De volgende vragen en antwoorden komen uit het huiswerk wat je hebt moeten maken in het werkveld ouderen bij casus A, B, C en D.

Kijk nog eens goed naar jou antwoorden ! Klopt dit met deze tekst of met wat je in deze lessen hebt meegekregen. Vraag uitleg als je iets nog niet begrijpt.

**Lichamelijke veranderingen bij het ouder worden !**

1. **Welke lichamelijke veranderingen komen door ouder worden?**

Lichamelijke veranderingen bij ouder worden:

Het zien, horen, smaak, bewegen worden minder.  
Concreet houdt dit in – je ogen worden slechter – bril nodig, je oren worden slechter – gehoorapparaat nodig, je krijgt rimpels, grijs haar, bewegen gaat moeilijker door slijtage enz.

1. **Wat verstaan we onder vergrijzing van de bevolking ?**Dit woord geeft aan dat de gemiddelde leeftijd van menen steeds hoger wordt. De term “vergrijzing” wordt vaak gebruikt om te zeggen dat de bevolking uit meer ouderen dan jongeren bestaat.
2. **Leg uit wat een beroerte is?**Een tekort aan bloed en zuurstof in de hersenen. Zo’n tekort kan komen door een bloeding in de hersenen. Dit is een hersenbloeding. Of door een stolsel in een bloedvat zodat een slagader blokkeert. In alle gevallen krijgt het hersenweefsel in dat deel van de hersens niet genoeg zuurstof. Dat deel kan afsterven.
3. **Noem twee lichamelijke gevolgen van een beroerte ?**Twee lichamelijke gevolgen van een beroerte zijn een verlamming en een spraakstoornis.
4. **Noem twee psychische (geestelijke) gevolgen van een beroerte?**Twee psychische gevolgen zijn vergeetachtigheid en depressiviteit.
5. **Geef een andere benaming voor “beroerte”.**Een andere naam voor een beroerte is een infarct. Men noemt het ook CVA of hersenbloeding of TIA.
6. **Leg uit: “De ziekte van Parkinson”.**Ziekte die zich kenmerkt door spierstijfheid, trillingen, schuddende bewegingen en traagheid. De chronische ziekte is een gevolg van het afsterven van hersencellen. Mensen met deze ziekte praten vaak langzaam. De ziekte van Parkinson komt vooral voor bij ouderen.
7. **Leg het proces van de spijsvertering in je eigen woorden uit. Beschrijf hierbij de weg die het voedsel gaat.**De spijsvertering gaat over alles wat er gebeurt in je lichaam nadat je eten of drinken hebt gegeten of gedronken.  
   Voedsel wordt door vertering zo veranderd dat het door de darmwand heen kan. De spijsvertering begint in de mond, gaat door slokdarm naar de maag, door de dunne darm naar dikke darm en er uit langs de endeldarm in de vorm van ontlasting.  
   Onderweg is het voedsel verteerd en zijn alle voedingsstoffen er uit gehaald en naar de verschillende organen gegaan.  
   Wat er uit komt in de vorm van ontlasting is het onverteerde gedeelte.
8. **Wat zijn spijsverteringsproblemen ?**Spijsverteringsproblemen kunnen optreden op verschillende plaatsen in het lichaam.  
   Bijvoorbeeld: in de maag – het voedsel verteert niet, je hebt last van maagzuur. In de darmen – er ontstaat verstopping of je hebt diaree enzovoort.
9. **Wat zijn aambeien ?**Aambeien zijn gezwollen bloedvaten bij de anus. Ze kunnen pijn, bloedingen, zwellingen en jeuk rond de anus geven, vooral tijdens het poepen. Aambeien krijg je door te hard persen bij het poepen, door verstopping (obstipatie) of door te weinig lichaamsbeweging. Het kan ook aangeboren zijn. Ook tijdens de zwangerschap of een bevalling kun je last krijgen van aambeien. Meestal verdwijnen ze na enkele dagen of weken vanzelf. Heel veel mensen hebben wel eens last van aambeien.
10. **Hoe kan iemand die gevoelig is voor het krijgen van aambeien dit proberen te voorkomen ?**Vezelrijke voeding gebruiken (rauwkost, bruin brood, fruit enz.) en veel vocht (minstens 1,5 liter) gebruiken.  
    Daarnaast zorgen voor voldoende beweging per dag.  
    Bij de toiletgang niet overdreven persen.  
    Eventueel kan de dokter een laxerend middel voorschrijven.
11. **Welke regels uit de schijf van vijf zijn belangrijk als je darmen niet goed werken en je kans hebt op het krijgen van aambeien ?**Regel 4 is heel belangrijk. Eet veel groente, fruit en brood met name uit vak 1.
12. **Wat betekent osteoporose:**

Door een tekort aan calcium, door te weinig beweging en onder invloed van hormonen kan osteoporose ontstaan. Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Het oude botweefsel wordt sneller afgebroken dan dat er nieuw botweefsel wordt aangemaakt. De botten worden weker, brozer en kleiner en de kans op botbreuken neemt toe. Vooral ouderen hebben last van botontkalking.

1. **Leg de ziekte “kanker” uit. (hoe ontstaat het, wat gebeurt er met de cellen enz.**

Een ziekte die ontstaat door ongecontroleerde celdeling in het lichaam. Cellen die niet goed functioneren en afwijkend zijn delen zichzelf steeds verder – dus het worden er steeds meer. Deze slechte cellen nemen de plaats in van goede cellen.   
Er ontstaat een gezwel of tumor en deze kunnen schade veroorzaken in de omliggende cellen (weefsel of organen).

Die kwaadaardige cellen kunnen zich ook uitzaaien via de lymfevaten of via het bloed en ook in andere gebieden in het lichaam gezwellen of tumoren veroorzaken.

1. **Noem vier voorbeelden van kanker.**

Voorbeelden van kanker zijn long- maag-, borstkanker, baarmoederhalskanker, botkanker, huidkanker, bloedkanker (leukemie), teelbalkanker enz.

1. **Leg uit wat een goedaardig gezwel is bij kanker.  
   Goedaardige gezwel**  
   De gevormde cellen dringen omliggend weefsel **niet** binnen.
2. **Leg uit wat een kwaadaardig gezwel is bij kanker.**

**Kwaadaardig gezwel**  
De gevormde cellen dringen omliggend weefsel **wel** binnen.

1. **Noem twee behandelingsvormen van kanker.**

De behandelingen kunnen bestaan uit bestraling of chemotherapie indien er nog genezing mogelijk is. Ook een operatie – het weghalen van een gezwel of tumor behoort tot de mogelijkheden.

Indien genezing niet meer mogelijk is dan probeert men de pijn te verzachten.

Tegenwoordig zijn er nieuwe behandelingsvormen in ontwikkeling maar de meest bekende zijn op dit moment een operatie, bestraling of behandeling met chemotherapie.

1. **Leg uit wat bestraling is en noem de bijverschijnselen die optreden bij bestraling.**   
   Behandeling van kanker met het bestralen met röntgen-of andere radioactieve stralen. Men noemt het ook radiotherapie.

Bestraling kan vrij nauwkeurig gericht worden op de kankercellen maar er kunnen toch ook gezonde cellen aangetast worden. Dit kan gelijkaardige verschijnselen geven zoals bij chemotherapie (haaruitval, vermoeidheid enz.).

**Radiotherapie** is het bestrijden van kwaadaardige nieuwvormingen ([kanker](http://nl.wikipedia.org/wiki/Kanker)) in het lichaam met behulp van [ioniserende](http://nl.wikipedia.org/wiki/Ionisatie) [straling](http://nl.wikipedia.org/wiki/Straling). Radiotherapie vormt samen met [chirurgie](http://nl.wikipedia.org/wiki/Chirurgie) en [chemotherapie](http://nl.wikipedia.org/wiki/Chemotherapie) de drie pijlers voor de behandeling van patiënten met [kanker](http://nl.wikipedia.org/wiki/Kanker). Het effect van radiotherapie berust op het verschil in gevoeligheid voor straling tussen gezond [weefsel](http://nl.wikipedia.org/wiki/Weefsel_(biologie)) en kankerweefsel.

1. **Leg uit wat chemotherapie is en noem de bijverschijnselen die optreden bij chemotherapie.**

De behandeling van kanker met zware medicijnen. Deze medicijnen noemen we cytostatica. Deze zorgen ervoor dat de cellen zich niet steeds delen. Chemotherapie bestaat uit een aantal behandelingen, ook wel kuren genoemd. Het vervelende van een kuur is dat de medicijnen ook je gezonde cellen aantasten. Er kunnen dan vervelende bijwerkingen optreden zoals haaruitval, misselijkheid, braken of vermoeidheid.

1. **Wat zijn uitzaaiingen?**

Kankercellen die via het bloed of lymfevocht op een andere plaats een nieuwe tumor of gezwel vormen.

1. **Wat is een gewrichtsontsteking?**

Een ontsteking in een of meer gewrichten waardoor het gewricht pijnlijk, rood, warm en gezwollen kan zijn. De oorzaak van de gewrichtsontsteking kan zijn: jicht, reuma, overbelasting of een infectie door een bacterie.

1. **Wat betekent het hebben van gewrichtsontstekingen bij het lopen, opstaan, aan- en uitkleden enzovoort.**

Het gewricht is moeilijk te bewegen.

Diegene heeft dan pijn bij het lopen, opstaan, aan- en uitkleden.

Soms is het moeilijk om een arm in een mouw te steken of doet het veel pijn.

1. **Noem vijf aanpassingen die je aan kleding kunt doen zodat deze gemakkelijker aan- en uitgaat.**

Aanpassingen zijn:

-grotere knoopsgaten

-knopen vervangen door ritsen.

-Sluitingen aan de voorzijde

-ruime kleding

-klittenband sluiting

1. **Wat zijn hart- en vaatziekten?**

Ziektes die veroorzaakt worden door:   
1. Vernauwing in de bloedvaten/ aders,   
2. Aders die iets meer soepel zijn,   
3. Een hartspier die niet goed werkt.   
Deze ziektes geven aan dat er problemen zijn met het hart of met de bloedsomloop. Hart- en vaatziekten kunnen erfelijk zijn.

1. **Noem vier risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten.**

-Ongezonde voeding

-roken

-alcohol

-te weinig bewegen

1. **Noem een voedingsstof die een groot risico vormt voor het krijgen van hart- en vaatziekten.**

Verzadigd vet zorgt voor cholesterol. Het zit in dierlijk vet.