

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Inleiding in mens en omgeving	13
1.1 Inleiding	13
1.2 Doelstellingen	13
1.3 Beroepen binnen zorg en welzijn	14
1.4 Schoonmaak- en onderhoudswerkzaamheden	20
1.5 Textiel verzorgen	23
1.6 Baliewerkzaamheden verrichten	25
1.7 Hulpmiddelen	28
1.8 Inrichten van een ruimte	30
1.9 Begrippen	32
 Hoofdstuk 2 Schoonmaak en onderhoud	 35
2.1 Inleiding	35
2.2 Doelstellingen	35
2.3 Professioneel schoonmaken	36
2.4 Schoonmaakplan	38
2.5 Werkvolgorde	44
2.6 Reinigingsniveau	46
2.7 Soorten vuil	48
2.8 Schoonmaakmethoden en -materialen	52
2.9 Schoonmaakmiddelen	63
2.10 Etiketten	68
2.11 Ventileren en luchten	76
2.12 Milieubewust schoonmaken	78
2.13 Circulaire economie	80
2.14 Ergonomie	84
2.15 Onderhoud	88
2.16 Begrippen	92
 Hoofdstuk 3 Textiel verzorgen	 95
3.1 Inleiding	95
3.2 Doelstellingen	95
3.3 Textiel	96
3.4 Materialen	98
3.5 Etiketten	102
3.6 Het wasproces	109
3.7 Strijken en vouwen	120
3.8 Textiel milieubewust wassen en verzorgen	122
3.9 Ergonomie	127
3.10 Begrippen	128
 Hoofdstuk 4 Hulpmiddelen, techniek en veiligheid	 131
4.1 Inleiding	131
4.2 Doelstellingen	131
4.3 Hulpmiddelen	132
4.4 Veilige en gezonde omgeving	138
4.5 Ergonomie	141
4.6 Arbowet	147
4.7 Domotica	150
4.8 Robotica	153
4.9 Begrippen	157

Hoofdstuk 5 Kennismaken met activiteiten en organisaties	159
5.1 Inleiding	159
5.2 Doelstellingen	159
5.3 Soorten activiteiten en thema activiteiten	160
5.4 Individuele en groepsactiviteiten	165
5.5 Doelen van activiteiten	167
5.6 Kinderopvang, buurthuis en wijkcentrum	169
5.7 Jongerencentrum	172
5.8 (Crisis)opvangcentra	174
5.9 Dagbesteding, 24-uurszorg	176
5.10 Gehandicaptenzorg	178
5.11 Begrippen	180
 Hoofdstuk 6 Activiteiten voor kinderen	 183
6.1 Inleiding	183
6.2 Doelstellingen	183
6.3 Ontwikkelingsfasen	184
6.4 Ontwikkelingsgebieden	185
6.5 Sociale vaardigheden	189
6.6 Baby en dreumes 0-2 jaar	194
6.7 Peuter 2- 4 jaar	196
6.8 Kleuter 4-6 jaar	198
6.9 Schoolkind	200
6.10 Begrippen	202
 Hoofdstuk 7 Activiteiten voor tieners en jongeren	 203
7.1 Inleiding	203
7.2 Doelstellingen	203
7.3 Generatie Z	205
7.4 Kenmerken van generatie Z	206
7.5 Belangrijk voor generatie Z	209
7.6 Ontwikkelingsfasen	213
7.7 Tieners 12-18 jaar	214
7.8 Jongeren of jongvolwassenen 18 - 25 jaar	221
7.9 Communicatie	223
7.10 Begrippen	231
 Hoofdstuk 8 Activiteiten voor volwassenen en ouderen	 233
8.1 Inleiding	233
8.2 Doelstellingen	233
8.3 Ontwikkelingsfasen	234
8.4 Religies	235
8.5 Jongvolwassenen 25 - 35 jaar	242
8.6 Volwassenen 35 - 65 jaar	243
8.7 Ouderen 65 jaar en ouder	245
8.8 Lichamelijke en/of zintuigelijke beperking	248
8.9 Begrippen	253
 Hoofdstuk 9 Werken aan gezondheid	 255
9.1 Inleiding	255
9.2 Doelstellingen	255
9.3 Gezonde leefstijl	256
9.4 Gezonde maaltijd	259
9.5 Ondersteuning bij beweging	262
9.6 Begrippen	266

Hoofdstuk 10 Voedingsstoffen	267
10.1 Inleiding	267
10.2 Doelstellingen	267
10.3 Voedingsmiddelen en voedingsstoffen	268
10.4 Functies van voedingsstoffen	270
10.5 Macrovoedingsstoffen	273
10.6 Microvoedingsstoffen	279
10.7 Water en vezels	286
10.8 Begrippen	290
 Hoofdstuk 11 Voedingsgewoonten	 291
11.1 Inleiding	291
11.2 Doelstellingen	291
11.3 Voedingsgewoonten	292
11.4 Vegetariërs en veganisten	295
11.5 Biologische voeding	300
11.6 Geloof en voeding	301
11.7 Begrippen	308
 Hoofdstuk 12 Diëten en voedingspatronen	 309
12.1 Inleiding	309
12.2 Doelstellingen	309
12.3 Diëten	310
12.4 Soort diëten	311
12.5 Voedselallergie en voedselintolerantie	315
12.6 Eetstoornissen	317
12.7 Obesitas	322
12.8 Advies geven*	325
12.9 Begrippen	328
 Hoofdstuk 13 Een beroep in zorg en welzijn	 331
13.1 Inleiding	331
13.2 Doelstellingen	332
13.3 Het werkveld	333
13.4 De zorg	336
13.5 Verschillende zorginstellingen	338
13.6 Begrippen	345
 Hoofdstuk 14 Werken met een zorgdossier	 347
14.1 Inleiding	347
14.2 Doelstellingen	347
14.3 Elektronisch cliëntdossier (ECD)	349
14.4 Zorgleefplan	350
14.5 Begrippen	361
 Hoofdstuk 15 Beperkingen in de motoriek	 363
15.1 Inleiding	363
15.2 Doelstellingen	363
15.3 Motorische beperking	364
15.4 Oorzaken van een motorische beperking	366
15.5 Omgaan met gezondheidsverlies	373
15.6 Hulpmiddelen bij een motorische beperking	379
15.7 Begrippen	381

Hoofdstuk 16 Eerste hulp bij ongelukken	383
16.1 Inleiding	383
16.2 Doelstellingen	383
16.3 Voorkomen van risico's	384
16.4 Algemene uitgangspunten eerste hulp	385
16.5 ABCDE-methode	391
16.6 Begrippen	397
 Hoofdstuk 17 EHBO bij kleine wonden en ander letsel	 399
17.1 Inleiding	399
17.2 Doelstellingen	399
17.3 Wonden	400
17.4 Verslikken en verstikken	407
17.5 Kneuzing, verstuiking en breuk	410
17.6 Klein letsel aan oog of neus	412
17.7 Insectensteek	413
17.8 Begrippen	415
 Hoofdstuk 18 Ziek zijn	 417
18.1 Inleiding	417
18.2 Doelstellingen	417
18.3 Ziekte, oorzaak en behandeling	418
18.4 Kinderziekten	420
18.5 Voedselvergiftiging	423
18.6 Griep	424
18.7 Luchtwegaandoeningen	427
18.8 Hart- en vaatziekten	433
18.9 Kanker	436
18.10 Diabetes mellitus	438
18.11 Dementie	440
18.12 Medicijnen	442
18.13 Begrippen	447