higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG))

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 2

9 Maart 2020

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 7 bladsye.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

1.1
1.1.1 C
1.1.2 A
1.1.3 E
1.1.4 D
1.1.5 F

(5 × 1) (5)

1.2 Gesondheidstatus van 'n gedefinieerde groep mense; optrede en bydraes wat daardie mense se gesondheid beskerm en verbeter (2)

1.3
- Politiese toestande✓ – verandering in beleid kan die befondsing van gesondheidsorggeriewe beïnvloed.✓
- Ekonomiese toestande✓ – befondsing beïnvloed gesondheid, omdat dit die tipe en omvang van die gesondheidsorg wat voorsien word, kan beïnvloed.✓
- Maatskaplike toestande✓ – mense het verskillende kultuurgebruike, wat 'n invloed op hul gesondheid kan hê.✓
- Omgewingstoestande✓ – hoë stressvlakke tuis kan 'n mens se gesondheid beïnvloed.✓ (4 × 2) (8)

1.4
1.4.1 Toename in oormatige liggaamsvet wat 'n persoon se gesondheid nadelig kan beïnvloed (2)

1.4.2 Liggaamsmassa-indeks (LMI/BMI) (1)

1.4.3 Swak voedselkeuses is hoog in vet en hoog in suikerinhoud, wat gewigstoename veroorsaak.

Gebrek aan fisiese aktiwiteit beteken dat liggaamsenergie nie verbruik word nie; onnodige liggaamsvet word dus nie verloor nie.
(2 + 2) (4)

1.4.4
- Hoë bloeddruk
- Hartsiekte
- Beroerte
- Tipe 2-diabetes
- Bepaalde tipes kanker
- Slaap-apnee (Enige 3 × 1) (3)

1.4.5
- LMI/BMI bó 30
- Sweet wanneer ligte aktiwiteite verrig word
- Snork wanneer slaap
- Moegheid
- Gewrigspyne
- Kortasem wanneer trappe klim of kort afstande stap
- Sukkel om te slaap (Enige 5 × 1) (5)

[30]

VRAAG 2

2.1
2.1.1 C
2.1.2 B
2.1.3 B
2.1.4 D
2.1.5 D

(5 × 1) (5)

2.2 Balans tussen fisiese, geestelike, emosionele en maatskaplike toestand (2)

2.3
- Sosio-ekonomiese faktore✓ – Onveilige behuising,✓ ontoereikende voeding wees armoede
- Fisiese faktore✓ – breinskade,✓ oorerflike of sistemiese infeksie
- Sielkundige faktore✓ – depressie,✓ angstigheid, neurose of psigose

(3 × 2) (6)

2.4
- Geestelik/Spiritueel
- Emosioneel
- Intellektueel
- Finansieel
- Omgewingsverwant
- Intellektueel
- Fisies
- Maatskaplik

(Enige 2 × 1) (2)

2.5 2.5.1
- Periodieke koors met koue rillings
- Sweet
- Vergrote milt
- Bloedarmoede/Anemie
- Geelsug

(Enige 3 × 1) (3)

2.5.2 Malaria word in die laboratorium gediagnoseer ✓ en dit kan gedoen word hetsy deur direkte diagnose ✓ wanneer 'n bloedmonster onder 'n mikroskoop waargeneem word, of deur indirekte diagnose, deur die opsporing van plasmodia-spesifieke teenliggame in die liggaam.✓ (3)

2.5.3
- Gooi gebruikte naalde weg.
- Pas vektorbeheer toe deur muskietnette wat met insekdoder behandel is te gebruik.
- Spuit insekdoder.
- Dra beskermende klere. (4)

2.5.4
- Was jou hande gereeld.
- Gaan slim te werk wanneer jy kos voorberei.
- Word ingeënt.
- Bly by die huis as jy enige tekens van infeksie toon.
- Beoefen veilige seks.
- Maak die hoërisiko-sones in jou huis skoon.
- Moenie persoonlike items deel nie. (5)

[30]

VRAAG 3

3.1 3.1.1
- Nies
- Hoes
- Soen
- Praat, en versprei speekselduppels daardeur (Enige 3 × 1) (3)

3.1.2
- Aktiewe TB
- Latente TB (2)

3.1.3
- Swak eetlus
- Gewigsverlies
- Moegheid
- 'n Gehoes, dikwels met bloed
- Nagtelike gesweet (5)

3.1.4
- Ja, TB kan geneer word.✓
- Kom die behandeling na✓ en bly op die behandeling vir die voorgeskrewe tydperk.✓
- Hou by 'n behoorlike eetplan.✓
- Vroeë diagnose is belangrik; ken die tekens en simptome van TB.✓ (5)

3.1.5
- Oorvol/oorbevolkte toestande
- Swak immuunstelsel
- Dra nie 'n masker wanneer 'n pasiënt met aktiewe TB behandel word nie
- Wees in nabye kontak met iemand wat TB het
- Inaseming van druppeltjies wat deur iemand met TB uitgeskei word (5)

3.2 3.2.1 Cholera word deur die inname van besmette water of kos versprei. (2)

3.2.2
- Drink besmette water
- Ontoereikende sanitasie
- Skoon water wat nie bedek word nadat dit versamel is nie
- Swak persoonlike higiëne
- Swak huishoudelike higiëne (5)

3.2.3
- Diarree
- Naarheid
- Braking
- Dehidrasie/Ontwatering
- Liggeraaktheid/Geïrriteerdheid
- Lusteloosheid/Letargie (3)

[30]

VRAAG 4

4.1
- Beleidsontwikkeling
- Versameling en verspreiding van getuienis vir beleide, strategieë en optrede met betrekking tot openbare gesondheid
- Voorkoming en beheer van siekte
- Intersektorale optrede vir beter gesondheid
- Menslikehulpbron-ontwikkeling en kapasiteitsbou vir openbare gesondheid (5)

4.2

AKUTE SIEKTE	CHRONIESE SIEKTE
• Begin skielik en is kortstondig • Gaan gepaard met erge pyn • Kan vanself genees • Kan gevaarlik wees	• Duur lank of 'n leeftyd • Ontwikkel stadig • Word soms selde genees • Duur om te beheer

(3 × 2) (6)

4.3
4.3.1 Akuut
4.3.2 Akuut
4.3.3 Akuut
4.3.4 Chronies
4.3.5 Chronies

(5 × 1) (5)

4.4 Doelwit 1: Wis uiterste armoede en honger uit
Doelwit 2: Bereik universele primêre onderwys
Doelwit 3: Bevorder geslagsgelykheid en bemagtig vroue
Doelwit 4: Verminder kindersterftes
Doelwit 5: Verbeter moedergesondheid (5)

4.5 Die voorkomssyfer help ons om te verstaan hoeveel van die bevolking met 'n siekte besmet is.✓
Dit dui aan hoeveel mense in 'n bepaalde tydperk besmet is.✓
Om dit uit te werk, moet 'n mens die aantal mense in die bevolking wat deur die siekte beïnvloed is ✓ deel deur die aantal mense in die bevolking op daardie tydstip.✓ (4)

4.6
- Waarneming
- Uitreikprogramme
- Gesondheidsopvoeding
- Beleidstoepassing
- Berading
- Voorspraak
- Gevalbestuur (Enige 5 × 1) (5)

[30]

VRAAG 5

5.1 5.1.1 Voeding ('nutrition') is 'n proses om voeding te verkry of om gevoed te word deur voedsel in te neem en dit vir groei en ontwikkeling te gebruik.

5.1.2 Wanvoeding is 'n toestand wat ontwikkel wanneer 'n individu nie 'n toereikende hoeveelheid vitamiene, minerale en ander voedingstowwe kry wat nodig is om 'n gesonde liggaam en gesonde ligaamsfunksies in stand te hou.

5.1.3 Ondervoeding is die uitkoms van onvoldoende voedselinname en herhaaldelike aansteeklike siektes.

(3 × 2) (6)

5.2

VOEDINGSTOF	VOORBEELD
• Koolhidrate	• Aartappels
• Proteïne	• Eiers
• Vette	• Avokado
• Vesel	• Ertjies
• Water	• Natuurlike water

(5 × 2) (10)

5.3
- Veroudering
- Geestesgesondheid
- Kanker
- Sielkundige veranderings (4)

5.4 Ja

Die volgende kan onderliggende oorsake van ondervoeding wees:

- Voedselonsekerheid
- Gebrekkige kennis oor gesonde eetgewoontes
- Politieke faktore
- Ekonomiese faktore
- Onhigiëniese lewensomstandighede
- Onregverdige verdeling van voedsel in die huishouding
- Onvoldoende toegang tot gesondheidsdienste

OF

Nee

- Middel tot hoë sosio-ekonomiese toestande
- Kan 'n gesonde lewenstyl bekostig
- Gesonde lewenstyl sluit 'n gebalanseerde dieet in
- Toegang tot gesondheidsdienste

(EEN punt vir Ja of Nee en VIER punte vir redes) (5)

5.5

- Prikkelbaarheid/Geïrriteerdheid
- Moegheid
- Gewigsverlies
- Spierswakheid
- Velveranderings
- Haarveranderings
- Haarverlies (Enige 5 × 1) (5)

[30]

TOTAAL: 150

Kopiereg voorbehou