

Inhoudsopgave

Thema 1 Zorg en welzijn: zorgen voor anderen	11
1.1 Inleiding	11
1.2 Doelstellingen	11
1.3 Hoe kun je voor anderen zorgen?	11
1.4 Waarom wil ik voor anderen zorgen?	14
1.5 Welke eigenschappen zijn belangrijk?	18
1.6 Begrippen	22
Praktijkopdracht 1 Zorg en welzijn: zorgen voor anderen	23
Afsluiting 1 Zorg en welzijn voor anderen	30
Thema 2 Het belang van gezonde voeding	33
2.1 Inleiding	33
2.2 Doelstellingen	33
2.3 Wat is gezonde voeding?	33
2.4 Diëten, allergieën en cultureel bepaald eetgedrag	47
2.5 Rekenen met inhoudsmaten en gewichten	57
2.6 Begrippen	60
Praktijkopdracht 2 Gezonde gerechten bereiden	63
Afsluiting 2 Het belang van gezonde voeding	67
Thema 3 Hygiëne en persoonlijke verzorging	69
3.1 Inleiding	69
3.2 Doelstellingen	69
3.3 Het belang van een schone omgeving	69
3.4 Soorten vuil en schoonmaakmiddelen	72
3.5 Droge ruimtes schoonmaken	78
3.6 Natte ruimtes schoonmaken	82
3.7 Een werkplanning maken	84
3.8 Persoonlijke verzorging	86
3.9 Genotsmiddelen en verslaving	89
3.10 Begrippen	94
Praktijkopdracht 3 Een ruimte schoonmaken	97
Afsluiting 3 Hygiëne en persoonlijke verzorging	109
Thema 4 Activiteiten	111
4.1 Inleiding	111
4.2 Doelstellingen	111
4.3 Doelgroepen	111
4.4 Wat is het doel van de activiteit?	120
4.5 Soorten activiteiten	127
4.6 Een draaiboek	132
4.7 Begrippen	135
Praktijkopdracht 4 Een activiteit organiseren	137
Afsluiting 4 Een activiteit uitvoeren	141
Thema 5 Kinderopvang, van nul tot twaalf	143
Praktijkopdracht 5.1 Project voor de bso	153
Praktijkopdracht 5.2 Activiteit uitvoeren	156
Praktijkopdracht 5.3 Baby verschoneren	159
Afsluiting thema 5 Kinderopvang, van nul tot twaalf	161

Thema 6 Ik zorg voor ouderen	163
6.1 Inleiding	163
6.2 Wat ga ik leren?	163
6.3 Ouderen, mantelzorg en vergrijzing	164
6.4 Werkplekken in de ouderenzorg	171
6.5 Toekomst van de ouderenzorg	180
6.6 Omgaan met ouderen	191
6.7 Begrippen	200
Thema 7 Thuiszorg	203
Praktijkopdracht 7.1 Rollator	211
Praktijkopdracht 7.2 Hulp bij het opstaan	214
Afsluiting thema 7 Thuiszorg	216
Thema 8 Bewegen	219
8.1 Inleiding	219
8.2 Doelstellingen	219
8.3 Bewegen is gezond	219
8.4 Bewegen met valide personen	223
8.5 Bewegen met mindervalide personen	231
8.6 Beweeg jij wel genoeg?	238
8.7 Begrippen	245
Praktijkopdracht 8 Een bewegingsactiviteit	247
Afsluiting 8 Bewegen	250
Thema 9 Ik ga goed om met anderen	253
9.1 Inleiding	253
9.2 Ontbijt op school	253
9.3 Wat ga ik leren?	253
9.4 Verbale en non-verbale communicatie	255
9.5 Sociale media	262
9.6 Contact met cliënten	267
9.7 Je bent goed zoals je bent	272
9.8 Omgaan met anderen	275
9.9 Elkaar vertrouwen	281
9.10 Begrippen	286
Thema 10 Ik werk voor mensen	287
10.1 Inleiding	287
10.2 Wat ga ik leren?	288
10.3 Een greep uit de beroepen	289
10.4 Assisterende beroepen	292
10.5 Facilitaire beroepen	296
10.6 Organisaties en beroepen	312
10.7 Begrippen	317
Thema 11 Ik zorg voor mensen met een beperking	319
11.1 Inleiding	319
11.2 Wat ga ik leren?	319
11.3 Handicaps en beperkingen	320
11.4 Werkplekken in de gehandicaptenzorg	328
11.5 Omgaan met iemand met een beperking	338
11.6 Koken en eten met een beperking	350
11.7 Begrippen	358