higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 3

19 November 2024

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 11 bladsye.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

1.1 1.1.1 Anemie
1.1.2 Bulimia nervosa
1.1.3 ontkenning
1.1.4 toleransie
1.1.5 postpartumdepressie
1.1.6 Verkragting
1.1.7 osteoporose
1.1.8 baarmoederkanker
1.1.9 Wanvoeding
1.1.10 hipertireose

(10 × 1) (10)

1.2 1.2.1 Besering is die skade aan ’n liggaam wat deur die een of ander eksterne metode veroorsaak is. (3)

1.2.2 Onopsetlike besering. Ongelukke vind nie doelbewus plaas nie. (3)

1.2.3
- Die beseerde familielid kan intensiewe mediese sorg, operasies en rehabilitasie benodig, wat ’n groot las op die familie kan plaas wat tyd en finansies betref.
- Die familie kan verhoogde spanning ervaar as gevolg van die voortslepende gesondheidsbehoeftes van die beseerde, wat tot uitputting en die verwaarlosing van hul eie gesondheid kan lei.
- Die familielede kan verskeie emosies ervaar, insluitend skok, hartseer, skuldgevoelens, woede en angs, namate hulle die trauma van die ongeluk en die voortgesette herstelproses van die beseerde individu hanteer.
- Die koste wat gepaard gaan met die mediese behandeling, rehabilitasie en potensiële modifikasies aan die huis om dit vir die beseerde persoon in te rig, kan oorweldigend vir ’n gesin wees. Dit kan tot finansiële spanning lei en moontlik skuld en ekonomiese onstabiliteit tot gevolg hê.
- Familierolle en dinamika kan beduidend verskuif. ’n Familielid moet dalk die beseerde persoon versorg, wat tot rolveranderinge en bykomende verantwoordelikhede lei.
- Hierdie veranderinge kan spanning en stres in die familie veroorsaak namate hulle by hul nuwe rolle aanpas.
- Families/gesinne kan sosiaal geïsoleerd raak as gevolg van die eise om vir die beseerde familielid te sorg. Hierdie isolasie kan gevoelens van eensaamheid en emosionele nood vererger.
- Indien daar kinders in die gesin is, kan hulle ernstig deur die besering van ’n ouer of broer of suster geraak word. Dit kan hul emosionele en sielkundige welstand beïnvloed om die trauma te aanskou en die veranderinge in familiedinamika te verwerk.
- In gevalle van permanente ongeskiktheid wat uit die besering voortvloei, moet die familie dalk by ’n nuwe normaal aanpas, wat emosioneel uitdagend kan wees en deurlopend ondersteuning en aanpassings kan vereis. (Enige 4 × 2) (8)

Kopiereg voorbehou

1.3
- Versteuring in denke. Disoriëntasie, onvermoë om bevele uit te voer; onvermoë om op die werklikheid te fokus; onlogiese en onredelike volgorde van denke/persepsie (verlies van kontak met werklikheid).
- Versteuring van emosies. Angs; vrees; woede; eensaamheid; depressie; euforie in sy uiterste vorm
- Versteuring in gedrag. Negativisme; regressie; aggressie; manipulasie; selfvernietiging; hiperaktiwiteit; kompulsie/dwanghandeling; en agterdog.

(3 × 2) (6)

[30]

VRAAG 2

2.1 2.1.1
- Kollektiewe geweld verwys na geweld wat deur groot groepe mense of deur state gepleeg word, soos oorloë of ontwrigtende gedrag tydens stakings.

- Interpersoonlike geweld is geweld wat tussen mense of groepe mense plaasvind. Dit kan byvoorbeeld tussen familielede, vriende, bure, intieme lewensmaats of bendes plaasvind. ✓ (2 × 2)

2.1.2
- Osteoartritis verwys na die slytasie van die kraakbeenvoering van die gewrigte.

- Rumatoïede artritis is 'n chroniese outo-immuunsiekte wat inflammasie van die voering van die gewrigte veroorsaak en tot gevolg het dat hulle geswel, pynlik en warm is.

2.1.3
- Vaksinering is die handeling waarvolgens 'n vaksien/entstof in die liggaam toegedien word om beskerming teen 'n spesifieke siekte te bied.

- Immunisering is die proses waarvolgens 'n persoon deur middel van vaksinering/inenting teen 'n siekte beskerm word. (2 × 2)

(3 × 4) (12)

2.2
2.2.1	B
2.2.2	E
2.2.3	K
2.2.4	F
2.2.5	H
2.2.6	I
2.2.7	J
2.2.8	A
2.2.9	C
2.2.10	D

(10 × 1) (10)

2.3 Volgens hierdie model is geweld die gevolg van ’n komplekse wisselwerking tussen die volgende:

- Individu (persoon se geslag, ouderdom, karakter, temperament, dwelmmisbruik) ✓
- Verhouding (verhouding met familie/portuur/vriende by skool)
- Gemeenskap (woonbuurt, skool, bendelidmaatskap/rampokkery)
- Samelewing (staatsbeleide, armoede, werkloosheid, geen onderwys nie)

Dit dra alles daartoe by dat mense hulle tot geweld wend. (4 × 2) (8)

[30]

VRAAG 3

3.1 3.1.1 Onwaar
3.1.2 Onwaar
3.1.3 Waar
3.1.4 Waar

(4 × 1) (4)

3.2

- Basiese aktiwiteite van die daaglikse lewe is daaglikse take wat vir noodsaaklike funksionering benodig word.

- Instrumentele aktiwiteite van die daaglikse lewe is nie nodig vir noodsaaklike funksionering nie, maar stel die individu in staat om onafhanklik in ’n gemeenskap te bestaan. (4)

3.3

BASIESE AKTIWITEITE VAN DAAGLIKSE LEWE	INSTRUMENTELE AKTIWITEITE VAN DAAGLIKSE LEWE
• Om te bad/Om te was • Opelyf- en blaasbestuur • Mobilisasie/beweeglikheid • Om te eet • Voeding • Om klere aan en uit te trek	• Inkopies • Huishouding • Boekhouding • Voedselvoorbereiding • Bestuur van medikasie • Vervoer

(Enige 3 × 2) (6)

3.4 Menstruasie is sikliese uteriene bloeding as gevolg van hormonale veranderinge. Dit vind plaas wanneer die ovum nie bevrug is nie, wat ongeveer 14 dae ná ovulasie in ’n 28-dag-siklus voorkom. Uitwerping van die voering van die baarmoeder/uterus vind plaas, wat veroorsaak dat bloed deur die vagina uitvloei. Hierdie proses duur tussen vyf tot sewe dae. Die eerste dag van bloeding word as die eerste dag van die menstruele siklus beskou. (Enige 5 × 1) (5)

Kopiereg voorbehou

3.5
- Hormonale wanbalans
- Ovariële wanfunksie
- Skielike gewigsverlies of oormatige gewigstoename
- Oormatige oefening
- Eetversteurings
- Stres
- Gereelde oormatige alkoholinname
- Infeksie
- Gebruik van intra-uteriene apparaat
- Swangerskap
- Bevalling/geboorte skenk
- Borsvoeding
- Voorbehoedmiddels
- Menopouse
- Uteriene wanfunksie (Enige 5 × 1) (5)

3.6
- Fisieke aktiwiteit ontwikkel kinders se gevoel van eiewaarde en selfvertroue.
- Dit versterk hul vermoë om uitdagende situasies te bowe te kom.
- Hulle het ’n meer positiewe lewensingesteldheid.
- Kinders ontwikkel sosiale vaardighede soos leierskap en empatie.
- Dit verhoog bloedvloei na alle liggaamsweefsel.
- Dit verbeter die liggaam se vermoë om suurstof deur middel van aërobiese oefening te absorbeer.
- Verhoogde bloedvloei bevorder die liggaam se afskeiding van afvalprodukte.
- Aktiewe kinders haal beter asem en sweet meer.
- Kinders verhoog hul algemene fiksheid deur oefening.
- Kinders wat gereeld oefen, het sterker immuunstelsels.
- Oefening versterk hele kardiovaskulêre stelsel, insluitend die hart en longe.
- Kinders wat gereeld oefen, is minder geneig om oorgewig te raak en het beter beheer oor hul liggaamsvet.
- Kinders wat gereeld oefen, ontwikkel sterker been- en spierstrukture.

(Enige 6 × 1) (6)
[30]

VRAAG 4

4.1
4.1.1 ektopiese swangerskap
4.1.2 onwettige aborsie
4.1.3 primêre infertiliteit
4.1.4 mediese aborsie
4.1.5 dismenorree
4.1.6 onvermydelike aborsie
4.1.7 Papsmeer
4.1.8 dreigende aborsie
4.1.9 sekondêre infertiliteit
4.1.10 mammogram

(10 × 1) (10)

4.2 4.2.1 Die naelstring moet skoongemaak word wanneer die doek geruil word deur gebruikmaking van ontsmettingsalkohol of alkoholwatte om die risiko van infeksie te verminder. Dit vind plaas vanaf geboorte tot 7—10 dae ná geboorte wanneer die naelstring afval. (3)

4.2.2 Borsvoeding

- Dit beskerm die baba teen ernstige siektes omdat dit teenliggaampies en immuniteit ✓bevat wat van die moeder na die baba oorgedra word.
- Dit beskerm die moeder teen ovariële kanker, borskanker en heupfrakture. ✓
- Dit gebruik die vet wat die moeder tydens swangerskap stoor.
- Borsvoeding help die uterus om vinniger in te krimp.
- Dit is geriefliker – geen bottels of sterilisasie nie.
- Binding is waarskynlik beter tussen moeder en baba – dit voel warm en gerusstellend vir sowel moeder as baba.
- Dit is goedkoper as bottelvoeding en doeke is nie so onwelriekend nie. ✓
- Dit veroorsaak nie allergieë nie. ✓
- Die melk se temperatuur is altyd korrek. ✓
- Borsvoeding is gratis. ✓
- Dit beskerm in groter mate teen wiegiedood. ✓
- Geen voorbereiding word benodig nie.

OF

Bottelvoeding

- Ander mense kan die baba voed.
- Die tye tussen voedings kan langer wees omdat dit langer neem om formulemelk te verteer.
- Dit is maklik om te sien hoeveel die baba gedrink het.
- Dit is maklik om terug werk toe te gaan.
- Die moontlikheid is kleiner dat patogene van moeder na baba oorgedra kan word.
- Die moeder sal nie seer tepels of teer borste ervaar nie. ✓
- Sommige vroue voel skaam om in mense se teenwoordigheid te borsvoed, wat tot sosiale isolasie kan lei. (Enige 8 × 1) (8)

4.2.3 Wiegiedood verwys na die onverklaarbare dood van ’n skynbaar gesonde baba, gewoonlik voor die baba ses maande oud is. (4)

4.2.4
- Baba behoort op sy/haar rug te slaap.
- Gebruik slegs linne van natuurlike vesel.
- Moenie die baba in te veel komberse of klere toedraai nie.
- Moenie tydens borsvoeding of in dieselfde vertrek as die baba rook nie.
- Vertrek behoort nie te warm te wees nie.
- Die baba behoort in die 'voete-na-voetenent'-posisie ('feet-to-foot position') geplaas te word.
- Daar moenie te veel sagte speelgoed, kussings en komberse in die bababed wees nie.

- Soek dadelik hulp indien die baba siekerig is. (Enige 5 × 1) (5)

[30]

VRAAG 5

5.1 Ontwikkelingsmylpale is teikens/vaardighede wat die baba/kind teen 'n spesifieke tyd moet bereik. (2)

Soekrefleks is belangrik om die baba te help om die tepel te vind om die melk te suig. Dit is wanneer jy die wang of kant van die baba se lippe streel om sy of haar kop in die rigting van die streling te draai. (4)

Ontwikkelingsmylpale vir 'n 3 maande oue baba
- Het genoeg spierkoördinasie ontwikkel om die kop regop te hou en die skouers te lig ✓
- Het die Moro-, borssoek- en gryprefleks verloor ✓
- Huil regte trane✓
- Kan voorwerpe met sy of haar oë volg ✓
- Kan vir die moeder glimlag en geluidjies maak (Enige 2 × 1) (2)

Ontwikkelingsmylpale vir 'n 6 maande oue baba
- Het geleer om om te rol
- Kan vir kort tye sit
- Hou dinge met albei hande vas en bring dit na die mond toe
- Reageer met verbale klanke wanneer die moeder praat
- Herken gesinslede
- Ontwikkel 'n vrees vir vreemdelinge (Enige 2 × 1) (2)

5.2 Enkele maniere waarop armoede met 'n verhoogde risiko van seksuele misbruik verbind kan word, sluit in:
- Beperkte toegang tot onderwys: Armoede kan toegang tot gehalteonderwys beperk, wat 'n persoon se kennis en bewustheid van hul regte, grense, en hoe om hulself teen mishandeling/misbruik te beskerm, kan beïnvloed.
- Gebrek aan ouerlike toesig: Ekonomiese beperkings kan daartoe lei dat ouers of versorgers lang ure werk of meer as een werk het, wat daartoe lei dat tieners sonder toesig of in andere se sorg gelaat word, wat die risiko van misbruik kan verhoog.

- Beperkte toegang tot gesondheidsorg: Armoede kan toegang tot gesondheidsorg- en geestesgesondheidsdienste beperk, wat dit moeilik maak vir diegene wat misbruik oorleef om ondersteuning, berading of mediese sorg te ontvang.
- Behuising-onstabiliteit: Gesinne wat in armoede leef, trek dikwels rond of woon in onstabiele behuisingstoestande, wat tieners aan verskillende omgewings en potensieel hoërrisiko-situasies kan blootstel.
- Middelmisbruik: Armoede hou verband met hoër voorkoms van middelmisbruik in gesinne, wat die waarskynlikheid van misbruik kan verhoog.
- Ekonomiese uitbuiting: Sommige individue wat in armoede leef, loop gevaar om ekonomies uitgebuit te word of in situasies gedwing te word waar hulle meer aan seksuele misbruik uitgelewer is.

OF

- Dit is belangrik om daarop te let dat nie alle mense wat in armoede leef seksuele misbruik sal ervaar nie, en sodanige misbruik kan met mense uit alle sosio-ekonomiese agtergronde gebeur. Die risikofaktore vir seksuele misbruik is ingewikkeld en meervlakkig, en armoede is slegs een van baie potensiële bydraende faktore.
- Voorkoming van seksuele misbruik en ondersteuning van oorlewendes verg omvattende pogings, insluitend opvoeding, bewusmaking, toegang tot steundienste, en hantering van die onderliggende maatskaplike en ekonomiese faktore wat tot kwesbaarheid bydra. Indien jy of iemand wat jy ken hulp met betrekking tot seksuele misbruik benodig, moet jy na ’n vertroude professionele persoon of organisasie uitreik wat in ondersteuning en voorkoming van seksuele misbruik spesialiseer.

(8)

5.3 Geheuekaart sluit die volgende in:

- Oefening
- Voeding
- Geestelike balans
- Opvattings oor seksuele verhouding
- Sosio-ekonomiese status/finansiële stabiliteit
- Toegang tot betroubare gesondheidsdienste
- Emosionele en geestelike stabiliteit
- Fisieke omgewing
- Opvoeding
- Gender/geslag
- Genetika
- Beroep
- Intrapersoonlike verhoudings
- Interpersoonlike verhoudings en sosiale ondersteuning
- Kulturele oortuigings (Enige 6 × 1) (6)

5.4
- Beperkte sig
- Katarakte
- Gehoorverlies
- Verminderde stamina
- Hoë bloeddruk
- Geplooide vel
- Grys hare
- Velverdunning
- Liggaam raak kleiner
- Swak blaasbeheer
- Abdominale vetverspreiding
- Gewigsverlies
- Verlies aan spiertonus
- Verhoogde styfheid (Enige 6 × 1) (6)

[30]

VRAAG 6

6.1 6.1.1 Manlike seksualiteit verwys na die man se seksuele reaksie wat deur die hormoon testosteroon teweeggebring word. (3)

6.1.2

ASPEK	ROL IN VOORTPLANTINGSTELSEL
Testosteroon	• Beïnvloed die vorm en voorkoms van die manlike liggaam • Veroorsaak volwassewording van die geslagsorgane wat sperm produseer • Verantwoordelik vir die ontwikkeling van sekondêre seksuele karaktertrekke ✓ • Dit reguleer spermatogenese en libido in mans. ✓ (Enige EEN)
Prostaatklier	Verantwoordelik vir semenproduksie
Sperm	• Bevat die man se genetiese materiaal • Bevrug 'n eiersel

(3 × 1) (3)

6.1.3 Spermarche (1)

6.1.4
- Seuns ontwikkel meer spiere, maar ervaar nogtans tydelike lompheid.✓
- Seuns ontwikkel ’n groot aptyt. ✓
- Daar is baie fisieke veranderinge gedurende puberteit, en baie daarvan hou met die geslagsorgane verband, waarvan die ooglopendste die vergroting van die genitalieë/geslagsdele is. ✓
- Die geslagsorgane raak volwasse om vir spermproduksie gereed te maak.
- Puberteit gaan gepaard met ’n laaste groeisprong/groeiversnelling
- Vergroting van stemkas en stembande; stem verdiep.
- Larinks kantel en begin uitstaan om die Adamsappel te vorm. ✓

(Enige 5 × 1) (5)

6.1.5
- Chlamydia
- Gonorree
- Sifilis
- Mikloplasma
- Sjanker
- Pampoentjies
- MIV
- Nie-gonokokkale uretritis (Enige 4 × 1) (4)

6.1.6
- Die woord ‘liefde’ is dikwels verwarrend omdat op soveel verskillende maniere gebruik word. Om ‘verlief’ te voel, sluit begeerte en opwekking in; dit handel oor ’n gevoel van samehorigheid. Liefde is in ons kultuur ingebed; dit spruit uit ons gesindhede voort. Dit sluit in aspekte van welwillendheid, om na andere uit te reik, aanvaarding, geduld en respek.
- Seks verwys na geslagsgemeenskap, die fisieke daad vir voortplanting. (2 × 2) (4)

6.2
- Maatskaplike en omgewingsoorsake van geestesgesondheid hou verband met die fisieke en maatskaplike omgewing waarin ’n persoon leef. Waar iemand woon, hul lewensomstandighede en ondersteuningsnetwerk speel ’n rol in hoe daardie persoon die spanning van die daaglikse lewe hanteer.
- Die Covid-19-pandemie het aansienlike stres en angs meegebring weens die vrees vir infeksie, siekte en dood.
- Inperkings, sosiale isolasie en ontwrigting van daaglikse roetines het bygedra tot gevoelens van eensaamheid en depressie.
- Onsekerheid oor die toekoms en kommer oor geliefdes se gesondheid het geestesgesondheidkwessies vererger.
- Verhoogde werkloosheid het finansiële onstabiliteit en onsekerheid vir baie Suid-Afrikaners tot gevolg gehad.
- Finansiële stres kan tot angs, depressie en ’n gevoel van wanhoop lei, namate mense sukkel om in hul basiese behoeftes te voorsien.
- Gereelde kragonderbrekings en beurtkrag ontwrig die daaglikse lewe en ekonomiese aktiwiteite.

(10)

- Die onsekerheid oor wanneer krag beskikbaar sal wees, lei tot frustrasie en angs, wat mense se algehele welstand beïnvloed.
- Inperkings en beperkings op sosiale byeenkomste het sosiale interaksies en ondersteuningsnetwerke beperk.
- ’n Gebrek aan sosiale kontak kan tot gevoelens van isolasie, eensaamheid en ’n afname in geestesgesondheid lei.
- Die druk op die gesondheidsorgstelsel tydens die pandemie het waarskynlik toegang tot geestesgesondheidsdienste vir diegene in nood beperk.
- Beperkte toegang tot versorging en hulpbronne kan bestaande geestesgesondheidskwessies vererger of individue daarvan weerhou om hulp te soek.
- Swak lewensomstandighede, soos oorbehuising of gebrek aan toegang tot skoon water en sanitasie, kan stres verhoog en tot geestesgesondheidskwessies bydra.
- Ontoereikende behuising kan tot ’n gevoel van onsekerheid/onveiligheid lei en gevoelens van wanhoop vererger.
- Die sterkte en beskikbaarheid van ’n mens se ondersteuningsnetwerk, insluitend familie, vriende en gemeenskap, is deurslaggewend in die hantering van die spanning van die daaglikse bestaan.
- Isolasie van ondersteuningstelsels of gespanne verhoudings kan geestelike welstand negatief beïnvloed. (Enige 5 × 2)

[30]

TOTAAL: 180

Kopiereg voorbehou