

Teksten

Lezen voor Beroep en Studie

Inhoudsopgave

Les 1: Ga jij mij de les lezen?	blz. 3	
Modeltekst	Tekst 1: Weten hoe studiefinanciering werkt	blz. 3
	Tekst 2: Het wordt weer tijd voor Dunlop winterbanden!	blz. 4
	Tekst 3: Brandalarm	blz. 5
	Tekst 4: Succesje, een verhaal over mijn nieuwe auto	blz. 6
Les 2: Een goede voorspelling is het halve werk	blz. 7	
Modeltekst	Noodmaatregelen om ontsnapte cobra in West-Brabant	blz. 7
Oefentekst	Jongeren en schulden	blz. 8
Les 3: Waarom? Omdat IK dat vind!	blz. 9	
Modeltekst	Vraag om hulp	blz. 9
Oefentekst	Gebruik van dialect op school	blz.10
Les 4: Moeilijke woorden in een tekst, (g)een probleem!	blz. 11	
Modeltekst	Hoe verwissel ik mijn winterbanden?	blz. 11
Oefentekst	Uitdroging (Dehydratie)	blz. 12
Les 5: Belangrijk, belangrijker, het belangrijkste	blz. 14	
Modeltekst	Positieve effecten van de zon	blz. 14
Oefentekst	Piekeren	blz. 15
Les 6: Terugblikken	blz. 16	
Oefentekst	Ik ben Peter Wapenaar en heb zeventien overvallen gepleegd	blz. 16

Tekst 1 – Weten hoe studiefinanciering werkt



Dienst Uitvoering Onderwijs
Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap

Weten hoe studiefinanciering werkt

Studiefinanciering in het kort

Studiefinanciering bestaat uit 4 onderdelen: een basisbeurs, een aanvullende beurs, een lening en een ov-kaart (het 'studentenreisproduct'). De basisbeurs en het studentenreisproduct zijn er voor iedereen. Een aanvullende beurs en een lening moet je extra aanvragen.

Wie betaalt je opleiding?

Aan je opleiding betalen 3 partijen mee: DUO, je ouders en jijzelf. DUO zorgt voor de basisbeurs en het studentenreisproduct. Kunnen je ouders niet meebetalen, dan kun je een aanvullende beurs aanvragen. Je kunt zelf meebetalen aan je studie door naast je studie te werken of door bij ons te lenen.

Studiefinanciering: gift of lening

Doe je een opleiding op niveau 1 of 2, dan is je beurs altijd een gift. Doe je een opleiding op niveau 3 of 4, dan wordt de beurs pas een gift als je je diploma binnen 10 jaar haalt, gerekend vanaf je 1e maand studiefinanciering. Dit noemen we ook wel 'prestatiebeurs'. Haal je geen diploma, dan moet je alles terugbetalen: je basisbeurs, je aanvullende beurs en je studentenreisproduct. Alleen je aanvullende beurs over de eerste 12 maanden mag je altijd houden.

Hoeveel studiefinanciering krijg ik?

[Gebruik de rekenhulp Berekenen studiefinanciering](#) om te zien hoeveel je kunt krijgen.

Hoelang studiefinanciering niveau 3 of 4?

Je krijgt voor de meeste opleidingen 4 jaar beurs. Daarna kun je nog 3 jaar lenen en reizen. Je moet je studiefinanciering binnen 10 jaar opgebruiken.

Hoelang studiefinanciering niveau 1 of 2?

Je krijgt studiefinanciering zolang je staat ingeschreven voor een opleiding op niveau 1 of 2.

Aanvragen voor je 30ste

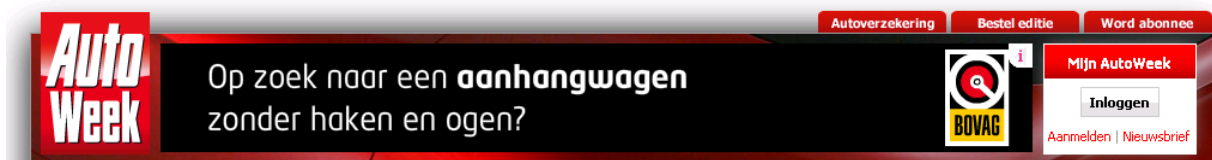
Je kunt studiefinanciering aanvragen en laten ingaan tot de maand waarin je 30 wordt. Je studiefinanciering loopt na je 30ste gewoon door. Stop je na je 30ste je studiefinanciering, dan kun je die niet meer opnieuw opstarten.

Niet-Nederlanders

Nederlanders kunnen studiefinanciering krijgen. Dit geldt ook voor niet-Nederlanders met een verblijfsvergunning type II, III of IV. Heb je een andere vergunning of kom je uit een EU-land? [Vul dan het nationaliteitschema in.](#)

Bron: <http://www.ib-groep.nl/particulieren/mbo-er/studiefinanciering/weten-hoe-het-werkt.asp>

Tekst 2 – Het wordt weer tijd voor Dunlop winterbanden!



Advertorial | Het wordt weer tijd voor Dunlop winterbanden!



Voorkom uitglijders op de weg en zorg dat u goed voorbereid de natte of bevroren winterse wegen opgaat. Vraag nu een offerte aan voor Dunlop winterbanden, dan maakt u bovendien kans op een wintersportvakantie naar Frankrijk!

Als het kouder is dan 7 graden Celsius, dan bent u met Dunlop winterbanden gewoon veiliger onderweg. Want echt streng zijn Nederlandse winters niet vaak. Maar onvoorspelbaar zijn ze wel, met veel regen, soms sneeuw of ijzel, en regelmatig bevroren wegen.

Wist u dat uw **remweg** op een nat wegdek **met winterbanden 10% korter** is (bij een snelheid van 90km/h) in vergelijking met zomerbanden? En maar liefst **20% korter** op een **besneeuwd wegdek** (met een snelheid van 50km/u)? Winterbanden zijn speciaal ontworpen om bij lage temperaturen - onder de 7 graden Celsius - goede grip op de weg te bieden. Zowel het profiel als het rubber zijn hierop aangepast. Meer grip betekent een kortere remafstand en méér veiligheid. Winterbanden zijn dus **niet alleen bij sneeuw en ijs veiliger!**

Aansprakelijkheid

Winterbanden zijn nog niet verplicht in de Benelux-landen, maar ze worden **sterk aanbevolen**. Vooral voor bestuurders die dagelijks op hun auto moeten kunnen vertrouwen. Maar ook als u niet elke dag op de weg zit, zijn winterbanden in de koude seizoenen **essentieel voor veilig vervoer**.

Hoe zit het met de wetgeving in de ons omliggende landen? Voor alle wintersportlanden geldt dat het niet rijden op winterbanden kan leiden tot **(mede)aansprakelijkheid bij ongevallen**, omdat de bestuurder van een auto op zomerbanden minder goed kan reageren op onverwachte situaties. Gaat u op wintervakantie in een Europees land, kijk dan zeker even [hier](#) voor alle details over winterbandenwetgeving in de Europese landen

Vraag nu een offerte aan

Wacht niet tot het te laat is. Voorkom dat u met zomerbanden de winterse wegen opmoet. Kijk [hier](#) op onze speciale winterbanden website en vraag heel gemakkelijk direct een offerte aan voor **de winterband die uw auto nodig heeft**.

Win een wintersportvakantie!

Bij aankoop van 2 of 4 Dunlop winterbanden maakt u nu kans op een **geheel verzorgde wintersportvakantie** in Frankrijk. Skiën op de piste, toerskiën, snowboarden, langlaufen of een wandeling op sneeuwschoenen; u bent van winterpret verzekerd in wintersportparadijs Frankrijk.

[De wintersportactie](#) is van toepassing op alle Dunlop vierseizoenen- en winterbanden.

Tekst 3 – Brandalarm



Bron: <http://www.noordhollandsdagblad.nl/stadstreek/kennemerland/article15690723.ece>

Tekst 4 – Succesje, een verhaal over mijn nieuwe auto



29
aug
2014

Succesje

Vandaag mag ik mijn nieuwe auto ophalen. De dealer is blij, zo goed gaat het niet in de autobranche, elk succesje is mooi meegenomen. Ik word feestelijk onthaald in de showroom, krijg een papier in mijn hand gedrukt met „Gefeliciteerd!” en met een zwierige armbeweging wordt een zwart doek van mijn nieuwe aanwinst getrokken. Daarna volgt een instructie van een half uur.

„En dan rij ik hem nu voor u naar buiten”, zegt de dealer opgetogen. Hij geeft gas en stuurt de auto vastbesloten de showroom uit. Jammer alleen dat de glazen pui nog dicht was.

Angélique van der Horst

Bron: <http://www.nrc.nl/ik/2014/08/29/succesje/>



Noodmaatregelen om ontsnapte cobra in West-Brabant

In de Brabantse plaats Made is een gevaarlijke slang ontsnapt. Het gaat om een cobra met giftanden, waarvan de beet dodelijk kan zijn voor een mens.



De slang, een zeventig centimeter lange Cobra Naja Nivea, houdt zich op in een straal van maximaal tweehonderd tot driehonderd meter van zijn oorspronkelijke verblijfplaats. De zoektocht concentreert zich op de woning van de eigenaar van de giftige slang. "Er bestaat het vermoeden dat de slang zich nog in de woning bevindt. Er zijn daar genoeg verstoppiekjes", aldus de zegsvrouw.

Er zijn vallen geplaatst in het huis. Het gaat behalve om slangenvallen om dubbelzijdige plakband. Bovendien is er meel gestrooid om eventuele sporen van de slang te ontdekken. Zijn terrarium is opgezet in de hoop dat de slang zelf terug kruipt. In de spouwmuren werd de cobra niet gevonden. Voorlopig geldt voor buurtbewoners dat ze zelf mogen bepalen of ze nog thuis durven blijven, zei een gemeentewoordvoerder.

Vermist

Volgens de eigenaar is de slang al sinds woensdag weg. Donderdagnacht maakte hij melding van de vermissing, meldt *BN De Stem*. De gemeente heeft noodmaatregelen afgekondigd. De autoriteiten adviseren bewoners in de wijk waar het dier in een woonhuis werd gehouden, om deuren en ramen gesloten te houden en kinderen niet buiten te laten spelen.

Bossen en struiken

Het giftige dier zou ook kunnen zitten in bosjes en struiken, maar beweegt zich niet graag in open gebieden, zoals pleinen. De gemeente laat weten een team van slangenexperts te hebben ingeschakeld. Ook stuurt de gemeente een NL Alert-bericht aan omwonenden. De gemeente heeft de twee basisscholen en een middelbare school in de buurt geïnformeerd. Alle omwonenden hebben een brief gekregen en kunnen via de website van de gemeente Drimmelen informatie krijgen.

Vangen

Aan *Omroep Brabant* spreekt Gert de Kok, burgemeester van de gemeente Drimmelen, de hoop uit dat de slang voor het weekend wordt gevangen. Als dat niet het geval is, wordt het zoekgebied uitgebreid. Volgens De Kok overheerst er onder de bewoners van de wijk in Made bezorgdheid. Hij sprak met ze en denkt de mensen toch wel wat gerustgesteld te hebben. "Ze zien dat het onze volledige aandacht heeft."

Agressief

De Kok drukt iedereen nog eens op het hart niet zelf naar de slang te gaan zoeken. Als iemand het dier ziet, moet die zeker niet worden opgejaagd, want dan kan de slang agressief worden en bijten. Het beste is om de cobra met rust te laten en 112 te bellen. "De experts zeggen dat de slang banger is voor mensen dan andersom", aldus de burgemeester.

De vraag of de eigenaar de cobra thuis mocht houden is voor later, aldus De Kok. Voor zover hem bekend was de gemeente er niet van op de hoogte dat er in Made een giftige slang huisde.

Een woordvoester van het ministerie van Economische Zaken zegt dat er in Nederland geen speciale beperkingen voor het houden van (giftige) slangen zijn. Wel moeten de eigenaren zich houden aan de algemene normen die zijn opgenomen in de Wet Dieren.

Training

Hockeys en voetballers uit het Brabantse Made zullen vrijdagavond niet trainen. Voetbalclub Madese Boys en de Madese Hockey Club hebben de trainingen afgelast, lieten de clubs weten. Bij Madese Boys gaat het om de trainingen van twaalf teams, van jeugd tot senioren, in totaal ongeveer 150 spelers. De jeugdteams zouden zaterdag wedstrijden spelen. Die worden misschien afgelast als de cobra dan nog niet is gevangen. Volgens bestuurslid Winy Broeders is het grote gevaar dat een bal in de bosjes belandt en dat de slang daar blijkt te zitten. "We durven het risico niet te nemen en te zeggen dat er niets aan de hand is", zegt hij.

Bron: <http://www.nu.nl/binnenland/3869881/noodmaatregelen-ontsnapte-cobra-in-west-brabant.html>

Jongeren en schulden

Steeds meer jongeren tussen de 18 en 25 jaar doen een aanvraag voor schuldhulpverlening: van 7% in 2007 tot 11% in 2012. Vinden jongeren het moeilijker om met geld om te gaan? Wat zijn de oorzaken en hoe kunnen hun financiële problemen worden voorkomen en aangepakt?



De schuldsituatie van jongeren

Het Nibud doet regelmatig onderzoek naar het financieel gedrag van jongeren tussen de 12 en 25 jaar. Uit het [Nibud Scholierenonderzoek 2012 - 2013](#) blijkt dat 6 op de 10 scholieren nooit geld tekort komt. Eén op de zes mbo'ers leende geld op het moment van ondervraging, met een gemiddelde schuld van € 1256,- ([Mbo'ers in geldzaken](#)). Van de studenten in het hoger onderwijs ([Studentenonderzoek 2011-2012](#)) blijkt dat 38% in 2012 een rentedragende lening heeft; deze studenten lenen gemiddeld € 365,- per maand. 1 op de 10 studenten leent (daarnaast) geld van ouders, vrienden en/of een financiële instelling.

Type schulden

Belangrijk is om onderscheid te maken tussen formele schulden en informele schulden. Formele schulden zijn schulden bij instantie zoals banken, DUO, zorgverzekering en mobiele providers. Studieleningen (bij DUO) en [roodstand](#) (bij de bank) zijn de belangrijkste vormen van formele schulden onder studenten. Onder informele schulden verstaan we schulden bij vrienden en familie. Scholieren lenen vooral van vrienden en ouders.

Ontstaan schulden

Uit Nibud-onderzoek (['Kans op financiële problemen'](#)) blijkt dat iemands houding en financiële vaardigheden van grote invloed zijn op het ontstaan van financiële problemen. Gebrekkig financieel beheer, financiële onwetendheid en geen behoefte hebben om te sparen en vooruit te plannen vergroten de kans op financiële problemen.

Een impulsieve, verleidinggevoelige en statusgevoelige houding vergroot de kans dat hij moeilijk met geld om kan gaan, niet kan rondkomen en schulden heeft. De invloed van reclame en het willen meedoen met rages en trends speelt hier een rol bij.

MoneyMindsets

Stichting [Weet Wat Je Besteedt](#) heeft een geldtypetest ontwikkeld waarbij jongeren tussen de 12 en 25 jaar in 4 geldtypen zijn onderverdeeld. Deze 'MoneyMindsets' zijn onderscheiden op basis van 6 kenmerken, waarvan impulsiviteit en statusgevoeligheid de meest invloedrijke zijn.

Factoren

Daarnaast spelen mee bij het ontstaan van schulden:

- gebeurtenissen of veranderingen in de levensfase zoals [op zichzelf gaan wonen](#)
- de psychosociale situatie: o.a. verslavingen, gebrek aan weerbaarheid en compensatiegedrag
- verstandelijke beperkingen: algemene vaardigheden en capaciteiten van een persoon
- financiële opvoeding die vanuit thuis is meegegeven
- de mogelijkheden om schulden te maken
- budgettaire redenen: inkomensterugval of uitgavenstijging, vaak gecombineerd met minder controle op de financiële situatie

Gevolgen

Schulden leveren stress op. Uit ervaringen van mbo-docenten blijkt dat studenten met schulden vaker afwezig zijn, moe zijn door veel werken, weinig aandacht aan school besteden of zelfs stoppen met school of hun school- / boekenkosten moeilijk kunnen betalen. Daarnaast belemmeren schulden jongeren een toekomst op te bouwen. Men is meer bezig met het aflossen van de schulden dan met vooruit kijken naar de toekomst. Het verdiende inkomen wordt direct gebruikt voor het aflossen van schulden. Het is voor deze jongeren moeilijker om op zichzelf te gaan wonen gezien de afbetalingen en de beperkte financiële middelen die overblijven.

Bron: <http://www.nibud.nl/kennis-diensten/schuldpreventie/jongeren.html>

Les 3: Waarom? Omdat IK dat vind! – modeltekst

Vraag om hulp

De persoon die de tekst ondertekend heeft (fictieve naam, maar mail is wel echt) is een kennis van de ontvanger.

Onderwerp: vraag om hulp

Beste mevrouw Van Happen,

Mijn excuus om u op deze manier te moeten vragen. Ik heb een reis naar Bristol, Verenigd Koninkrijk, gemaakt en mijn **tas is toen gestolen**, in mijn tas zaten allemaal belangrijke spullen zoals, telefoons, geld en mijn paspoort.

De ambassade wilt mij helpen door mij te laten vliegen zonder **passport**. Het enigste wat ik moet doen is een vliegticket kopen en mijn hotel rekeningen betalen. Helaas heb ik geen toegang tot mijn rekeningen zonder mijn credit card. Ik heb contact gezocht met mijn bank, maar ze hebben tijd nodig voor ze mij een nieuwe credit card kunnen geven,

Dus wou ik u vragen om mij snel wat **geld** te lenen dat ik zo snel mogelijk aan u terug geef zodra ik terug ben. **Moneygram** is de snelst mogelijke manier om te. Ik kan u mijn gegevens sturen over hoe u geld kunt overmaken aan mij. U kunt contact opnemen met mij door e-mail of door te bellen van de receptie van het hotel Berkley square Hotel +447031702605

Ik hoop snel iets van u te horen.

--

Met vriendelijke groet,

--

Hans van Maanen
A. Bachlaan 2
5784 KJ Schaijk

Bron: persoonlijke mail

Les 3: Waarom? Omdat IK dat vind – oefentekst

Gebruik van dialect op school

Tekst 1

Het zou belachelijk zijn om dialecten te verbieden, ze zouden juist gestimuleerd moeten worden. Wat is er mis met diversiteit? Men zou verschillen moeten leren waarderen in plaats van ze proberen uit te bannen.

Het spreekt voor zich dat iedereen Nederlands moet kunnen en dat bij spreekbeurten e.d. ook moet doen, maar het is belachelijk om dialect in het klaslokaal of in de school te verbieden.

En als je het dialect van de streek waar je woont niet kunt verstaan, moet je je nodig gaan schamen.

Bron: <http://forum.scholieren.com/archive/index.php/t-489054.html>

Tekst 2

In zijn werk merkt Gerard Umland dat het dialect vaak een voordeel is. 'We hebben er profijt van. Als je plat kunt praten, is het voor veel mensen vertrouwd, vooral voor ouderen.' De Ossenaar heeft samen met zijn vrouw een administratiekantoor. Veel klanten wonen in de buurt, of elders op het platteland. De klanten vinden het prettig als Gerard dialect spreekt.

Bron: <http://www.tubantia.nl/regio/achterhoek/plat-is-voor-veel-mensen-vertrouwd-1.2426610>

Tekst 3

Ik ben er apentrots op om Tilburgse te zijn", zegt Charlotte Teurlings, een van de cursisten bij de cursus Tilburgs. „Je ziet wel eens dat het op televisie wordt ondertiteld als er een Brabander aan het woord is. Dat vind ik best een belediging. Alsof het zo'n andere taal is." Toch praat Teurlings in het dagelijks leven vooral gewoon Nederlands. „Ik sta voor de klas, dus dan moet ik wel. En thuis spraken we het ook niet.”

Bron: <http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/Nieuws/archief/article/detail/1587580/2010/04/24/Dialect-is-niet-dom-maar-hip.dhtml>

Tekst 4

Ook bij cursist Mariët Oostelbos werd er thuis geen dialect gesproken. „Mijn ouders wilden dat niet. Nu heb ik bij mijn dochter hetzelfde. Ik vind dat ze af en toe iets te plat praat. Je moet je wel aan het gezelschap aanpassen. Als er iemand tussen zit die het dialect niet spreekt, ga ik over op Nederlands.” Dat Oostelbos nu de cursus volgt, is naar eigen zeggen uit nostalgie. „Mijn vader heeft me wel altijd geleerd om trots te zijn op Tilburg. Daarom zit ik hier.”

Bron: <http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/Nieuws/archief/article/detail/1587580/2010/04/24/Dialect-is-niet-dom-maar-hip.dhtml>

Tekst 5

Kinderen die dialect spreken zijn dommer, minder beschaafd en minder beleefd dan kinderen die algemeen beschaafd Nederland (ABN) praten. Dat denken althans docenten en leerkrachten in het voortgezet onderwijs en op de basisscholen, blijkt uit onderzoek.

Bron: <http://www.nrc.nl/handelsblad/van/1997/september/27/vooroordelen-over-schoolkinderen-die-dialect-spreken-7369431>

Hoe verwissel ik mijn winterbanden?

Het verwisselen van autobanden kunt u prima zelf en het zou een hoop geld besparen als u dit zelf zou kunnen realiseren. Want als u het bij een garage laat doen dan kost het u al gauw 15-50 euro per band. Dat is gemakkelijk besparen als u zelf de tijd neemt om het even te leren.

Voordat u de winterband gaat vervangen moet u hiervoor een rustige en ruimtelijke plek voor kiezen. Zorg ervoor dat u droog staat, dat werkt immers wel zo prettig. Denk bijvoorbeeld aan uw garage, onder de carport of op een droge dag op de parkeerplaats. Zorg er in elk geval voor dat u genoeg ruimte om u heen hebt zodat u eenvoudig kunt bewegen en al het benodigde goed om u heen kunt leggen.

De benodigde spullen klaar leggen, dan moet u denken aan de winterbanden, de krik en de diverse sleutels om het wiel los te draaien.

Nu volgen de stappen om de oude band los te halen en de winterband te monteren:

1. Draai de wielbouten lichtelijk los

Alvorens u de auto opkrikt kunt u het beste de wielbouten al wat los draaien. U doet dit omdat, wanneer de band los van de grond is, mee kan gaan draaien wanneer u de bouten los wil gaan draaien. Wanneer uw garage de bouten te vast hebben gedraaid met een slagmoersleutel dan is het niet verstandig om zelf verder te gaan met het verwisselen van de banden. U kunt de wielbouten namelijk zonder soortgelijk gereedschap meestal niet zelf losmaken.

2. Draai alle bouten er helemaal uit

U plaatst de krik volgens de instructies bij de krik onder de auto. Over het algemeen is dit plusminus 20 centimeter van het betreffende wiel af. Zorg ervoor dat de krik op een **solide** ondergrond **gepositioneerd** is. Zo kan de auto niet van de krik afschieten, veiligheid blijft en staat voorop. Wanneer de krik onder de auto is geplaatst kunt u de auto omhoog krikken tot gewenste hoogte.

3. Verwissel het wiel en draai de slotbouten aan

Verwissel het huidige wiel om met de winterband en draai de bouten er gedeeltelijk in. Draai ze er nog niet strak in. Draai de bouten er stukje bij beetje in zodat de winterband er netjes en recht onder de auto komt te zitten. Als u de bouten er toch te strak in draait dan wordt het in draaien van de rest van de bouten lastig én komt het wiel er scheef onder te hangen. Controleer na het vastdraaien van de bouten alles nog een keer voor de zekerheid.

4. Draai de krik weer naar beneden en verplaats deze

Zodra u een band hebt verwisseld kunt u op naar de volgende. Herhaal de stappen 1 tot en met 3 tot u alle banden hebt verwisseld.

Wanneer de banden verwisselen?

Een exacte datum kunnen we niet geven, maar het is verstandig om de banden te verwisselen zodra de temperatuur is gezakt tot onder 7 graden Celsius.

Bron: <http://www.winterbandenmetvelg.nl/hoewerwissel-ik-mijn-winterbanden.html>

Uitdroging (Dehydratie)

Afdeling Spoedeisende Hulp
Locatie Veldhoven



In deze folder kunt u lezen wat uitdroging is en vindt u informatie over wat u thuis kunt doen als uw kind uitgedroogd is of dreigt te raken.

Wat is uitdroging?

Het lichaam bestaat voor een groot gedeelte uit water. Met uitdroging, ook wel dehydratie genoemd, wordt letterlijk een tekort aan water in het lichaam bedoeld.

Oorzaken van uitdroging

Uitdroging kan ontstaan doordat een kind te weinig drinkt, bijvoorbeeld bij koorts, buikpijn, algeheel ziek zijn of pijn bij het slikken. Ook kan er sprake zijn van sterk vochtverlies, zoals bij veel overgeven en diarree. Vaak is het een combinatie: zowel te weinig drinken als teveel vocht verliezen door diarree en spugen. Met het vocht verliest een kind vaak ook zouten en andere voedingsstoffen.

Lichamelijke reacties op uitdroging

Tekenen van uitdroging zijn:

- Droge mond, diepliggende ogen
- Dorst, maar te weinig drinken
- Minder plassen en donkergele urine
- Gevoel van zwakte en lusteloosheid

Wat kunt u zelf doen?

Uw kind is door een arts gezien op de spoedeisende hulp of op de polikliniek. Er is milde of dreigende uitdroging geconstateerd, waarvoor opname in het ziekenhuis niet nodig is. Wel is het belangrijk om de uitdroging te behandelen en verergering te voorkomen. Dit kunt u als volgt doen:

- Laat uw kind minimaal dezelfde hoeveelheid drinken als op een niet zieke dag, maar dan meer verspreid over de hele dag en in kleine beetjes.
- Bij inspanning, koorts of warm weer is de vochtbehoefte groter. Uw kind moet in deze omstandigheden extra drinken. Probeer in deze situaties uitdroging zoveel mogelijk te voorkomen: vermijd inspanning en zoek de schaduw en koelte op.
- Bij braken en diarree is het vaak beter om steeds kleine slokjes/beetjes te drinken dan ineens een vol glas. Probeer na elke keer braken of diarree het verloren vocht weer aan te vullen door uw kind een half of heel glas of beker extra te laten drinken. Geef bijvoorbeeld ranja en bouillon (baby's morgen nog geen bouillon). Wanneer uw kind niet wil drinken kunt u evt. ook een waterijs aanbieden.
- Als de arts u ORS heeft voorgeschreven, volg dan het voorschrift. ORS is een poeder dat u kunt oplossen met water. Het bevat zouten en suikers die het tekort in het lichaam kunnen aanvullen.

Wanneer moet u contact opnemen met de arts?

Neem contact op met een arts als

- de uitdrogingsverschijnselen ondanks de genomen maatregelen aanhouden of zelfs verergeren
- wanneer uw kind niet kan drinken
- uw kind 12 aaneengesloten uren niet geplast heeft.

Contact Spoedeisende Hulp

Neem direct contact op met de Spoedeisende Hulp als uw kind niet wakker te krijgen is.
Telefoonnummer (040) 888 8811.

Vragen over de folder

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen dan kunt u deze stellen aan de behandelend arts en medewerkers van de afdeling.

Máxima Medisch Centrum

www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

© MMC.119.216_10_13

Bron: www.mmc.nl; website Maxima Medisch Centrum

Zomervakantie: de positieve effecten en voordelen van de zon



De zomervakantie is voor vele mensen de ideale gelegenheid om weer eens lekker van het zonnetje te genieten. Want behalve negatieve effecten bij overdreven blootstelling, heeft de zon ook tal van positieve effecten op je gezondheid. Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D die tal van voordelen met zich meebrengt. Zonlicht is onder meer goed tegen depressie en tegen psoriasis. Bovendien versterkt het de beenderen en het immuunsysteem en stimuleert het verliefdheid.

Mentale kracht dankzij de zon

Zonlicht regelt onze biologische klok die een belangrijke invloed heeft op ons slaapgedrag. De mens heeft zonlicht nodig om zich prettig te voelen en goed gehumeurd te zijn. Als de zon schijnt ben je sneller goed gezind en heb je meer energie. Het is niet toevallig dat er bij weinig zonlicht en tijdens korte winterdagen meer mensen **depressief** zijn.

Zon is goed voor de beenderen

Zonlicht zorgt voor vitamine D dat een positief effect heeft op het menselijk lichaam. Vitamine D wordt aangemaakt als je huid wordt blootgesteld aan UV-licht. Vitamine D zorgt ervoor dat **calcium** gehecht wordt op de beenderen waardoor deze sterker worden. Het spreekt voor zich dat een overdreven blootstelling aan UV-licht daarentegen nadelig is voor de gezondheid.

Zonlicht versterkt het immuunsysteem

Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D, die ook weer verantwoordelijk is voor het activeren van het immuunsysteem. De positieve werking op je immuunsysteem zorgt ervoor dat je een weerstand opbouwt tegen virale en bacteriële infecties en ook tegen aandoeningen van **hart- en bloedvaten**.

Zonlicht is goed tegen psoriasis

Tal van mensen die lijden aan de huidziekte **psoriasis** ondervinden een positieve invloed van de zon en van het droge weer. De huidplekken die samengaan met deze huidziekte verminderen na blootstelling aan zonlicht. Tijd doorbrengen in de zon heeft dus een gunstig effect op de huidziekte psoriasis.

Minder kans op trombose

Bij zonnig zomerweer zou er minder kans bestaan om een **trombose** te krijgen dan in de wintermaanden. Volgens wetenschappers zou zonlicht dus een positief effect hebben tegen trombose. Waarschijnlijk heeft dit er vooral mee te maken dat je in de zomer meer mogelijkheden hebt om te bewegen en het huis uit te komen, waardoor er een goede bloedcirculatie in je lichaam is. Dit in tegenstelling tot de wintermaanden, wanneer je door het koude en gure weer eerder geneigd bent om binnenshuis te blijven en je lichaamsbeweging te verwaarlozen.

Zonlicht vermindert de eetlust

Bij weinig zonlicht wordt er in je lichaam minder **leptine** geproduceerd. Leptine is een hormoon dat aangeeft wanneer onze maag vol is. Hoe minder leptine er geproduceerd wordt, hoe meer druk je dus zal voelen om te eten. Bij veel zon zal er meer leptine geproduceerd worden, waardoor je eetlust dus zal verminderen. Je zal minder de neiging hebben om te eten waardoor de zomerperiode misschien wel een goede periode is om te beginnen met een dieet of een afslankingsprogramma.

Zon stimuleert verliefdheid

Zonlicht brengt met zich mee dat we ons blijer en gelukkiger voelen en meer de positieve kanten van het leven zien. Hoe beter je je voelt, hoe groter de kans dat je **verliefd** wordt. De zomer is dan ook vaak de periode dat je minder kledij nodig hebt en je vrijer voelt. Door je vrijer en prettiger te voelen, wordt de kans verhoogd op een mooie verliefdheid. Volgens psychologen zou dit ermee te maken hebben dat het zonlicht de geslachtshormonen stimuleert.

Bron: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/57027-zomervakantie-de-positieve-effecten-en-voordelen-van-de-zon.html>

Piekeren

Iedereen piekert wel eens. Je ligt 's avonds in bed en bedenkt wat er allemaal mis kan gaan. Na veel gewoel val je in slaap en de volgende ochtend valt alles eigenlijk best mee. Het ergste wat er kan gebeuren blijkt te overzien en je hebt meer controle over de situatie dan je had gedacht.

'Piekeren is net als schommelen. Je bent wel bezig, maar je komt niet van je plaats.' Dr. Phil McGraw

Leven met piekeren

Soms ben je 's ochtends na een nacht piekeren nog steeds gespannen en zet het piekeren door. Sterker nog, het piekervirus verspreidt zich en dingen die eerst geen probleem waren worden het nu wel. Piekeren wordt een gewoonte en beheerst steeds meer je leven. Langzaam maar zeker word je een piekeraar.

Piekeraars zijn zorgelijk, negatief, angstig en gespannen. Ze hopen dat het gepieker ('nadenken') leidt tot oplossingen of nieuwe inzichten. Dat gebeurt niet. Piekeren lost namelijk niks op. Reden genoeg dus om ermee te stoppen.

Tips – omgaan met piekeren

- ✓ Zoek afleiding om het piekeren te verminderen
- ✓ Ga bijvoorbeeld een boek lezen, tv kijken, iemand bellen of een liedje zingen
- ✓ Ga een lekker potje huilen, dat kan enorm opluchten en ontspannen
- ✓ Bekijk bij elke situatie of je er invloed op hebt en maak je vervolgens niet druk over dingen die je niet kunt veranderen
- ✓ Reserveer tijd om te piekeren, bijvoorbeeld elke dag een kwartiertje
- ✓ Ga sporten, dat ontspant en leidt af

Professionele hulp bij piekeren

Piekeren is een veel voorkomende klacht bij mensen met een [depressie](#). Denk je dat je wel eens depressief zou kunnen zijn? Neem dan contact op met je huisarts.

Wanneer je chronisch piekert kan je een zogenaamde piekerstoornis ontwikkelen. Dit wordt ook wel een [gegeneraliseerde angststoornis](#) genoemd. Overheerst het piekeren je leven en kom je er zelf niet uit, neem dan altijd contact op met je huisarts. Met de juiste hulp heb je een grote kans om van je piekergedrag bevrijd te worden.

Je kunt bij Jonx professionele hulp krijgen bij piekeren, voor meer informatie kun je altijd contact opnemen met de [informatieservice](#) van Lentis.

Bron: <http://www.jonx.nl/probleem/piekeren-2/>

HET OM VOOR JOU

JONGERENSITE OPENBAAR MINISTERIE

De dader aan het woord

'Ik ben Peter Wapenaar en heb zeventien overvallen gepleegd.'

Peter gaat tegenwoordig scholen langs om te vertellen over zijn leven, dat 'naar de klote' is. Op zijn 21ste liep hij een bank binnen met een pistool. Een Browning 9 millimeter was zijn favoriet. 'Makkelijk te krijgen, en toch een 9 millimeter. Hoe gevaarlijker je bent, hoe hoger je staat. Dat is status: die is knettergek, daar moet je gewoon niet mee fucken - daar kicke ik wel op. Tuurlijk.' 'Ik had geld nodig. Was aan het einde van mijn Latijn. Elke drugsverslaafde weet dat je dan dingen gewoon doet. Ik wilde een oude vrouw overvallen, maar zag verderop een bankgebouw. Ik dacht: Daar is veel meer geld. Van het een kwam het ander.'

Ik was niet van plan bankrover te worden.' Peter liep de bank binnen en bedreigde vier baliemedewerkers. 'Ik zei: Je geld of je leven... Zoals je in de film ziet. Het was akelig makkelijk. Bijna als snoep jatten. Ik was op dat moment erg nerveus. Ik heb geloof ik in mijn broek geplast. Stond te trillen op mijn benen. Als ik had moeten schieten...'

In anderhalf jaar tijd overviel Peter zeventien banken en postagentschappen. 'Ik was jong, had verkeerde vrienden en wilde erbij horen.' Hij was verslaafd aan harddrugs, aan heroïne. 'Ik was bij de meeste overvallen zo onder invloed dat je een ijskonijn wordt. Je hebt geen emoties meer.'

Bij een van de laatste overvallen ging het mis. 'Tijdens de overval vroeg een slachtoffer: 'Als ik je moeder was die voor je stond, wat had je dan gedaan?' Daar schrok Peter zo van dat hij moest huilen. 'Ik had mijn moeder al zoveel verdriet gedaan.' Bij nummer zeventien werd Peter gearresteerd. 'Als dat niet was gebeurd was ik dood gegaan. Mijn veroordeling tot 8 jaar en TBS is mijn redding geweest. Ik heb de straf als terecht ervaren en er iets zinvol van gemaakt.'

Het is niet gemakkelijk geweest. 'De gevangenis is geen hotel. Je kan niks doen wat je zelf wilt, alles wordt voor je bepaald en je kan nergens heen. Sluit je zelf maar eens een week op; binnen één dag wil je weer naar buiten.' Het is nog erger. 'Onder de douche gebeuren dingen die het daglicht niet kunnen verdragen.'

Peter is de confrontatie met slachtoffers aangegaan. 'Dat is ongelooflijk pijnlijk: zien wat je hebt aangericht. Die gesprekken knaagden aan mijn geweten.' Criminaliteit schiet echt niet op. Dat legt Peter tegenwoordig uit aan schoolklassen. 'Leerlingen vragen altijd wat de buit van mijn overvallen is geweest. Ze willen horen 20 miljoen en een vakantie op de Malediven. Maar in werkelijkheid heb ik mijn eigen leven en dat van mijn ouders verwoest.'

Bron: <http://www.hetomvoorjou.nl/onderwerpen/overvallen/anderen-zeggen/verhalen/dader-woord/>