higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 4

(9020034)

15 November 2022 (X-vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 8 bladsye.

350Q1N2215

Kopiereg voorbehou

TYD: 3 UUR
PUNTE: 200

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Beantwoord al die vrae.
2. Lees al die vrae sorgvuldig deur.
3. Nommer die antwoorde volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.
4. Gebruik slegs 'n swart of blou pen.
5. Skryf netjies en leesbaar.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

1.1 Lees die paragraaf hieronder en beantwoord die vrae.

'GROEN INHALEERDERS' KAN KOOLSTOFVOETSPOOR VERMINDER – STUDIE

Volgens 'n Britse studie, kan ekovriendelike asma-inhaleerders kan beide kweekhuisvrystellings en mediese koste verlaag. Inhaleerders gebruik hidro-fluoroalkaan (HFA) dryfmiddels om die medikasie te atomiseer en uit te pomp, maar HFA's is kragtige kweekhuisgasse. Gemeterde dosis-inhaleerders is verantwoordelik vir 3,9% van die koolstofvoetspoor van die Nasionale Gesondheidsdiens (NHS) in die Verenigde Koninkryk, het die skrywers van die studie opgemerk.

Doeltreffende groen alternatiewe is beskikbaar, soos droëpoeier-inhaleerders en waterige mis-inhaleerders. Die koolstofvoetspore van afgemete-dosis-inhaleerders was 10 tot 37 keer hoër as dié van droëpoeier-inhaleerders volgens die studie wat in die joernaal, *BMJ Open,* gepubliseer is

[Bron: *https://www.news24.com/health24/lifestyle/environmental-health/news/green-inhalers-could-reduce-carbon-footprint-study-20191031*]

1.1.1 Definieer die term *gesondheid* volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie. (5 × 1) (5)

1.1.2 Persone, wat aan asma ly, loop 'n groter risiko om met COVID-19 besmet te word.

(a) Noem VYF persoonlike higiënepraktyke wat nodig is om hierdie risiko te verminder. (5 × 1) (5)

(b) Noem SES higiënepraktyke in die huis wat nodig is om hierdie risiko te verminder. (6 × 1) (6)

1.1.3 Noem TWEE voordele van die eko-vriendelike asma-inhaleerders, volgens die bogenoemde artikel. (2)

1.1.4 Gee TWEE voorbeelde van eko-vriendelike inhaleerders wat tans beskikbaar is. (2)

1.1.5 Gee TWEE redes waarom dit beter vir mense en die omgewing is om groen inhaleerders te gebruik eerder as inhaleerders wat HFA's gebruik. (2 × 2) (4)

1.2 Onderskei tussen die volgende tipes oefeninge en gee TWEE voorbeelde van elk:

1.2.1 Aërobiese oefeninge

1.2.2 Anaërobiese oefeninge (2 × 4) (8)

1.3 Gee AGT redes waarom dit belangrik is om te oefen. (8)

[40]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 2

2.1 Kinders met gestremdhede kan oorweldig en alleen voel.

2.1.1 Bespreek hoe 'n troeteldier kan bydra tot die sielkundige welstand van 'n kind met 'n gestremdheid. (4 × 2) (8)

2.1.2 Bespreek dierondersteunde terapie. (4)

2.1.3 *Intersektorale betrokkenheid* is 'n beginsel van gesondheidsbevordering.

Verduidelik hoe hierdie beginsel gebruik kan word om dienste aan gestremde kinders te verbeter. (4 × 1) (4)

2.2 Afval is stowwe of voorwerpe waarvan ontslae geraak moet word. Die volgende is voorbeelde van afval:

ontbindende piesangskille; weggegooide coke-bottels by stortingsterreine; herstel 'n rekenaarskerm; hergebruik plastieksakke; verbrand mediese inspuitnaalde; gebruik seildoeksakke vir inkopies

2.2.1 Kopieer en voltooi die volgende tabel in die ANTWOORDBOEK. Vul in die verskille tussen bioafbreekbare afvalprodukte en nie-bioafbreekbare afvalprodukte.

BIOAFBREEKBARE AFVAL	**NIE-BIOAFBREEKBARE AFVAL**	
Definisie van elk		
(2)	(2)	(4)
Impak op die omgewing		
(1)	(1)	(2)
TWEE voorbeelde van elke afvalproduk (Kies items uit die lys hierbo.)		
(2)	(2)	(4)

2.2.2 Beskryf die hiërargie vir die bestuur van afval, vanaf die opsies wat die minste voorkeur tot die wat die meeste voorkeur geniet. Gee EEN voorbeeld van elk deur van die lys hierbo gebruik te maak. (5 × 2) (10)

2.2.3 Gee raad aan jou vriendin oor hoe sy die afval wat in haar huishouding geproduseer word, kan verminder. (4)

[40]

VRAAG 3

3.1 Kies 'n term uit KOLOM B om by 'n beskrywing in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A–I) langs die vraagnommer (3.1.1–3.1.8) in die ANTWOORDBOEK neer.

KOLOM A		KOLOM B	
3.1.1	Gedeeltelike of volledige obstruksie van die lugweg	A	ruggraatbeserings
3.1.2	Pas direkte druk toe	B	reël van neges
3.1.3	Die hart kan nie bloed effektief regoor die liggaam pomp nie	C	breuk
3.1.4	'n Kraak of 'n breuk in die kontinuïteit van 'n been	D	gevaarteken van 'n kopbesering
3.1.5	Aanvanklike behandeling van of bystand aan 'n pasiënt, voordat gekwalifiseerde gesondheidswerkers opdaag	E	herstel posisie
3.1.6	Stuiptrekkings	F	skok
3.1.7	Trauma aan die rugmurg en werwels	G	behandeling van ernstige bloeding
3.1.8	'n Manier om die persentasie brandskade te bepaal	H	verstik
		I	noodhulp

(8 × 1) (8)

3.2 Lees die uittreksel hieronder en beantwoord die vrae.

GESLAGSGEBASEERDE GEWELD IN SUID-AFRIKA

Geslagsgebaseerde geweld (GBV) is 'n diepgaande en wydverspreide probleem in Suid-Afrika, wat 'n impak op byna elke aspek van die lewe het. GBV (wat vroue en meisies buitensporig raak) is sistemies en diep verskans in instellings, kulture en tradisies in Suid-Afrika.
Die verwagtings wat met verskillende geslagte geassosieer word, verskil van samelewing tot samelewing en oor tyd. Patriargale magstrukture oorheers in baie samelewings, waarin manlike leierskap as die norm beskou word en mans die meerderheid van die mag besit. Patriargie is 'n sosiale en politieke stelsel wat mans as meerderwaardig teenoor vroue behandel – in baie gevalle, waar vroue nie hul liggame kan beskerm, nie in hul basiese behoeftes kan voorsien nie, nie ten volle aan die samelewing kan deelneem nie en waar mans ongestraf geweld teen vroue kan pleeg. GBV kan fisies, seksueel, emosioneel, finansieel of struktureel wees en kan deur intieme metgesel, kennisse, vreemdelinge en instansies gepleeg word.

[Bron*: https://www.saferspaces.org.za/understand/entry/gender-based-violence-in-south-africa*]

3.2.1 Gee 'n kort definisie van patriargie soos in die artikel weergegee word. (3 × 1) (3)

3.2.2 Onderskei tussen die volgende:

(a) Mishandeling

(b) Geweld (2 × 3) (6)

3.2.3 Wat dink jy is die uitwerking van GBV op 'n individu se welstand? (3 × 2) (6)

3.3 Lees die scenario en beantwoord die vrae.

Ná 'n motorongeluk is 'n meisie gevind. Sy is by haar bewussyn, huilend en haar been het gebloei. Haar kêrel het langs haar gelê, bewusteloos, maar hy het nog asem gehaal.

3.3.1 Triage die egpaar hierbo en motiveer jou antwoord. (6 × 1) (6)

3.3.2 Beskryf basiese noodhulp aan:

(a) Die man (6)

(b) Die vrou (5)

[40]

VRAAG 4

4.1 Definieer die volgende terme:

4.1.1 Beroepsgesondheid en -veiligheid

4.1.2 Werkgewer

4.1.3 Werknemer

(3 × 2) (6)

4.2 Noem SES punte om die volgende stelling te verduidelik:

'Gesondheid en veiligheid is 'n spanpoging in die werkplek.' (6)

4.3 Gee VYF voorbeelde van 'n veiligheidsgevaar in die werkplek, wat óf jy óf iemand anders ervaar het, wat potensieel gevaarlik was. (5)

4.4 Noem SES punte aangaande werknemers wat nie die werkplekreëls respekteer nie. (6)

4.5 4.5.1 Definieer die term *geraasbesoedeling.* (3)

4.5.2 Beskryf die impak wat geraasbesoedeling op mense se geestesgesondheid kan hê. (4)

4.5.3 Noem VIER moontlike uitwerkings wat die impak van geraasbesoedeling op mense se fisiese gesondheid kan hê. (4)

4.5.4 Noem SES tekens van gehoorgestremdheid. (6)

[40]

VRAAG 5

5.1 Dit help om van iemand se gewoontes bewus te wees wanneer stappe oorweeg word om 'n gesonde omgewing te handhaaf en om daarmee vol te hou.

Bespreek hoe die volgende tot 'n gesonder omgewing kan bydra:

5.1.1 Verspreiding van kennis deur middel van opvoedkundige veldtogte

5.1.2 Herwinning

5.1.3 Waterbesparing

5.1.4 Die plant van bome

(4 × 3) (12)

Kopiereg voorbehou

5.2 Volgens Statistieke Suid-Afrika, is diabetes die nommer een oorsaak van sterftes onder vroue in Suid-Afrika, en die tweede grootste oorsaak van sterftes by mans.

5.2.1 Gesondheidsonderrig kan op primêre, sekondêre en tersiêre vlak voorsien word.

Met die fokus op die gesondheidsopvoeding op die primêre vlak, noem VIER inligtingspunte wat die publiek moet hê oor maniere om diabetes te voorkom. (4)

5.2.2 Noem die VYF sleutelareas vir aksie wat in die gesondheidsbevorderingspraktyk toegepas kan word en pas elke area op diabetes toe. (5 × 2) (10)

5.2.3 Om 'n goeie voedsame dieet saam te stel kan diabetes beheer.

Bespreek die rol van voeding om goeie gesondheid te handhaaf. (4)

5.2.4 Stel 'n dieetplan vir 'n diabeetpasiënt op. Sluit voedselgroepe in wat uit DRIE makrovoedingstowwe en TWEE mikrovoedingstowwe bestaan. (10)

(5 × 2)

[40]

TOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou