

THEMA 3

GEZONDHEID

1 Gezond leven

balansoefening, de	activiteit om je evenwicht te trainen
beweegrichtlijnen, de	advies over hoeveel beweging ten minste nodig is voor een goede gezondheid
depressief	een depressieve persoon is langere tijd somber
diabetes, de	een ziekte waarbij je te veel suiker in je bloed hebt
diëtist, de	iemand die advies geeft over voeding en mensen begeleidt bij afvallen of aankomen
eiwitten, de	een stof in eten die je nodig hebt om gezond te blijven; in melk en vlees zitten veel eiwitten = de proteïne
hart- en vaatziektes, de	alle ziektes aan het hart en de bloedvaten
koolhydraten, de	een stof in eten die je lichaam energie geeft, zoals suiker
matig intensief bewegen	licht bewegen zodat je ademhaling sneller wordt, maar je nog wel kunt praten
mineralen, de	een stof in eten die je nodig hebt om gezond te blijven, zoals ijzer en calcium
plantaardig	iets wat gemaakt is van planten
spier- en botversterkende activiteit, de	de oefening die je doet om je spieren en botten sterker te maken
symptoom, de	een gezondheidsklacht die hoort bij een bepaalde ziekte
vetten, de	een stof in eten die je lichaam energie geeft; in olie en boter zitten veel vetten
vezels, de	een stof in eten die je nodig hebt om gezond te blijven; in volkorenproducten zitten veel vezels
vitamines, de	een stof in eten die je nodig hebt om gezond te blijven; in fruit en groente zitten veel vitaminen
voedingsstof, de	stoffen in eten die belangrijk zijn voor de groei en de gezondheid van mensen
volkoren	volkorenproducten zijn graanproducten die veel voedingsstoffen bevatten, zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst

2 Naar de dokter

doktersassistent, de	iemand die een arts helpt met zijn werkzaamheden, bijvoorbeeld door afspraken met patiënten te plannen
eerste hulp, de	dringende hulp die het slachtoffer van een ongeluk krijgt
gezondheidscentrum, het	een gebouw waarin je verschillende soorten gezondheidszorg kunt krijgen, zoals zorg van een huisarts, een fysiotherapeut, een apotheek, etc.
huisartsenpraktijk, de	een gebouw waar één of meerdere huisartsen werken
ingreep, de	een medische handeling van de dokter aan een lichaam = de operatie
medische dossier, het	verzameling gegevens over een patiënt
spreekuur, het	de tijd waarop je een arts zonder afspraak kunt bezoeken
zorgverlener, de	iemand die medische zorg verleent voor zijn beroep, bijvoorbeeld een arts

3 Een verwijzing

angst, de	een bang gevoel = de vrees
behandelaar, de	iemand die je beter probeert te maken
cardioloog, de	een dokter in het ziekenhuis die problemen aan het hart behandelt
doorverwijzen	naar een andere instantie of persoon sturen
geestelijke gezondheidszorg (GGZ), de	de zorg die bedoeld is voor mensen met mentale problemen
onderzoek, het	de gezondheid van iemand bekijken
psycholoog, de	iemand die mensen met mentale problemen helpt, bijvoorbeeld mensen met een depressie
scan, de	een foto of video van de binnenkant van je lichaam die gemaakt wordt met een speciaal apparaat
specialist, de	een arts die veel weet over een bepaald onderwerp; een cardioloog is bijvoorbeeld een specialist in de ziektes van het hart
therapie, de	een manier om zieke mensen te behandelen, bijvoorbeeld bij mentale problemen

verwijzing, de	je krijgt een verwijzing als een arts je naar een andere arts stuurt
wachttijd, de	de tijd dat je moet wachten, bijvoorbeeld voor een afspraak of behandeling bij een arts

4 De apotheek

apotheek, de	een winkel waar je medicijnen kunt halen
bijwerking, de	een effect van een medicijn dat niet bedoeld is
drogisterij, de	winkel waar je onder andere producten voor de gezondheid en lichaamsverzorging kunt kopen
eigen bijdrage, de	het gedeelte van de zorg dat je zelf moet betalen
geneesmiddel, het	een middel dat bedoeld is om een zieke beter te maken = het medicijn
gunstig	iets wat gunstig is, geeft je voordeel = voordelig
ongunstig	iets dat ongunstig is, geeft je nadeel = nadelig
recept, het	een briefje van de dokter aan de apotheek, waarop staat welke medicijnen iemand moet krijgen

5 Spoed!

ambulance, de	een gele auto om zieke of gewonde mensen naar het ziekenhuis te brengen = de ziekenwagen
brandweer, de	de organisatie die branden uitmaakt
huisartsenpost, de	een plek waar je een dokter kunt spreken als je eigen huisarts er niet is
hulpdienst, de	instantie die in actie komt bij ongevallen en rampen, bijvoorbeeld de politie, ambulance en brandweer
levensbedreigend	zeer gevaarlijk, iets waar je dood aan kunt gaan
noodnummer 112, het	een telefoonnummer om de hulpdiensten (politie, ambulance en brandweer) snel te kunnen spreken
politie, de	een dienst die ervoor zorgt dat mensen zich aan de wet houden en dat het veilig is op straat
spoedeisende hulp, de	afdeling van een ziekenhuis die zorg verleent aan patiënten bij een noodgeval

spoedgeval, het	een dringend geval, waarbij snel iets moet worden gedaan = het noodgeval
verwonding, de	een plaats op het lichaam waar je verwond bent

6 De tandarts

beugel, de	een metalen hulpmiddel in de mond dat de tanden recht maakt
chirurg, de	een dokter in een ziekenhuis die operaties uitvoert
code, de	een combinatie van cijfers en letters die informatie geven
controle, de	de tandarts kijkt of je gebit nog gezond is = de check
gebit, het	je tanden en kiezen
gaatje, het	een opening in je tand of kies die vies kan worden en pijn kan veroorzaken; de tandarts kan een gaatje dichtmaken
handeling, de	iets wat je doet = de actie
kies, de	elk van de achterste grote tanden waarmee je eten fijnmaakt
mond, de	het deel van je gezicht waarin je eten doet en waarmee je praat
mondhygiënist, de	iemand die helpt bij het voorkomen van gebitsproblemen
mondzorg, de	de zorg voor je gebit door de tandarts of mondhygiënist
ontsteking, de	de keer dat iets rood en dik wordt door bacteriën
operatie, de	een medische handeling waarbij tijdelijk een opening in het lichaam wordt gemaakt om een probleem op te lossen
orthodontist, de	een tandarts die tanden recht maakt door een beugel te plaatsen
tand, de	elk van de witte harde dingen vóór in je mond, waarmee je bijt
tandarts, de	een arts die problemen aan je tanden en kiezen behandelt
tandenpoetsen	met een tandenborstel over je tanden bewegen, om het schoon te maken
tandenstoker, de	een puntig voorwerp dat je gebruikt om etensresten tussen je tanden te verwijderen
tandvlees, het	het roze vlees in je mond waar je tanden uit groeien
verdooving, de	een injectie die ervoor zorgt dat de patiënt geen pijn voelt
vergoeden	de kosten betalen; de zorgverzekering vergoedt de kosten van de arts

vulling, de	het materiaal waarmee een gaatje in een tand of kies gevuld wordt
zorgverzekering, de	als je een zorgverzekering hebt, betaal je regelmatig een bedrag en krijg je geld als je zorg nodig hebt

7 Kinderen en gezin

beschermen	zorgen dat iemand of iets veilig is
bevalling, de	de gebeurtenis waarbij een kind geboren wordt
borstvoeding, de	het geven van moedermelk door de baby aan de borst te leggen
consultatiebureau, het	een instelling voor medische zorg voor alle kinderen van 0 tot 4 jaar
DKTP-vaccinatie, de	vaccinatie die beschermt tegen difterie, kinkhoest, tetanus en het polio-virus
echo, de	video of foto van de binnenkant van het lichaam, bijvoorbeeld van een baby die nog niet is geboren
groeigids, de	boekje waarin de ontwikkelingen van het kind worden bijgehouden door het consultatiebureau
gynaecoloog, de	een arts die gespecialiseerd is in ziekten van vrouwen
infectieziekte, de	een besmettelijke ziekte die je kunt krijgen als iemand dichtbij je deze ziekte heeft
inloopspreekuur, het	de tijd waarop je bijvoorbeeld de dokter zonder afspraak kunt bezoeken
jeugdarts, de	een arts die gespecialiseerd is in zorg aan kinderen en jongeren
jeugdgezondheidszorg, de	gezondheidszorg die kinderen, jongeren en hun ouders ondersteunt bij gezond opgroeien
jeugdverpleegkundige, de	iemand die zich richt op ziekte(preventie) bij kinderen
keizersnede, de	een operatie waarbij een kind wordt geboren via een opening in de buik van de moeder
kraamverzorgende, de	iemand die een gezin waar een baby geboren is een tijdje komt helpen
kraamzorg, de	de zorg die een vrouw krijgt als ze net een baby heeft gekregen
meten	bepalen hoe groot, lang, warm, snel enz. iets is
tweeling, de	twee kinderen die tegelijk uit dezelfde moeder geboren zijn
vaccinatie, de	een prik aan iemand geven om te voorkomen dat die persoon een ziekte krijgt

verloskundige, de	iemand die zwangere vrouwen helpt met bevallen = de vroedvrouw
verloskundigenpraktijk, de	een gebouw waar de verloskundige de patiënten helpt
wegen	vaststellen hoe zwaar iets of iemand is
zwangerschap, de	de periode dat een vrouw een kind in haar buik draagt

8 Een zorgverzekering

aanvullende verzekering, de	een zorgverzekering die niet verplicht is en die extra medische kosten vergoedt, zoals kosten van fysiotherapie
basisverzekering, de	de verplichte zorgverzekering die noodzakelijke medische kosten vergoedt, zoals kosten van de huisarts
declareren	een rekening sturen naar de zorgverzekering om de kosten die je moet betalen terug te krijgen
eigen risico, het	het deel van de kosten dat de verzekeraar niet vergoedt, je moet het zelf betalen
overstappen	van de ene verzekering naar een andere verzekering gaan
polis, de	een document waarin staat welke verzekering je hebt
premie, de	het geld dat je iedere maand moet betalen voor je verzekering
vergoeden	de kosten betalen; de zorgverzekering vergoedt de kosten van de arts
zorgverlener, de	iemand die medische zorg verleent voor zijn beroep, bijvoorbeeld een arts
zorgverzekering, de	als je een zorgverzekering hebt, betaal je regelmatig een bedrag en krijg je geld als je zorg nodig hebt

9 Hulpverlening

CIZ, de	Centrum Indicatiestelling Zorg; een organisatie die bepaalt welke zorgbehoefte een persoon nodig heeft
dagbesteding, de	activiteiten voor mensen die niet zelfstandig iets kunnen doen en daardoor weinig sociale contacten hebben
handicap, de	een beperking waardoor je een deel van je lichaam of je geest niet goed kunt gebruiken
huishoudelijke hulp, de	iemand die schoonmaakt bij mensen thuis

hulpverlening, de	de zorg vanuit de overheid voor mensen die hulp nodig hebben
indicatie, de	als je een indicatie hebt, heb je recht op langdurige zorg; in een indicatie staat welke en hoeveel zorg je nodig hebt
indicatiebesluit, het	een brief van het CIZ waarin staat welke zorg u krijgt en waarom
lichamelijke beperking, de	wanneer iemand een deel van zijn lichaam niet goed kan gebruiken
mantelzorg, de	hulp door familie en vrienden aan mensen die zorg nodig hebben
psychische aandoening, de	geestelijke ziekte waarbij de patiënt afwijkend gedrag laat zien
thuiszorg, de	hulp aan mensen die thuis wonen en niet goed voor zichzelf kunnen zorgen, bijvoorbeeld omdat ze oud of ziek zijn
verpleeghuis, het	een instelling waar mensen wonen die lang ziek zijn
verpleging, de	het zorgen voor zieke mensen
verstandelijke beperking, de	wanneer iemand een deel van zijn geest niet goed kan gebruiken
Wet langdurige zorg (Wlz), de	regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met een psychische aandoening
zorgaanbieder, de	een organisatie die zorg levert
zorginstelling, de	een organisatie die zich richt op zorgverlening, bijvoorbeeld een verpleeghuis
zorgkantoor, het	de instelling die ervoor zorgt dat je passende en goede zorg gaat ontvangen