

GEZOND LEVEN



Werkboek Gezond Inburgeren

Taalniveau B1

Inhoud

1. Waar kun je hulp krijgen als je ziek bent?	4
1.1 De huisarts	4
1.2 Ziekenhuis en spoed	6
1.3 Medicijnen en apotheek	9
1.4 Wat kun je zelf doen (zelfzorg)	11
1.5 Wie kunnen je nog meer helpen met je gezondheid?	13
1.6 De zorgverzekering	15
Werkblad zorgverlening	18
2. Gezond blijven doe je door...	21
2.1 Gezond eten en drinken	21
2.2 Bewegen	23
2.3 Ontspanning	25
Werkblad gezond blijven	28
3. Psychische gezondheid	31
3.1 Stress	31
3.2 Slaapproblemen	33
3.3 Mijn hoofd is helemaal vol	35
3.4 Roken, alcohol en drugs	37
Werkblad psychische gezondheid	40
4. Opvoeding: jonge kinderen en puberteit	43
4.1 Jonge kinderen	43
4.2 Puberteit	47
Werkblad opvoeden en puberteit	48
5. Relaties en seksualiteit	51
5.1 Relaties	51
5.2 Voorbehoedsmiddelen en veilige seks	52
Werkblad relaties en seksualiteit	54
Nieuwe woorden en notities	56
6. Zwangerschap en daarna...	57
6.1 Zwangerschap en bevalling	57
6.2 Na de bevalling	60
6.3 Vaccinaties en bevolkingsonderzoek	60
Werkblad zwangerschap en daarna	64
Meer informatie	68
Antwoorden (werkbladen)	69
Colofon	71

Over dit werkboek

Dit werkboek is voor mensen die nog maar kort in Nederland wonen.

In dit boek lees je over hoe je gezond kunt leven. Want het is belangrijk om gezonde keuzes te maken in het leven!

Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn voor iedereen erg belangrijk.

In Nederland kun je naar de huisarts, dat is anders dan in andere landen. Hoe gaat het bij de huisarts? Wie betaalt daarvoor? Hoe blijf je gezond? Wie helpt je als je zwanger bent en na de bevalling? En wat als je al heel lang verdrietig bent en je wilt met iemand praten. Waar kun je dan naartoe? Wat helpt? En waar word je niet beter van?

In dit werkboek praten we ook over gevoelige onderwerpen, zoals homoseksualiteit of psychische problemen. Dat doen we op een zorgvuldige manier. Het gaat erom dat het jou aan het denken zet.

Je kunt dit boek alleen lezen of samen met één van je begeleiders. Het werkboek kan ook gebruikt worden bij een voorlichtingsbijeenkomst.

Veel vragen kunnen tijdens een bijeenkomst worden beantwoord. Ook staan er opdrachten in die helpen om alleen of samen met anderen op een leuke manier aan de slag te gaan met de nieuwe informatie. De juiste antwoorden op de vragen staan achterin het werkboek.

We hopen dat we je wat kunnen leren. Veel succes en plezier!

We wensen je een lang en gezond leven.

1. Waar kun je hulp krijgen als je ziek bent?

1.1 Huisarts

Je kunt naar je eigen huisarts gaan als je ziek bent. Iedereen in Nederland staat ingeschreven bij een vaste huisarts, het liefst dichtbij huis. De plek waar de huisarts werkt, heet de praktijk.

De huisarts kan in een gezondheidscentrum werken met andere huisartsen of alleen in een praktijk. Soms heeft een huisarts al veel mensen die bij hem of haar komen. Dan kan de huisarts geen nieuwe mensen erbij hebben, de praktijk is dan vol. Dan moet je een andere huisarts zoeken. Een huisarts kan een man of vrouw zijn. Hij of zij heeft 9 jaar gestudeerd aan de universiteit.

Hoe vind je een huisarts?

Vaak helpt je begeleider in de gemeente je om een huisarts te vinden. Je begeleider weet welke huisarts nog plaats heeft voor nieuwe mensen. Vraag aan je burens of kennissen in de buurt bij welke huisarts zij staan ingeschreven. Vraag ook of ze tevreden zijn met hun huisarts. En of ze goed met hem of haar kunnen praten.

De huisarts werkt alleen overdag. Als je 's avonds of in het weekend of op feestdagen de huisarts nodig hebt, kun je met de huisartsenpost bellen of er naartoe gaan.



De doktersassistent

Als je de huisarts belt, krijg je vaak eerst de keuze voor verschillende mogelijkheden: bijvoorbeeld een afspraak maken, een herhalingsrecept, de doktersassistent spreken, of nog andere keuzes. Daarna krijg je vaak eerst de doktersassistent aan de lijn. Deze man of vrouw helpt de huisarts.

Je praat met de assistent aan de telefoon over wat er aan de hand is. De assistent stelt je vragen. Deze vragen worden gesteld om je goed te kunnen helpen of te adviseren. Daarna hoor je of er een afspraak gemaakt wordt, óf dat je nog een paar dagen moet wachten om te zien of het vanzelf over gaat. In Nederland is het heel gewoon dat je een ziekte die niet zo ernstig is, de tijd geeft om vanzelf over te gaan. Daarvoor hoeft je niet naar een dokter.

Als je je zorgen maakt dan mag je altijd vragen of je de huisarts kan spreken of een afspraak kan maken.



De doktersassistent kan de dokter ook bij andere dingen helpen. Zo kan hij of zij bijvoorbeeld injecties geven of de bloeddruk meten.

Hoe werkt de huisarts?

De huisarts kan jou helpen met klachten van je lichaam. Ook voor psychische klachten, zoals slecht slapen en teveel denken kun je naar de huisarts gaan.

De huisarts kan veel klachten en ziekten zelf behandelen door goede adviezen te geven. Ook kan de huisarts medicijnen geven. In Nederland geven huisartsen minder medicijnen omdat ze weten dat veel klachten overgaan zonder medicijnen. Ook hebben medicijnen soms effecten die niet fijn zijn. Dat noemen we bijwerkingen.

De huisarts probeert zoveel mogelijk zelf te behandelen. Je hoeft dus meestal niet naar het ziekenhuis of een specialist. De huisarts kan je ook adviseren om te gaan sporten of andere activiteiten te doen. De huisarts kan je dan doorsturen naar het buurthuis of het wijkteam. Daar kunnen ze je helpen met praktische dingen.

De huisarts kan je soms vertellen dat je voor je probleem bij het ziekenhuis verder kan worden geholpen. In het ziekenhuis werken specialisten. De huisarts geeft dan een verwijsbrief. Deze brief geeft toestemming aan het ziekenhuis om je verder te helpen. Ook kan de huisarts een röntgenfoto laten maken of bloedonderzoek laten doen.

In de huisartspraktijk werken ook verpleegkundigen die de huisarts helpen met mensen die extra zorg nodig hebben. Deze verpleegkundigen heten praktijkondersteuners. Zij behandelen samen met de huisarts mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes of longziekten. Zij behandelen ook mensen met psychische klachten.

1.2 Ziekenhuis en spoed

Een ziekenhuis vind je vaak in steden. In Nederland noemen we een gebouw waar zieke mensen komen alleen een ziekenhuis als je er kunt slapen.

In een ziekenhuis werken specialisten. Er zijn veel specialisten, zoals:

- Een internist is een specialist voor de inwendige organen
- Een chirurg is een specialist die operaties uitvoert
- Een cardioloog is een specialist voor het hart
- Een gynaecoloog is een specialist voor de vrouwelijke organen
- Een kinderarts is een specialist voor kinderen
- Een neuroloog is een specialist voor de hersenen en de zenuwbanen
- Een orthopeed is een specialist voor de botten en gewrichten
- Een radioloog is een specialist die röntgenfoto's maakt en beoordeelt

Er zijn nog meer specialisten. Al deze specialisten hebben een eigen polikliniek, waar mensen op het spreekuur komen. Ook werken de specialisten op een afdeling waar hun patiënten zijn opgenomen en dus langer verblijven.

Verwijsbrief

Je kunt niet zelf besluiten om naar het ziekenhuis te gaan. De huisarts geeft je, als hij dat nodig vindt, daarvoor een verwijsbrief.



In het ziekenhuis moet je je eerst melden bij de balie van het ziekenhuis. Daar vragen ze naar de verwijsbrief, de pas van de zorgverzekering en een identiteitsbewijs. Dan maken ze een pasje van het ziekenhuis voor jou, dat je bij iedere afspraak moet meenemen. Daarna wijst de baliemedewerker waar je heen moet voor jouw afspraak.

Soms heb je een ziekte waar snel hulp nodig is en waarvoor je naar het ziekenhuis moet. Als je vaak moet terugkomen is dat omdat je een chronische ziekte hebt, zoals bijvoorbeeld van je longen (astma), suikerziekte (diabetes) of van je gewrichten (reuma).

De Eerste Hulp

Ziekenhuizen hebben ook een afdeling voor Eerste Hulp. Soms noemen ze het Spoedeisende Hulp. Daar kom je na een ongeluk of als er plotseling iets ernstigs gebeurt. Het moet wel echt iets ergs zijn. Als je zelf zomaar naar de Eerste Hulp gaat, sturen ze je vaak terug naar de huisarts of, als het avond of nacht is, naar de Huisartsenpost.



Noodsituatie: spoed

Je spreekt van een noodsituatie als je leven of dat van andere mensen in gevaar is. Er moet dan heel snel hulp komen. In Nederland zeggen we dan: er moet met spoed hulp komen.

Soms is er ineens een noodsituatie, bijvoorbeeld als er brand is, of een ernstig ongeluk, of iemand is opeens heel erg ziek. Dan kun je 112 bellen. Dit is een alarmnummer. Bel dit nummer alleen bij ernstige spoed. Dan krijg je iemand aan de lijn die vragen stelt. Die persoon beslist wat er gaat gebeuren en wie er moet komen, de politie, de brandweer of de ambulance.

Soms is er iets ergs aan de hand, maar er is geen levensgevaar. Bel dan de politie op 0900-8844.

1.3 Medicijnen en apotheek

Medicijnen

De huisarts kan medicijnen voorschrijven door een recept te sturen naar de apotheek of door jou een recept mee te geven. Als het niet nodig is, geeft de huisarts liever geen medicijn. Dit betekent niet dat de huisarts niet naar je luistert, of jou niet serieus neemt. De huisarts weet dat sommige klachten vanzelf overgaan, zonder medicijnen.

Bijwerkingen

Medicijnen kunnen ook nadelen hebben. Medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. Een bijwerking betekent dat het medicijn niet alleen goede effecten heeft maar ook ervoor zorgt dat je ergens last van krijgt. Dit kan bijvoorbeeld hoofdpijn zijn of een droge mond. Een bijwerking is niet prettig. Dit is een reden van de dokter om zo min mogelijk medicatie te geven.

Antibiotica

In Nederland geeft de huisarts minder antibiotica dan in andere landen. Als je lichaam vaker antibiotica krijgt, dan wordt de kans groter dat de antibiotica steeds minder werkt en je eigen lichaam steeds minder goed zelf een infectie kan overwinnen.



Apotheek

In de apotheek kun je de medicijnen afhalen die de huisarts of een specialist in het ziekenhuis jou heeft voorgeschreven. Dit kan met een recept dat je van de arts krijgt. Vaak stuurt de arts ook via internet een bericht naar de apotheek waarin staat welke medicijnen jij nodig hebt.

Medicijnen kunnen op verschillende manieren worden gebruikt. Als pillen om te slikken of als druppels om in te nemen. Ook kunnen medicijnen in een injectie zitten of in een spray die je moet inademen. Ook kunnen medicijnen in een pil worden gedaan die je in je anus stopt, dit heet een 'zetpil'.

In de apotheek geeft de persoon aan de balie uitleg over de medicijnen. Daar kun je ook vragen stellen. Het is belangrijk dat je de medicijnen inneemt zoals het in de apotheek uitgelegd is. Als de apotheek vertelt dat je een kuur van 7 dagen antibiotica moet afmaken, dan is dit belangrijk. Want als je stopt als je na 4 dagen al beter voelt dan kan de ziekte daarna weer terugkomen. Dan kan het gebeuren dat de antibiotica niet meer werkt.

De apotheek verkoopt vaak ook andere dingen. Bijvoorbeeld shampoo, tandenborstels en gezichtscrèmes. Dat is net als bij een drogist. Bij de drogist zijn deze dingen vaak goedkoper.



Jij kunt zelf beslissen welke apotheek makkelijk is voor jou. Het is makkelijk als die in de buurt ligt. Je geeft de naam en het adres van de apotheek dan door aan jouw huisarts en aan de zorgverzekeraar. Meestal doe je dit al als je net in de gemeente bent komen wonen en helpt je begeleider je hierbij.

Medicijnen die de arts heeft voorgeschreven vallen onder het eigen risico (zie onder zorgverzekering) en moet je betalen. Als je het eigen risico al helemaal hebt betaald, hoeft je niets meer te betalen.

1.4 Wat kun je zelf doen (zelfzorg)

Zelfzorgmiddelen

De drogist is de winkel waar je zelf middelen kunt kopen voor je gezondheid en verzorging. Dit noemen we zelfzorg. Hiervoor heb je geen recept van de huisarts of specialist nodig. Zelfzorgmiddelen en -medicijnen worden niet betaald door de zorgverzekering. Soms adviseert de huisarts deze middelen. Ook dan betaalt de zorgverzekering niet.

Zelfzorgmiddelen kun je kopen bij de drogist en meestal ook bij de apotheek.



Bij de drogist kun je middelen kopen voor de verzorging van je haar, mond en huid. Ook kun je daar medicijnen kopen tegen de pijn, zoals paracetamol. Of medicijnen tegen maagklachten of tegen verkoudheid en griep.

Paracetamol

In Nederland slikken veel mensen paracetamol. Ook de huisartsen adviseren vaak om dit te slikken. Het helpt tegen veel klachten. Het helpt tegen allerlei soorten van pijn. Het helpt ook tegen koorts en verkoudheid. En bij griep en als je je niet lekker voelt.

Paracetamol heeft weinig bijwerkingen en je kunt drie tot vier keer per dag twee tabletten van 500 milligram slikken, met 6 - 8 uur tussen de momenten dat je de tabletten slikt. Kinderen onder de 12 jaar slikken niet zoveel paracetamol. Vraag aan de drogist hoeveel je kind mag hebben, want de hoeveelheid is afhankelijk van hun leeftijd.

Andere pijnstillers

Er zijn ook andere pijnstillers. Sommige kun je zelf kopen bij de drogist. Zoals Ibuprofen. Anderen kun je alleen via een recept van de huisarts krijgen. Deze medicijnen hebben meer bijwerkingen. Zij kunnen maagpijn geven, of buikklachten. Daarom zal de huisarts altijd eerst proberen of paracetamol werkt tegen de pijn.

Maagklachten

De maag zit bovenin de buik. Als je maagklachten hebt, voel je daar pijn of heb je een zwaar gevoel in de bovenbuik. Je kunt misselijk zijn. Bij veel stress kun je ook last van je maag krijgen. Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je maagklachten hebt. Maagklachten gaan vaak weer na enige tijd over.

Wat kun je zelf doen aan maagpijn?

- Je kunt paracetamol nemen. Neem niet tegelijk ook andere pijnstillers in.
- Eet regelmatig kleine beetjes en kauw goed.
- Drink weinig alcohol en koffie. Rook niet of zo weinig mogelijk.
- Soms helpt het om wat lauwe melk te drinken.
- Als dat niet helpt, kun je maagtabletten of een drankje kopen bij de drogist of apotheek. Deze middelen worden niet betaald door de zorgverzekering. Ook niet als de huisarts er een recept voor geeft.
- Als de maagpijn na een paar weken niet minder is dan is het beter om naar de huisarts te gaan.

Verkoudheid

Als je verkouden bent, heb je last van je neus. Er komt snot uit je neus, je moet niezen. Je neus kan dichtzitten en je kunt dan niet door je neus ademen. Je kunt ook keelpijn en hoofdpijn hebben. Of je moet veel hoesten. Soms heb je een beetje koorts.



Verkoudheid komt door een virusinfectie. Antibiotica zijn medicijnen tegen bacteriën. Tegen virussen helpt antibiotica niet. Veel infecties met virussen kun je niet behandelen en gaan vanzelf over. Verkoudheid duurt niet lang. Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je verkouden bent. Ook medicijnen zijn vaak niet nodig.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

Je moet naar de huisarts gaan als je koorts hebt die langer dan vijf dagen duurt. En als de verkoudheid erg is en je moeite hebt met ademen. Je kunt zelf ook dingen doen tegen verkoudheid:

- Rust nemen
- Niet roken
- Als je neus verstopt is, kun je je neus druppelen met zout water. Zout water maak je door een theelepel zout in een glas water te doen. Dit zoute water kun je in je neus druppelen.
- Je kunt ook neusspray of neusdruppels kopen bij de drogist of apotheek. Gebruik deze druppels niet langer dan een week.

1.5 Wie kunnen je nog meer helpen met je gezondheid?

Tandarts

Mensen in Nederland gaan meestal twee keer per jaar voor controle naar de tandarts. De tandarts heeft 6 jaar of langer gestudeerd om dit te kunnen doen. Hij of zij vult bijvoorbeeld gaatjes in je kiezen. Ook trekt de tandarts kiezen.

Opticiën

Een opticien helpt je als je niet meer goed kunt kijken. Je kunt last hebben met bijvoorbeeld autorijden of juist met lezen. Je hebt geen verwijzing van de huisarts nodig voor de opticien. Je kunt hier je ogen laten meten en een bril of contactlenzen kopen.

Wijkteam

In veel gemeenten zijn er wijkteams. Daar kun je hulp vragen voor verschillende problemen. Denk dan vooral aan sociale problemen, zoals schulden of relatieproblemen. Het wijkteam kan jou ook helpen activiteiten te zoeken als je actief wilt worden in de wijk, bijvoorbeeld sport of vrijwilligerswerk. En ze kunnen met jou praten en adviezen geven. Als een gemeente geen wijkteam heeft dan is er vaak wel maatschappelijk werk die er voor dezelfde vragen als de wijkteams is.

Wijkverpleegkundige

De wijkverpleegkundige komt als je een ernstige of chronische ziekte hebt en je hebt thuis zorg nodig, of je bent oud en je hebt problemen. De wijkverpleegkundige kan helpen met douchen, het verzorgen van een wond of het gebruik van medicijnen.

Fysiotherapeut

Soms heb je pijn in je spieren of gewrichten. Of pijn in je rug of nek. Of een blessure door sporten. Dan kan de huisarts je verwijzen naar de fysiotherapeut. Dit is iemand die veel weet van je spieren en gewrichten. De fysiotherapeut onderzoekt je goed en bekijkt dan welke adviezen en oefeningen goed zijn tegen jouw klachten. Een fysiotherapeut geeft soms een massage maar wil meestal dat jij zelf gaat oefenen en bewegen.



1.6 De zorgverzekering

Basispakket is verplicht

Statushouders moeten, als ze in een gemeente gaan wonen, een zorgverzekering regelen. Een basispakket van een zorgverzekering is verplicht voor iedereen. Ook als je niet vaak ziek bent, betaal je elke maand geld (premie) aan de zorgverzekeraar. Ook als je nooit ziek bent, moet je altijd een zorgverzekering hebben. De verzekeringsmaatschappij (zorgverzekeraar) betaalt de rekeningen van de zorgverleners.

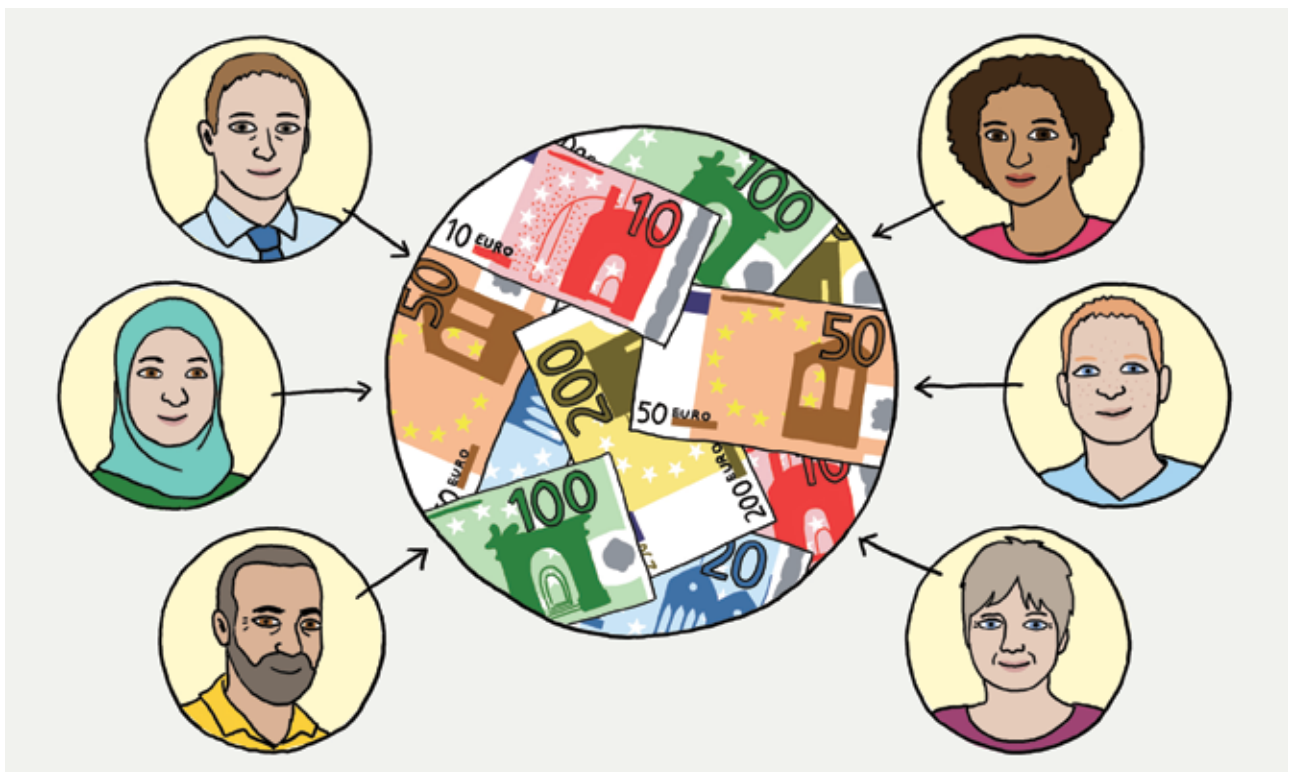
Zelf kiezen

Je mag in Nederland zelf kiezen bij welke zorgverzekeraar je verzekerd wilt zijn. Ieder jaar kun je tot en met 31 december veranderen van zorgverzekeraar en van aanvullende verzekering.

Het basispakket is bij alle verzekeringen gelijk. Maar omdat iedereen verschillend is, willen sommige mensen ook verzekerd zijn voor een bril of de tandarts. Dat kan via aanvullende verzekeringen, die je zelf wel of niet kunt kiezen. Dat kost dan meer geld per maand.

Premie betalen

Het geld dat je iedere maand voor een zorgverzekering betaalt noemen we premie. Hoeveel deze premie is, wordt ieder jaar opnieuw bepaald. Iedereen in Nederland betaalt die premie. Dit noemen we 'collectief': dat is 'met zijn allen'. En van al dit



geld betaalt de zorgverzekeraar de hulp die iedereen krijgt. Als je jong bent, heb je meestal minder nodig dan als je ouder bent. Dus de gezonde mensen betalen een beetje mee voor de zieke mensen. Dat noemen we 'solidariteit'.

Eigen risico

Omdat de zorg voor alle mensen in één land veel geld kost, moet iedereen ook een deel zelf betalen. Dit noemen we het eigen risico. Dit is voor iedereen € 385,- per jaar. Dit bedrag kan per jaar verschillen. Het eigen risico geldt niet altijd. Als je bijvoorbeeld naar de huisarts of de verloskundige gaat, hoef je niets van je eigen risico te betalen. Ook voor je kinderen tot 18 jaar hoe je geen eigen risico te betalen. Maar voor het ziekenhuis of medicijnen moet je eerst zelf betalen. Als het meer is dan die € 385,- gaat de verzekering alles betalen.

Verzekering voor kinderen

Kinderen tot 18 jaar zijn gratis verzekerd via het basispakket van de ouders. Wel moeten kinderen na de geboorte worden gemeld aan de zorgverzekeraar. Vaak kunnen kinderen ook gratis meeverzekerd worden op de aanvullende verzekering van de ouders. Na hun 18e jaar moeten kinderen een eigen zorgverzekering hebben. Die is dan niet meer gratis.

Tandartskosten

De tandartskosten voor kinderen worden tot 18 jaar betaald uit het basispakket. Volwassen moeten de kosten voor de tandarts zelf betalen, behalve als ze een aanvullende verzekering hebben voor de tandarts. Ook beugels en orthodontie



voor kinderen vallen onder een aanvullende verzekering. Vraag bij de tandarts, vóóordat hij of zij begint, altijd wat de behandeling kost en of je verzekering het betaalt. Zo voorkom je dat je verrast wordt met een dure rekening die je zelf moet betalen.

Verzekering en uitkering

De gemeente maakt vaak een afspraak met een zorgverzekeraar voor mensen die een uitkering krijgen. Dat is gunstig voor de mensen die een uitkering (bijstand) van de gemeente krijgen. Daardoor kun je bijvoorbeeld goedkoper een aanvullende verzekering krijgen, of betaalt de gemeente een deel van je eigen risico. Dit verschilt per gemeente.

Zorgtoeslag

Al met al ben je veel geld kwijt aan de zorgverzekering, ook als je maar weinig medische zorg nodig hebt. De overheid heeft daarom een zorgtoeslag geregeld voor mensen met een laag inkomen: je krijgt dan elke maand wat extra geld om de kosten voor de zorg(verzekering) te betalen. Die zorgtoeslag wordt minder als je meer inkomsten krijgt, bijvoorbeeld als je een betaalde baan krijgt.

Werkblad Zorgverlening

Geef het juiste antwoord. Soms zijn twee antwoorden goed!

1. Als je naar de huisartspraktijk belt, spreek je altijd eerst met:

- ☐ De praktijkondersteuner
- ☐ De doktersassistente
- ☐ De huisarts

2. De doktersassistente doet het volgende:

- ☐ Telefoon aannemen, vragen stellen en bloeddruk meten
- ☐ Recept voor medicijnen schrijven en telefoon aannemen
- ☐ Adviezen geven en onderzoek doen

3. Je kunt alleen naar het ziekenhuis als:

- ☐ Je heel erg ziek bent of iets gebroken hebt
- ☐ De huisarts je naar het ziekenhuis verwijst
- ☐ Het avond of nacht is



4. Welke medicijnen kun je halen bij de drogist?

- ☐ Medicijnen op een recept van een huisarts
- ☐ Medicijnen die je zelf kunt kopen zonder recept van een arts
- ☐ Medicijnen die een specialist voorschrijft

5. Paracetamol helpt goed tegen de volgende klachten:

- ☐ Koorts en rugpijn
- ☐ Hoofdpijn en verkoudheid
- ☐ Diarree en braken

6. De kosten van de huisarts...

- ☐ Moet je zelf betalen
- ☐ Moet je zelf betalen tot je zoveel hebt betaalt als het eigen risico is
- ☐ Worden betaald door de zorgverzekeraar

7. Voor kinderen tot 18 jaar

- ☐ Betaal je een speciale kinderpremie voor de zorgverzekering
- ☐ Moet je wel de tandartskosten zelf betalen
- ☐ Hoef je geen premie te betalen

8. Bij wie ben jij al eens geweest voor je gezondheid?

9. Het wijkteam

- ☐ Komt aan huis om wonden te verzorgen
- ☐ Helpt jou met lezen en schrijven
- ☐ Kan jou helpen als je schulden hebt

10. Schrijf één of meer lichamelijke klachten op die jij de afgelopen maand hebt gehad. En schrijf op wat je zelf hebt gedaan tegen deze klachten:

Lichamelijke klacht	Zelf gedaan

Nieuwe woorden en notities

Nieuwe woorden:

Notities:

2. Gezond blijven doe je door...

2.1 Gezond eten en drinken

Als je gezond eet, blijft je lichaam in een goede conditie.

Groente en fruit

Vitamines

In groente en fruit zitten veel vitamines. Vitamines zorgen dat je organen goed werken, bijvoorbeeld je hart en je longen. Maar ook dat je huid goed blijft en je haar goed groeit. Soms heb je bijvoorbeeld haaruitval omdat je te weinig vitamines binnen krijgt.

Per dag is het goed om twee flinke opscheplepels groentes te eten en enkele stukken fruit: een appel of een banaan, of een schaalpje druiven.

Vitamine D

Vitamine D is een belangrijke vitamine die nodig is voor de groei van je botten en om je botten sterk te maken. Je krijgt vitamine D via de zon. Daarom is het belangrijk om regelmatig buiten te zijn en zon op je huid te krijgen. Ook voor kinderen is dat belangrijk. Geef kinderen tabletjes of druppeltjes vitamine D, vooral in de winter. Heb je een donkere huid, draag je ook in de zomer vaak lange mouwen en een lange rok of lange broek, neem dan ook die tabletjes of druppeltjes. Je kunt gewoon de goedkoopste nemen, die zijn goed.

Vezels

In alle groentes en fruit zitten vezels, dat zijn hele kleine velletjes. Vezels zorgen ervoor dat je darmen beter werken en je ontlasting makkelijker naar buiten komt. Eet daarom voldoende groente en fruit. Maar niet veel bananen: die verstopen je darmen vaak!

Vetten

Als je teveel vet eet, dan komt dat vet in je lichaam en krijg je overgewicht! Patat is bijvoorbeeld heel vet. Patat met mayonaise is nog veel vetter.



Als je vet eet, kies dan vet dat uit planten komt, en niet uit dieren, behalve uit vissen. Olijfolie, maïsolie en zonnebloemolie is allemaal prima. Je kunt ook margarine kopen, dat is ook vet uit planten.

Vlees, vis, peulvruchten, ei, noten en zuivel

Vlees, vis, peulvruchten, ei, noten en zuivel zijn goed onze botten en spieren.

Eet ook af en toe wat vette vis, bijvoorbeeld makreel. Als je geen dieren wilt eten dan kun je wat meer bonen en peulvruchten eten.

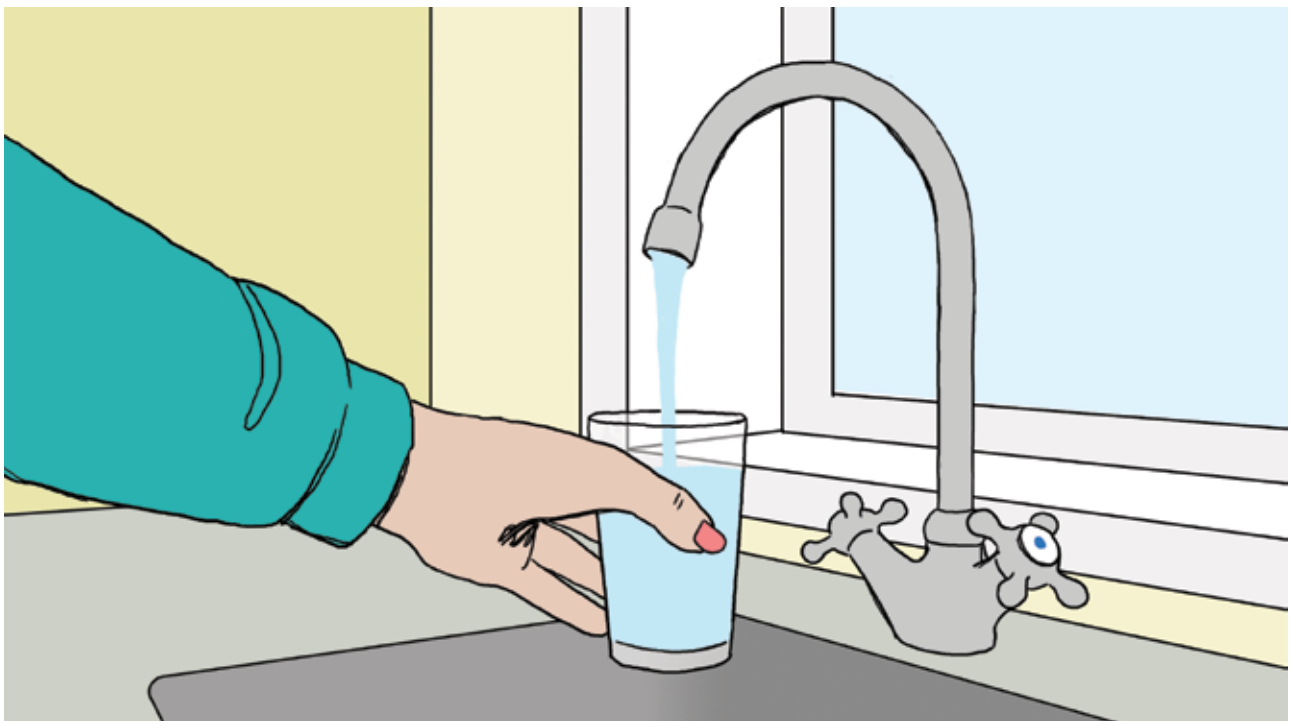
Brood, granen en aardappelen

In brood, granen en aardappelen zit energie, ze zijn eigenlijk wat benzine is voor een auto. Het zit in alle broodsoorten, maar ook in rijst, bonen en peulvruchten, aardappelen en alles wat je van meel maakt, dus ook indjerra en spaghetti.

Als je weinig beweegt en je blijft wel hetzelfde eten, krijg je teveel brandstof in je lijf en word je te dik. Als je brood eet, kies dan de volkoren varianten, dus bruin brood in plaats van wit. Want in volkoren brood zitten vezels en vitaminen.

Drinken

Met drinken spoelen we de stoffen die we niet meer gebruiken voor ons lichaam, de 'afvalstoffen', met onze urine weg. Misschien kom je uit een warm land en heb je in Nederlands minder dorst. Toch hebben we ook in Nederland veel vocht nodig, anders blijven de afvalstoffen in je bloed. Je moet er in Nederland een gewoonte van maken dat je drinkt, ook al heb je geen dorst. Het is normaal dat je dan ook vaker naar het toilet moet.



Het is goed om elke dag minstens 6 bekertjes water of thee te drinken. Zonder suiker! En als het warmer wordt, of als je veel zweet door sporten of bewegen, dan moet je extra drinken.

Er is drinken dat goed is voor je lichaam, en drinken dat niet goed is voor je lichaam. Suiker en alcohol zijn niet goed voor je lichaam.



Op het plaatje staan flesjes en blikjes drinken. Je kunt ook zien hoeveel suikerklontjes er in zitten. Hoeveel suikerklontjes tel je?

2.2 Bewegen

Bewegen heeft invloed op onze gezondheid en op de snelheid waarin we ouder worden. Bij te weinig beweging kunnen we eerder ziek worden en te vroeg overlijden. Onderzoek bewijst dat we veel gezonder zijn als we vijf maal per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

Matig intensief bewegen

Matig intensief bewegen is bijvoorbeeld elke dag een half uur wandelen of fietsen. En daarnaast tweemaal per week activiteiten doen die goed zijn voor de ontwikkeling van spieren en botten. Zoals hardlopen, sporten, dansen en andere activiteiten die meer inspanning van je lichaam vragen. Veel zitten moet je juist voorkomen.



Waarom bewegen belangrijk is

- Als je veel beweegt krijg je geen overgewicht. Het beste dieet is elke dag voldoende beweging. Bewegen is ook goed voor je hart, het helpt tegen hoge bloeddruk en houdt je longen open zodat je goed kunt ademen. Regelmatig een rondje fietsen of een stevige wandeling is de goedkoopste en beste manier om gezond te zijn en te blijven.

- Het is leuk om samen met anderen te sporten en te bewegen. Met sporten leer je vaak nieuwe mensen kennen.
- Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen. Je kunt letterlijk de 'stress uit het lijf lopen'. Mensen die veel bewegen voelen zich lekkerder. Bewegen zorgt ervoor dat je meer kan doen (uithoudingsvermogen).
- Als je ouder bent dan 35 jaar worden je botten zwakker. Ook als je veel stilzit worden je botten sneller zwakker. Bewegen houdt je botten, spieren en gewrichten sterk en soepel.
- Beweging voorkomt sommige vormen van suikerziekte (diabetes). Het zorgt ervoor dat de suiker wordt opgebruikt en niet in het lichaam komt waardoor je dikker wordt.

Wat kun je doen?

Je kunt buiten wandelen, lopen, fietsen of tuinieren, maar je kunt ook binnen bewegen. Je hoeft niet naar buiten te gaan. Je kunt ook stofzuigen, schoonmaken, ramen poetsen of dansen. Of je kunt jezelf opdrukken en buikspieroefeningen doen.

Langzaam beginnen

Als je een tijd weinig aan sport of beweging hebt gedaan, heeft je lichaam tijd nodig om spieren weer op te bouwen. Begin rustig. Begin met 5 keer opdrukken, doe een week later 7 keer opdrukken en weer later 10 keer. Als je te snel veel gaat doen, kan dat pijn en problemen geven in je spieren en gewrichten. Langzaam opbouwen is beter dan snel teveel willen.

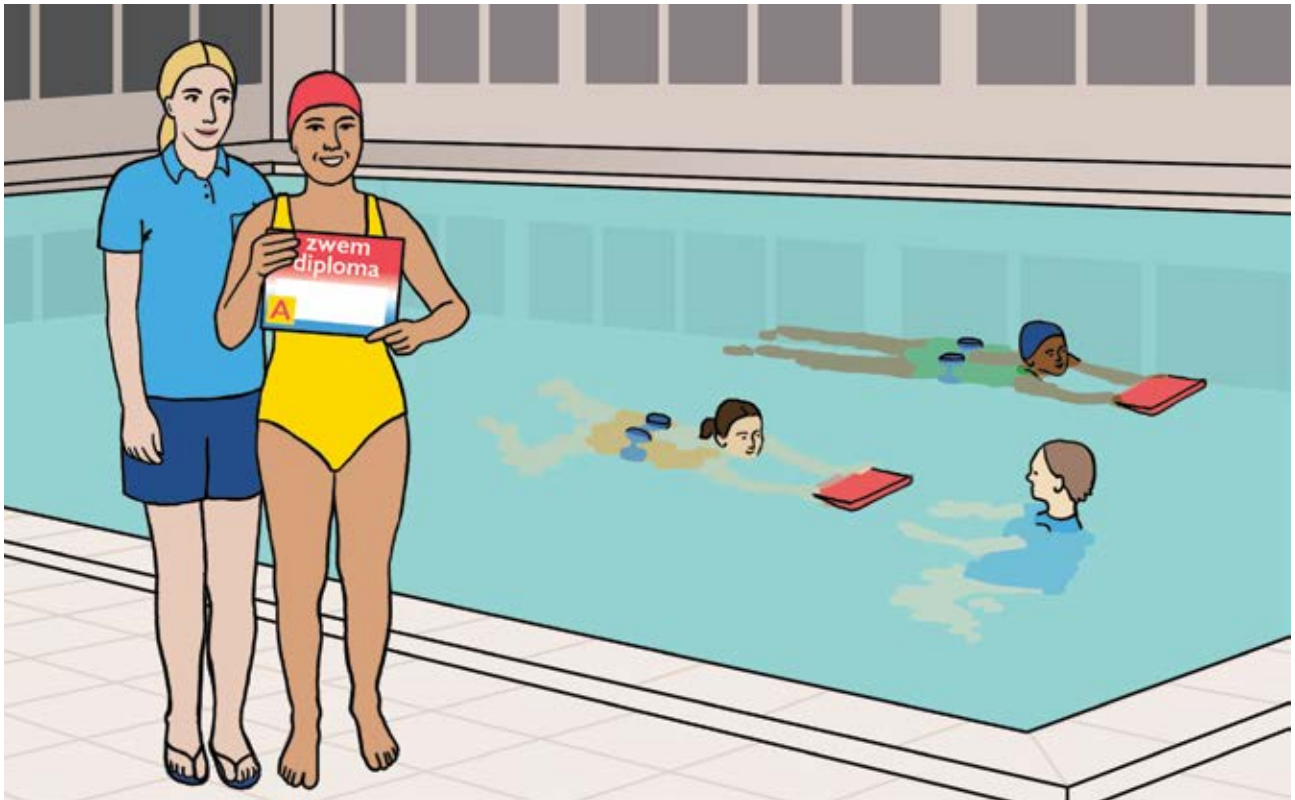
Stappenteller

Een stappenteller is een app die je (ook gratis) kunt downloaden. Bijvoorbeeld Google Fit (Android) of Pedometer (Android en iOS). De stappenteller telt hoeveel stappen je per dag loopt. Volgens artsen is het goed om elke dag minstens 5000 stappen te doen. Maar 10.000 is beter, dat is ongeveer vijf kilometer.

Zwemmen

Nederland heeft veel water. In de zomer is het heerlijk om te zwemmen. Je kunt buiten zwemmen of in zwembaden. Als je in het water gaat, is het belangrijk dat je goed kunt zwemmen. In Nederland krijgen kinderen zwemles. De meeste kinderen proberen zwemdiploma's A en B te halen. Want elk jaar verdrinken kinderen, soms in een zwembad, soms in de zee of in een rivier of meer.

Zorg daarom, als je met je kind gaat zwemmen, dat je altijd je kind kunt zien. Blijf dicht bij ze, zorg dat je ze kunt aanraken. Gebruik zwembandjes, ook als ze



al een beetje kunnen zwemmen. Laat je niet afleiden als ze zwemmen, bijvoorbeeld door je telefoon. Blijf goed kijken. Water kan verraderlijk zijn.

Als je ziet dat iemand in moeilijkheden is in het water, haal dan direct hulp of bel 112 als het leven van iemand in gevaar is.

2.3 Ontspanning

Ontspanning is het tegenovergestelde van spanning. Ontspanning maakt dat je je goed voelt. Je hebt geen stress. Ontspanning is dus leuk... en het is ook erg belangrijk.

Waarom is ontspanning belangrijk?

- Je gedachten worden positiever
Door stress krijg je sombere gedachten en dat geeft irritatie en boosheid.
Door ontspanning zie je weer meer kansen. Je laat je zorgen makkelijker los.
Je gedachten worden positiever.
- Spanningsklachten verdwijnen
Als je te weinig tijd neemt om te ontspannen, blijft de stress in je lichaam zitten.
Je spieren zijn dan gespannen en kunnen pijn doen. Je kunt behoefte krijgen aan drank, roken of zoet eten. Het is beter om elke dag te ontspannen.

- Het gaat beter met je gezondheid
Ontspannen doet je lichaam goed. Je spieren ontspannen. Je kunt je aandacht beter richten en maakt minder fouten. Je bent creatiever en kunt dingen beter onthouden.
- Je geniet meer en slaapt beter
Jezelf ontspannen is het meest natuurlijke dat je kunt doen als je last hebt van teveel spanning of stress. Je kunt dan ook meer genieten van een uitstapje of leuke avond. Als je je regelmatig ontspant, slaap je beter.
- Je kunt beter omgaan met moeilijkheden
Als je gespannen bent, kunnen kleine dingen de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Dat kun je beter proberen te voorkomen. Zorg daarom dat je regelmatig ontlaadt. Zo loopt je spanning niet verder op. Je kunt dan beter tegen moeilijke situaties.



Ontspannen kan op veel verschillende manieren. Je kunt een bad nemen, naar muziek luisteren of meezingen, een eindje fietsen, sporten of gaan wandelen. Ook plezier hebben en lachen werkt heel ontspannend. Het belangrijkste is: kijk wat voor jou goed is. Wat maakt dat jij je ontspannen voelt? Wat is jouw manier?

Iedereen kan leren ontspannen. Je kunt het oefenen. Je kunt er beter in worden, als je het maar regelmatig doet. Dat gaat niet van de ene op de andere dag. Wil je beter leren ontspannen? Maak het dan belangrijk in je leven.

Samen met anderen ontspannen

Samen met anderen dingen doen, is beter dan alleen. Vraag je klantmanager, een vrijwilliger of het wijkteam of zij weten welke activiteiten in de gemeente voor jou geschikt zouden zijn. Misschien kennen zij een loopgroep, sportclub of hobbyclub waar je aan kunt meedoen. Misschien heeft de gemeente wel wat geld waarvan het betaald kan worden?

Niet te lang achter de computer

Door internet (YouTube, social media) kun je gemakkelijk muziek, video's, games en films downloaden. Maar lange tijd achter een computer zitten is niet gezond! Spreek daarom met jezelf een tijd af. Doe dat vooral ook als je kinderen hebt. Spreek samen af. Laat kinderen maximaal 2 uur per dag achter de computer zitten. Hou een oogje in het zeil. Hou je kind aan de afspraak, ook al is het er niet blij mee.



Voorzichtig met nieuws of video's

Let op hoe je je voelt tijdens het kijken van nieuws of video's uit je land van herkomst. Misschien word je daar erg gespannen van, of verdrietig. Zorg er dan voor dat je daarna iets doet om je te ontspannen. En... geloof niet alles wat er op TV of internet getoond of geschreven wordt.

Probeer elke dag een half uur voor jezelf te hebben waarin je iets doet wat jij leuk vindt. Je zult zien dat als je ontspannen bent, je beter functioneert en lekkerder in je vel zit. Dan ben je lichamelijk en mentaal beter in balans.

Werkblad 'Gezond blijven doe je door...'

Geef de juiste antwoorden:

1. Vetten uit planten zijn gezond.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, dat is niet waar
- ☐ Ja, dat is waar, alleen olijfolie is ongezond

2. Van heel lang in bed blijven liggen ontspannen mensen meestal.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, dat is niet waar

3. Als je ouder bent dan 35 jaar moet je het rustig aan doen en regelmatig zitten.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, dat is niet waar



4. Als iemand zwemdiploma A heeft mag hij zonder zwembandjes het water in.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, dat is niet waar

5. In bonen en peulvruchten zitten:

- ☐ Vetten
- ☐ Alleen vitamines
- ☐ Alle belangrijke voedingsstoffen

6. Bruin brood is gezonder dan wit brood
- ☐ Omdat er meer vezels in zitten
 - ☐ Omdat er minder suiker in zit
 - ☐ Omdat er meer vezels en vitaminen in zitten
7. Ontspannen doe je het meest als je:
- ☐ Alleen thuis bent
 - ☐ Plezier hebt en lacht
 - ☐ Als je televisie kijkt of games speelt
8. Matig intensief bewegen betekent dat je:
- ☐ 3 keer per week een uur wandelt
 - ☐ Elke dag een half uur wandelt
 - ☐ Elke dag een half uur wandelt en 2 keer per week sport of traint



Huiswerk

9. Maak een foto van eten of drinken waarvan je niet weet of het gezond is. Neem de foto mee naar de les, dan kunnen we er samen over praten.
10. Heb je jonge kinderen? Bekijk de film Mijn computer is leuk op YouTube. Praat erover met hen. Waar gaat het eigenlijk over?

Nieuwe woorden en notities

Nieuwe woorden:

Notities:

3. Psychische gezondheid

3.1 Stress

In het eerste deel van het werkboek gaven we aandacht aan het lichaam, aan wat je kunt doen om het gezond te houden en bij wie je terecht kunt met lichamelijke ziektes.

In het tweede deel gaat het over stress en psychische gezondheid. Je krijgt uitleg over stress en spanning die in je hele lichaam kan gaan zitten. Hoe kun je het zelf herkennen? Wat kun je doen als je veel last van stress hebt? Bij wie kun je hulp vragen? Wanneer zijn medicijnen nodig? Dat zijn allemaal vragen waar je in dit deel van dit werkboek antwoord op krijgt.

Hoe voel je je?

Gezondheid gaat niet alleen over het lichaam, maar ook over hoe je voelt, of je blij of verdrietig bent, of bang. Als we praten over hoe we denken en voelen noemen we dat in Nederland 'psychisch'. Dit is een deel van je gezondheid dat zeker ook belangrijk is. Je moet je goed voelen om dingen te kunnen doen. Als je psychisch gezond bent, kun je bijvoorbeeld ook beter een nieuwe taal leren.



Te veel denken

Als je veel moet denken, zonder dat dit iets verandert aan jouw situatie, noemen we dat 'piekeren'. Dat is denken over moeilijke dingen, zonder dat je tot een oplossing komt. Je kunt niet stoppen met denken. Als je veel piekert, kun je verdrietig zijn of een bang gevoel hebben.

Praten over je gevoel

In veel landen praten mensen weinig over gevoelens en over psychische gezondheid. Als je veel moet denken (piekeren) of je voelt je niet goed, dan spreek je daar niet over met anderen. Dit kan komen omdat je bang bent dat andere mensen jou vreemd of gek vinden. Je schaamt je dan dat je zo denkt of je zo voelt. Je zwijgt dan daarover. In Nederland is het gewoon om te praten over wat je denkt of voelt.

Stress

Een psychisch probleem dat veel mensen hebben is stress. Stress betekent spanning. Een beetje spanning of stress is meestal niet erg. Dit helpt ook om beter te kunnen werken of leren.

Maar als stress erg is dan herken je dat omdat je last krijgt van de volgende dingen:

- Niet zo goed slapen, moe zijn, niet zo sterk voelen
- Pijn in je hoofd, rug, schouders of buik
- Veel denken en piekeren
- Makkelijk boos zijn
- Dingen vergeten, moeilijk nieuwe dingen leren

Als je hier maar een beetje last van hebt, dan is het niet zo erg. De stress is dan niet zo hoog. Maar als je hier veel last van hebt, dan is het goed om er iets aan te doen.

Wat kun je doen als je stress hebt?

Het is goed als je op tijd naar bed gaat. Ook als je moeilijk in slaap kunt vallen. Het is ook goed dat je niet te lang in bed blijft 's ochtends.

Het helpt als je dingen gaat doen, vooral samen met anderen, bijvoorbeeld:

- Sporten, wandelen en fietsen
- Anderen helpen
- Met je handen werken, zoals kleding maken, fiets repareren, tuinieren
- Samen muziek maken of zingen
- Naar de kerk of moskee gaan
- Naar de markt gaan
- Koken



Je kunt kijken in de wijk wat je kunt doen dichtbij je huis. Ook het wijkteam kan hierbij helpen.

3.2 Slaapproblemen

Veel mensen hebben wel eens moeite met slapen. Je kunt moeilijk in slaap komen, of je wordt vroeg weer wakker, of je wordt heel vaak wakker. Dit kan komen omdat je teveel moet denken (piekeren) of omdat je bang bent voor slechte dromen die je vaak hebt. Het kan ook komen als je last hebt van lawaai om je heen van bijvoorbeeld burens of een snurkende partner. Ook als je pijn hebt of benauwd bent, is het moeilijker om goed te slapen.



Hoeveel uur slaap heb je nodig?

Het aantal uren slaap dat iemand nodig heeft, verschilt erg. De ene persoon heeft iedere nacht 8 uur slaap nodig om zich overdag goed te voelen. De andere persoon heeft maar 5 uur nodig. Weinig slapen noemen we pas een 'slaap-probleem' als je er overdag klachten van krijgt. Je bent dan vaak moe en slaperig. Je kunt niet goed werken. Je bent ook snel boos.

Wat kun je doen om beter te slapen?

Als je slecht slaapt, wil je vaak steeds later naar bed gaan om dan moe te zijn en sneller te slapen. Toch is dit niet goed. Het is goed om iedere avond ongeveer op dezelfde tijd naar bed te gaan. Ga niet te laat naar bed. Zorg dat je niet overdag gaat slapen en beweeg veel. Ga bijvoorbeeld een paar keer per dag een flink stuk wandelen. Eet 's avonds niet te veel. Drink 's avonds geen koffie.

Het kan helpen om in het uur voor je gaat slapen rustig aan doen. Kijk geen spannende film. Lees geen spannend boek. Het luisteren naar ontspannende muziek voor het slapen gaan kan goed helpen.

Drink liever geen alcohol, of drink maar één glaasje alcohol. Door alcohol, en ook door hasj of wiet te roken, ontspan je en kun je beter in slaap vallen. Maar dat werkt maar kort en je hebt steeds meer nodig voor hetzelfde effect. En dan heeft het ook steeds meer schadelijke effecten.

Als je veel stress hebt dan is het logisch dat je minder goed slaapt. Kijk of je wat aan de oorzaak van de stress kunt doen. Praat er met iemand over die jou misschien kan helpen of jou een goed advies kan geven. Er bestaan ook natuurlijke middelen die helpen om te slapen. Die zijn te koop bij de drogist.

Wanneer moet je naar de huisarts gaan?

Een slaapprobleem kan ook weer minder worden. Vaak gebeurt dit als de stress minder wordt. Als het slechte slapen niet minder wordt en langer dan enkele weken duurt en je overdag minder goed kunt functioneren, dan is het goed om hulp te vragen aan de huisarts. Ook kan het zijn dat je uitgeput raakt en somber wordt als je te lang slecht slaapt.

De huisarts zal dan vragen aan je stellen over hoe je slaapt en wat er volgens jou voor zorgt dat je niet goed slaapt. Wat hij adviseert zal afhangen van wat hij



denkt dat de oorzaak is. En ook van wat je zelf al hebt gedaan. Veel van de adviezen die de huisarts geeft staan hiervoor al vermeld.

Soms schrijft de huisarts voor korte tijd slaaptabletten voor. Die helpen maar kort omdat je eraan gewend raakt. Al na een paar weken werken ze minder goed. Bovendien raken mensen snel verslaafd aan slaapmiddelen.

3.3 'Mijn hoofd is helemaal vol...'

Soms is er veel stress, of de stress duurt lang en stopt niet. Dan zijn de klachten ook erger, soms zo erg dat je weinig meer kunt.

Wanneer is de stress heel erg?

- Je slaapt maar heel weinig, een paar uur per nacht. Je rust daardoor niet uit en bent heel erg moe.
- Je voelt je slecht. Je bent somber. Je bent niet meer blij met je leven en je huilt veel.
- Je denkt veel terug aan vroeger. Misschien aan oorlog of andere vreselijke dingen.
- Je hebt angstige dromen waar je bang van bent en je kunt die dromen niet stoppen. Die dromen noemen we nachtmerries. Die dromen kunnen ook gaan over dingen die je zelf hebt meegemaakt, die zie je dan iedere keer terug in je dromen.
- Je kunt niet stoppen met denken over die dingen.
- Je bent snel boos en maakt dan ruzie.
- Je wilt niemand zien. Je wilt alleen zijn.
- Je eet weinig en je weegt minder dan normaal.



Door deze klachten kun je niet goed meer functioneren. Je kunt niet meer doen wat je vroeger deed. Je krijgt misschien problemen in je relatie. Je familie en vrienden vinden dat je bent veranderd en maken zich zorgen over je.

Ziekten

Als de klachten zo erg zijn dat je weinig meer kunt doen, wordt het een ziekte. Vaak gaat het dan om een psychische ziekte. De psychische ziekten die vluchtelingen soms hebben zijn een depressie of een 'posttraumatische stress stoornis'.

Bijna 1 miljoen mensen in Nederland hebben een depressie. Dan heb je veel van de klachten die hierboven staan. Het betekent dat je diep van binnen verdriet hebt. Alles voelt donker of zwart. Soms laat je dit zien als je huilt. Maar meestal laat je dat niet zien. Toch voelen andere mensen soms aan dat je verdriet hebt. Ook kun je een 'posttraumatische stress stoornis' hebben. Dat is een psychische ziekte die komt door de nare herinneringen aan moeilijke ervaringen, zoals bijvoorbeeld ervaringen met oorlog en geweld. Als die herinneringen erg zijn, maken die je bang. En je denkt dat er altijd gevaar dreigt. Dan kun je niet meer slapen en ben je erg onrustig.

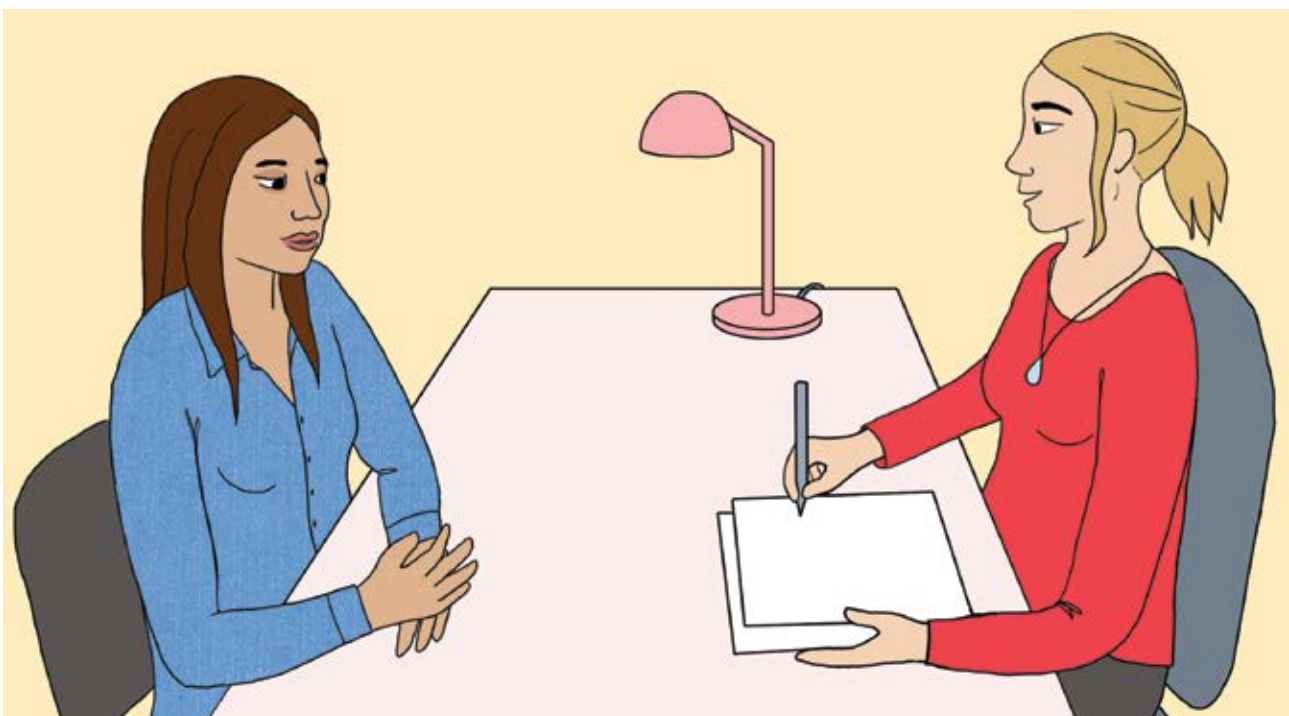
Hulp vragen is belangrijk

Als je niets doet worden de klachten alleen maar erger. Het is juist dan heel belangrijk om hulp te zoeken. Maar tegelijkertijd denk je erg negatief over jezelf. Misschien denk je wel dat je weinig waard bent, of dat het toch niet lukt om weer beter te worden. Je vindt hulp vragen moeilijk. Je moet dan over je problemen praten, maar dat doet extra pijn. Je schaamt je dat je niet sterk genoeg bent.

Als je je zo voelt, blijf er dan niet in je eentje mee zitten en doe iets! Vraag hulp. Het is belangrijk om te gaan praten. Door te praten wordt het probleem wat minder zwaar, je voelt je opgelucht en draagt het niet meer alleen.

Praat over je problemen

In Nederland is het normaal om te praten. Ook Nederlanders doen dat! Praat bijvoorbeeld met iemand die je vertrouwt en die jouw probleem kan helpen verlichten.



Als het erg is dan is het goed om naar de huisarts te gaan. De huisarts is er ook voor klachten die niet lichamelijk zijn, maar psychisch. In de huisartspraktijk werkt ook iemand die veel weet over psychische problemen. Deze man of vrouw heet de 'praktijkondersteuner'. Misschien stuurt de huisarts je naar hem of haar. Soms werkt de praktijkondersteuner samen met mensen van het wijkteam of het maatschappelijk werk. Zij weten wat je allemaal kunt doen in de wijk om je weer beter te gaan voelen.

De huisarts kan jou ook naar een psycholoog of psychiater verwijzen, die specialist zijn in psychische problemen. Dit noemen ze in Nederland de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Eerst krijg je een gesprek om te kijken waar je last van hebt, dat heet een intake. Soms moet je ook lijsten met vragen invullen.

Door te praten proberen ze je te genezen. Ook krijg je opdrachten en oefeningen. Soms krijg je ook medicijnen.

3.4 Roken, alcohol en drugs

In Nederland kun je gemakkelijk alcohol, wiet en drugs kopen. Mensen gebruiken sommige middelen zoals alcohol en wiet omdat ze dat lekker vinden en ervan genieten. Alcohol en wiet zijn ook drugs. Als je niet teveel gebruikt, is dit niet slecht. Dit geldt ook voor koffie. Drink niet teveel koffie. Van teveel koffie



krijg je schadelijke effecten zoals slecht slapen en hartkloppingen. In Oost Afrika gebruiken mensen Qat, een plant die gebruikt wordt om van te genieten in gezelschap van anderen. Ook Qat kan schadelijk zijn als je teveel gebruikt.

Als je toch alcohol of wiet gebruikt, zijn hier een paar adviezen:

- Gebruik met mate. Gebruik niet dagelijks. Eén glas bier of wijn, en één sigaret met hasj of wiet kan wel. Maar gebruik niet meer dan dat per keer.
- Doe het niet overdag, alleen in de avond.
- Doe het niet als je moet werken, naar school gaat of een afspraak hebt.

Daarnaast bestaan er hard drugs, zoals heroïne en cocaïne.

Die zijn altijd schadelijk.

Als je teveel gebruikt

Sommige mensen gebruiken alcohol en drugs omdat je er rustig van wordt. Je denkt dan minder aan je problemen, of kunt sneller in slaap vallen. Het probleem met alcohol en drugs is dat je steeds meer nodig hebt om te voelen dat het effect heeft. Als je niet meer zonder deze middelen kunt dan ben je verslaafd. En dan krijg je ook steeds meer slechte effecten.

Met teveel bier of sterke drank op kun je niet meer recht lopen, je praat hard, je wordt sneller agressief en kunt niet meer goed sturen met de fiets of de auto. Zo word je ook gevaarlijk voor anderen. Dit kun je ook krijgen door het roken van hasj of wiet. Een ander gevolg van hasj-, wiet- of alcoholgebruik is dat je ook steeds minder goed kunt denken. Onthouden en concentreren gaat minder goed. Daardoor gaat het dan bijvoorbeeld slecht op school en heb je moeite met het leren van de Nederlandse taal.

Zwaardere drugs

Bij zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne, die in Nederland 'hard drugs' heten, heb je kort een fijn gevoel, maar daarna voel je je weer slecht. Het gevaar van zwaardere drugs is dat je al snel steeds meer wilt. Dit kan zo erg worden dat je alleen maar aan drugs kunt denken.

Verslaafden aan alcohol en hard drugs veroorzaken grote schade. Bij zichzelf, want hun gezondheid wordt slechter, hun lichaam zwakker. Maar ook bij andere mensen. Alcoholisten kunnen agressief worden. Ze kunnen dingen vernielen. Ook kunnen ze ongelukken veroorzaken in het verkeer.



Duur

Alcohol en drugs zijn ook duur. Daardoor kun je andere dingen niet meer kopen, zoals gezond voedsel of dingen voor je familie, of je kunt je sportclub niet meer betalen. Dat is ook slecht voor je. Soms gaan mensen stelen om drugs te kunnen kopen.

Verslaving

Het is niet makkelijk om van een alcohol- of drugsverslaving af te komen. Het is belangrijk dat je dit wilt. Er bestaan speciale hulpverleners die verslaafden aan alcohol en drugs kunnen helpen om te stoppen met alcohol- of drugsgebruik. Dit heet de verslavingszorg.

Er zijn ook nog andere vormen van verslaving, zoals verslaving aan gokken of aan computerspellen (gamen). Ook die kunnen schadelijk zijn. Bijvoorbeeld omdat je dan geen andere dingen meer doet, zoals leren, werken en sporten. Ook daarvoor kun je terecht bij de verslavingszorg.

Werkblad psychische gezondheid

Vink hieronder de juiste antwoorden aan:

1. Mensen die last van stress hebben, hebben vaak last van:

- ☐ Pijn in hun oor
- ☐ Jeuk op hun hoofd
- ☐ Veel piekeren

2. Om 's nachts goed te slapen is het belangrijk om:

- ☐ Iedere dag veel te bewegen zodat je moe wordt
- ☐ Veel koffie te drinken want daar wordt je slaperig van
- ☐ Overdag ook even te slapen



3. Wanneer is het goed om met een slaapprobleem naar de huisarts te gaan?

- ☐ Als je 2 nachten niet goed hebt geslapen
- ☐ Als je 3 weken lang slecht slaapt en overdag geen energie meer hebt om iets te doen
- ☐ Als je in de avond al om 21:00 uur moe bent en naar bed wilt

4. Als de stress heel erg wordt kun je depressief worden. Wat is de belangrijkste klacht?
- ☐ Dat je een slecht en somber gevoel hebt
 - ☐ Dat je niet meer goed kunt lopen
 - ☐ Dat je de hele tijd denkt dat je een stem hoort in je hoofd
5. Als veel slechte herinneringen telkens terugkomen in jouw dromen en je daar bang of heel snel boos van wordt, en je ook vaak belangrijke dingen vergeet, dan:
- ☐ Moet je daar niet over praten want dan wordt het erger
 - ☐ Heb je waarschijnlijk een psychische ziekte waarvoor je hulp kunt vragen
 - ☐ Is het goed om voor het slapen een paar biertjes drinken
6. Hulp voor psychische klachten bestaat altijd uit:
- ☐ Het onder een ijskoude douche gaan staan
 - ☐ Het innemen van pillen
 - ☐ Praten over wat je denkt en wat je voelt
7. Hoe komt het dat je verslaafd raakt aan alcohol en drugs?
- ☐ Omdat het erg duur is om dit te kopen
 - ☐ Omdat je steeds meer gaat gebruiken voor hetzelfde effect
 - ☐ Omdat andere mensen denken dat je slecht bezig bent
8. Wat doe je om te ontspannen als je stress hebt?
- _____
- _____
- _____
- _____
9. Schrijf op wat voor soorten alcohol en drugs jij wel eens hebt gebruikt en welk effect dat had op jou?
- _____
- _____
- _____
- _____

Nieuwe woorden en notities

Nieuwe woorden:

Notities:

4. Opvoeding: jonge kinderen en puberteit

4.1 Jonge kinderen

Opvoeden gaat vaak vanzelf. Meestal gaat het goed en weten ouders wat ze kunnen doen en wat het beste werkt bij hun kind. Soms hebben ouders behoefte aan een advies. Hier zijn een paar vragen die ouders vaak hebben en een paar tips wat je dan kunt doen.



Vragen & tips voor opvoeding van jonge kinderen

- Mijn kind slaapt niet goed
Tip: Doe elke avond hetzelfde. Bijvoorbeeld de pyjama aandoen, tanden poetsen, even voorlezen, knuffelen en dan het licht uit. Je kind weet dan hoe het 's avonds gaat en kan gemakkelijker slapen.
- Mijn kind doet vervelend
Tip: Probeer om geen aandacht te geven aan zeuren, schreeuwen of ander vervelend gedrag. Probeer om aandacht te geven aan leuke dingen die je kind doet. Vertel je kind wat hij of zij goed doet. Geef complimentjes.
- Mijn kind wil geen groente en fruit eten
Tip: Laat je kind in de winkel kiezen welke groente jullie vanavond gaan eten. En maak de groente samen met je kind klaar. Teken een gezichtje op de appel, sinaasappel of banaan. Of prik er een vlaggetje in.

- Mijn kind speelt de hele dag met de computer

Tip: Vertel je kind van tevoren hoe lang hij of zij met de computer mag spelen. Zet er een wekkertje bij. Als de tijd voorbij is zeg je dat hij of zij moet stoppen. Verander de tijd niet, ook niet als je kind boos wordt of driftig. Vertel hem of haar wat hij of zij nu kan doen. Bijvoorbeeld voetballen of een boek lezen.

Praten met iemand die advies kan geven

Vaak praten ouders met familie over de kinderen, de school en de opvoeding thuis. Als je wilt, kun je ook een keer praten met iemand die advies kan geven. Als je bijvoorbeeld een vraag hebt over het eten van je kind. Of als je kind vaak boos wordt. Of niet goed kan slapen. Zo'n persoon, een adviseur of consulent, geeft je dan tips over wat je kunt doen. Je kunt een adviseur vinden op het consultatiebureau, op school, bij het wijkteam of bij een opvoedingsbureau. Je kunt ook op de website van je gemeente kijken, of naar een buurthuis gaan om te vragen welke organisaties er bij jou in de buurt zijn, hoe ze heten en wat hun adres is.

Een nieuwe taal leren op de basisschool

Net als jijzelf leren je kinderen Nederlands. Kinderen zijn jong en leren daarom gemakkelijk een nieuwe taal. Toch hebben ze tijd nodig om de taal goed te leren. Het duurt een paar jaar voordat ze net zo goed Nederlands spreken als de kinderen die geboren zijn in Nederland. In het begin hebben kinderen die niet in Nederland geboren zijn meestal een wat lager lesniveau dan kinderen die in Nederland geboren zijn. Dat is normaal.

Kinderen ondersteunen op school

Ouders zijn een belangrijke steun voor kinderen. Ook als je nog niet zo goed Nederlands spreekt kun je je kinderen helpen. Je kunt vragen hoe het met ze gaat. Of wat ze gedaan hebben op school. Je kunt ervoor zorgen dat ze hun huiswerk maken, niet te laat naar bed gaan en 's ochtends eerst goed ontbijten voordat ze naar school gaan. Vaak kun je naar school gaan om te praten met de juf of meester over hoe het met je kind gaat. Al deze dingen helpen je kind om zo goed mogelijk te leren en om met plezier naar school te gaan.

10 minuten-gesprekken op school

Twee of drie keer per jaar zijn er 10-minuten gesprekken met ouders. Je kunt dan bijvoorbeeld vragen hoe het gaat met je kind op school. Welke vakken hij of zij leuk vindt. Met welke kinderen jouw kind graag speelt. Of je kunt andere vragen stellen. Als er een probleem is, dan kunnen de juf of meester daar samen met de ouders over praten.



Tolken

Na een tijdje spreken je kinderen misschien al beter Nederlands dan jij. Soms zijn ze dan een tolk voor de ouders. Veel kinderen vinden dat leuk; ze voelen zich trots. Maar het kan ook lastig zijn want soms denken de kinderen dan dat ze de baas zijn. Of het is lastig als ze moeten tolken over dingen die niet bij kinderen horen. Probeer daarom om volwassen tolken te zoeken als het gesprek niet voor kinderen is. Bijvoorbeeld als je een gesprek hebt met je huisarts of hulpverlener. Of vraag een officiële tolk als dat kan.

4.2 Puberteit

Pubers zijn kinderen en jongeren tussen ongeveer 12 - 18 jaar. In die tijd worden ze stap voor stap volwassenen.

Niet iedereen heeft les gehad over puberteit en wat er in je kind verandert. Daarom geven we er in dit werkboek informatie over. Zodat het makkelijker is om te begrijpen wat er met je kind gebeurt, en je er met je kinderen over kunt praten. Dan doen je kinderen niet snel onverstandige dingen.

Thuis en op school

12-jarigen gaan naar het Middelbaar Onderwijs, bijvoorbeeld naar de Praktijkschool, het VMBO, de HAVO of het VWO.

Op school proberen de leraren de kinderen en jongeren te helpen. De leraar vraagt vaak 'Wat wil je?' en praat met de jongeren alsof ze al volwassen zijn. Misschien is dat anders dan je gewend bent van vroeger. Misschien ben je gewend dat kinderen alleen luisteren naar volwassenen, en dat kinderen moeten gehoorzamen. Misschien is het ook nieuw voor je dat jongens en meisjes in dezelfde klas zitten en samen leren, sporten en spelen.

We noemen dat 'opgroeien tussen twee culturen' en het duurt een tijdje voordat iedereen daaraan gewend is. In het begin voel je je daarom misschien wat onzeker over de opvoeding van je kinderen. Later leer je hoe je daar het beste mee kunt omgaan. Meestal gebruiken ouders een beetje van wat ze meegenomen hebben van hun eigen opvoeding uit het thuisland, en een beetje van de nieuwe cultuur.

Voor je kinderen is het fijn als jullie samen over deze dingen praten.

Eigen wil

Pubers krijgen steeds meer een eigen wil. Ze vinden het vaak moeilijk om goed te luisteren naar wat anderen zeggen. Soms zijn ze eigenwijs. Hun gevoelens gaan vaak op en neer. Ze krijgen gemakkelijk ruzie, zijn soms somber en dan weer heel vrolijk. Soms voelen ze zich onzeker maar dat laten ze niet graag zien. Vaak zijn ze veel met hun uiterlijk bezig. Ze worden ook gemakkelijk verliefd. Of ze zijn dol op een popster of een ander idool. Misschien zijn ze bang dat anderen hen niet leuk vinden en doen ze daarom stoerder dan ze zich voelen.

Stap voor stap leren ze hoe het is om volwassen te zijn.

Veranderingen in het lichaam

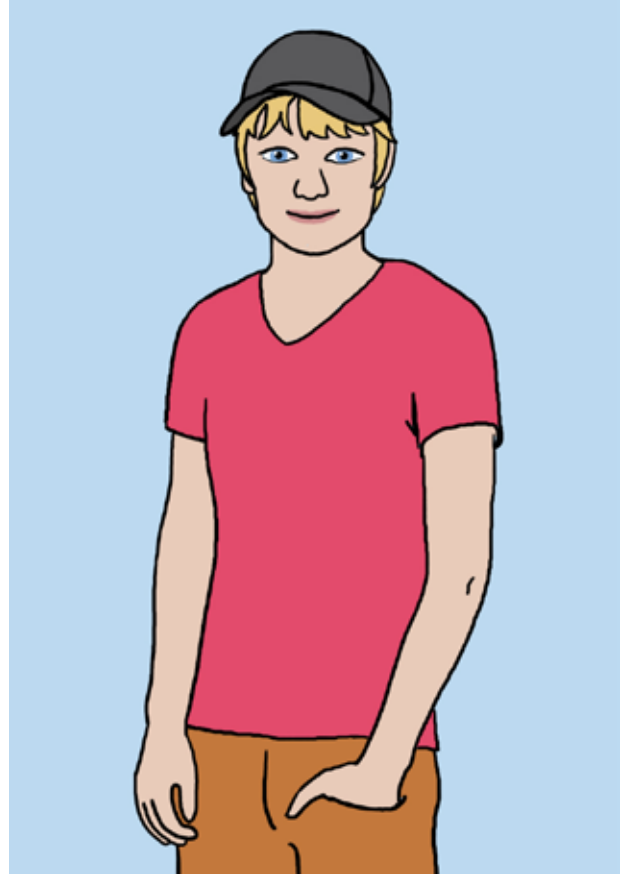
Het lichaam van de jongens en meisjes verandert in de puberteit. Bepaalde hormonen worden actief. Dit is belangrijk om later kinderen te kunnen krijgen.

Jongens en meisjes worden opeens een stuk langer. Ze krijgen okselhaar en schaamhaar. Ook gaan ze meer zweten. Daarom is het belangrijk dat ze regelmatig douchen, elke dag schone sokken, schoon ondergoed en een schoon T-shirt aantrekken en deodorant gebruiken. Ze hoeven niet elke dag hun haar te wassen, anders wordt hun haar snel vet.

Sommige jongeren krijgen last van een vette huid en jeugdpuistjes. Als ze niet elke dag willen douchen is het belangrijk dat ze zich wel elke dag even wassen. Als ze last hebben van veel puistjes is een goede verzorging van de huid belangrijk.



Meisjes krijgen bredere heupen en ze krijgen borsten. Ook krijgen ze hun eerste menstruatie.



Jongens krijgen een zwaardere stem, meer spieren, bredere schouders, een snor en baard en verdere beharing. Ook kunnen ze zaadjes produceren en 's nachts hun eerste zaadlozing hebben. Vaak transpireren ze meer dan vroeger.

Werkblad Opvoeden: jonge kinderen en puberteit

Vink hieronder de juiste antwoorden aan:

1. Als een kind zeurt of schreeuwt moet je daar aandacht aan geven.
 - ☐ Ja, dat is waar
 - ☐ Nee, je kunt beter kijken naar de leuke dingen
2. Op een consultatiebureau kun je tips krijgen over opvoeding.
 - ☐ Ja, dat is waar
 - ☐ Nee, op het consultatiebureau wegen en meten ze alleen maar
3. Kinderen leren in 1 jaar Nederlands.
 - ☐ Nee, dat duurt langer
 - ☐ Ja, dat is waar
4. Is het verstandig om kinderen te laten tolken voor hun ouders?
 - ☐ Nee, want kinderen spreken zelf nog maar een beetje Nederlands
 - ☐ Nee, je kunt beter een volwassen tolk hebben
 - ☐ Ja, want dat vinden ze leuk
5. 'Opvoeden tussen twee culturen' betekent:
 - ☐ Dat kinderen luisteren naar hun ouders
 - ☐ Dat jongens en meisjes apart les hebben
 - ☐ Dat ouders een beetje opvoeden zoals vroeger, en een beetje zoals het in de nieuwe cultuur gaat
6. De puberteit duurt van ongeveer 8 jaar tot ongeveer 18 jaar.
 - ☐ Ja, dat is waar
 - ☐ Nee, hij duurt van ongeveer 12 jaar tot ongeveer 18 jaar
 - ☐ Nee, hij duurt van ongeveer 12 jaar tot ongeveer 30 jaar
7. Pubers laten makkelijk zien dat ze onzeker zijn.
 - ☐ Ja, dat is waar
 - ☐ Nee, dat verbergen ze

8. Pubers vinden het belangrijk om er goed uit te zien.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, dat is niet waar

9. In de puberteit verandert het lichaam van de jongeren zodat ze kinderen kunnen krijgen.

- ☐ Ja, dat is waar, jongens krijgen bijvoorbeeld bredere heupen
- ☐ Ja dat is waar, meisjes krijgen bijvoorbeeld de eerste menstruatie
- ☐ Nee, dat is niet waar

Nieuwe woorden en notities

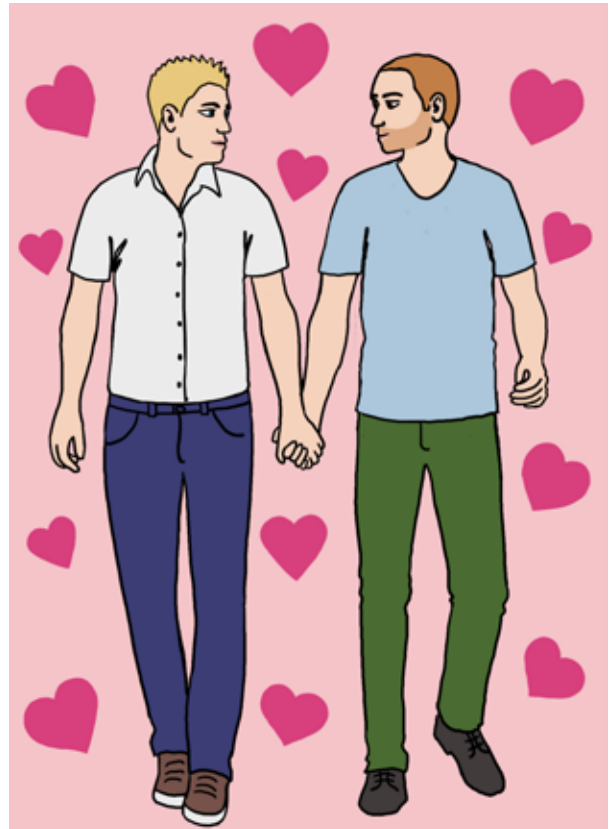
Nieuwe woorden:

Notities:

5. Relaties en seksualiteit

5.1 Relaties

In elk land bestaan bepaalde ideeën en regels over relaties. Die regels en ideeën blijven niet altijd hetzelfde, ze kunnen door de tijd heen veranderen. Hieronder vind je informatie over regels en ideeën in Nederland. Het belangrijkste is dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn en dezelfde rechten en plichten hebben. Sommige ideeën en regels staan ook in de wet.



Onderwijs en leerplicht

Jongens en meisjes gaan verplicht naar school tot ze 18 zijn. Dat heet 'leerplicht'. Daarna kunnen ze kiezen of ze verder willen studeren of niet. Zo kunnen zowel de man als de vrouw een opleiding afmaken en een goede baan krijgen. Mannen en vrouwen kunnen ook beiden werken, voor de kinderen zorgen en samen het huishouden doen.

Leeftijd en trouwen

In de wet staat dat je mag trouwen als je 18 bent. Ouders kunnen wel toestemming geven aan hun kind om op de leeftijd van 16 jaar te trouwen. De meeste ouders willen liever dat hun kind eerst een diploma haalt.

Vrije keuze van relatie

Als twee mensen van elkaar houden en ervoor kiezen samen te leven, dan hebben zij een relatie. Iedereen mag zelf kiezen met wie hij of zij graag een relatie wil hebben. Natuurlijk kan dat alleen als de ander dat ook wil. Niemand mag een ander dwingen om een relatie te hebben, te trouwen of seks te hebben. Slaan of geweld gebruiken is verboden in de wet, ook als mensen een relatie hebben, getrouwd zijn, familie zijn of als het gaat over ouders en kinderen.

Mannen kunnen ook een relatie krijgen met mannen, en vrouwen kunnen een relatie krijgen met vrouwen. Dit heet homoseksualiteit. Discriminatie van homoseksuelen (bijvoorbeeld geweld gebruiken of uitschelden) is verboden, ook in de wet.

5.2 Voorbehoedsmiddelen en veilige seks

Kinderen krijgen

Tegenwoordig kunnen mensen zelf kiezen of ze kinderen willen of niet. En zo ja, hoeveel kinderen en wanneer. Dit heet gezinsplanning.

Je kunt gezinsplanning regelen met verschillende soorten voorbehoedsmiddelen. In Nederland praten mensen met elkaar over seksualiteit. Op school leggen de leraren uit wat voorbehoedsmiddelen zijn. Een man en vrouw kiezen samen welke middel zij willen gebruiken.

Samen een voorbehoedsmiddel kiezen

Voorbehoedsmiddelen werken goed als je ze op een goede manier gebruikt. Daarom is het belangrijk om een voorbehoedsmiddel te kiezen dat goed bij jou en je partner past. De voorbehoedsmiddelen werken alleen in de tijd dat je ze gebruikt. Als je stopt met een middel kan de vrouw weer zwanger worden. Voorbehoedsmiddelen zijn niet slecht voor de gezondheid. Je kunt met je huisarts bespreken wat het beste is voor jullie. Je kunt later altijd nog een ander soort voorbehoedsmiddel kiezen dat beter bij jullie past.

Welke voorbehoedsmiddelen worden veel gebruikt?

Met verschillende middelen kun je voorkomen dat de vrouw zwanger wordt. Maar geen enkel middel geeft 100% zekerheid.

1. Voorbehoedsmiddelen die werken met hormonen, waardoor de vrouw niet zwanger wordt, zijn:

- De pil
- De prikpil
- Het spiraaltje met hormonen
- Anticonceptie-ring met hormonen

Voor de pil, de prikpil, het spiraaltje en de anticonceptie-ring moet je eerst naar de huisarts. Je moet dan wel ouder zijn dan 16 jaar. De huisarts mag aan niemand vertellen wat hij/zij met jou bespreekt of wat hij/zij aan jou geeft. Dat heet beroepsgeheim. De huisarts houdt dat geheim, ook als je ouders erom vragen.



Prikpil



2. Voorbehoedsmiddelen die werken zonder hormonen:

- Het spiraaltje zonder hormonen
- Het condoom

3. Morning after-pil

Als je geen voorbehoedsmiddelen hebt gebruikt, of het condoom is kapot gegaan, dan kun je met de morning after-pil een zwangerschap voorkomen. In deze pil zitten veel hormonen. De pil geeft bijwerkingen en vaak wordt de menstruatie verstoord. Gebruik de morning after-pil alleen als het niet anders kan, het is geen gewone anticonceptiepil. De morning after-pil is ook duur. Je kunt de morning after-pil zonder recept van de huisarts kopen bij de apotheek of drogisterij.

Toch ongewenst zwanger...

Als je in Nederland ongewenst zwanger wordt, kun je voor een abortus kiezen. Bij een abortus wordt de baarmoeder leeggemaakt (curettage). Daarna ben je niet zwanger meer.

Als je ongewenst zwanger bent en geen kind wilt, kun je dit met de huisarts bespreken. Die kan jou doorsturen naar een abortuskliniek. Voordat je daar een abortus kunt krijgen, krijg je vijf dagen bedenktijd. Dit is wettelijk verplicht. De zwangere vrouw kan in die tijd over de beslissing nadenken. De abortus wordt door een arts gedaan in een abortuskliniek. Meestal mag de vrouw dezelfde dag weer naar huis.

Veilige seks

Door seks kun je ziektes van iemand anders krijgen. Deze geslachtsziektes noemen we SOA: seksueel overdraagbare aandoeningen (ziektes). Bekende SOA's zijn: Chlamydia, Herpes, Syfilis, Hepatitis B en HIV. Alleen condooms kunnen jou beschermen tegen SOA's. Gebruik daarom altijd condooms.

Als je denkt dat je een SOA hebt, is het belangrijk om zo snel mogelijk naar je huisarts te gaan. Of naar de GGD (gemeentelijke gezondheidsdienst).

Op www.ggd.nl zie je adressen waar je een SOA-test kunt doen.

Speciaal voor jongeren tot 24 jaar is er het Sense-spreekuur. Daar kun je terecht voor al je vragen over seks, seksualiteit, verliefdheid, relaties en liefde.

Kijk op <https://www.sense.info/> voor meer informatie.

Werkblad relaties en seksualiteit

Vink hieronder de juiste antwoorden aan:

1. In de Nederlandse wet staat:

- ☐ Dat meisjes mogen trouwen als ze 18 zijn
- ☐ Dat jongens mogen trouwen als ze 16 zijn
- ☐ Dat jongens en meisjes pas mogen trouwen als ze een diploma hebben

2. Homoseksualiteit betekent:

- ☐ Dat mannen een relatie kunnen krijgen met vrouwen
- ☐ Dat vrouwen een relatie kunnen krijgen met vrouwen
- ☐ Dat mannen een relatie kunnen krijgen met mannen, en vrouwen met vrouwen

3. Gezinsplanning betekent:

- ☐ Dat je kinderen kunt krijgen
- ☐ Dat je geen kinderen kunt krijgen
- ☐ Dat je kiest of je kinderen wilt hebben, en hoeveel en wanneer

4. Wanneer een vrouw stopt met voorbehoedsmiddelen kan ze weer kinderen krijgen.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, dat is niet waar
- ☐ Soms wel en soms niet

5. Condooms geven bescherming tegen SOA's.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Ja, maar alleen samen met de pil
- ☐ Ja, maar alleen samen met de morning after-pil

6. De morning after-pil is een gewoon voorbehoedsmiddel.

- ☐ Ja, dat is waar
- ☐ Nee, de morning after-pil neem je alleen omdat er iets fout is gegaan met het voorbehoedsmiddel

Nieuwe woorden en notities

Nieuwe woorden:

Notities:

6. Zwangerschap en daarna...

6.1 Zwangerschap en bevalling

Wanneer een stel zwanger wil worden, dan kunnen zij kiezen om te stoppen met het gebruiken van een voorbehoedsmiddelen. Wanneer de vrouw de pil slikt dan kan zij daarmee stoppen.

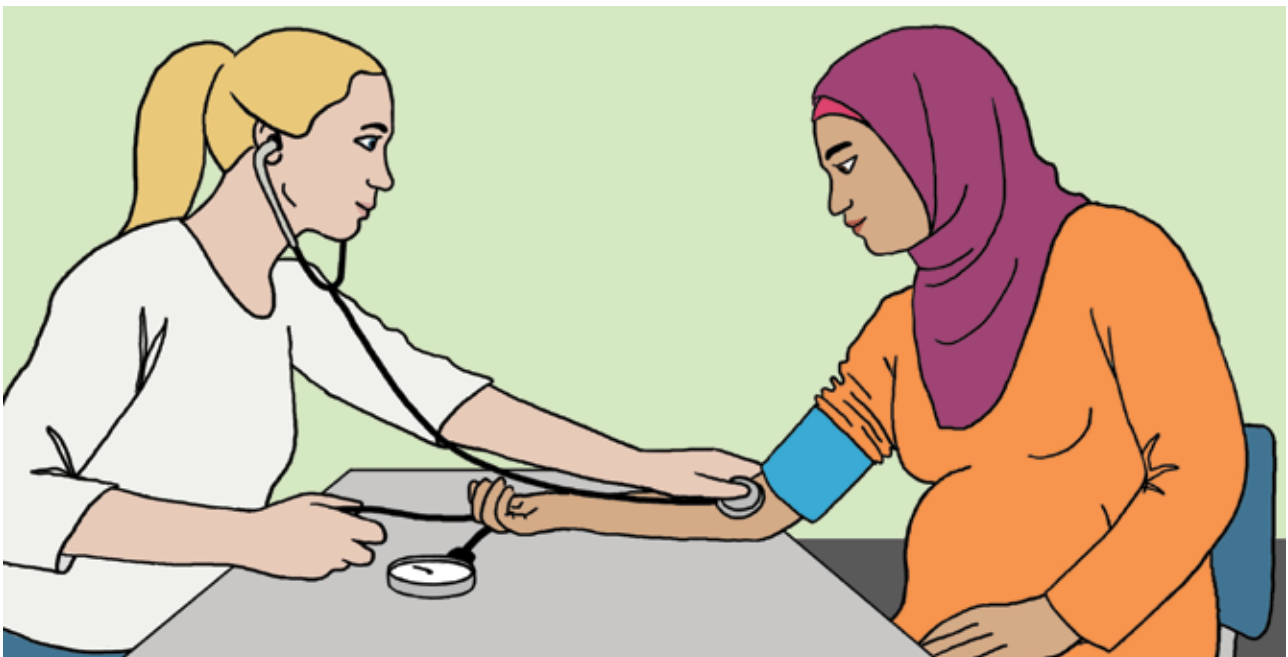
Zodra een vrouw zwanger is, is het verstandig om meteen te beginnen met het slikken van foliumzuur! Als je zwanger wilt worden is het zelfs goed om al te beginnen met het slikken van foliumzuur vóóordat je zwanger bent. Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van een ongeboren kind. Foliumzuur krijg je binnen door het eten van groene groenten, volkoren producten, vlees en zuivel. Foliumzuur zorgt onder andere voor de aanmaak van nieuw bloed.

Wat mag je wel eten en wat niet?

Tijdens de zwangerschap kan een vrouw meestal gewoon blijven eten en drinken. Maar sommige producten kunnen slecht zijn voor haarzelf en/of voor de gezondheid van de baby. Ga daarom naar een verloskundige voor advies. De verloskundige bespreekt samen met de zwangere vrouw wat goed is voor haar en voor de baby in de buik, en wat zij tijdens de zwangerschap beter niet kan eten en drinken.

Controles bij de verloskundige

Het is belangrijk om snel naar de verloskundige te gaan. Meteen als je weet dat je zwanger bent, kun je de verloskundige bellen. Meestal ga je dan eerst naar



de huisarts. Die kan jou verwijzen naar een verloskundige. Dan bel je de verloskundige om een afspraak te maken.

Bij het eerste bezoek aan de verloskundige krijg je vragen over:

- Je relatie en je partner
- Leefgewoontes: rook je? Drink je alcohol, sport je? Etc.
- Ziekten in de familie
- Eventuele eerdere zwangerschappen en bevallingen

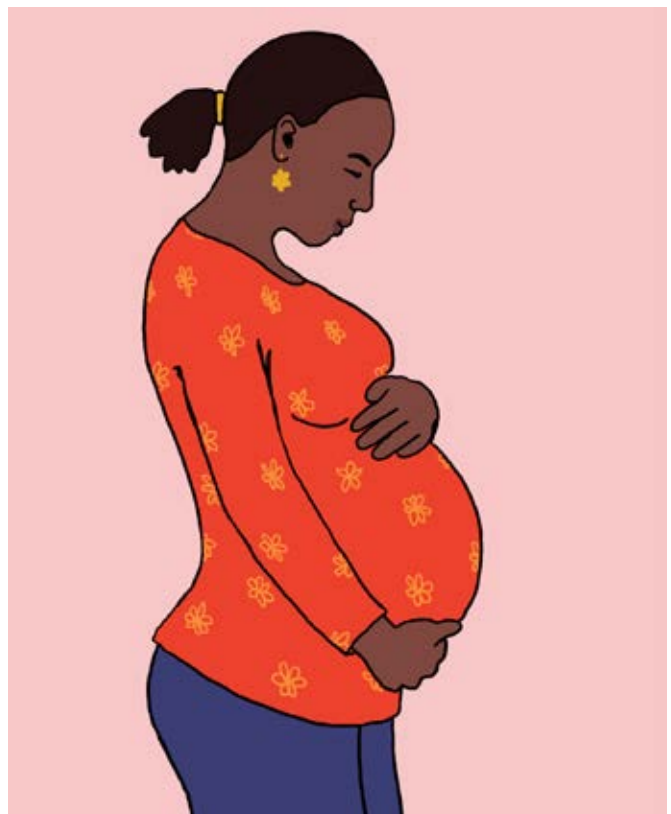
Wat doet de verloskundige en wanneer?

Een zwangerschap duurt ongeveer 40 weken en is onderverdeeld in drie periodes. Dit is wat een verloskundige in die periodes doet:

- Tijdens de eerste periode (van 0 tot 13 weken) vraagt de verloskundige of je gestart bent met foliumzuur, doet ze een SOA-test, luistert ze naar de harttonen van het kind in je buik, neemt de bloeddruk op en prikt wat bloed van de moeder. Bij twaalf weken wordt de eerste echo gemaakt. Dat is een soort foto van het kind in je buik. Met een echo kan de verloskundige zien hoeveel weken je zwanger bent, of het hartje klopt en hoe de ontwikkeling van de baby is.
- Tijdens de tweede periode (van 14 tot 27 weken) vraagt de verloskundige of je de kraamzorg al hebt geregeld. Zij luistert weer naar het hart, neemt de bloeddruk op en prikt weer bloed. De tweede echo wordt gemaakt in week 20. Op deze echo is te zien of het een jongen of een meisje is.
- Tijdens de derde periode (28 tot 40 weken) vraagt de verloskundige of je alles klaar hebt (de baby uitzet) en wie belangrijke personen zijn voor moeder en kind voor het geval er iets gebeurt. Er wordt weer wat bloed geprikt. Soms wordt er nog een echo gemaakt.

Het einde van de zwangerschap

In de laatste maanden van de zwangerschap is een vrouw vaak moe en heeft zij meer last van bijvoorbeeld rugpijn. Daarnaast kan een zwangere vrouw in deze periode last krijgen van een 'harde buik'. Een harde buik al vroeg in de zwangerschap betekent voor de vrouw dat ze mogelijk te



weinig rust. Veel aanstaande moeders doen tijdens hun zwangerschap aan gymnastiek. Samen met een groepje aanstaande moeders leren zij hoe aandacht voor de ademhaling en ontspanningsoefeningen kunnen helpen bij de bevalling. Zwangerschapsgymnastiek kun je regelen via de verloskundige.

De bevalling begint, wat gebeurt er dan...

Meestal begint de bevalling met weeën. Een wee is een samentrekking van de baarmoeder. Het voelt als een soort kramp in de onderbuik die langzaam opkomt, erger wordt en weer afzakt. Het kan vele uren duren tot de baarmoeder helemaal open is. Al die tijd komen er weeën. Pas als de baarmoeder helemaal open is, mag begonnen worden met de baby eruit te persen. Bij iedere wee perst de vrouw mee, totdat de baby naar buiten komt.

Een bevalling kan een paar uur duren, maar ook een hele dag of langer. Het verschilt per vrouw. De bevalling van een tweede kind duurt vaak korter.

De geboorte

Bij de eerste bevalling duurt het vaak even voordat het hoofdje te zien is. Het komt bij elke wee een stukje verder. De verloskundige vertelt wat er gebeurt en begeleidt de vrouw. Als de hartslag van de baby niet meer te voelen is in de navelstreng, wordt de navelstreng doorgeknipt. Als een moeder borstvoeding wilt geven, dan wordt de baby direct na de geboorte aan de borst gelegd.

Waar kun je bevallen in Nederland?

De verloskundige helpt tijdens de hele zwangerschap, en ook tijdens de bevalling. Bij een goed verlopen zwangerschap kan een vrouw kiezen tussen een bevalling thuis of in het ziekenhuis. Een bevalling thuis doen, is in Nederland gewoon. De bevalling wordt in dat geval begeleid door de verloskundige.



Bij een bevalling in het ziekenhuis ga je naar het ziekenhuis als de bevalling is begonnen en er weeën zijn. De verloskundige helpt dan ook daar bij de bevalling. Als de bevalling moeilijk gaat, kan ook de specialist van het ziekenhuis erbij worden gehaald. Dit is de vrouwenarts of gynaecoloog.

Kosten van een bevalling in Nederland

Bijna alle kosten die te maken hebben met zwangerschap en bevalling worden door de basisverzekering vergoed. Het kost ook niets van je eigen risico. Bij een thuisbevalling worden de kosten volledig gedekt door de basisverzekering. Als je in het ziekenhuis wilt bevallen, spreekt men van een poliklinische bevalling zonder medische noodzaak. De kosten worden dan gedeeltelijk vergoed door de basisverzekering. Maar voor het gebruik van de verloskamer betaal je een eigen bijdrage.

Als je in het ziekenhuis moet bevallen vanwege een medische reden, zoals hoge bloeddruk, een tweeling of een keizersnee, dan hoef je zelf niets te betalen.

6.2 Na de bevalling....

Kraamhulp

Na de bevalling kun je kraamhulp krijgen. De hulpverlener (dat noemen we ook 'de kraamhulp') komt dan thuis helpen met het verzorgen van de baby. De kraamhulp let op de gezondheid van moeder en kind en helpt ook met het opstarten van de borstvoeding. Kraamhulp wordt grotendeels vergoed uit de basisverzekering. Je moet wel een klein deel van de kosten per uur zelf betalen (eigen bijdrage).

Na de bevalling komt de verloskundige nog langs om te controleren of alles goed gaat.

Aangifte geboorte kind

Als de baby geboren is, moet iemand dat melden bij het gemeentehuis van de plaats waar hij geboren is. Dat noemen ze aangeven. Dan krijgt de baby een geboorteakte en wordt zijn of haar naam officieel ingeschreven. Dat is erg belangrijk. Het aangeven van de baby moet gedaan worden voordat de baby drie dagen oud is. Meestal geeft de vader de baby aan. Voor het aangeven heb je een identiteitsbewijs van de aangever nodig.

Hielprik

In de eerste week na de geboorte van een kind worden enkele druppels bloed afgenomen uit de hiel van het kind (hielprik). Het bloed wordt onderzocht op

een aantal zeldzame erfelijke ziektes. De hiehprik is gratis. Deelname aan de hiehprik is vrijwillig en je wordt gevraagd om toestemming hiervoor.

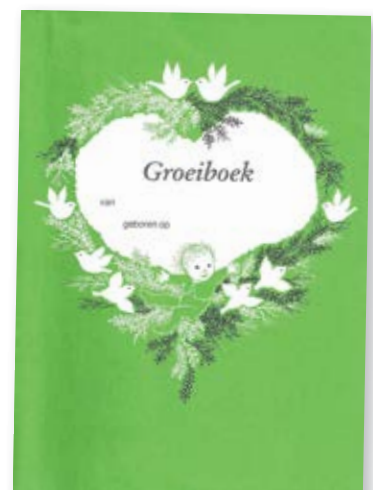
Consultatiebureau

Ongeveer 2 weken na de geboorte van het kindje, komt de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau langs. Ze vraagt hoe de zwangerschap en bevalling zijn verlopen. Informatie hierover legt ze vast in het dossier van je kindje. De verpleegkundige vertelt wat je van het consultatiebureau kan verwachten en waar je terecht kan met vragen en zorgen. Vaak doet de verpleegkundige een gehoortest om te kijken of het gehoor goed is. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby.



Ongeveer vier weken na de geboorte krijg je een eerste afspraak op het consultatiebureau. De verpleegkundigen en artsen van het consultatiebureau kijken dan naar de ontwikkeling van je kind en checken de gezondheid. Dat doen zij tot een kind 4 jaar oud is. Ze kijken of het kind goed groeit en goed kan bewegen en praten. Ze kunnen ook adviezen geven over voeding en opvoeding. Het kind krijgt daar de eerste vaccinaties. Vaccinaties zijn inentingen (prikken/injecties) tegen kinderziekten. Een prik wordt ook wel injectie genoemd.

Bij die eerste afspraak op het consultatiebureau krijg je ook het Groeiboek, waarin alles over de groei en gezondheid van je kind wordt opgeschreven.



Meisjesbesnijdenis

Sommige vluchtelingen komen uit landen waar meisjes besneden worden. Maar meisjesbesnijdenis is in Nederland verboden. Het veroorzaakt gezondheidsklachten. Meisjesbesnijdenis wordt daarom in Nederland ook Vrouwelijke Genitale Verminking of VGV genoemd. In Nederland staan er zware straffen op het laten besnijden van een meisje, ook als dat in het buitenland gebeurt.

Een vrouwelijke vluchteling die is besneden toen zij klein was, is daarvoor niet strafbaar. Zij kon er toen niets aan doen. Het is strafbaar om een meisje dat in Nederland woont, te laten besnijden. Ook als de besnijdenis in het buitenland wordt gedaan.

Voor moeders en vaders die vragen hebben over meisjesbesnijdenis of over de gezondheidsproblemen door meisjesbesnijdenis, zijn er in een tiental steden in Nederland speciale spreekuren waar ze terecht kunnen. Maar je kunt het ook bespreken met de verloskundige, de gynaecoloog of de verpleegkundige van het consultatiebureau.

6.3 Vaccinaties en bevolkingsonderzoek

Vaccinaties van kinderen

In Nederland worden kinderen vanaf de geboorte gevaccineerd tegen zes ernstige infectieziekten: difterie, kinkhoest, tetanus, polio, Hib-ziekte en hepatitis B. Een kind krijgt de vaccinaties volgens een vast tijdschema, beginnend vrij snel na de geboorte.

Deze vaccinaties krijgen kinderen op het consultatiebureau. Een kind moet daarvoor regelmatig terugkomen bij het consultatiebureau.

Om welke ziektes gaat het?

De vaccinaties helpen ter voorkoming van de volgende ernstige en besmettelijke ziekten die mensen van elkaar kunnen krijgen:

- Difterie is een ernstige keelontsteking.
- Kinkhoest is een ernstige infectie van de luchtwegen.
- Tetanus is een gevaarlijke ziekte van de zenuwen en spieren, waaraan je overlijdt.
- Polio: Polio is beter bekend als kinderverlamming.
- Een Hib-infectie kan een infectie aan de hersenen veroorzaken. (hersenvliesontsteking). Je kunt er aan doodgaan of levenslang klachten houden.
- Hepatitis B: Is een ernstige ziekte aan de lever. Dit geeft levenslang problemen.

Baarmoederhalskanker is een belangrijke doodsoorzaak bij vrouwen. Het Humaan PapillomaVirus (HPV) speelt een rol bij het ontstaan van baarmoederhalskanker. Meisjes kunnen vanaf 13 jaar gevaccineerd worden tegen dit virus.

Waarom worden kinderen zo jong gevaccineerd?

Omdat deze ziekten juist voor heel jonge kinderen gevaarlijk zijn, moeten de kinderen zo vroeg mogelijk beschermd worden door een vaccinatie. Om de bescherming zo compleet mogelijk te maken heb je per ziekte meerdere vaccinaties nodig. Het is belangrijk dat je alle vaccinaties krijgt.

Bevolkingsonderzoek

Een bevolkingsonderzoek of -screening is een medisch onderzoek bij mensen die geen gezondheidsklachten hebben. Het onderzoek is gericht op het zo vroeg mogelijk vinden van een ziekte. Het heet een bevolkingsonderzoek als het een landelijk onderzoek is onder een grote groep van de bevolking van Nederland. De mensen die in aanmerking komen, worden uitgenodigd per post of per e-mail.

Het meest bekend zijn de bevolkingsonderzoeken naar darmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker. Ook de hielprik bij alle pasgeboren baby's is een bevolkingsonderzoek.

- Voor het Bevolkingsonderzoek Darmkanker krijgen alle mannen en vrouwen van 55 tot en met 75 jaar iedere 2 jaar een uitnodiging om een klein beetje poep in te leveren voor onderzoek.
- Voor het Bevolkingsonderzoek Borstkanker krijgen vrouwen van 50 tot en met 75 jaar iedere 2 jaar een uitnodiging voor het maken van röntgenfoto's van de borsten.
- Voor het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker krijgen alle vrouwen van 30 tot en met 60 jaar elke 5 jaar een uitnodiging om een uitstrijkje te laten maken.

Door bevolkingsonderzoeken overlijden minder mensen aan deze ziekten.

Werkblad zwangerschap en daarna...

Welke van de twee of drie zinnen is juist?

1. ☐ Een zwangere vrouw start vier weken voordat zij zal bevallen met foliumzuur.
Of:
☐ Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby.
2. ☐ In het ziekenhuis bevallen kost soms geld.
Of:
☐ In het ziekenhuis bevallen kan alleen als je een medische indicatie hebt.
3. ☐ Een verloskundige vraagt naar je leefgewoontes.
Of:
☐ Een verloskundige doet ook een abortus als je geen kind wil.
Of
☐ Een verloskundige helpt alleen als je thuis wilt bevallen.
4. ☐ Het aangeven van een geboorte moet binnen 3 dagen gebeuren.
Of:
☐ Het aangeven van een geboorte doe je in het ziekenhuis.
5. ☐ De hielprik wordt gedaan om te kijken of het kindje goed reageert op pijn.
Of:
☐ Het wordt gedaan om te kijken of het kindje geen zeldzame ziekte heeft.
6. Beantwoordt de volgende vragen:

Hoeveel weken duurt een zwangerschap?

Hoe lang duurt een bevalling?

7. Noem twee dingen die een zwangere vrouw kan doen om zo ontspannen mogelijk te bevallen:

a. _____

b. _____

8. Noem twee dingen op die de kraamhup doet:

a. _____

b. _____

9. Noem twee dingen op die het consultatiebureau doet:

a. _____

b. _____

10. Noem drie ziektes waarvoor kinderen gevaccineerd worden:

a. _____

b. _____

c. _____



11. Probeer in een paar zinnen de volgende vragen te beantwoorden:

Waarom worden heel kleine kinderen zo jong al gevaccineerd?

Wat is 'bevolkingsonderzoek' en waarom wordt het gedaan?

Geef een andere naam voor vrouwelijke genitale verminking (VGV)?

Huiswerk:

- Open deze weblink: <https://www.gezondinnederland.info/categorie-ةئفل-ا/onderwerpen-ضرع-ا/مرحلا-ةرتف-ا/> De website geeft informatie in het Arabisch en Nederlands.
- Als je Tigrinya spreekt, open dan: <https://www.facebook.com/eritreeersgezond/>
- Kies samen met een vriendin of vriend een onderwerp uit en ga met elkaar in gesprek. Je kunt het ook samen met een begeleider of taalcoach doen. Probeer het maar in het Nederlands te doen.

Nieuwe woorden en notities

Nieuwe woorden:

Notities:

Meer informatie

Meer informatie over de behandelde onderwerpen in klassiek Arabisch is te vinden op:

- Facebook: <https://www.facebook.com/syriersgezond/>
- Internet website: <http://gezondinnederland.info/>

Meer informatie in het Tigrinya (Eritrees) is te vinden op:

- Facebook: <https://www.facebook.com/eritreersgezond/>
- Internet website: <http://gezondinnederland.info/>

Beide werkboeken bevatten met opzet geen illustraties met een naakt lichaam of seksuele inhoud. Voor illustraties over het onderwerp seksualiteit verwijzen we naar de volgende twee websites:

Zanzu: <https://www.zanzu.be/nl/home>. Deze website geeft in een tiental verschillende talen waaronder het Arabisch, Farsi en Russisch informatie over het lichaam. In 2018 zal ook de Eritrese (Tigrinya) versie beschikbaar zijn.

Begrijp je lichaam: <http://www.begrijpjelichaam.nl/home>. Deze website geeft informatie over veel voorkomende ziektes en gezondheidsklachten. De website is bestemd voor huisartsen in gesprek met zeer laaggeletterde patiënten.

Dit werkboek is onderdeel van de Module Gezond Inburgeren

De Module Gezond Inburgeren bestaat uit verschillende onderdelen:

- Werkboek op A1 en A2 taalniveau (geïntegreerd);
- Werkboek op B1 taalniveau
- Filmpjes (de YouTube-pagina van Pharos)

De onderwerpen in de werkboeken zijn onder te verdelen in hoofdthema's:

1. De zorg- en hulpverleners: wie doet wat
2. Gezond blijven doe je door...
3. Stress en hoe daarmee om te gaan
4. Kinderen en opvoeding
5. Zwangerschap en relaties
6. Zorgverzekering
7. Lichaamsdelen en kennis over het lichaam (alleen in Werkboek A1-A2)

Antwoorden

Hieronder vind je de juiste antwoorden op de vragen van de werkbladen:

1. Werkblad Zorgverlening (pag. 16-17)

1. De doktersassistente
2. Telefoon aannemen, vragen stellen en bloeddruk meten
3. Je heel erg ziek bent of iets gebroken hebt + Als de huisarts je naar het ziekenhuis verwijst (2 antwoorden goed)
4. Medicijnen die je zelf kunt kopen zonder recept van een arts
5. Diarree en braken
6. Worden betaald door de zorgverzekeraar
7. Hoef je geen premie te betalen
8. *Eigen antwoord*
9. Kan jou helpen als je schulden hebt
10. *Eigen antwoord*

2. Werkblad 'Gezond blijven doe je door...' (pag. 25-26)

1. Ja, dat is waar
2. Nee, dat is niet waar
3. Nee, dat is niet waar
4. Nee, dat is niet waar
5. Alle belangrijke voedingsstoffen
6. Omdat er meer vezels en vitaminen in zitten
7. Plezier hebt en lacht
8. Elke dag een half uur wandelt en 2 keer per week sport of traint
9. *Eigen antwoord*
10. *Eigen antwoord*

3. Werkblad Psychische gezondheid (pag. 36-37)

1. Veel piekeren
2. Iedere dag veel te bewegen zodat je moe wordt
3. Als je 3 weken slecht slaapt en overdag geen energie meer hebt om iets te doen
4. Dat je een slecht en somber gevoel hebt
5. Heb je waarschijnlijk een psychische ziekte waarvoor je hulp kunt vragen
6. Praten over wat je denkt en wat je voelt
7. Omdat je steeds meer gaat gebruiken voor hetzelfde effect
8. *Eigen antwoord*
9. *Eigen antwoord*

4. Werkblad Opvoeding: jonge kinderen en puberteit (pag. 43)

1. Ja, dat is waar
2. Ja, dat is waar
3. Nee, dat duurt langer
4. Nee, je kunt beter een volwassen tolk hebben
5. Dat ouders een beetje opvoeden zoals vroeger, en een beetje zoals het in de nieuwe cultuur gaat
6. Nee, hij duurt van ongeveer 12 jaar tot ongeveer 18 jaar
7. Nee, dat verbergen ze
8. Ja, dat is waar
9. Ja, dat is waar, meisjes krijgen bijvoorbeeld de eerste menstruatie

5. Werkblad Relaties en seksualiteit (pag. 48)

1. Dat meisjes mogen trouwen als ze 18 zijn
2. Dat mannen een relatie kunnen krijgen met mannen, en vrouwen met vrouwen
3. Dat je kiest of je kinderen wilt hebben, en hoeveel en wanneer
4. Ja, dat is waar
5. Ja, dat is waar
6. Nee, de morning after pil neem je alleen als er iets fout is gegaan met het voorbehoedsmiddel

6. Werkblad Zwangerschap en daarna...

1. Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby
2. In het ziekenhuis bevallen kost soms geld
3. Een verloskundige vraagt naar je leefgewoontes
4. Het aangeven van een geboorte moet binnen 3 dagen gebeuren
5. Het wordt gedaan om te kijken of het geen zeldzame ziekte heeft
6.
 1. Een bevalling duurt ongeveer 40 weken
 2. Soms duurt een bevalling een paar uur, soms een dag of langer
7. Rust nemen, niet roken, geen drugs en geen alcohol, op zwangerschaps-gymnastiek gaam
8. Hulp bij borstvoeding, verzorgen van de baby, verzorgen van moeder
9. Kijken naar de ontwikkeling van de baby (groei, lopen, praten), geven advies over voeding en opvoeden, geven de vaccinaties
10. Difterie, kinkhoest, tetanus, polio, hepatitis B en hersenvliesontsteking (Hib)
11. *Eigen antwoord*

Colofon

Het werkboek Gezond Leven taalniveau B1 is een uitgave van Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen.

Auteurs

Marjolijn van Leeuwen

Erick Vloeberghs

Evert Bloemen

Pharos

Postbus 13318

3507 LH Utrecht

Telefoon: 030-2349800

Email: info@pharos.nl

Website: www.pharos.nl

Voor meer publicaties van Pharos op het terrein van laaggeletterdheid en gezondheidsverschillen zie: **www.pharos.nl**

© Pharos, Utrecht, februari 2018

GEZOND LEVEN



Werkboek Gezond Inburgeren

Taalniveau B1