

7.1 Gezondheid en factoren die de gezondheid beïnvloeden

Gezondheid is de toestand van welbevinden van een individu, waarbij er samenhang is tussen vier gebieden: lichamelijk, geestelijk, sociaal en welbevinden. Die gebieden zijn niet altijd in evenwicht. Wanneer het ene verstoord is, heeft dit gevolgen voor het andere. Gezondheid is belangrijk en daarom stelt de overheid hiervoor elke vier jaar beleid op. Zij zorgt voor wetten en regels die ons beschermen en helpen ziekten te voorkomen. De afgelopen jaren kreeg de jeugd veel aandacht, jongeren zijn immers 'onze toekomst'.

7.1.1 Gezondheidsrisico

De verhoogde kans dat je gezondheid wordt geschaad door interne en externe factoren, noem je een **gezondheidsrisico**. Je kunt bijvoorbeeld ziek worden of psychische problemen krijgen. Soms ben je je bewust van de risico's die je loopt (bijvoorbeeld als je rookt), maar vaak ook niet. Je kunt een erfelijke afwijking hebben, waardoor je ziek kunt worden. Ook is het zo dat de manier waarop je leeft je gezondheid kan beïnvloeden. Je leefwijze kan dus een risico zijn voor je gezondheid. Er zijn allerlei factoren die gezondheidsrisico's vergroten. Kijk maar naar het schema hieronder.

Afsnemen	Verhoogt de kans op
overgewicht	hart en vaatziekten, diabetes, overbelasting van het lichaam, pesten, depressies
onvoldoende lichaamsbeweging	beroerte, hartziekten, hoge bloeddruk, overgewicht, depressie, diabetes, borstkanker, darmkanker, osteoporose
roken	kanker, longziekten, hartfalen, slechte conditie, slecht gebit, lagere weerstand
te weinig slaap	slechte concentratie, krimp van de hersenen, afsterven van neuronen
alcohol	heersensclade, dementie, leverziekten, diabetes, verstoord immuunsysteem, ongevallen, crimineel gedrag, depressie, angst- en slaapproblemen
depressie	eenzaamheid, verwaarlozing, afhankelijkheid, geheugenverlies, concentratieproblemen, hartproblemen
stress	verhoogde bloeddruk, verslavingen, burn-out, paniekaanvallen, depressie, eenzaamheid
belastende arbeidsomstandigheden, zoals te zware lichamelijke belasting, blootstelling aan giftige stoffen, pesten op het werk	klachten van het bewegingsapparaat, lawaaischikhthoendheid, huidproblemen, burn-out



Overmatig alcoholgebruik is een gezondheidsrisico.

7.1.2 Opvoeding speelt een rol

Of deze factoren op jou van invloed zijn, heeft vaak ook te maken met waar je geboren bent en hoe je wordt opgevoed. Kinderen spelen steeds minder buiten en krijgen niet voldoende beweging. Als er in het gezin dan ook niet gelet wordt op gezonde voeding, is er grote kans op overgewicht. Zo lopen kinderen al op jonge leeftijd een groter risico op hart- en vaatziekten, diabetes en gewrichtsklachten.

Naast lichamelijke problemen kan een kind ook hinder van overgewicht ervaren op sociaal gebied. Het kind wordt vaker gepest en heeft minder vrienden. Onderzoek van het Erasmus Medisch Centrum leert dat kinderen met overgewicht vaak gepest worden, en ook letterlijk hun gewicht in de strijd gooien en zelf anderen pesten.

7.1.3 Tieners

Tieners hebben weer andere risico's. Ze zitten in een leeftijd waarin veel gebeurt. Ze gaan naar het voortgezet onderwijs, krijgen andere vrienden, moeten verder van huis voor school, hun lichaam verandert, ze gaan uit, ontdekken de wereld. In die periode zijn ze kwetsbaar. Experimenteren met roken, alcohol en drugs is een gevaar, net als onveilig rijden. Onzekere tieners kunnen ook kampen met onder- of overgewicht.

7.2 Gezondheidsrisico's van specifieke doelgroepen

Er zijn allerlei factoren die gezondheidsrisico's meebrengen. Maar er zijn ook groepen mensen die meer kans lopen op ziektes, omdat ze kwetsbaarder zijn dan andere groepen. Deze groepen – zie ook onderstaand schema – zijn bijvoorbeeld:

- alcoholverslaafden
- drugsverslaafden
- psychiatrische cliënten
- ouderen
- asielzoekers
- cliënten in een penitentiaire inrichting
- slachtoffers van (huiselijk) geweld
- cliënten met een verstandelijke beperking.



Ouderen zijn kwetsbaarder en gevoeliger voor ziekten.

7.2.1 Schema gezondheidsrisico's doelgroepen.

Doelgroep	Gezondheidsrisico's
alcoholverslaafden	<ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk: hersenbeschadiging, leverbeschadiging, hart- en vaatziekten • psychisch: verwardheid, verminderde concentratie, depressiviteit, angst • sociaal: isolement
drugsverslaafden	<ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk, afhankelijk van de soort drugs: hersenbeschadiging, ontstoken neusslijmvlies, vermagering, infecties, hartproblemen, longaandoeningen, aandoeningen aan het gebit. • psychisch: verwardheid, verminderde concentratie, depressiviteit, angst • sociaal: isolement, schooluitval, dakloos worden
psychiatrische cliënten	<ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk: een hoger risico op diabetes en hart- en vaatziekten door medicatiegebruik, slechte voeding en minder lichaamsbeweging • psychisch: wanen, depressie, angst • sociaal: weinig contacten, werkloosheid, financiële problemen
ouderen	<ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk: minder mobiel • geestelijk: verminderd geheugen, verwardheid • sociaal: isolement en zingevingsproblemen door het wegvallen van vrienden en bekender

Doelgroep	Gezondheidsrisico's
asielzoekers	<p>Dere groep heeft vooral psychische problemen als het posttraumatisch stressyndroom.</p> <p>Dit is het herbeleven van situaties gepaard gaand met angstaanvallen en traumatisering door seksueel misbruik. Gevolgen hiervan zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk: slaapproblemen, concentratieproblemen, gezondheidsklachten • psychisch: depressie • sociaal: isolement, andere sociale problemen
cliënten in een penitentiaire inrichting	<ul style="list-style-type: none"> • psychisch: dit zijn vaak mensen met een psychisch probleem of persoonlijkheidsstoornis. Oorzaken voor hun gedrag kunnen liggen in hun verleden (verwaarlozing, seksueel misbruik) of in het gebruik van drank of drugs • sociaal: isolement
slachtoffers van (huiselijk) geweld	<ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk: blauwe plekken, botbreuken, ongewenste zwangerschap, geslachtsziekten • psychisch: angst, uitputting, onzekerheid, weinig zelfvertrouwen • sociaal: isolement
cliënten met een verstandelijke beperking	<ul style="list-style-type: none"> • lichamelijk: overgewicht, slechte conditie (door niet goed voor zichzelf zorgen, veel en slecht eten), valgevaar • psychisch: laag zelfbeeld, depressief • sociaal: isolement, moeite met integreren in maatschappij

7.3 Hygiëne

Hygiëne is ervoor zorgen dat jij en je omgeving schoon zijn. Zo voorkom je ziekten en verbeter je de gezondheid. Je kunt drie gebieden onderscheiden:

- **persoonlijke hygiëne**
verzorging van het lichaam
- **huishoudelijke hygiëne**
verzorging van de woonomgeving
- **voedingshygiëne**
zorgen voor verse levensmiddelen.

7.3.1 Preventieve maatregelen met betrekking tot hygiëne

Als jij je cliënt helpt met z'n persoonlijke verzorging – zoals het naar de wc gaan en koken – is het niet altijd bekend of en wat een cliënt bij zich draagt aan ziekmakende organismen. Ook niet welke bacteriën jij bij je draagt. Daarom is het belangrijk preventieve hygiënische maatregelen te nemen. Dit om besmetting te voorkomen.

Dit zijn de belangrijkste preventieve maatregelen:

- Was je handen met water en zeep, na elk contact of handeling met de cliënt.
- Houd nagels kort.
- Draag geen hand- en polssteraden.
- Draag lang haar in een staart.
- Trek dagelijks schone werkkleding aan.
- Gebruik papieren zakdoeken en tussens.
- Gebruik wegwerphandschoenen ter bescherming.
- Houd de schone spullen gescheiden van de vieze spullen.
- Voorkom kruisbesmetting.

7.3.2 Kruisbesmetting

Er is **kruisbesmetting** als je een voorwerp met ziekmakende bacteriën bewaart en deze bacteriën komen op een ander voorwerp. Stel je legt rauwe kip op een snijplank. Is de kip besmet en je snijdt later groente op dezelfde plank, dan komen

die bacteriën op de groente. Dat kan ook gebeuren als je je handen niet hebt gewassen, nadat je met de besmette kip hebt gewerkt. En je kunt kruisbesmetting voorkomen door je handen vaak en goed te wassen als je met voedsel werkt. Ook moet je rauw en bereid voedsel gescheiden houden.



Hier is kans op kruisbesmetting, omdat de ziektekiemen van Inge overgedragen kunnen zijn op Fred. Dat kan nare gevolgen hebben.

7.3.3 Zorgen voor de hygiëne van voorwerpen en materialen

Het is belangrijk dat je kijkt hoe materialen gereinigd moeten worden. De manier waarop dit gebeurt hangt af van het besmettingsgevaar. **Huishoudelijk schoonmaken** is reinigen met water en zeep of reinigingsmiddel. Niet alle materialen mogen nat worden afgenomen met water of een reinigingsmiddel. Daarnaast kunnen bepaalde reinigingsmiddelen een bijtende werking hebben, wat schadelijk kan zijn voor voorwerpen en materialen. Huishoudelijk schoonmaken pas je toe als besmettingsgevaar niet of nauwelijks aanwezig is.

7.3.4 Zorgen voor een hygiënische omgeving

Hygiëne is ook belangrijk in de omgeving van de cliënt. Een woonkamer, slaapkamer of badkamer bijvoorbeeld moeten voldoen aan een aantal voorwaarden. Denk aan: de vloer moet gemakkelijk te reinigen zijn, de materialen moeten zo min mogelijk

of afgeven en de ramen moeten open kunnen voor ventilatie. Ook is het belangrijk dat bacteriën niet gaan broeien op plaatsen die juist veel hygiëne vereisen. Denk aan een vaatdoekje op het aanrecht of een bad dat goed gespoeld moet worden omdat de volgende cliënt zich er in wast.

Als al ben je schoon en werk je hygiënisch, je kunt altijd ziek worden door micro-organismen en besmetting kunnen hierbij een rol spelen.

7.4 Micro-organismen

De kleinste levende wezens noemt men **micro-organismen**. Ze zijn overal om ons heen, maar je kunt ze niet met het blote oog niet waarnemen. Ze maken ook geen geluid en zijn alleen door een microscoop te zien. Er bestaan goede (nuttige) en slechte (schadelijke) micro-organismen.

7.4.1 Nuttige en schadelijke micro-organismen

Micro-organismen vind je in levensmiddelen, zoals yoghurt, kaas, wijn en brood. Daarnaast zijn micro-organismen van belang bij het maken van medicijnen, zoals penicilline. Deze micro-organismen zijn dus nuttig. **Schadelijke micro-organismen** kunnen ons ziek maken. We kennen vier groepen schadelijke micro-organismen:

- bacteriën
- veroorzakers van wondinfecties, blaasonsteking, keelpijn
- virussen
- veroorzakers van verkoudheid, griep, koortslip, aids
- schimmels
- veroorzakers van voetschimmel, schimmelinfecties aan geslachtsorganen
- protozoa
- veroorzakers van malaria, ernstige darminfecties.

7.4.2 Invloeden van micro-organismen

Micro-organismen komen overal voor en daarom is het belangrijk dat ons lichaam weerstand kan bieden tegen de schadelijke micro-organismen. Van nature heeft ieder mens een afweersysteem dat ervoor zorgt dat hij niet ziek wordt. Maar je weerstand kan op een bepaald moment verminderd zijn. Je hebt dan meer kans om ziek te worden. Kijk maar naar Berna in het voorbeeld hieronder.

Berna is heel druk geweest. Ze volgde naast haar werk een studie. Daarvoor moest ze vaak lang doorwerken en had ze korte nachten. Vorige week werd haar dochterje Elke ziek. Berna moest er vaak 's nachts uit om haar te troosten. Gelukkig is Elke weer opgeknapt, maar nu heeft Berna een dikke keel. Ze zal toch niet zelf ziek worden?

7.5 Besmetting

In je werk kom je in contact met veel mensen. Daarom is het van groot belang dat je voorkomt dat je schadelijke micro-organismen (ziekteknemmen) overbrengt van de ene op de andere persoon. Worden ziekteknemmen toch overgedragen, dan is er sprake van **besmetting**. Er bestaat directe en indirecte besmetting.

7.5.1 Directe besmetting

Bij besmetting door **direct contact** worden de bacteriën van de besmette persoon overgedragen op de ander. Bijvoorbeeld door:

- zoemen
- seksueel contact
- handen schudden
- bij zwangerschap: van moeder op ongeboren vrucht.



Direct contact: elkaar de hand schudden.

- ▲ Moet ze Bea weer eens schone theedoek geven? Als Michèle straks de tafel gaat dekken, ziet ze niet meer wat er gebeurt. En morgen is iedereen verkouden.
- Moet ze Bea nu verbleeden af te drogen? Ze kan wel theedoeken blijven aanslijpen en Bea compliant in de gaten blijven houden.

7.6 Verdieping: Uitschakelen van micro-organismen

Het uitschakelen van micro-organismen is een belangrijke maatregel om op een hygiënische manier voedsel en dranken te bereiden.

7.6.1 Uitschakelen van micro-organismen door sterilisatie
Sterilisatie is het doden van alle bacteriën, virussen, kiemen en schimmels. Dit kan door verhitting, door straling en door het gebruik van chemische stoffen (zoals stikstof voor bevroering).

Sterilisatie door verhitting is effectief en kan makkelijk worden uitgevoerd. Deze manier wordt daarom vaak gebruikt in de woonomgeving. Denk aan het uitkoken van voorwerpen, zoals een voedingsflesje van een baby.

Fles uitkoken

Spoel een fles altijd direct om na gebruik. Zo voorkom je dat de melk aanroeft in de fles. Leg de fles in een pan met water. Breng het water aan de kook. Haal de pan van het vuur en laat de fles in het water liggen tot het water is afgekoeld.

7.6.2 Uitschakelen van micro-organismen door desinfectie
Desinfectie wil zeggen dat micro-organismen uitgeschakeld worden door desinfecterende middelen. Dit zijn vaak chemische stoffen die een bepaalde concentratie hebben om goed hun werk te kunnen doen. Op de verpakking van het middel staat altijd hoeveel procent erin is verwerkt. Een voorbeeld is 'alcohol 70 procent', dat gebruikt wordt voor het desinfecteren van de huid. Voor je desinfecterende middelen gebruikt, is het belangrijk de gebruiksaanwijzing te lezen. Want sommige middelen moeten verdund worden. Desinfectie doodt wel de ziekmakende organismen, maar de kiemen blijven leven. Het uitschakelen van micro-organismen door desinfectie wordt vaak toegepast als sterilisatie niet mogelijk is.

7.5.2 Indirecte besmetting

Bij besmetting door **indirect contact** heeft de besmette persoon de ander niet aangeraakt. Er zit dan een 'geleider' tussen. Bijvoorbeeld door:

- praten
- niezen, hoesten
- via besmette materialen zoals: beddengoed, bestek, toilet
- door ontlasting of urine van besmette mensen
- door steken of beten van insecten of andere dieren.

Ziektes kunnen dus door mensen verspreid worden, maar ook door verkeerde voeding en besmet water.

7.5.3 Besmetting via water of voedsel

Het water dat in Nederland uit de kraan komt, is vrij van ziekteverwekkers. Water met schadelijke micro-organismen, zoals bacteriën en virussen, noemt je

verontreinigd water. Dit water kom je bijvoorbeeld tegen in derde wereldlanden.

Het wordt afgeraden dit water te drinken of om het te gebruiken bij de bereiding van voedsel. Denk aan water uit putten of riviertjes. Het water kan besmet zijn door de ontlasting van mens of dieren, of doordat het al een lange tijd stil staat. Diarree is een symptoom van buikgriepinfecties die door besmet water worden verspreid.

7.5.4 Hygiëne en voeding

Binnen instellingen is het belangrijk te kijken naar de hygiëne rondom voeding.

Waarom? Omdat cliënten bevattelijker zijn voor bacteriën en virussen. Hun weerstand is immers een stuk lager. Om te voorkomen dat cliënter ziek worden of ziekten nog zieker, is het belangrijk dat je voedingsregels naleeft. Hiervoor is de HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) in het leven geroepen. Dit is een hygiëncode, die voorkomt dat de veiligheid van ons eten in gevaar komt.

7.5.5 Vastgestelde regels en afspraken

Elke instelling is zelf verantwoordelijk voor het naleven van deze hygiëncode. Die voert dan ook zelf voedselveiligheidscontroles uit en noteert die op rapportagelijsten op afgesproken momenten. Zo weet een instelling zeker dat zij de regels correct toepast. De belangrijkste regels en afspraken van deze hygiëncode zijn: de gezondheidsrisico's in bereidings- en behandelingsprocessen opsporen en hiervoor maatregelen treffen. Dit vergroot de veiligheid van het product. De instelling vertaalt

deze regels in protocollen, die je als professional kunt raadplegen. Deze zijn weer terug te vinden in je werkplanning Voorbeeld. één keer per maand de ijskast schoonmaken.

KRITISCHE BEROEPSITUATIE

Beroepsbeoefenaar

Michelle werkt in een verpleeghuis, op een groep met acht lichtdementerende ouderen. Die hebben gezamenlijk een huisbarnier. Michelle en haar collega's koken met de ouderen en doen activiteiten, zoals de Krant voorlezen bij de koffie. Ook staat er een piano, waar een collega soms op speelt. De cliënten zingen dan mee en bewegen op de muziek.

Casus

Een aantal ouderen helpt graag mee met tafel doeken, koken, afwassen en afdrogen. Dit hoort bij het programma, maar Michelle is er niet altijd bij mee. Ze vindt het vaak maar een vieze gedoe. Ze moet steeds goed opletten of er wel handen worden gewassen. Soms is iemand verhouden en die loopt dan steeds tenen. Vooral met Bea, die graag afdroegt, heeft ze moeite. Bea huilt nogal vaak en veegt dan haar gezicht af met de theedoek.

Dienmist

Vandaag wast Bea af. Maar ze heeft ook verdract en is verkouden. Met het puntje van de theedoek veegt ze een traan weg. Michelle geeft haar een schone theedoek. Bea, daar mag je alleen maar mee afdrogen, zegt ze. Het is niet zo fijn, als je ook je ogen en gezicht ermee afveegt. Dan hoort Michelle Bea nuzen en ziet ze dat en druppels uit Bea's ogen en neus lopen. Bea veegt ze met de theedoek weg en wil lekker verder gaan met afdrogen. Michelle twijfelt.