

Aan de slag als zorghulp

niveau 1



Uitgeverij Angerenstein

~~profi-leren, zorghulp~~

Colofon

Titel: Aan de slag als zorghulp; niveau 1
Isbn: 978-90-85241-68-3
Uitgever: Uitgeverij Angerenstein
Postbus 2056
6802 CB Arnhem

© uitgeverij Angerenstein 2012

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Inleiding

Profi-leren Zorghulp is een complete set leermiddelen voor de competentiegerichte kwalificatiestructuur Zorghulp, niveau 1.

Profi-leren Zorghulp bestaat uit:

- een boek 'Aan de slag als zorghulp';
- een Competentie-Opdrachten- en BeoordelingsMagazijn (COBM);
- een site – www.profi-leren.nl – met gratis extra's:
 - digitale content-thema's op www.profileren.nl;
 - een zoekmachine;
 - diagnostische kennistoetsen bij de 70 thema's uit het boek;
 - verwerkingsopdrachten bij ieder thema uit het boek.

Dit boek bevat de 70 thema's die de zorghulp-in-opleiding gedurende zijn/haar opleiding veelvuldig moet raadplegen als achtergrondinformatie bij het werken aan bijvoorbeeld:

- opdrachten;
- taken;
- beroepsproducten;
- prestaties.

De thema's van 'Aan de slag als zorghulp'

'Aan de slag als zorghulp' bevat de volgende 70 thema's:

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 1 | Hygiëne | 36 | Slaapkamers en overige ruimten onderhouden |
| 2 | Persoonlijke hygiëne | 37 | Soorten bedden |
| 3 | Afspraken in je werk | 38 | Hulpmiddelen in en bij het bed |
| 4 | Thuiszorg | 39 | Bedden opmaken |
| 5 | Ouderenzorg | 40 | Bedden verschonen |
| 6 | Zorg voor mensen met een beperking | 41 | Schoeisel |
| 7 | Een werkplanning maken | 41 | Kleding |
| 8 | Doelen en subdoelen | 43 | De was doen |
| 9 | Tijd indelen | 44 | Na het wassen |
| 10 | Mensen, middelen en organisatie | 45 | Het wasgoed in een instelling |
| 11 | Praten met cliënten en collega's | 46 | Gezelligheid in huis |
| 12 | Vragen stellen en luisteren | 47 | Bloemen |
| 13 | Hoe zet je het op papier? | 48 | Kamerplanten |
| 14 | Culturele achtergronden van cliënten | 49 | Huisdieren |
| 15 | Leefomstandigheden van cliënten | 50 | Angst voor dieren |
| 16 | Respect tonen | 51 | Symbolen in de zorg |
| 17 | Normen en waarden | 52 | Ergonomie |
| 18 | Begrip tonen | 53 | Assisteren bij activiteiten |
| 19 | Verdraagzaam zijn | 54 | Ondersteunen bij verplaatsen zonder hulpmiddelen |
| 20 | Standpunten van de ander | 55 | Verplaatsen met gebruik van hulpmiddelen |
| 21 | Aandacht voor de ander | 56 | Voorraad |
| 22 | Teamoverleg | 57 | Budget |
| 23 | Anderen erbij betrekken | 58 | Inkopen doen |
| 24 | Werkzaamheden afstemmen | 59 | Een gezond eetpatroon |
| 25 | Informatie geven | 60 | Voedingsstoffen |
| 26 | Instructies opvolgen | 61 | Voeding van baby's en peuters |
| 27 | Voorschriften, procedures en protocollen | 62 | Voeding bij ouderen |
| 28 | Veiligheid en veiligheidsvoorschriften | 63 | Diëten |
| 29 | Discipline | 64 | Alternatieve voeding |
| 30 | Materialen | 65 | Multicultureel voedsel |
| 31 | Schoonmaakmiddelen | 66 | Veranderingen bij de cliënt signaleren |
| 32 | Denk aan het milieu | 67 | Grensoverschrijdend gedrag |
| 33 | Leefruimte op orde houden | 68 | Leren van je fouten |
| 34 | De keuken schoonmaken | 69 | Je kennis bijhouden |
| 35 | Sanitair schoonmaken | 70 | Jezelf ontwikkelen |

(Aanvullende thema's staan als digitale content – thema's (dc-thema's), op www.profi-leren.nl.)

De formule van de thema's

Dit boek kent de volgende formule:

Theorie met voorbeelden

De thema's hebben betrekking op naslag die relevant is voor de zorghulp. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit de zorghulp-werkvelden. Aanvullende thema's staan als digitale content – thema's (dc-thema's), op www.profi-leren.nl.

Mini-samenvattingen

De theorie is opgehangen aan minisamenvattingen. Deze minisamenvattingen zijn voor de school als powerpointpresentatie verkrijgbaar.

Tips voor de praktijk

Vrijwel ieder thema wordt afgesloten met praktijktips: handvatten voor de zorghulp-in-opleiding voor BPV en/of werk.

Verklarende woordenlijst

Een lijst met de betekenis van moeilijke woorden aan het einde van ieder thema.

Verwijzingen

In dit boek wordt verwezen naar andere thema's binnen dit boek. Niet naar dc-thema's op www.profi-leren.nl, omdat de thema's daar wisselend zijn. In alle gevallen kan de lezer via de zoekmachine op www.profi-leren.nl of via de trefwoordenlijsten achterin het boek vinden wat, waar staat.

Competentie-Opdrachten- en Beoordelingsmagazijn Zorghulp

Naast dit boek is er voor de zorghulp-in-opleiding een Competentie-Opdrachten- en Beoordelings-Magazijn beschikbaar. Dit magazijn bevat opdrachten met (competentiegerichte) beoordelingsprotocollen voor het portfolio en proeven van bekwaamheid. Bij iedere opdracht ziet de leerling welke thema's als naslag dienen bij die opdracht. Dit magazijn is als print verkrijgbaar, maar ook digitaal met een licentie.

Veel plezier en succes bij het werken met dit boek!!

Inhoud

Thema 1 Hygiëne

1.1	Inleiding.....	13
1.2	Weerstand.....	15
1.3	Ziektekiemen.....	17
1.4	Voorkom besmetting.....	20
1.5	Hygiënisch werken.....	22
1.6	Tips voor de praktijk.....	24

Thema 2 Persoonlijke hygiëne

2.1	Inleiding.....	27
2.2	Zorg dat je schoon bent.....	28
2.3	Handen wassen.....	30
2.4	Tips voor de praktijk.....	34

Thema 3 Afspraken in je werk

3.1	Inleiding.....	37
3.2	Beroepscode of gedragscode.....	38
3.3	Beroepsgeheim.....	40
3.4	Beroepshouding.....	42
3.5	Tips voor de praktijk.....	44

Thema 4 Thuiszorg

4.1	Inleiding.....	47
4.2	Doelen en diensten.....	48
4.3	Cliënten in de thuiszorg.....	51
4.4	Tips voor de praktijk.....	53

Thema 5 Ouderenzorg

5.1	Inleiding.....	55
5.2	Wat doet de ouderenzorg?.....	56
5.3	Zorgvragers in de ouderenzorg.....	59
5.4	Tips voor de praktijk.....	63

Thema 6 Zorg voor mensen met een beperking

6.1	Inleiding.....	65
6.2	Mensen met een verstandelijke beperking.....	66
6.3	Mensen met een lichamelijke beperking.....	68
6.4	Doelen en taken voor de zorghulp.....	70
6.5	Tips voor de praktijk.....	71

Thema 7 Een werkplanning maken

7.1	Inleiding.....	73
7.2	Het werkplan.....	74
7.3	ADL-lijst.....	77
7.4	Tips voor de praktijk.....	78

Thema 8 Doelen en subdoelen

8.1	Inleiding.....	81
8.2	Doelen.....	82
8.3	Prioriteiten.....	85
8.4	Tips voor de praktijk.....	86

Thema 9 Tijd indelen

9.1	Inleiding.....	89
9.2	Tempo.....	90
9.3	Normtijd.....	91
9.4	Tips voor de praktijk.....	94

Thema 10 Mensen, middelen en organisatie

10.1	Inleiding.....	97
10.2	Het werk verdelen over meer mensen.....	98
10.3	Middelen organiseren.....	100
10.4	Tips voor de praktijk.....	103

Thema 11 Praten met cliënten en collega's

11.1	Inleiding.....	105
11.2	Communicatie.....	106
11.3	Inhoudsniveau en betrekkningsniveau.....	108
11.4	Tips voor de praktijk.....	110

Thema 12 Vragen stellen en luisteren

12.1	Inleiding.....	113
12.2	Vragen stellen.....	114
12.3	Luisteren.....	117
12.4	Tips voor de praktijk.....	118

Thema 13 Hoe zet je het op papier?

13.1	Inleiding.....	121
13.2	Planning op papier.....	122

13.3	Schriftelijk rapporteren	125
13.4	Tips voor de praktijk	128
Thema 14 Culturele achtergronden van cliënten		
14.1	Inleiding.....	131
14.2	Culturele achtergronden.....	132
14.3	Waarden en normen	133
14.4	Omgangsvormen en gewoonten.....	134
14.5	Kunst	135
14.6	Geloof	136
14.7	Humor	137
14.8	Tips voor de praktijk.....	138
Thema 15 Leefomstandigheden van cliënten		
15.1	Inleiding.....	141
15.2	Opleiding	142
15.3	Werk en inkomen	144
15.4	Gezinsvorm	146
15.5	Woning en buurt.....	146
15.6	Invloed op jouw werk.....	147
15.7	Tips voor de praktijk.....	148
Thema 16 Respect tonen		
16.1	Inleiding.....	151
16.2	Persoonlijke grenzen in letterlijke zin.....	152
16.3	Persoonlijke grenzen in figuurlijke zin.....	154
16.4	Tips voor de praktijk.....	156
Thema 17 Normen en waarden		
17.1	Inleiding.....	159
17.2	Normen en waarden	160
17.3	Normen en waarden van jezelf, de instelling en de zorgvrager	161
17.4	Tips voor de praktijk.....	164
Thema 18 Begrip tonen		
18.1	Inleiding.....	167
18.2	Waarom is begrip belangrijk?.....	168
18.3	Rekening houden met wensen.....	169
18.4	Tips voor de praktijk.....	172
Thema 19 Verdraagzaam zijn		
19.1	Inleiding.....	175
19.2	Wat is verdraagzaamheid?	176
19.3	Geduld	178
19.4	Tips voor de praktijk.....	179

Thema 20 Standpunten van de ander

20.1	Inleiding.....	181
20.2	Andere meningen respecteren	182
20.3	Je eigen mening naar voren brengen	184
20.4	Tips voor de praktijk	186

Thema 21 Aandacht voor de ander

21.1	Inleiding.....	189
21.2	Aandacht voor je werk.....	190
21.3	Aandacht voor zorgvragers.....	192
21.4	Tips voor de praktijk	194

Thema 22 Teamoverleg

22.1	Inleiding.....	197
22.2	Werkbespreking of overdracht	198
22.3	Werkoverleg	200
22.4	Andere soorten overleg.....	202
22.5	Tips voor de praktijk	203

Thema 23 Anderen erbij betrekken

23.1	Inleiding.....	205
23.2	Deskundigen betrekken bij je werk	206
23.3	Cliënten betrekken bij je werk	209
23.4	Tips voor de praktijk	210

Thema 24 Werkzaamheden afstemmen

24.1	Inleiding.....	213
24.2	Rekening houden met collega's.....	214
24.3	Rekening houden met cliënten	215
24.4	Tips voor de praktijk	217

Thema 25 Informatie geven

25.1	Inleiding.....	219
25.2	Alledaagse informatie	220
25.3	Verwijzen naar anderen	222
25.4	Tips voor de praktijk	223

Thema 26 Instructies opvolgen

26.1	Inleiding.....	225
26.2	Mondelinge instructies	226
26.3	Schriftelijke instructies.....	228
26.4	Tips voor de praktijk	230

Thema 27 Voorschriften, procedures en protocollen

27.1	Inleiding.....	233
27.2	Voorschriften.....	234

27.3	Procedures en protocollen.....	235
27.4	Tips voor de praktijk.....	238

Thema 28 Veiligheid en veiligheidsvoorschriften

28.1	Inleiding.....	241
28.2	Omgeving en meubilair.....	242
28.3	Werkmateriaal.....	244
28.4	Wettelijke richtlijnen.....	245
28.5	Tips voor de praktijk.....	246

Thema 29 Discipline

29.1	Inleiding.....	249
29.2	Discipline in je werk.....	250
29.3	Zelfdiscipline.....	253
29.4	Tips voor de praktijk.....	255

Thema 30 Materialen

30.1	Inleiding.....	257
30.2	Materialen voor droog werk.....	258
30.3	Materialen voor klamvochtig en nat werk.....	260
30.4	Tips voor de praktijk.....	261

Thema 31 Schoonmaakmiddelen

31.1	Inleiding.....	263
31.2	Soorten schoonmaakmiddelen.....	264
31.3	Schoonmaakmiddelen gebruiken.....	266
31.4	Tips voor de praktijk.....	268

Thema 32 Denk aan het milieu

32.1	Inleiding.....	271
32.2	Zuinig met water en middelen.....	272
32.3	Afval scheiden.....	275
32.4	Tips voor de praktijk.....	276

Thema 33 Leefruimte op orde houden

33.1	Inleiding.....	279
33.2	Opruimen.....	280
33.3	Schoonhouden.....	281
33.4	Gezellig maken.....	284
33.5	Tips voor de praktijk.....	285

Thema 34 De keuken schoonmaken

34.1	Inleiding.....	287
34.2	Dagelijkse beurt.....	288
34.3	Tussenbeurt.....	290
34.4	Tips voor de praktijk.....	292

Thema 35 Sanitair schoonmaken

35.1	Inleiding.....	295
35.2	Tussenbeurt van douche en badruimte.....	296
35.3	Tussenbeurt van het toilet.....	298
35.4	Tips voor de praktijk.....	300

Thema 36 Slaapkamers en overige ruimten onderhouden

36.1	Inleiding.....	303
36.2	Slaapkamers.....	304
36.3	Overige ruimten.....	305
36.4	Tips voor de praktijk.....	308

Thema 37 Soorten bedden

37.1	Inleiding.....	311
37.2	Soorten bedden.....	312
37.3	Werkhoogte.....	314
37.4	Tips voor de praktijk.....	315

Thema 38 Hulpmiddelen in en bij het bed

38.1	Inleiding.....	317
38.2	Hulpmiddelen.....	318
38.3	Tips voor de praktijk.....	321

Thema 39 Bedden opmaken

39.1	Inleiding.....	323
39.2	Bedden.....	324
39.3	Ledikant en wieg.....	326
39.4	Tips voor de praktijk.....	328

Thema 40 Bedden verschonen

40.1	Inleiding.....	331
40.2	Het bed afhalen.....	332
40.3	Wat ligt er op het bed.....	334
40.4	Het bed opmaken.....	335
40.5	Tips voor de praktijk.....	337

Thema 41 Schoeisel

41.1	Inleiding.....	339
41.2	Naar de schoenmaker.....	340
41.3	Verschillende materialen.....	341
41.4	Tips voor de praktijk.....	343

Thema 41 Kleding

42.1	Inleiding.....	345
42.2	Kleding moet heel zijn.....	346

42.3	Kleding moet schoon zijn.....	348
42.4	Tips voor de praktijk.....	350

Thema 43 De was doen

43.1	Inleiding.....	353
43.2	Kennis van stoffen.....	354
43.3	Witte was en bonte was.....	357
43.4	Tips voor de praktijk.....	359

Thema 44 Na het wassen

44.1	Inleiding.....	361
44.2	Schone, natte was.....	362
44.3	Strijken en opbergen.....	364
44.4	Tips voor de praktijk.....	366

Thema 45 Het wasgoed in een instelling

45.1	Inleiding.....	369
45.2	Het wasgoed van de instelling.....	370
45.3	Het wasgoed van zorgvragers in de instelling.....	371
45.4	Tips voor de praktijk.....	373

Thema 46 Gezelligheid in huis

46.1	Inleiding.....	375
46.2	Opgeruimd en schoon.....	376
46.3	Factoren die het gezellig maken.....	378
46.4	Tips voor de praktijk.....	380

Thema 47 Bloemen

47.1	Inleiding.....	383
47.2	Bloemenvazen schoonhouden.....	384
47.3	Bloemen onderhouden.....	385
47.4	Tips voor de praktijk.....	387

Thema 48 Kamerplanten

48.1	Inleiding.....	389
48.2	De verzorging.....	390
48.3	Ongedierte en ziekten.....	392
48.4	Hydrocultuur.....	393
48.5	Tips voor de praktijk.....	394

Thema 49 Huisdieren

49.1	Inleiding.....	397
49.2	Omgaan met dieren.....	398
49.3	Voedsel.....	400
49.4	Tips voor de praktijk.....	402

Thema 50 Angst voor dieren

50.1	Inleiding.....	405
50.2	Honden.....	406
50.3	Katten.....	407
50.4	Andere dieren.....	408
50.5	Tips voor de praktijk.....	409

Thema 51 Symbolen in de zorg

51.1	Inleiding.....	411
51.2	Symbolen op schoonmaakmiddelen.....	412
51.3	Symbolen voor veilig gebruik.....	415
51.4	Tips voor de praktijk.....	416

Thema 52 Ergonomie

52.1	Inleiding.....	419
52.2	Wat is ergonomisch werken?.....	420
52.3	Zorg voor je lichaam.....	422
52.3.1	Lichamelijke belasting voorkomen.....	422
52.3.2	Veilig en gezond werken.....	424
52.4	Geestelijke belasting voorkomen.....	425
52.5	Oefeningen voor de praktijk.....	426

Thema 53 Assisteren bij activiteiten

53.1	Inleiding.....	429
53.2	Individuele activiteiten en groepsactiviteiten.....	430
53.3	Soorten activiteiten.....	431
53.3.1	Sociale activiteiten.....	431
53.3.2	Recreatieve activiteiten.....	432
53.3.3	Sportieve activiteiten.....	432
53.3.4	Educatieve activiteiten.....	433
53.4	Doelen van activiteiten.....	435
53.5	Tips voor de praktijk.....	437

Thema 54 Ondersteunen bij verplaatsen zonder hulpmiddelen

54.1	Inleiding.....	441
54.2	Ondersteunen bij het lopen zonder hulpmiddelen.....	442
54.3	Traplopen.....	444
54.4	Tips voor de praktijk.....	445

Thema 55 Verplaatsen met gebruik van hulpmiddelen

55.1	Inleiding.....	447
55.2	Met een kruk lopen.....	448
55.3	Met twee krukken lopen.....	449
55.4	Met een rollator lopen.....	450
55.5	Met een looprek lopen.....	451

55.6	In een rolstoel rijden	452
55.7	Tips voor de praktijk	455

Thema 56 Voorraad

56.1	Inleiding.....	457
56.2	De voorraad in huis	458
56.3	De voorraad in een instelling.....	460
56.4	Tips voor de praktijk.....	461

Thema 57 Budget

57.1	Inleiding.....	463
57.2	Omgaan met een budget	464
57.3	Kasboekje.....	466
57.4	Tips voor de praktijk.....	468

Thema 58 Inkopen doen

58.1	Inleiding.....	471
58.2	Ondersteunen bij het inkopen doen	472
58.3	Inkopen doen voor je cliënten	474
58.4	Tips voor de praktijk.....	476

Thema 59 Een gezond eetpatroon

59.1	Inleiding.....	479
59.2	Gezonde voeding	480
59.3	Schijf van Vijf.....	481
59.4	Tips voor de praktijk.....	484

Thema 60 Voedingsstoffen

60.1	Inleiding.....	487
60.2	Alles wat je lichaam nodig heeft	488
60.3	Tips voor de praktijk.....	490

Thema 61 Voeding van baby's en peuters

61.1	Inleiding.....	493
61.2	Babyvoeding	494
61.3	Voeding van peuters	495
61.4	Tips voor de praktijk.....	497

Thema 62 Voeding bij ouderen

62.1	Inleiding.....	499
62.2	Oorzaken van te weinig voeding	500
62.3	De maaltijden gezellig maken.....	502
62.4	Tips voor de praktijk.....	504

Thema 63 Diëten

63.1	Inleiding.....	507
63.2	Verschillende diëten	508
63.3	Tips voor de praktijk	512

Thema 64 Alternatieve voeding

64.1	Inleiding.....	515
64.2	Verschillende alternatieven	516
64.3	Tips voor de praktijk	519

Thema 65 Multicultureel voedsel

65.1	Inleiding.....	521
65.2	Voordelen van de multiculturele samenleving	522
65.3	Voedingspatroon.....	523
65.4	Tips voor de praktijk	524

Thema 66 Veranderingen bij de cliënt signaleren

66.1	Inleiding.....	527
66.2	Veranderingen signaleren	528
66.3	Veranderingen op verschillende gebieden	530
66.4	Tips voor de praktijk	533

Thema 67 Grensoverschrijdend gedrag

67.1	Inleiding.....	535
67.2	Grenzen van de instelling	536
67.3	Grenzen van jezelf.....	537
67.4	Tips voor de praktijk	539

Thema 68 Leren van je fouten

68.1	Inleiding.....	541
68.2	Luisteren naar anderen	542
68.3	Objectief kijken naar jezelf	543
68.4	Tips voor de praktijk	545

Thema 69 Je kennis bijhouden

69.1	Inleiding.....	547
69.2	Lezen over je vakgebied	548
69.3	Mondelinge informatie	550
69.4	Tips voor de praktijk	551

Thema 70 Jezelf ontwikkelen

70.1	Inleiding.....	553
70.2	Cursussen en trainingen	554
70.3	Intervisie	556
70.4	Tips voor de praktijk	558

Index	561
-------------	-----

THEMA 1 Hygiëne

1.1 Inleiding

Voor een goede gezondheid zijn de drie R'en belangrijk. Deze drie R'en staan voor Rust, Reinheid en Regelmaat.

De eerste van de drie R'en, die van Rust, is belangrijk. Je kunt pas goed werken als je goed bent uitgerust. Ga je 's avonds laat nog stappen, dan ben je 's morgens op je werk niet uitgerust. Daardoor maak je fouten of je vergeet dingen. Dat kan natuurlijk niet, zeker niet als je in de zorg werkt, met cliënten die van jou afhankelijk zijn. Goed uitgerust zijn betekent dat je meer aan kunt, vrolijker bent, en minder gauw van slag als er iets bijzonders gebeurt.

De laatste R is die van Regelmaat. Mensen willen graag weten waar ze aan toe zijn. Dat is voor je cliënten belangrijk omdat ze graag voorbereid willen zijn op wat er gaat gebeuren. Als je de ene keer om acht uur 's morgens komt om een cliënt te helpen, en de andere keer om twee uur 's middags, weet die cliënt niet waar hij aan toe is en kan hij zich ook niet goed voorbereiden op je komst.

Voor jezelf is die regelmaat ook belangrijk. Het zorgt ervoor dat je minder makkelijk iets vergeet. Door regelmaat bouw je routine op en daardoor kost het je minder energie om iets te doen. Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed en sta op een vast tijdstip op. Hierdoor rust je beter uit. Zet spullen die je gebruikt zoveel mogelijk op een vaste plek; zo raak je niets kwijt.

In dit thema gaat het vooral over de tweede R, die van Reinheid. Rein is een wat ouderwets woord voor Schoon. Je leert in dit thema waarom je schoon moet werken. De mensen voor wie hebben niet zoveel weerstand. Ze zijn kwetsbaar en kunnen makkelijk ziek worden. Sommige zorgvragers zijn al ziek of verzwakt.

Als je schoon en hygiënisch werkt, voorkom je dat je je zorgvragers ziek maakt.

De inhoud van dit thema:

- 1.2 Weerstand
- 1.3 Ziektekiemen
- 1.4 Voorkom besmetting
- 1.5 Hygiënisch werken
- 1.6 Tip voor de praktijk

1-1

In dit boek hebben we het vooral over zorgvragers. Daarmee bedoelen we dan ook ‘cliënten’, ‘bewoners’ of ‘pupillen’.



Weerstand krijg je door voldoende nachtrust

1.2 Weerstand

Een gezond persoon heeft weerstand tegen ziekten. Daardoor blijf je gezond. Maar die weerstand moet je wel in stand houden.



Gezonde voeding

Mensen die vaak en veel patat, frikadellen, kroketten en andere vette dingen eten, worden te dik. Dat is niet gezond. Gezonde voeding is vooral veel groente en fruit en twee keer in de week vis. Op de andere dagen kun je mager vlees of vleesvervangers gebruiken bij de warme maaltijd. Als je geen vlees of vis wilt eten, of als je geloof dat niet toelaat, kun je vegetarisch eten.

Mensen die veel te dik zijn door een ongezond eetpatroon, hebben een grote kans vroegtijdig te overlijden omdat hun hart het niet meer aan kan. Maar behalve hart- en vaatziekten, krijgen erg dikke mensen ook vaak last van hun luchtwegen. Ze hebben dan last van kortademigheid en benauwdheid. Ook suikerziekte (diabetes) komt veel voor bij mensen die te dik zijn. Suikerziekte zorgt voor problemen met je nieren, je voeten en je ogen.

Maar ook als je niet dik bent, maar heel weinig groente en fruit eet, wordt je weerstand minder. Je krijgt dan te weinig vitamines en mineralen binnen. En die zorgen er nu juist voor dat je een goede weerstand tegen ziekten opbouwt.

Drugs en alcohol kunnen je weerstand verminderen. Ze doen een behoorlijke aanslag op je lichaam. Je begrijpt dat het belangrijk is goed en gezond te eten, geen drugs te gebruiken en heel matig te zijn met alcohol.