

INHOUDSOPGAVE

BLZ

DEEL A

HOOFDSTUK	1	VOEDINGSSTOFFEN	17
	1.1.	Inleiding	17
	1.2.	Doelstellingen	17
	1.3.	Wat zijn voedingsstoffen?	17
	1.4.	Functies van voedingsstoffen	19
	1.5.	Micro-voedingsstoffen	22
	1.6.	Macro-voedingsstoffen	32
	1.7.	Water en vezels	37
	1.8.	Begrippen	42
HOOFDSTUK	2	VOEDING	43
	2.1.	Inleiding	43
	2.2.	Doelstellingen	43
	2.3.	Gezonde voeding	43
	2.4.	Voedingswijzer	45
	2.5.	Eet veilig	50
	2.6.	Etiketten	55
	2.7.	Organisaties	66
	2.8.	Begrippen	69
HOOFDSTUK	3	VOEDINGSGEWOONTEN	71
	3.1.	Inleiding	71
	3.2.	Doelstellingen	71
	3.3.	Voedingsgewoonten	71
	3.4.	Vegetariërs en veganisten	76
	3.5.	Geloof/religie en voeding	83
	3.6.	Begrippen	90
HOOFDSTUK	4	DIËTEN EN VOEDINGSPATRONEN	91
	4.1.	Inleiding	91
	4.2.	Doelstellingen	91
	4.3.	Wat is een dieet?	91
	4.4.	Twee soorten diëten	92
	4.5.	Advies geven*	95
	4.6.	Lightproducten	98
	4.7.	Voedingssupplementen*	99
	4.8.	Eetstoornissen	100
	4.9.	Obesitas	107
	4.10.	Voedselallergie en voedselintolerantie	109
	4.11.	Begrippen	113

HOOFDSTUK	5	INVLOEDEN OP GEZONDHEID	115
	5.1.	Inleiding	115
	5.2.	Doelstellingen	115
	5.3.	Gezondheidsdeterminanten	115
	5.4.	Biologische factoren	117
	5.5.	Omgevingsfactoren	120
	5.6.	Leefstijl	134
	5.7.	Begrippen	141
HOOFDSTUK	6	GENOTSMIDDELEN	143
	6.1.	Inleiding	143
	6.2.	Doelstellingen	143
	6.3.	Genotsmiddelen	143
	6.4.	Is je voedingsgedrag verantwoordelijk*	150
	6.5.	Begrippen	156
HOOFDSTUK	7	EEN MAALTIJD SAMENSTELLEN	157
	7.1.	Inleiding	157
	7.2.	Doelstellingen	157
	7.3.	Duurzaam eten	157
	7.4.	Convenience food	167
	7.5.	Gezonde voeding voor verschillende doelgroepen	168
	7.6.	Maaltijden voor verschillende voedingsgewoonten	173
	7.7.	Begrippen	177
HOOFDSTUK	8	EEN MAALTIJD BEREIDEN EN OPDIENEN	179
	8.1.	Inleiding	179
	8.2.	Doelstellingen	179
	8.3.	Wat eten we?	179
	8.4.	Keukengerei en keukenapparatuur	182
	8.5.	Meten en wegen	184
	8.6.	Planning	189
	8.7.	Recepten lezen en bereidingstechnieken	192
	8.8.	Gerechten presenteren	206
	8.9.	Begrippen	216
HOOFDSTUK	9	HYGIËNE	217
	9.1.	Inleiding	217
	9.2.	Doelstellingen	217
	9.3.	Hygiëne	218
	9.4.	Opruimen en bewaren	223
	9.5.	Schoonmaak	227
	9.6.	Persoonlijke hygiëne	230
	9.7.	Begrippen	237

DEEL B

HOOFDSTUK	10	WERKEN IN DE ZORG	241
	10.1.	Inleiding	241
	10.2.	Doelstellingen	241
	10.3.	Verschillende zorgorganisaties	241
	10.4.	Opleiding	247
	10.5.	Begrippen	248
HOOFDSTUK	11	HET ZORGDOSIER	249
	11.1.	Inleiding	249
	11.2.	Doelstellingen	249
	11.3.	Het zorgdossier	250
	11.4.	Het zorgleefplan	250
	11.5.	Vraaggericht werken	254
	11.6.	Verzamelen van gegevens	254
	11.7.	Begrippen	256
HOOFDSTUK	12	COMMUNICEREN MET DE ZORGVRAGER	257
	12.1.	Inleiding	257
	12.2.	Doelstellingen	257
	12.3.	Respectvolle omgang	257
	12.4.	Empathie	258
	12.5.	Normen en waarden	260
	12.6.	Communiceren	263
	12.7.	Vragen stellen	267
	12.8.	Begrippen	271
HOOFDSTUK	13	ONDERSTEUNEN BIJ PERSOONLIJKE VERZORGING	273
	13.1.	Inleiding	273
	13.2.	Doelstellingen	273
	13.3.	Wat is basiszorg?	274
	13.4.	Hygiëne tijdens de basiszorg	274
	13.5.	Handhygiëne	278
	13.6.	Omgaan met privacy en intimiteit	282
	13.7.	Persoonlijke verzorging	284
	13.8.	Autonomie en zelfredzaamheid	299
	13.9.	Sociale omgeving - sociaal netwerk	303
	13.10.	Samenwerken met mantelzorg	304
	13.11.	Begrippen	307

HOOFDSTUK	14	BEPERKING IN DE MOTORIEK	309
	14.1.	Inleiding	309
	14.2.	Doelstellingen	309
	14.3.	Motorische beperking	309
	14.4.	Verzorgen van mensen met een motorische beperking	311
	14.5.	Omgaan met gezondheidsverlies	314
	14.6.	De rollator	320
	14.7.	De (elektrische) rolstoel	321
	14.8.	De buggy	322
	14.9.	Begrippen	323
HOOFDSTUK	15	TILLEN EN VERPLAATSEN	325
	15.1.	Inleiding	325
	15.2.	Doelstellingen	325
	15.3.	Een goede werkhouding	325
	15.4.	Ergonomie - ergonomisch werken	326
	15.5.	Goed contact	327
	15.6.	Technieken hulpmiddelen	328
	15.7.	De tillift	330
	15.8.	Begrippen	335
HOOFDSTUK	16	EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN	337
	16.1.	Inleiding	337
	16.2.	Doelstellingen	337
	16.3.	Eerste hulp verlenen	337
	16.4.	Volgorde eerste hulp	338
	16.5.	Begrippen	349
HOOFDSTUK	17	VERSCHILLENDE WONDEN EN ANDER LETSEL	351
	17.1.	Inleiding	351
	17.2.	Doelstellingen	351
	17.3.	Controle overig letsel	351
	17.4.	Wonden	351
	17.5.	Ander letsel	351
	17.6.	Verslikken en verstikken	362
	17.7.	Begrippen	367

HOOFDSTUK	18	ZIEK ZIJN EN BEHANDELING	369
	18.1.	Inleiding	369
	18.2.	Doelstellingen	369
	18.3.	Begrippen rond ziek zijn	370
	18.4.	Kinderziekten	371
	18.5.	De griep	372
	18.6.	Voedselvergiftiging	376
	18.7.	COPD	378
	18.8.	Astma	380
	18.9.	Kanker	382
	18.10.	Dementie	386
	18.11.	Hart- en vaatziekten	389
	18.12.	Beroerte	392
	18.13.	Vrij verkrijgbare medicijnen	395
	18.14.	Vitaminen en mineralen	399
	18.15.	Medicijnen op recept	401
	18.16.	Begrippen	403
HOOFDSTUK	19	ICT EN ZORGTECHNOLOGIE	405
	19.1.	Inleiding	405
	19.2.	Doelstellingen	406
	19.3.	Domotica en robotica	406
	19.4.	E-health	409
	19.5.	Elektronisch patiënten dossier (EPD)	410
	19.6.	Begrippen	412