## H. 1 Zorg nou zelf

Verzorging: zorgen en verzorgen

Zorgactiviteiten: dingen die je doet (afwassen, stofzuigen, huiswerk maken)

Zorggebieden: voeding, lichaamsverzorging, kleding, hygiëne, gezondheid

Basisbehoeften: wat ieder mens nodig heeft (eten, drinken, huis)

Zorgafhankelijk: je bent afhankelijk van anderen voor zorg (bv je groeit op bij je ouders)

Zorgzelfstandig: hoe ouder je wordt hoe meer dingen je zelf kunt doen (puber)

Volwassen: je bent zelfstandig en je draagt eigen verantwoordelijkheid

## H. 2 Wij mensen

Afhankelijk: je hebt elkaar nodig

Relatie: je heb een relatie met ander mensen

Hulp en zorg: kun je een ander geven

Vooroordeel: oordelen op 1 gegeven van iemand, je hebt iemand heel even gezien

Naaste: familieleden en vrienden

Respect: rekening houden met elkaar

Parenteel: stamboom

Biologisch kind: dat je een echt kind bent van je ouders, niet geadopteerd

Wettig: door adoptie wordt je wel een officieel kind van je adoptieouders

Vernoemen: een kind krijgt dezelfde voornaam als een familielid

Voorzieningen: vaatwasser, wasmachine, magnetron, allemaal dingen die je gebruikt in huis

## Verzorging, we leven samen

Regels: afspraken die je met elkaar maakt

Gewoonte: dagelijkse dingen (ontbijten, fietsen naar school, huiswerk maken)

Norm = gedragsregel: regel die vertelt hoe je je moet gedragen (achter elke norm zit een waarde)

Waarden: wat mensen belangrijk vinden in hun leven (respect, gezondheid, milieu)

Levensovertuiging: doel in je leven

Cultuur: elke groep mensen heeft zijn eigen regels (Indianen, zigeuners, nomaden, woonwagenbewoners)

Accepteren: iets aannemen (bv dat iemand anders is)

Respect=beleefd: eerbied hebben voor een ander

Uniek: elk mens is anders

Sociaal wezen: mens is sociaal wezen omdat je ander mensen nodig hebt om te leven

## H. 4 zorgen voor jezelf en anderen

Zelfzorg: zorgen voor jezelf

Mantelzorg: zorgen voor iemand anders die hulp nodig heeft (zieke oma, zieke buurvrouw)

Vrijwilligerswerk: vorm van mantelzorg, je krijgt er geen geld voor

Professionele zorg: zorg gegeven door mensen die ervoor geleerd hebben (op school door leraren, auto door monteur, bakker bakt het brood, fietsenmaker plakt je band, dokter maakt je beter

Brusjes: broers of zussen met een ziekte of handicap

Verantwoordelijkheid: bepaalde taken of plichten hebben

WMO: wet maatschappelijke ondersteuning (bv dat je toch geld krijgt van de gemeente voor het verzorgen van je zieke moeder of buurvrouw)

Hulp in natura: je krijgt hulp in de vorm van een rolstoel of een aangepast bed

Financiële hulp: je krijgt geld waardoor je hulp kunt inkopen

## H. 5 Samen aan het werk

Bij verzorging werken we volgens een vast patroon:

* Voorbereiden
* Uitvoeren
* Nazorg
* Evalueren

Samenwerken: samen met iemand anders dingen doen

Efficiënt: slim omgaan met wat je moet doen

Afspraken: je maakt afspraken voor je iets samen gaat doen (taakverdeling)

Werkplan: opsomming van zorgstappen

Communiceren: praten en naar elkaar luisteren

Lichaamstaal: door naar iemands gezicht en gebaren te kijken, kan je zien wat iemand bedoelt, ook door houding