



HEALTHY 01

Basisinformatie over gezondheid en welzijn

om je in staat te stellen meer te leren over hoe om te gaan met gezondheid

[Cursus starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY MODULE 1

Basisinformatie over gezondheid en welzijn

Deze module geeft relevante kennis, vaardigheden en competenties over basisbegrippen in gezondheid en welzijn, zodat je meer te weten kunt komen over het omgaan met gezondheid.

Wat zul je leren

- 1 Je zult begrijpen wat gezondheid en welzijn betekenen.
- 2 Je leert hoe je onderscheid kunt maken tussen preventie en behandeling.
- 3 Je leert essentiële maatregelen voor om je gezondheid te bewaken.
- 4 Je leert over gezondheidsvaardigheden.
- 5 Je leert hoe je ouderen kunt ondersteunen bij hun gezondheid en welzijn.



Samenvatting van de hoofdstukken

1

Inleiding tot gezondheid en welzijn

2

Inleiding tot preventie en behandeling

3

Gezondheidsvaardigheden

4

Gezond ouder worden



HEALTHY **MODULE 1** Hoofdstuk 1

Inleiding tot gezondheid en welzijn

In het eerste hoofdstuk leer je de basisprincipes van gezondheid en welzijn, praktische tips voor omgaan met gezondheid en verschillende soorten gezondheidszorg.



Inleiding

Gezondheid en welzijn zijn belangrijk voor ons om een gelukkig leven te hebben en onze doelen te bereiken. Ze kunnen ook eenvoudig gevonden worden.

Lachen kan bijvoorbeeld ons humeur verbeteren. Wist je dat 100 keer lachen gelijk staat aan 15 minuten op een hometrainer? Het bekijken van grappige filmpjes op YouTube heeft zo zijn voordelen (maar met mate!).



Wat zul je leren

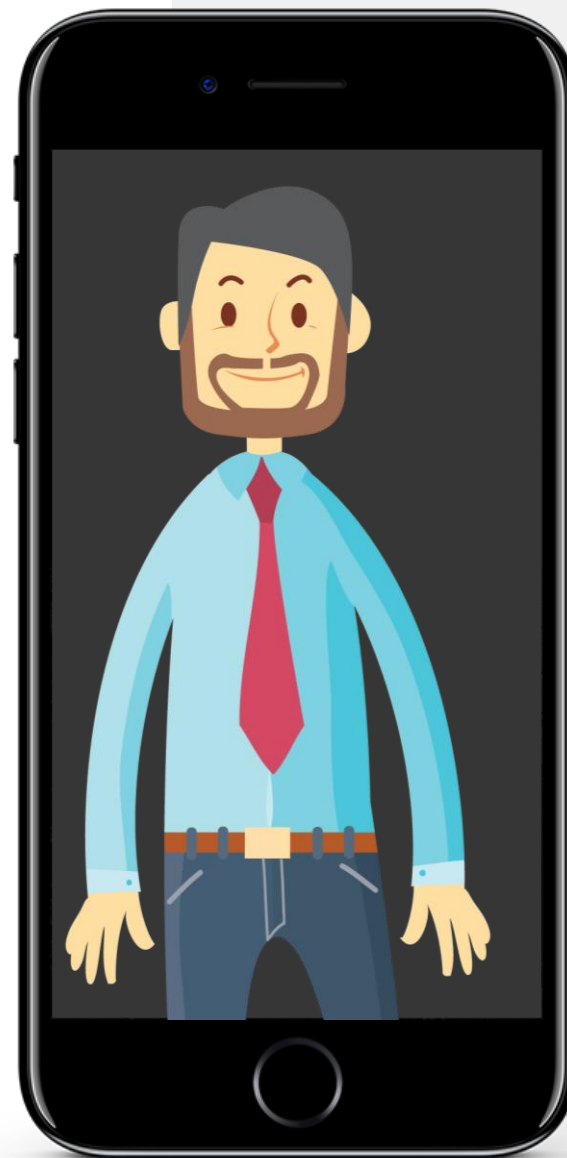
- 1 Welzijn & gezondheid
- 2 Mentaal welzijn
- 3 Hoe het geestelijk welzijn te verbeteren



Ontmoet Nikos

Dit is Nikos, een 50-jarige die met zijn vrouw zelfstandig woont. Hij runt zijn eigen zaak, een winkel, en hij woont boven de winkel. Nikos worstelt echter met enkele ziekten, dus gedurende deze hele module rekenen we op jou om hem te helpen.

Leer meer over zijn gezondheid en zijn omgeving op de volgende dia!



Gezondheidsstatus & milieu



Positief

- Nikos woont zelfstandig met zijn vrouw.
- De kosten voor algemene medische ondersteuning worden gedekt door het Nationale Gezondheidssysteem.
- Zijn gemeente biedt basisprogramma's voor een gezonde levensstijl en lichaamsbeweging.
- Ondersteunende vrienden helpen hem om actiever te zijn.



Negatief

- Nikos heeft diabetes en genetische hart- en vaatziekten.
- Hij heeft niet-routinematig werk, wat het hem moeilijk maakt zijn medicijnen en leefstijlinterventie (lichaamsbeweging, voeding) goed te volgen.
- Hij kan gespecialiseerde/particuliere gezondheidszorg niet betalen.

“Gezondheid” en “welzijn”


Pak een stuk papier en schrijf de woorden op die in je opkomen als je aan gezondheid en welzijn denkt.

Neem je tijd, er is geen haast bij! Als je klaar bent klik je door naar de volgende dia.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



 **HEALTHY** **MODULE 1** **Hoofdstuk 1** Inleiding tot gezondheid en welzijn

Hoeveel van deze schreef je op?

- Succes
- winst
- *Gelukzaligheid
- Voordeel
- Vrolijkheid
- Fitness
- Energie
- Behaaglijkheid
- vreugde
- Geluk

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 1** **Hoofdstuk 1** Inleiding tot gezondheid en welzijn

Hebben we enkele woorden op de vorige lijst gemist? Hier is je kans om enkele andere woorden te delen die je misschien bedacht hebt!



Wat is gezondheid en welzijn?

Hier zijn de definities volgens de Wereldgezondheidsorganisatie:

Welzijn

"Welzijn is het resultaat van het voorzien in de essentiële behoeften van een individu en het bereiken van doelen en plannen die een individu in het leven heeft".

Gezondheid

"Niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar ook een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn".



Soorten van welzijn

Laten we meer leren over welzijn! Wist je dat er verschillende soorten welzijn zijn? Hier zijn 3 van de belangrijkste soorten.



Emotioneel welzijn

Dit verwijst naar het vermogen om emoties te beheersen, hoe we ons voelen en onszelf zien. Het houdt verband met het kunnen overwinnen van hindernissen in ons leven en het liefhebben van onszelf.



Lichamelijk welzijn

Dit heeft te maken met de werking van je lichaam, en hoe je je erbij voelt. Het hangt samen met het hebben van een gezonde levensstijl, waaronder een evenwichtige voeding en het bewegen van je lichaam.



Sociaal welzijn

Dit is ons vermogen om een ondersteunend netwerk te hebben, met anderen te communiceren en zinvolle relaties te scheppen.



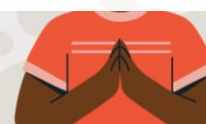
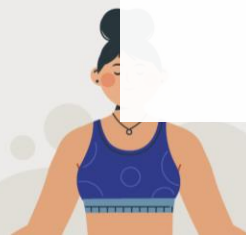
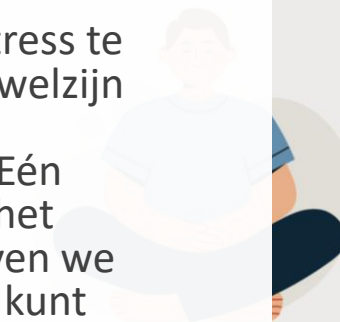
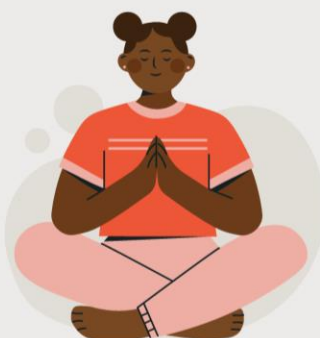
Mentaal welzijn

Het is uiterst belangrijk om actief te blijven, voor je lichamelijk welzijn. En je vindt meer tips in de trainingsbijlage "Levensstijl en therapieën".

Nu willen we het hebben over **geestelijk welzijn**. Dat is even belangrijk als lichamelijk welzijn.

Mentaal welzijn heeft betrekking op je gedachten en gevoelens, en hoe je met levenssituaties omgaat. In de volgende dia's vind je tips om je mentaal welzijn te vergroten!

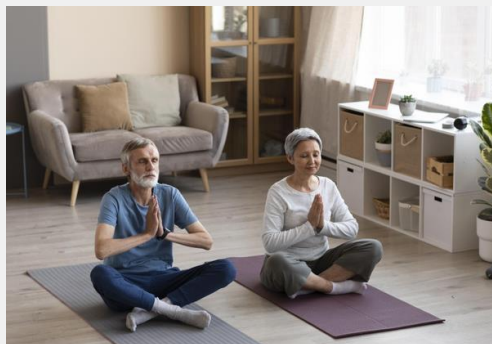




Meditatie

Heb je er wel eens van gehoord? Het is een geweldige en gemakkelijke manier om stress te verminderen, je geestelijk welzijn op peil te houden en je concentratie te verhogen. Eén minuutje meditatie kan al het verschil maken! Hierna geven we je alle stappen over hoe je kunt mediteren. Klaar om je innerlijke rust te vinden?

Meditatie

1**2****3**

Neem ergens plaats

Je kunt op de vloer zitten of op een stoel, of desnoods blijven staan. Het gaat erom te voelen waar je lichaam de zitting raakt en/of de grond raakt.

Meditatie

1

2

3



Observeer je lichaam

Zit rechtop of sta rechtop, maar niet stijf. Als je op een stoel zit of staat, zorg dan dat je voeten de grond helemaal raken, zodat je met de aarde verbonden bent. Je ogen zijn open, dus neem de omgeving van waar je bent in je op. Laat je blik iets zakken.

Meditatie

1

2

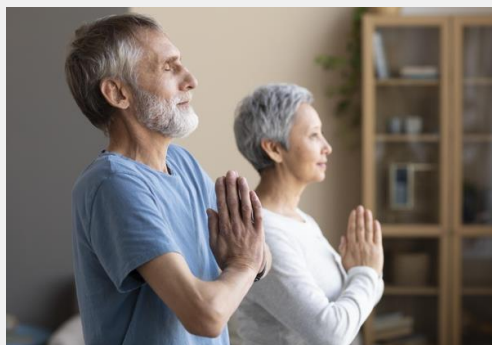
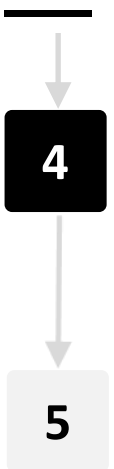
3



Verbind je met je ademhaling

Na het waarnemen van je omgeving kun je je ogen sluiten en daarbij lichte aandacht schenken aan je uitademing.

Meditatie



Volg de uitademing

Laat aan het eind van de uitademing een opening ontstaan terwijl de inademing zich voltrekt. En in die tussenruimte heb je natuurlijk bewustzijn: het is er al, je hoeft het niet te maken. Volg dus de adem uit, en uit, en uit. Als er gedachten opkomen, behandel ze dan zoals je iets anders zou doen dat je tegenkomt: merk ze op, en gebruik dat opmerken om je terug te brengen naar de uitademing en adem hem uit. Uit, en uit, en uit. Herhaal dit zo vaak als je wilt.

Ontdek meer



Bronnen

Deze oefening werd opgehaald van de mindful website – [healthy mind, healthy life](#) . Je vindt er meer informatie over mindfulness oefeningen.

Maak contact met andere mensen

Als je kunt, wees dan samen met vrienden, en heb vooral persoonlijk contact. Het is een geweldige manier om positieve herinneringen te maken en emotionele steun te krijgen! Hier zijn wat voorbeelden van wat je kunt doen:

- Bel een vriend op die je lang niet gesproken hebt;
- Ga met iemand naar de bioscoop;
- Ga met iemand naar het park;

Nodig een vriend uit om met je uit eten te gaan.

Misschien is wat je wilt nieuwe vrienden ontmoeten, zodat je de bovenstaande activiteiten kunt doen. Hierna geven we je tips over hoe je nieuwe mensen kunt ontmoeten. Tijd om je te ontmoeten!



Hier volgen wat tips!



Vrijwilliger

Vrijwilligerswerk kan je helpen mensen te ontmoeten die dezelfde idealen nastreven als jij. Er zijn verschillende soorten vrijwilligerswerk voor alle leeftijden en voorkeuren. Doe een snelle zoektocht naar wat er in je omgeving te doen is en kies je favoriet!



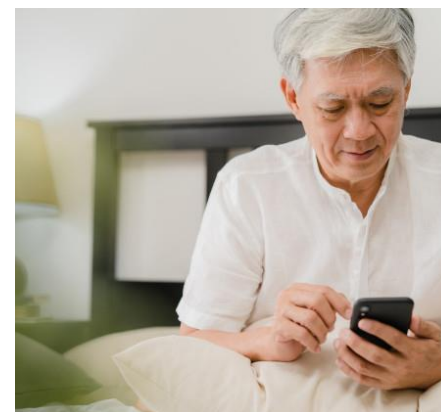
Ga met je hond naar het park

Als je een hond hebt, is dit de tip voor jou! Een gedeelde liefde voor huisdieren is een directe conversatie-starter. Ga met je hond naar een park in de buurt of een plek waar veel mensen rondlopen.



Word lid van een club/groep

Er zijn verschillende soorten groepen/clubs waar je lid van kunt worden, zoals boeken-, dans-, religieuze, wandel-, oh, de lijst is eindeloos... Zoek naar clubs in je buurt waar je lid van kunt worden!



Facebook groepjes

Op Facebook wordt reclame gemaakt voor plaatselijke groepen waarvan je lid kunt worden. Zoek gewoon je stad/gemeente op in de zoekbalk en klik dan op "groepen". Daar vind je activiteiten die in je omgeving gebeuren en personen die ook staan te popelen om nieuwe mensen te ontmoeten.

Leer nieuwe vaardigheden

Een nieuwe vaardigheid leren is een geweldige manier om je gevoel van eigenwaarde te vergroten! Het vergroot ook je aanpassingsvermogen. Het moet echter wel iets zijn waar je plezier in hebt, en doe het niet als het als een verplichting voelt. Hier zijn wat ideeën:

- Bespeel een nieuw instrument;
- Leer een nieuwe taal;
- Kook een nieuw gerecht;
- Leer breien;
- Leer nieuwe computervaardigheden.

Wist je dat mensen die een nieuwe vaardigheid leren ook minder kans hebben om dementie te ontwikkelen? We zullen meer leren over dementie in een speciale module. Probeer onze Smart module om te zien hoe technologie kan helpen.





Wees fysiek actief

Fysieke activiteit is niet alleen goed voor het welzijn, maar kan ook je stemming verbeteren. Hoe geweldig is dat? Er zijn een paar gemakkelijke en eenvoudige lichamelijke activiteiten die je kunt doen, laten we ze eens bekijken:

- Ga een wandeling van 30 minuten maken;
- Strek je benen en armen;
- Neem in plaats van de lift de trap;

Je kunt ook sporten terwijl je TV kijkt, 2 in 1! Laten we in de volgende dia een paar oefeningen leren die je kunt doen terwijl je naar je favoriete tv programma's kijkt!



Oefeningen die je kunt doen terwijl je naar je favoriete TV show kijkt!

Hier zijn enkele gemakkelijke oefeningen die je kunt doen terwijl je TV kijkt. Wees echter voorzichtig bij het uitvoeren ervan en informeer bij je arts wat voor jou aan te bevelen is.



Benen strekken

Ga rechtop zitten op de rand van je stoel. Houd je vast aan de zijkanten van je zitplaats en til je rechterbeen op zodat het recht naar voren staat. Breng het weer omlaag zodat je voet op de grond rust. Doe dit 10 keer, neem een korte pauze en herhaal met je linkerbeen.



Arm cirkels

Ga rechtop zitten met je voeten op de vloer geplaatst. Strek je armen aan beide kanten uit. Draai langzaam rondjes met je armen. Doe dit zo vaak als je kunt, maximaal 10 keer voordat je wisselt en in de andere richting ronddraait.



Marcheren

Marcheer op je plaats of stap van links naar rechts, of van voor naar achter.



Geef om anderen

We hebben al eerder gezien dat vrijwilligerswerk een geweldige manier kan zijn om nieuwe mensen te ontmoeten! Anderen helpen schept positieve gevoelens en een gevoel van beloning! Het geeft ook een boost aan je eigenwaarde. Enkele manieren waarop je kunt helpen:

- Doneer bij de plaatselijke voedselbank;
- Doe een karweitje voor iemand;
- Stuur een aardig berichtje naar iemand;
- Spendeer wat tijd aan een praatje met oudere mensen in een verzorgingshuis.



Burenvriend

"Vizinho amigo" betekent vriendelijke buurman in het Portugees. Toen in maart 2020 in Portugal een COVID-19 lockdown werd afgekondigd, kwam een groep vrienden (niet uit risicogroepen) op het idee om als vrijwilliger boodschappen te bezorgen voor hun burens die kwetsbaarder waren voor COVID-19, zodat ze hun huis niet uit hoefden. Vrijwilligers plakten posters in hun buurt en deden pamfletten in de brievenbus van hun burens om de mensen te laten weten van het project en een contactnummer dat ze konden bellen om van de dienst gebruik te maken! Hoe cool is dat? Je kunt aan dit project meedoen door posters in je buurt op te hangen en je hulp aan te bieden bij dagelijkse taken, zoals de hond uitlaten, boodschappen bezorgen enz.



Samenvatting van het hoofdstuk

1 Je hebt geleerd wat gezondheid en welzijn is.

2 Je hebt geleerd hoe je het geestelijk welzijn kunt verbeteren.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

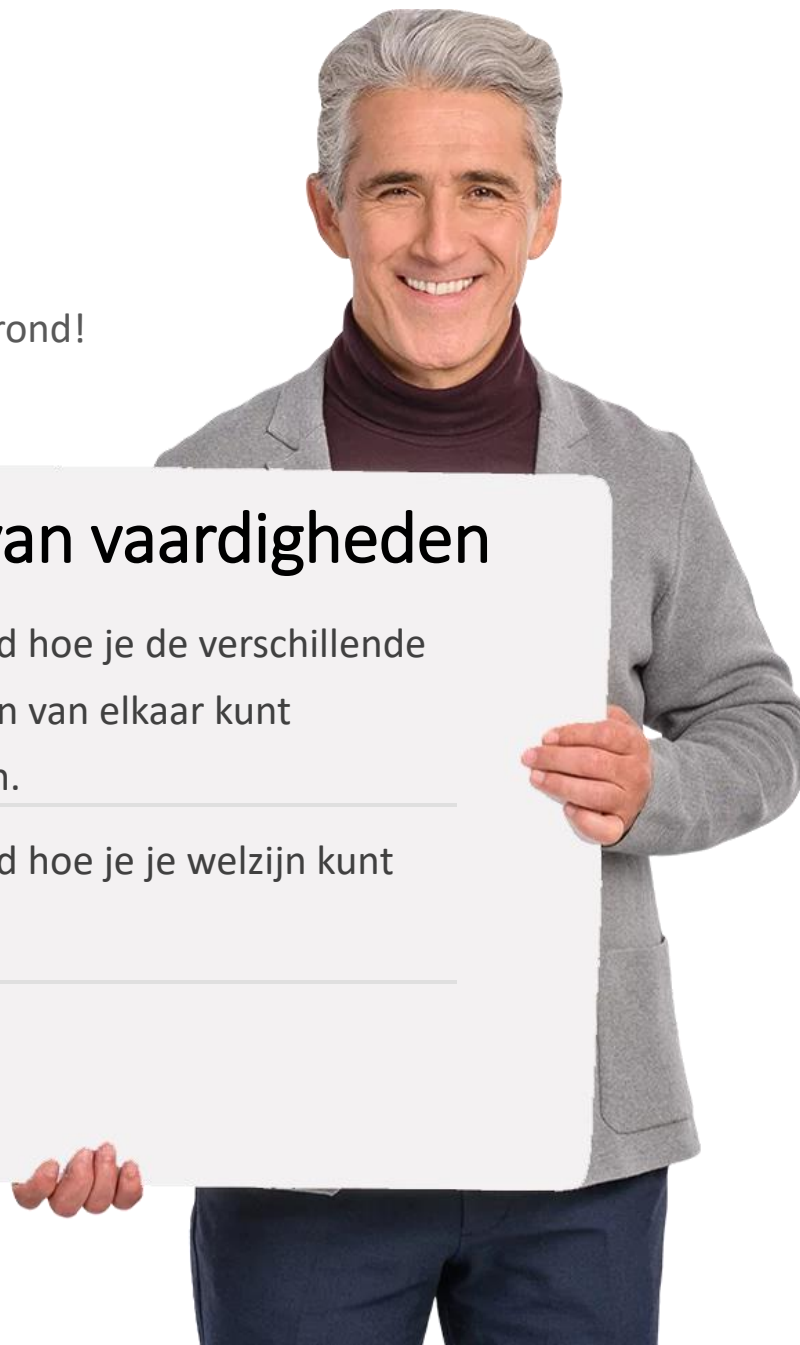
Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd hoe je de verschillende soorten welzijn van elkaar kunt onderscheiden.

2

Je hebt geleerd hoe je je welzijn kunt verbeteren.



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 1

Hoofdstuk 2

Inleiding tot preventie en behandeling

In dit hoofdstuk leer je over de basisprincipes van omgaan met gezondheid en behandeling.



Inleiding

Volgens de WHO zijn mensen van alle leeftijden kwetsbaar voor de risicofactoren die bijdragen tot ziekten. 71% van alle sterfgevallen wereldwijd zijn het gevolg van niet-overdraagbare ziekten, die voorkomen zouden kunnen worden met een actieve levensstijl, zoals een gezonder dieet, en aandacht voor de gezondheidsparameters. Laten we daar in dit hoofdstuk dieper op ingaan, zodat je een gezonde levensstijl kunt leiden!



Wat zul je leren

- 1 Preventie en behandeling
- 2 Gezond leven
- 3 Primaire, secundaire, tertiaire zorg



Preventie tegenover behandeling

Onlangs ging Nikos naar een gezondheidscontrole. Zijn arts zei dat zijn diabeteswaarden erg hoog waren en dat Nikos dit moet aanpakken. Maar Nikos weet alleen hoe hij moet behandelen. Hij weet niet hoe hij een hoge suikerwaarde kan voorkomen. Kun jij hem helpen?


Hier vind je twee definities, probeer te raden welke preventie betekent, en welke behandeling!

1. Actie ondernemen om te voorkomen dat iets gebeurt of ontstaat.
2. Medische verzorging van een patiënt voor een ziekte of een verwonding.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 1** **Hoofdstuk 2** Inleiding tot preventie en behandeling

Stem preventie en behandeling op elkaar af met de juiste definitie.

Preventie	Medische zorg die aan een patiënt gegeven wordt voor een ziekte of verwonding. Bijvoorbeeld, pillen die de dokter voorschreef om Nikos' cholesterolgehalte te verlagen.
Behandeling	Actie van voorkomen dat iets gebeurt of ontstaat. Bijvoorbeeld minder suikerhoudende voedingsmiddelen eten.

Preventie tegenover behandeling

Hier is het antwoord! Heb je het goed?

Preventie: Actie ondernemen om te voorkomen dat iets gebeurt of ontstaat. Bijvoorbeeld minder suikerhoudende voedingsmiddelen eten, meer bewegen, een evenwichtig dieet volgen, om chronische ziekten te voorkomen die worden veroorzaakt door een ongezonde levensstijl.

Behandeling: Medische zorg die aan een patiënt wordt gegeven voor een ziekte of verwonding. Bijvoorbeeld, pillen voorgeschreven door de dokter om Nikos cholesterolgehalte te verlagen.



Gezond leven

Zoals je zag is preventie de sleutel voor een actief en gezond leven. Er zijn eenvoudige dingen die je in je levensstijl kunt veranderen die het risico om ziek te worden verkleinen.

Hieronder geven we enkele eenvoudige tips voor een gezond leven!





Je handen schoon houden is essentieel om bacteriën op afstand te houden en de verspreiding van ziekten tegen te gaan. In deze video leer je hoe je goed je handen kunt wassen. Ben je er klaar voor? Na COVID-19 zijn we allemaal getraind en toegerust om deze gewoonte bij te houden, vind je niet?

Activiteit 1 - Peper experiment

Soms kan het moeilijk zijn om anderen zover te krijgen dat ze hun handen wassen. Hier is een leuk experiment dat je kunt doen om anderen te laten zien hoe belangrijk het is hun handen te wassen! Je hebt alleen een bord, water, peper en wasmiddel nodig!



Screenen

Je laten screenen is een van de beste manieren om het ontstaan van ziekten te voorkomen. Screenings helpen gezondheidsproblemen vroeg op te sporen, wanneer ze gemakkelijker te behandelen zijn.



Wat zijn screenings?

Screenings zijn medische tests die het medisch personeel gebruikt om ziekten en gezondheidsaandoeningen op te sporen voordat er tekenen of symptomen zijn. Mis je gezondheidsonderzoeken niet en informeer bij je arts wanneer je volgende is!

Screenings

Hier zijn wat eenvoudige tips die je kunt doen zonder naar je huisarts te gaan om een aantal gezondheidsindicatoren te meten. Overleg echter altijd met je huisarts om te weten wat voor jou geschikt is.



Bloeddruk

Het opmeten kan gedaan worden, bij een apotheek of thuis met een bloeddrukmeter. Als je besluit het thuis te doen, vraag dan aan je huisarts welke stappen je moet volgen zodat de meting nauwkeurig is.



Gewicht

Je kunt je thuis wegen of naar de apotheek gaan om het te laten doen. Het is beter om je met minimale kleding aan te wegen als je wakker wordt. Wat dacht je ervan een dag uit te kiezen en dat wekelijks te gaan doen?



Suikerziekte

Het suikergehalte kan thuis gemeten worden met een bloedglucosemeter. Overleg met je arts of dit voor jou nuttig is om je bloedglucose te registreren!



Slapen

Als je niet goed slaapt en niet het aantal uren dat wordt aanbevolen, kan dat ernstige gevolgen hebben voor je gezondheid. Het verhoogt de kans op sommige ziekten zoals diabetes en verlaagt de levensverwachting. Bovendien beïnvloedt het je stemming en je geestelijk welzijn. Aanbevolen wordt om 8 uur per dag te slapen.

Herinner je je Nikos nog? Hij heeft moeite om 8 uur per dag te slapen en heeft moeite om in slaap te vallen. Hoe zit het met jou?

Laten we Nikos helpen met zijn nachtelijke routine!







Slapen

Hier zijn enkele acties die Nikos kan ondernemen. Welke zijn volgens jou geschikt om hem te helpen beter te slapen?

- Consumeer cafeïne laat op de dag
- Probeer op vaste tijden te slapen en wakker te worden
- Zorg voor een comfortabel bed, matras en kussen
- Telefoneer een uur voor het slapengaan
- Laat de lichten uit als je 's nachts opstaat
- Luister naar zachte muziek voor je naar bed gaat

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **HEALTHY** | **MODULE 1** | **Hoofdstuk 2** | Inleiding tot preventie en verzorging

Drink laat op de dag cafeïne

- Juist
- Onjuist

Antwoorden

1**2****3**

Gebruik 's avonds geen cafeïne

Cafeïne die laat op de dag geconsumeerd wordt, kan je zenuwstelsel aantasten en je lichaam ervan weerhouden zich op een natuurlijke manier te ontspannen.

Nikos drinkt graag koffie na het eten; hij zal echter voortaan cafeïnevrije koffie gaan drinken.

Antwoorden

1

2

3



Probeer op vaste tijden te slapen en wakker te worden

Op dezelfde tijd opstaan en naar bed gaan helpt om op lange termijn een routine te scheppen en na een tijdje heb je misschien niet eens meer een wekker nodig!

Nikos zal beginnen met om 23.00u naar bed te gaan en om 07.00u 's morgens wakker te worden.

Antwoorden

1

2

3



Koop een comfortabel bed, matras en kussen

Wist je dat je je beddengoed minstens om de 5-8 jaar moet vernieuwen? Ook de juiste temperatuur in de kamer is essentieel, niet te koud, niet te warm.

Nikos kocht een comfortabeler kussen om hem te helpen beter te slapen!

Antwoorden

—
↓
4

↓
5

↓
6

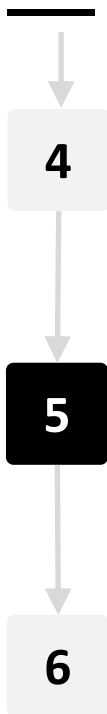


Ga twee uur voor het slapengaan niet op je telefoon

Om beter te slapen moet je niet voor beeldschermen zitten en moet je twee uur voor het slapengaan alle felle lichten uitdoen.

Nikos las en beantwoordde tot laat in de nacht e-mails van klanten. Voortaan zit hij na het avondeten niet meer op zijn laptop (en ook niet op zijn mobieltje!)

Antwoorden

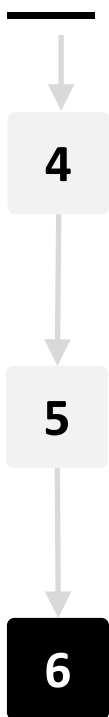


Laat het licht uit als je 's nachts opstaat

Je moet het aantal keren dat je 's nachts moet opstaan tot een minimum beperken, drink bijvoorbeeld niet te veel vloeistof, zoals water, in de uren voor je naar bed gaat. Als je opstaat, houd dan het licht gedempt.

Nikos besloot overdag de aanbevolen hoeveelheid water te drinken en 's nachts minder water, zodat hij niet zo vaak wakker wordt om naar het toilet te gaan.

Antwoorden



Luister naar zachte muziek voor je naar bed gaat

Zoals we geleerd hebben mogen we voor het slapengaan geen tv kijken of wat voor beeldscherm dan ook gebruiken. Het is echter een prima moment om naar wat ontspannende muziek te luisteren, een douche te nemen of de tijd te nemen voor een snel mindfulness moment!

Nikos is een afspeellijst aan het samenstellen om naar te luisteren als hij zich 's avonds ontspant, heb je suggesties voor hem?



Primaire, secundaire, tertiaire zorg

Over zorg en behandeling, wist je dat er verschillende soorten zorg zijn? Laten we het verschil leren kennen!



Primaire zorg

Dit verwijst naar het essentiële. Dit is het eerste aanspreekpunt voor je symptomen en medische zorgen. (Je huisarts)



Secundaire zorg

Wanneer je huisarts je doorverwijst naar een specialist, iemand die meer deskundigheid heeft in welke medische zorg je nodig hebt.



Tertiaire zorg

Dit is wanneer de medische zorg zeer gespecialiseerde apparatuur en deskundigheid nodig heeft, bijvoorbeeld wanneer je in een ziekenhuis opgenomen bent.



Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt het verschil geleerd tussen preventie en behandeling.

2

Je hebt geleerd hoe je ziekten kunt voorkomen.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd hoe je situaties met gezondheidsrisico's kunt herkennen en hoe je ze kunt voorkomen



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY | MODULE 1 | Hoofdstuk 3

Gezondheidsvaardigheden

In dit hoofdstuk kom je alles te weten over Gezondheidsvaardigheden en hoe je die kunt verbeteren.



Inleiding

In de Europese enquête naar gezondheidsvaardigheden blijkt 12% van de respondenten een onvoldoende te scoren. 35% daarvan scoort een zware onvoldoende. Voldoende kennis is van cruciaal belang om het gezondheidsniveau te verbeteren en ongelijkheden op dat gebied te verminderen. Volgens de WHO zijn gezondheidsvaardigheden bijvoorbeeld een belangrijke factor bij het voorkomen van niet-overdraagbare ziekten, ook bekend als, chronische ziekten, waarover we meer zullen leren in een andere module.



Wat zul je leren

- 1 Gezondheidsvaardigheden
- 2 Voordelen van Gezondheidsvaardigheden
- 3 Verbeteren van Gezondheidsvaardigheden in je omgeving
- 4 "Boodschap in een fles" project
- 5 Hoe maak je je eigen "Boodschap in een fles" project





Wat is gezondheidsvaardig?

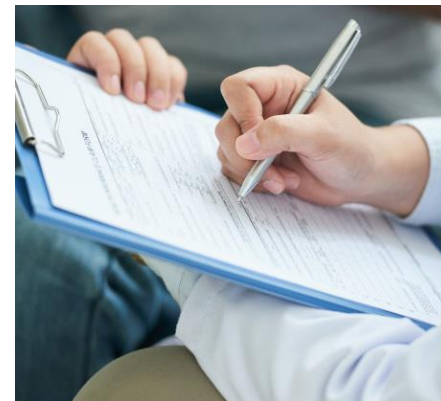
Het is uiterst belangrijk dat mensen basisinformatie over gezondheid begrijpen en kunnen analyseren zodat zij de juiste beslissingen over gezondheid kunnen nemen. Dit wordt **gezondheidsvaardig** genoemd. Het gaat er ook om dat mensen de kennis hebben over wat ze in hun levensstijl en leefomstandigheden moeten veranderen om de persoonlijke gezondheid en die van de gemeenschap te verbeteren.

In welke situaties hebben personen met lage gezondheidsvaardigheden moeite?



Op zoek naar gespecialiseerde hulp

Wanneer mensen voor een gezondheidsprobleem hulp nodig hebben, weten ze misschien niet waar ze die gewenste hulp kunnen vinden.



Gezondheidsformulieren invullen

Soms zijn gezondheidsformulieren ingewikkeld en gebruiken ze termen die mensen niet kennen.



Inzicht in medicijninname

Een van de grootste uitdagingen voor patiënten met een lage Gezondheidsvaardigheden is begrijpen hoe en wanneer ze hun medicijnen moeten innemen.



Omgaan met chronische ziekten

Een chronische ziekte onder controle houden kan moeilijk zijn als je niet over de nodige informatie beschikt, waaronder weten welk verband er bestaat tussen risicogedrag en gezondheid en welke informatie je met het medisch team moet delen




Welke zijn waar, welke zijn onwaar?

Laten we, nadat we geleerd hebben over wat gezondheidsvaardig is, een waar of onwaar spelletje spelen. Je vindt hieronder een aantal stellingen, welke zijn waar? Welke zijn onwaar?

- ✓ Hoge percentages van gezondheidsvaardigheden in bevolkingsgroepen komen samenlevingen ten goede.
- ✓ Beperkte gezondheidsvaardigheden heeft een aanzienlijke invloed op de gezondheid.
- ✓ Lage gezondheidsvaardigheden kunnen bestaande ongelijkheden versterken.
- ✓ Het opbouwen van persoonlijke vaardigheden en bekwaamheden op het gebied van gezondheidsvaardigheden doe je niet je hele leven.
- ✓ Capaciteit en bekwaamheid in verband met gezondheidsvaardigheden variëren naargelang context, cultuur en situatie.
- ✓ Verbetert het reactievermogen van gezondheidsstelsels.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **HEALTHY** | **MODULE 1** | **Hoofdstuk 3** | Gezondheidsvaardigheden

Hoge mate van gezondheidsgeletterdheid in bevolkingsgroepen komt samenlevingen ten goede

Juist

Onjuist

Hoe je je gezondheidsvaardigheden kunt verbeteren



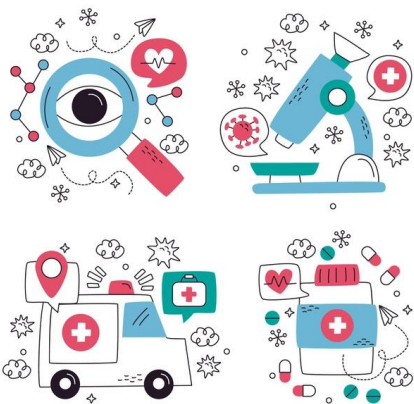
Vraag, vraag, vraag

Zorg ervoor dat je alle twijfels die je hebt aan het medisch personeel vraagt. Het is belangrijk dat je geïnformeerd bent en begrijpt hoe je voor jezelf kunt zorgen.



Herhaal informatie

Nadat een medisch deskundige je aanwijzingen of informatie gegeven heeft, herhaal je de informatie terug aan hem/haar in je eigen woorden. Het is een prima manier om er zeker van te zijn dat je alles goed begrijpt.



Visuele ondersteuning

Afbeeldingen, grafieken, video's en andere visuele vormen, kunnen helpen om informatie beter te begrijpen. Vraag je medisch personeel om hand-outs of ander materiaal dat je mee naar huis kunt nemen om te bestuderen, of zoek ook op het internet (controleer of het een betrouwbare bron is!).



Vraag om een tolk

Als je de taal niet spreekt van het land waar je gezondheidszorg krijgt, vraag dan om een tolk in je voorkeurstaal om er zeker van te zijn dat je alles begrijpt.



Wist je dat?

Volgens de World Literacy Foundation beschikken 9 op de 10 mensen niet over de vaardigheden die nodig zijn om gezondheid te beheren en ziekten te voorkomen, wat betekent dat hun gezondheidsvaardigheden laag is! Dat is toch een groot probleem?

Activiteit 1



Nikos denkt dat in zijn omgeving de gezondheidsvaardigheden van de mensen erg laag is en hij zou dat graag verbeteren. Zoals we al eerder gezien hebben, kunnen visuele hulpmiddelen een geweldige manier zijn om mensen te helpen gezondheidsinformatie beter te begrijpen. Hij dacht eraan posters over het omgaan met gezondheid te maken om in zijn winkel op te hangen. Kun je hem helpen?

Activiteit 2

Kies eerst een onderwerp waarover je in deze les geleerd hebt. Wat zou je van dat onderwerp op de poster willen schrijven? Zorg dat je eenvoudige taal en korte zinnen gebruikt.

Ten tweede het grafische gedeelte! Je kunt eenvoudige en gratis hulpmiddelen gebruiken, zoals paint of [canva](#). In canva kun je leuke lay-outs vinden waarin je alleen de informatie of meer clipart hoeft toe te voegen.

Je kunt wat afbeeldingen toevoegen, er zijn websites met gratis afbeeldingen, zoals [freepik](#), [Centre for Ageing Better](#) en [Unsplash](#).

OF! Pak een karton en wat kleurpotloden!

#FicaEmCasa

Quando usar máscara?

Fonte: Organização Mundial da Saúde



Praktijkvoorbeeld - Boodschap in een fles

Dit is een door Lions International opgezet project waarbij mensen alle essentiële persoonlijke en medische informatie, in een fles bewaren.

Vervolgens wordt de fles in de koelkast bewaard en zit er een sticker op de deur van het huis van de persoon die hulpverleners waarschuwt dat die persoon een fles in de koelkast heeft met alle belangrijke informatie. Zo krijgt het personeel van de hulpdiensten sneller en beter inzicht in de gezondheid van de persoon. Dit is een geweldig idee voor mensen met chronische en levensbedreigende ziekten.





Activiteit 3

Boodschap in een fles is zo'n geweldig idee, nietwaar? Waarom zou je het niet in je omgeving uitvoeren? Of misschien je eigen bedrijf beginnen? Laten we tot actie overgaan en nadenken over hoe je dat kunt doen.

Activiteit 3

1**2****3**

Waar zijn flessen te krijgen?

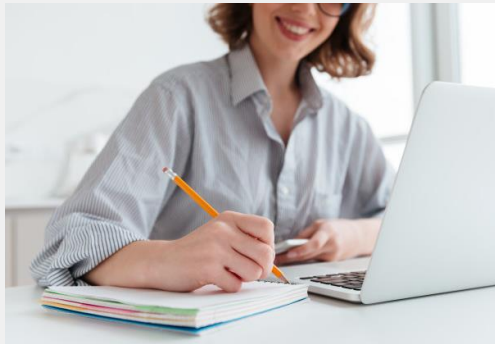
Bedenk waar je flessen kunt krijgen. Misschien kun je een samenwerkingsverband opzetten met een bedrijf dat flessen wil sponsoren? Of kun je met een paar vrienden oude flessen recyclen? Denk na over andere mogelijkheden/bronnen die je in de omgeving zou kunnen hebben.

Activiteit 3

1

2

3



Maak een formulier

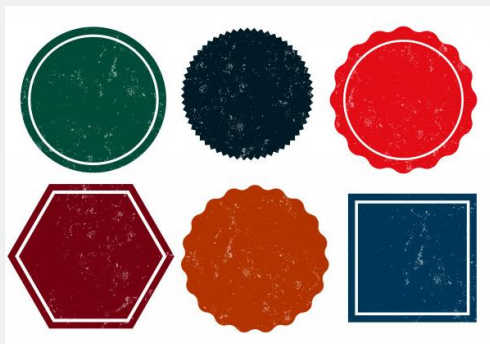
Nu moet je een formulier maken dat de mensen kunnen invullen en in de fles stoppen. Welke informatie denk je dat relevant is om erin te zetten? Misschien kun je deskundigen uit de gezondheidszorg om hulp vragen. En waar kun je de formulieren afdrukken?

Activiteit 3

1

2

3



Bestel de stickers

Dit is een heel belangrijke stap, zodat het personeel van de hulpdiensten op de hoogte is van de fles. Wie kan de stickers maken? Waar kun je ze laten drukken? Misschien kun je een samenwerkingsverband met een bedrijf opzetten?

Activiteit 3

4

5

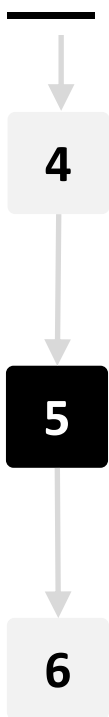
6



Zorg voor ruimtes waar mensen de flessen en formulieren kunnen krijgen

Bedenk waar mensen in je omgeving het materiaal (flessen en formulieren) kunnen krijgen om aan het project deel te nemen. Winkels? Gezondheidscentra? Supermarkten? Apotheken?

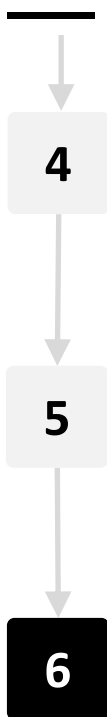
Activiteit 3



Informeer de hulpdiensten

Neem contact op met hulpdiensten in je omgeving om hen te laten weten dat als ze de sticker van het project bij mensen thuis zien, dat betekent dat ze een fles in hun koelkast hebben met basisinformatie over gezondheid en persoonlijke gegevens!

Activiteit 3



Informeer de mensen

Als je alle voorgaande details rond hebt, is het tijd om mensen te informeren over het project en hoe ze mee kunnen doen. Wat denk je dat de beste manier zal zijn om dit te doen? Enkele ideeën zijn het ophangen van posters op plaatsen in de omgeving en/of informatiebijeenkomsten.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt de basis van gezondheidsvaardigheden geleerd

2

Je hebt geleerd wat er gedaan kan worden om de gezondheidsvaardigheden te verbeteren

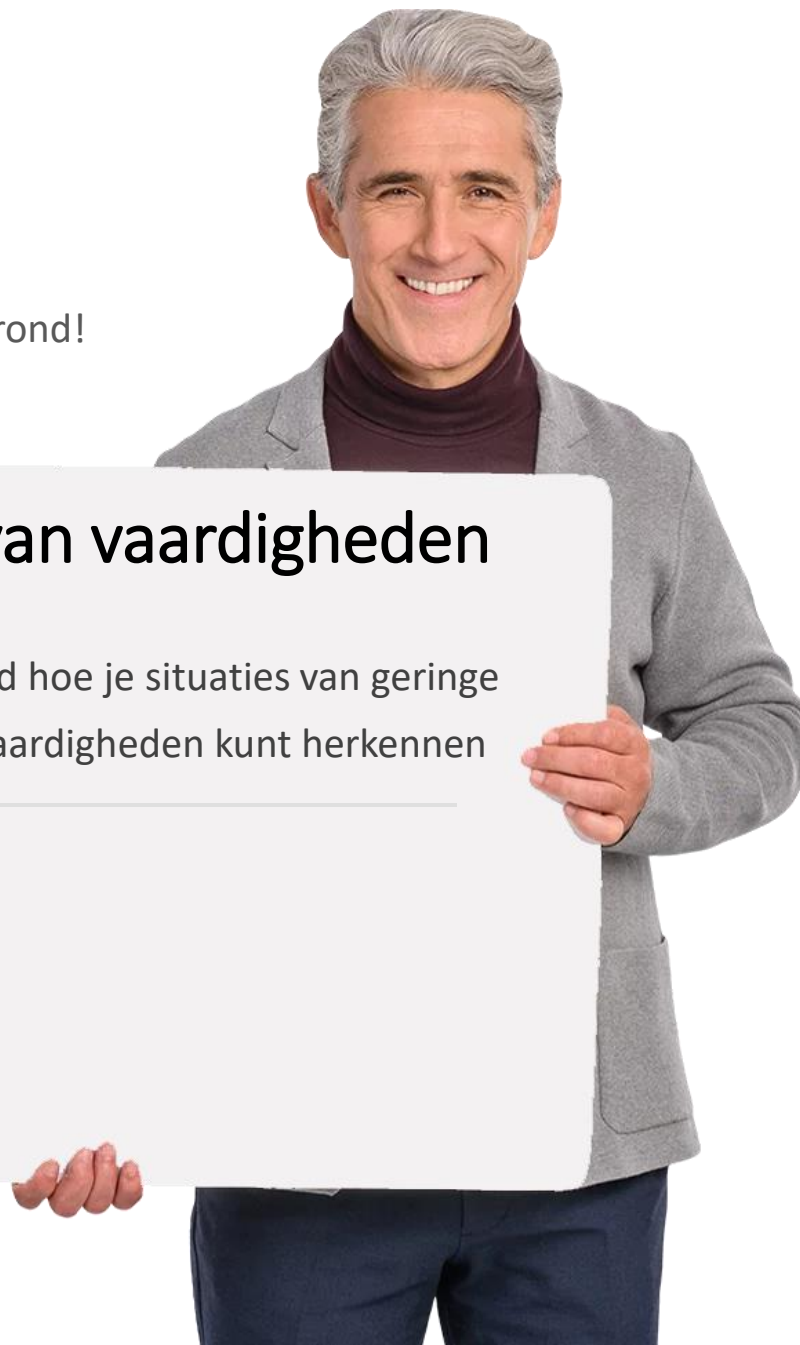
Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd hoe je situaties van geringe gezondheidsvaardigheden kunt herkennen



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY | **MODULE 1** | **Hoofdstuk 4**

Gezond ouder worden

In dit hoofdstuk leer je over ouderen, sommige behoeften die door ouderdom kunnen ontstaan en hoe je ouderen zo nodig kunt helpen!

Inleiding

De levensverwachting neemt wereldwijd toe, wat betekent dat mensen meer jaren leven dan vroeger en dat er wat andere behoeften kunnen ontstaan. Hoewel er niet zoiets bestaat als een typische oudere, is het toch belangrijk om actief ouder worden te bevorderen om de kwaliteit van leven op alle leeftijden te garanderen.

Laten we meer te weten komen over gezond ouder worden en de rol van de gemeenschap in dit proces!



Wat zul je leren

1

Misvattingen over ouderen

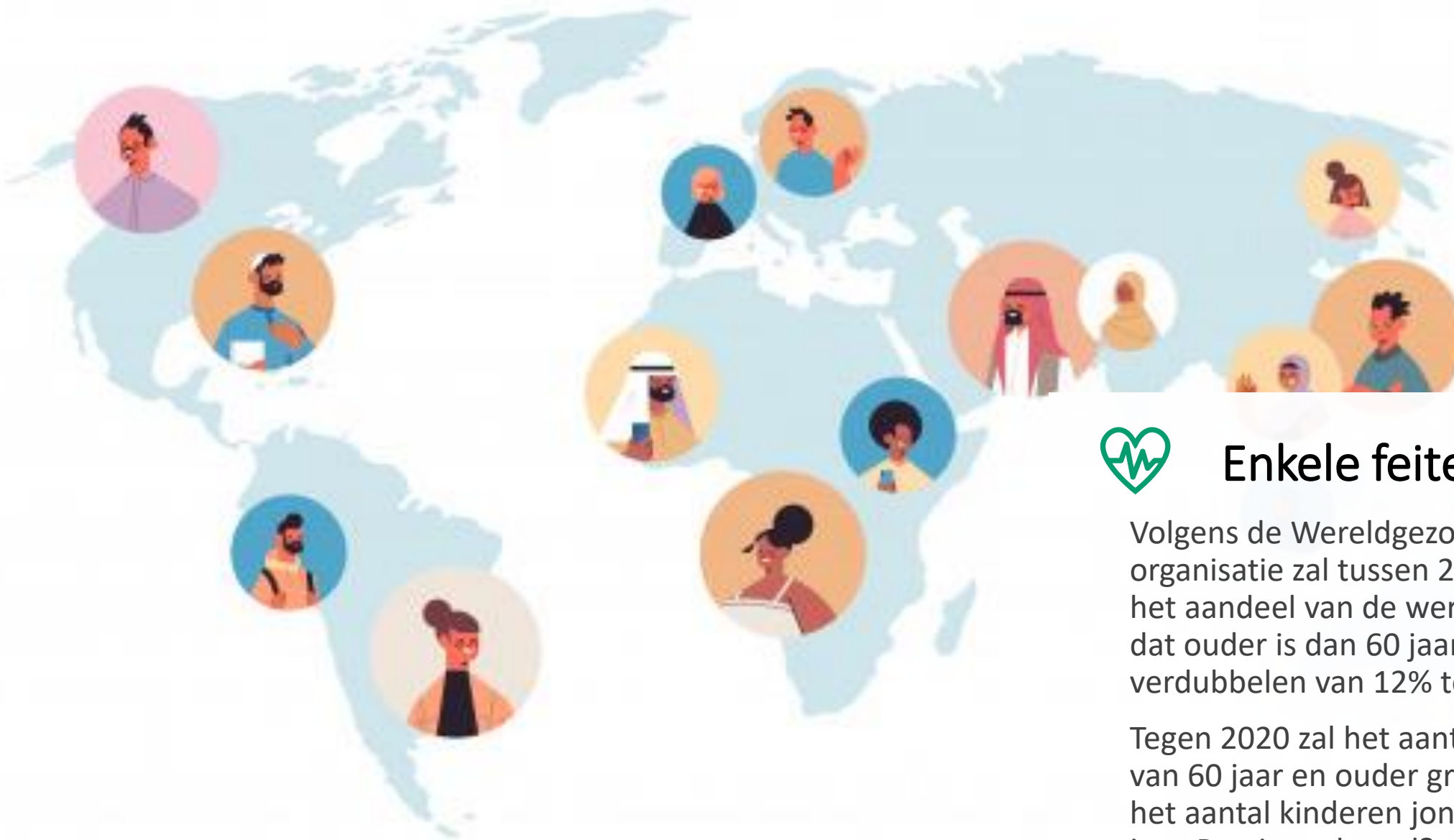
2

Eenzaamheid bij ouderen

3

Hoe ouderen te ondersteunen





Enkele feiten

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zal tussen 2015 en 2050 het aandeel van de wereldbevolking dat ouder is dan 60 jaar bijna verdubbelen van 12% tot 22%.

Tegen 2020 zal het aantal mensen van 60 jaar en ouder groter zijn dan het aantal kinderen jonger dan 5 jaar. Ben je verbaasd?

Leeftijdsdiscriminatie

Heb je ooit gehoord van leeftijdsdiscriminatie?



Het verwijst naar de stereotypen, vooroordelen en discriminatie jegens iemand of een groep op grond van leeftijd. Leeftijdsisme treft alle leeftijden, hoewel het meestal oudere mensen treft.

Er zijn veel stereotypen die we over oudere mensen kunnen hebben die niet kloppen, laten we een quiz spelen!



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **HEALTHY** | **MODULE 1** | **Hoofdstuk 4** Gezond ouder worden

Er bestaat geen doorsnee oudere

- Juist
- Onjuist

Eenzaamheid bij ouderen

Ouderen zijn bijzonder kwetsbaar voor eenzaamheid en sociaal isolement - en dat kan een negatief effect hebben op hun gezondheid.

Hier zijn enkele redenen voor eenzaamheid:

- Ouder of zwakker worden
- Pensionering
- Het overlijden van echtgenoten en vrienden
- Invaliditeit of ziekte

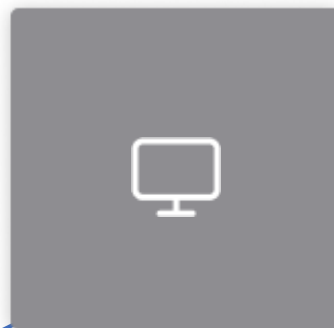


Activiteit 5



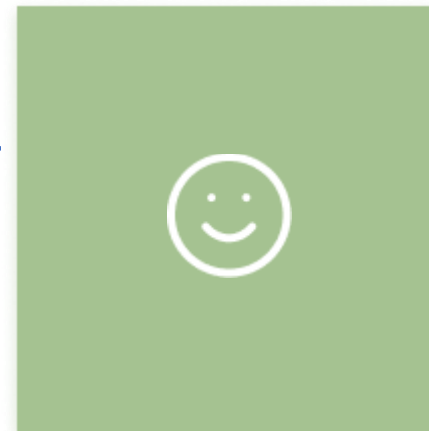
Nikos ontdekte dat Maria's breiclub gesloten is, en dat het haar favoriete bezigheid van de week was.

Nikos heeft gemerkt dat zijn 84-jarige buurvrouw Maria de laatste tijd een beetje verdrietig is. Vroeger kwam ze elke dag langs zijn winkel om hem goedemorgen te wensen. Maar de laatste tijd niet meer.



Zo voelt ze zich eenzaam en kan ze niet met anderen in contact komen.

Wat denk je dat Nikos kan doen om Maria te helpen? Schrijf je antwoord op.



Hier zijn wat tips!



Begin een gesprek

Je hebt geleerd dat sociaal en geestelijk welzijn heel belangrijk is. Praten met iemand is belangrijk, zet deze volgende stap en maak een praatje met je buurvrouw!



Bied praktische hulp

Ouderen kunnen mobiliteitsproblemen hebben, vraag hen of ze hulp nodig hebben bij taken, bijvoorbeeld boodschappen doen en medicijnen halen.



Deel een maaltijd

Sommige ouderen kunnen hulp nodig hebben bij het koken. Waarom kook je niet een heerlijke maaltijd voor hen en ga je naar hun huis? Of deel fruit en groenten van het seizoen met hen uit? Help een handje en voorkom voedselverspilling!



Kijk uit voor symptomen van winterziekte

Zorg ervoor dat ze de griep prik nemen en dat hun huis is voorbereid op de verkoudheid.



Wist je dat?

1 oktober is de Internationale Dag van de Ouderen! De dag werd in het leven geroepen om mensen bewust te maken van kwesties die ouderen aangaan en van hun verbazingwekkende bijdragen aan de samenleving.

Vallen

Volgens de WHO is vallen wereldwijd de op één na belangrijkste oorzaak van onopzettelijk dodelijk letsel. Bovendien kan een val ernstige chronische invaliditeit veroorzaken. Wereldwijd sterven naar schatting 684.000 mensen door vallen, waarbij leeftijd een veel voorkomende risicofactor is.

Wist je dat de meeste valpartijen voorkomen kunnen worden? Ja, dat is waar! Enkele oorzaken waardoor ouderen vallen zijn een verminderd gehoor en gezichtsvermogen; minder kracht en evenwicht, ongeschikt schoeisel. Bovendien zijn er risicofactoren in de fysieke omgeving, zoals slechte verlichting. Je leert meer over valpreventie thuis in een andere module. Nu bekijken we enkele kleine veranderingen die je kunt doen, vooral in je gezondheidsgewoonten, om de kans op vallen te verkleinen. Dit advies is nuttig voor ons allemaal, want gezond ouder worden is een proces en geen toestand!



Tips



Medicatie controle

Medicatie, op zichzelf, of gecombineerd, kan soms bijwerkingen veroorzaken, zoals duizeligheid, die het risico op vallen vergroten. Als je bijwerkingen hebt, bespreek dit met je arts. Volg bovendien altijd de richtlijnen voor inname, zoals tijd en dosering.



Gehoor

Als je veranderingen in je gehoor opmerkt, neem dan contact op met je arts. Het kan gewoon een ophoping van oorsmeer zijn of je hebt een gehoorapparaat nodig. Niettemin moet je je oren elk jaar laten controleren.



Gezichtsvermogen

Draag altijd je bril op sterkte, als je geen bril draagt, en veranderingen in je gezichtsvermogen opmerkt, praat dan met je arts. Bovendien moet je om de twee jaar je ogen laten controleren!



Gezonde levensstijl

We hebben het hier in deze module al ontelbare keren over gehad! Gezond eten en bewegen is uiterst belangrijk om de spierkracht te behouden. Bovendien vermindert een hoog gehalte aan vitamine D (dat je kunt krijgen uit zonlicht en voedingsmiddelen zoals eierdooiers en zalm) het risico op vallen. Leer meer in Leefstijl en therapie!



En nog veel meer...

Je kunt meer leren over hoe je mensen kunt helpen die leven met dementie, cognitieve of lichamelijke beperkingen, of een chronische ziekte in de komende modules. Bedenk dat er geen typische oudere is, elk individu is uniek, en zo ook elke oudere!

Lijst van nuttige contacten en links

Hier vind je enkele nuttige contacten in je land

- ✓ Europees alarmnummer, overal in de EU gratis bereikbaar: 112
- ✓ Nationaal gezondheidsnummer, gratis, 24u: 808 24 24
- ✓ Nationale sociale hulplijn voor noodgevallen, gratis, 24u: 144
- ✓ SOS stem, van 16u-24u:
 - ✓ 213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660
 - ✓ Portaal voor online diensten van de burger:
<https://eportugal.gov.pt/cidadaos#section-238338>
 - ✓ Website van de Nationale Gezondheidsdienst:
<https://www.sns24.gov.pt/>

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt stereotypen doorbroken die je misschien over ouderen had

2

Je hebt geleerd over leeftijdsdiscriminatie

3

Je hebt geleerd welke gezondheidsmaatregelen genomen kunnen worden om vallen te voorkomen

4

Je hebt een aantal specifieke behoeften van ouderen geleerd

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd hoe je een paar behoeften van sommige ouderen kunt vaststellen

2

Je hebt geleerd hoe je eenzaamheid kunt aanpakken



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



Module samenvatting

- 1 Gezondheid en welzijn en het belang van gezondheidsvaardigheden

- 2 Het verschil tussen preventie en behandeling

- 3 Essentiële maatregelen voor de gezondheid

- 4 Zorg en ondersteuning voor de ouderen bij hun gezondheid en welzijn

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kreeg meer te weten over het belang van lichamelijk en geestelijk welzijn

2

Je leerde over gezondheidsvaardigheden en hoe je voor jezelf en anderen kunt zorgen

3

Je hebt geleerd over gezond ouder worden: hoe je leeftijdsisme kunt bestrijden en een leeftijdsvriendelijke omgeving kunt creëren



Wat is het volgende?

Nu kun je deze module herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

