



# GEZONDHEIDSKUNDE-AFP LES 8

Lichamelijk welbevinden

# INLEIDING

Thema lichamelijke verzorging – hoofdstuk 8

Onderwerpen:

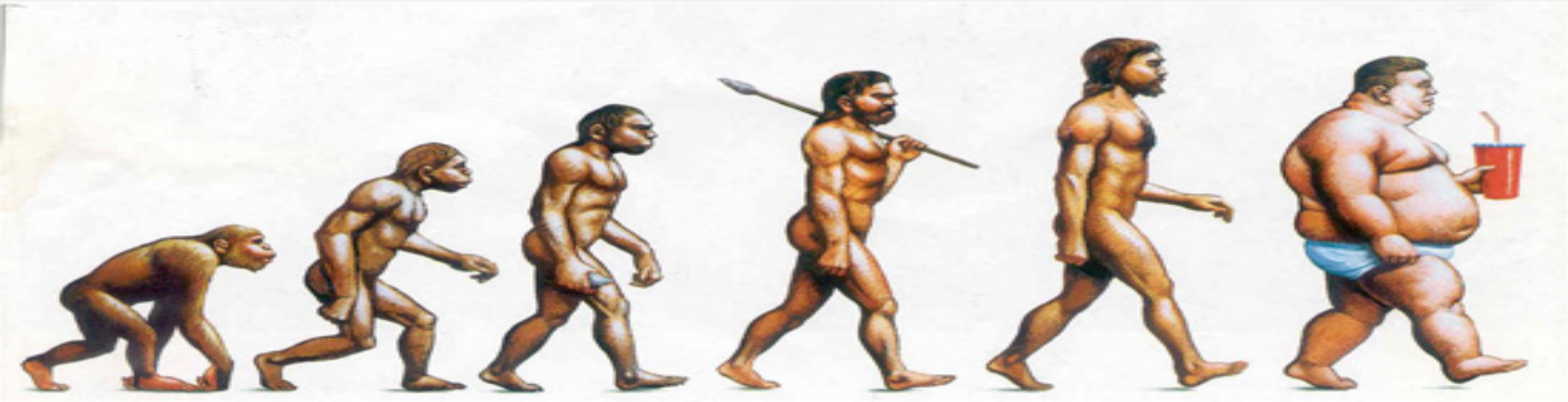
- gezondheid en niet- ernstige gezondheidsproblemen
- lichaamsgewicht
- lichaamstemperatuur
- slaap- waakritme



# GEZONDHEID EN WELZIJN

- Term gezondheid is een breed begrip
- Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt:

*“Gezondheid is een toestand van totaal lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van een ziekte”*



# WAT IS GEZONDHEID IN 2017?

Een omschrijving die beter past bij onze huidige tijd met een visie op zelfredzaamheid centraal is:

Gezondheid is:

*“Het vermogen van mensen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”*



Machteld Huber

## WELBEVINDEN WAT IS DAT?

**Objectieve symptomen:** Klachten die voor een ander waarneembaar zijn

**Subjectieve symptomen:** Klachten zijn niet voor een ander waarneembaar  
Het gaat hierbij om wat iemand voelt

## NIET ERNSTIGE GEZONDHEIDSPROBLEMEN

Ook wel algemene dagelijkse ziekten (ADZ)

Tijdelijk van aard en geneest veelal vanzelf na aantal dagen

Voorbeelden zijn:

- hoofdpijn
- buikpijn
- misselijkheid
- obstipatie
- blaasontsteking
- oogontsteking



# PIJN

- Beleving van pijn is persoonlijk
- Pijnbeleving hangt samen met gedachten en gevoelens
- Signalen voor een mogelijk ernstiger aandoening zijn:
  - anhoudende of hoge koorts, 40 °C of hoger
  - sufheid: apathisch, niet-reagerend
  - extreem bleek of grauw zien
  - extreme of aanhoudende vermoeidheid
  - 'vreemd gedrag': rusteloos, bewegingsdrang



# VOORBEREID ZIJN OP ZIEKTE

Als professional wordt van jou verwacht:

- je weet welke protocollen er zijn: wat mag en wat moet je doen als een cliënt ziek wordt?
  - je weet het nummer van een arts of noodnummer snel te vinden
  - je weet op welk moment familieleden van een cliënt op de hoogte gebracht willen worden
  - je kunt belangrijke medische gegevens van de cliënt inzien en gebruiken voor overleg
  - je kunt inschatten wanneer overleg met een arts nodig is.
- 
- Soms kan een cliënt klachten simuleren....Vertrouw op je eigen observatievermogen, maar oordeel niet te snel.





# LICHAAMSGEWICHT

- Lichaamsgewicht bepaald de lichaamsvormen en is van invloed op de gezondheid
- Een te hoog lichaamsgewicht heeft een aantal nadelen:
  - meer kans op hart- en vaatziekten
  - grotere kans op diabetes type 2
  - kan leiden tot hoge bloeddruk
  - galstenen
  - gewrichtsaandoeningen
- Een te laag lichaamsgewicht heeft ook nadelen:
  - weinig weerstand
  - stoornissen → uitblijven menstruatie
- Te hoog of te laag gewicht kan ook het gevolg zijn van een ziekte:
  - problemen met de schildklier
  - eetstoornis



# WERKING VAN DE SCHILDKLIER



# BMI volgens de W.H.O. klassificering

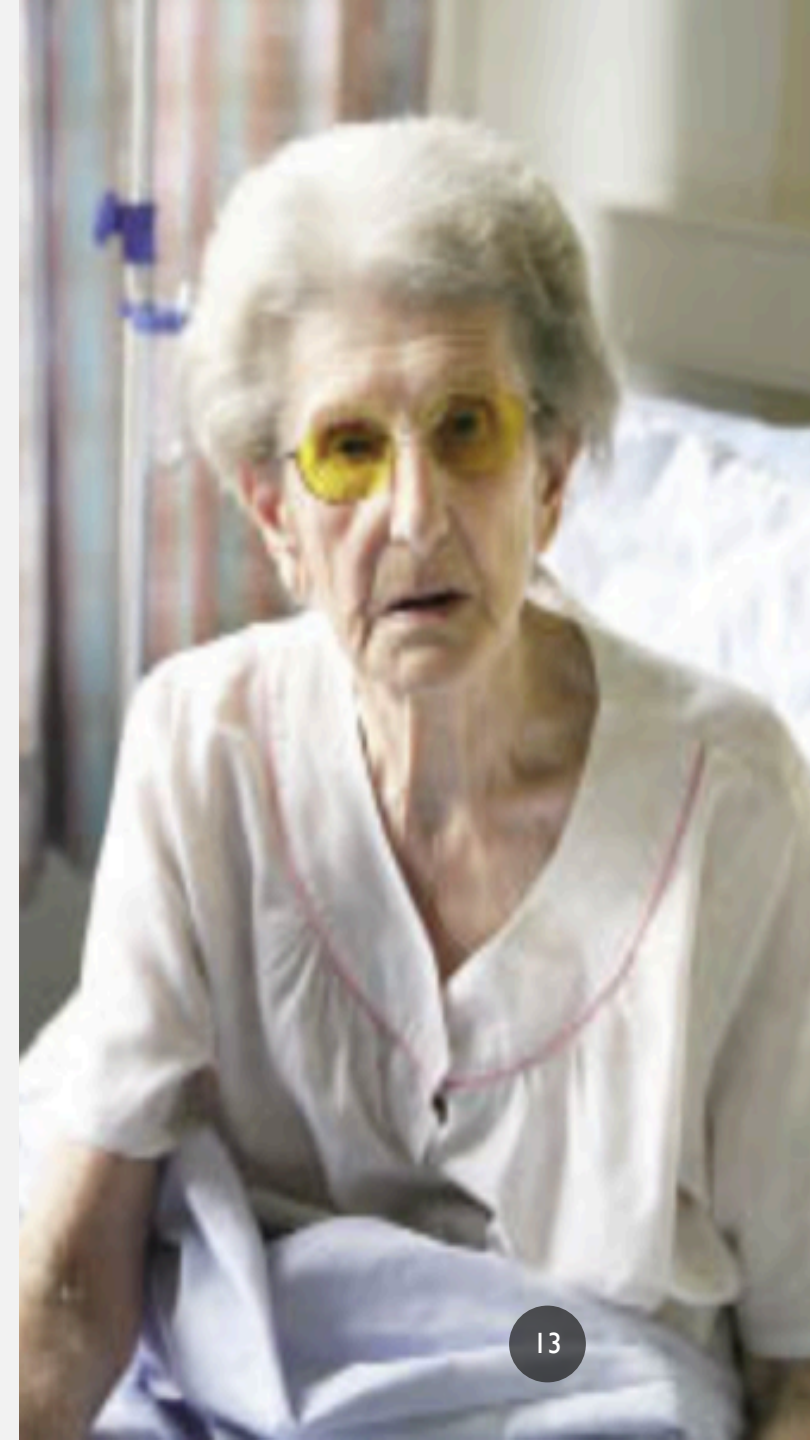
BMI	Klassificering
<18,5	Ondergewicht
20-25	Ideaal gewicht
25-30	Overgewicht
30-35	Milde obesitas
35-40	Ernstige obesitas
40-50	Morbide obesitas
>50	Ernstige morbide obesitas

# OBESITAS

Verhoogd risico, je bent te licht	Geen verhoogd risico	Je zit in het risicogebied	Verhoogd risico, je bent te zwaar
<i>Vrouw:</i> 68 cm of minder	<i>Vrouw:</i> 68-80 cm	<i>Vrouw:</i> 80-88 cm	<i>Vrouw:</i> 88 of meer
<i>Man:</i> 79 cm of minder	<i>Man:</i> 79-94 cm	<i>Man:</i> 94-102 cm	<i>Man:</i> 102 cm of meer
Probeer iets aan te komen	Probeer dit gewicht te houden	Zorg dat je niet meer aankomt	Probeer af te vallen

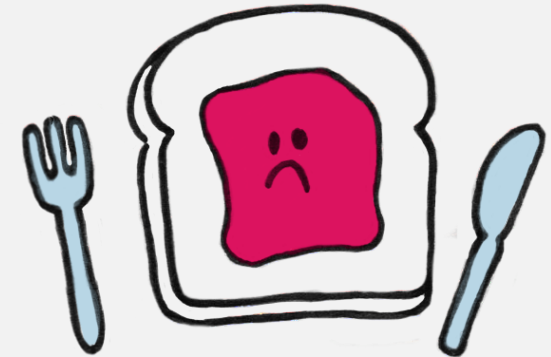
## ONDERVOEDING

- Kan ontstaan door te weinig voedsel en/of voedsel van slechte kwaliteit
- Bij volwassenen sprake van ondervoeding bij ongewild verlies van gewicht van meer dan 10% in 6 maanden tijd, of meer dan 5% in een maand.
- Ook BMI van minder dan 18,5 wordt gezien als ondervoeding → bij ouderen 20
- Ook bij een gezond gewicht kan je ondervoed raken → tekort aan eiwitten, vitaminen en mineralen
- Sneller kans op complicaties als decubitus en minder goed herstellen bij ziekte.



# EETSTOORNISSEN

- Bij een eetstoornis is er sprake van een abnormaal eetpatroon
- Een eetstoornis is een medische diagnose: een psychische stoornis is de oorzaak
- Bekende vormen zijn:



Naam	Kenmerken
Anorexia nervosa	Extreme angst om dik te worden. Vervormd lichaamsbeeld. Vaak bij jonge meisjes, tijdens of meteen na de puberteit
Bulimia nervosa	Enorme eetbuien die zich afwisselen met drang tot afvallen. Kan beteken dat de cliënt braken opwekt, gebruik van laxemiddelen, extreem sporten en/of vasten (Vr)eetbuien worden voor de omgeving verborgen

# LICHAAMSTEMPERATUUR

- Lichaamstemperatuur is vrij constant tussen de 36 en 37,5 graden Celcius
- 's Morgens is de temp. lager dan 's avonds → stofwisseling is 's nachts minder actief
- Koorts is een temperatuur boven de 38 graden Celsius.
- Bij aanhoudende koorts boven de 40 graden, kan de werking van hersenen en organen verstoord raken
- Koorts kan ook ontstaan door medicijnen en chemische stoffen.
- Bij koorts moet je voldoende drinken.
- Bij zeer hoge koorts:
  - spoel de cliënt af met een spons met lauw water
  - geef de cliënt Paracetamol → temperatuur gaat omlaag
  - schakel een arts in



# OVERVERHITTING EN ONDERKOELING

	Oververhitting	Onderkoeling
Temperatuur	42 graden of hoger	Begint bij temperatuur lager dan 35 graden en wordt kritiek als lichaamstemperatuur onder de 32 graden komt
Signalen	Suf en verward zijn Huid voelt droog en warm aan Huid ziet rood, soms vlekkerig rood Hartslag is snel en krachtig	Als cliënt eigen temp. niet op peil kan houden Erg koude handen en voeten Kippenvel, klappertanden en bibberen Verwarde, slaperige, ongewoon rustig zijn Weigeren te drinken
Wat te doen?	Laat cliënt kleding uittrekken Laat binnenkant polsen onder lauw stromend water houden of spons de cliënt af met lauw water Raadpleeg een huisarts bij twijfel	Wikkel cliënt in warme dekens, dek hoofd af Houd in noodsituaties cliënt tegen je aan Raadpleeg bij twijfel een arts  Trek natte kleding uit Voorkom beweging en/of verplaatsing Wikkel in (isolatie) deken of voorverwarmde deken Geef niets te eten of te drinken



# SLAAP- WAAKRITME

- Hoeveelheid slaap is leeftijds- en persoonsgebonden → kinderen meer slaap
- Tijdens slaap vindt groei van lichaam en herstel van weefsels plaats
- Ook ontspanning voor de geest
- Bij te weinig slaap → concentratieproblemen en sneller geïrriteerd
- Ongezond slaapritme is omkering van slaap-waakritme → voorbeeld ouderen die overdag slapen
- Slapeloosheid is een ziekelijk tekort aan slaap en/of onregelmatig slapen → insomnie
- Mensen kunnen depressief raken van slaapgebrek, vaak is het echter andersom
- Slaapstoornis kan zijn:
  - doorslaapstoornis → steeds weer wakker worden
  - slaapapneusyndroom → kortdurende ademhalingsstilstand tijdens de slaap
  - restless legs → veel trappende bewegingen in de slaap, ook armen
  - kruitkrampen → pijnlijke spiercontracties (myoclonus nocturna)



# HUISWERK

- Lees 8.3.4 Lichaamsgewicht wegen
- Lees 8.4.4 Temperatuur meten
- Lees 8.5.4 Ondersteuning bij slaap- waakritme

