**Opdracht Uitscheiding: Transpiratie, menstruatie, sputum en braaksel**

1. Waar ligt het warmteregulatiecentrum in ons lichaam? Hoe komt het dat jij warmte uitstraalt? Waar komt onze lichaamswarmte vandaan?
2. Wat gebeurt er met je huid bij lichamelijke inspanning?
3. Op welke 4 manieren wordt lichaamswarmte afgevoerd? Beschrijf deze kort.
4. Een ander woord voor secretie is …….. Zweet is ……… en bestaat uit ……… ?
5. Noem minstens 5 mogelijke oorzaken als je merkt dat een zorgvrager hevig transpireert.
6. Wat kan er gebeuren als iemand koud, klam zweet produceert?
7. Waar zijn veel zweetklieren in ons lijf? Hoe kom je aan een zweetlucht?
8. Vind je het moeilijk om tegen iemand te zeggen dat hij/zij naar zweet ruikt?
9. Welke zorg geef je aan een bewoner die erg transpireert? Noem minstens 6 punten.
10. Waar bestaat menstruatievocht uit? Welke zorg geef je aan een zorgvrager die menstrueert? Waarom gebruik je disposable handschoenen?
11. Wat zijn de voor- en nadelen van inwendig en uitwendig maandverband?
12. Wat is sputum en waar bestaat dit uit? Wat betekent een productieve hoest?
13. Benoem 4 observatiepunten van sputum.
14. Waar denk je aan als sputum: Lichtrood van kleur is en schuimend Groen van kleur is. Slijmerig en draden bevat.
15. Wat is een fluim? Hoe wordt sputum opgevangen? Waar let jezelf op als je een zorgvrager moet ondersteunen bij het opvangen van sputum?
16. Waar ligt het braakcentrum? Wat is een ander woord voor tegengestelde peristaltische bewegingen?
17. Noem 6 oorzaken van braken. Geef bij iedere oorzaak een voorbeeld.
18. Noem een ander net woord voor braken.
19. Noem 6 observatiepunten van/bij braken.
20. Wat is explosief braken? Noem hierbij een aandoening. Wat is fecaal braken? Noem hierbij een oorzaak.
21. Bij welke aandoening is braaksel rood? Bij welke aandoening is braaksel bruin?
22. Welke zorg geef je aan een zorgvrager die braakt en wat rapporteer je?