higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 3

19 Februarie 2020

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 10 bladsye.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

1.1
1.1.1 E
1.1.2 K
1.1.3 A
1.1.4 J
1.1.5 B
1.1.6 I
1.1.7 H
1.1.8 D
1.1.9 G
1.1.10 F

(10 × 1) (10)

1.2 Mishandeling is skadelike gedrag✓ wat deur iemand gebruik word om iemand anders te beheer of om mag oor iemand anders te hê. ✓ (2)

1.3
- Emosioneel
- Verbaal
- Fisies (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

1.4
- 'Chlamydia'
- Gonorree
- MIV
- HPV
- Geslagsvratte ('genital warts')
- Skaamluise ('pubic lice')
- Koorsblare ('herpes')
- Hepatitis B
- Trigomoniase ('trichomoniasis') (Enige toepaslike 6 × 1) (6)

1.5
- Monogamie✓
  Wees getrou aan een maat nadat albei maats getoets is en negatief is.✓
  OF
- Onthouding✓
  Deur nie aan seksuele aktiwiteite deel te neem nie, sal 'n persoon heel waarskynlik nie 'n SOI ('STI') opdoen nie.✓ (Enige toepaslike 1 × 2) (2)

1.6
- SOI's word deur patogene (siektekieme) veroorsaak✓
- Hierdie siektekieme word deur liggaamsvloeistowwe oorgedra ✓ en deur onbeskermde kontak✓ met 'n besmette persoon
- Onthouding beskerm teen SOI's deur gebrek aan kontak✓
- Kondome beskerm deur 'n versperring teen kontak te wees✓
- Ander metodes van voorbehoeding laat kontak met besmette individue toe en hul liggaamsvloeistowwe✓ en bied daarom nie beskerming nie

(Enige toepaslike 4 × 1) (4)

Kopiereg voorbehou

1.7
- Hulle is op 'n stadium in hul lewe wat hulle nuuskierig is en sal waarskynlik eksperimenteer, en so aan onveilige seks deelneem✓ of middels misbruik✓ wat inhibisies verlaag✓ en hul oordeel beïnvloed✓, wat tot meer gewaagde gedrag lei.✓
- Hulle is vatbaar vir portuurdruk✓ en neem soms deel aan gedrag om deel van die groep te voel.✓
- Seksuele misbruik is algemeen.✓
- Hierdie groep het dikwels 'n gebrek aan kennis, inligting of begrip oor veilige seks en die voorkoming van SOI's✓, of is waningelig.✓
- Hierdie ouderdomsgroep voel dikwels onoorwinbaar, en glo dat dit 'nie met hulle sal gebeur nie'.✓
- Populêre kultuur kan onveilige gedrag romantiseer.✓

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

[30]

VRAAG 2

2.1
- Selfgerigte geweld
  Selfmoord/ selfbenadeling soos om jouself te sny, misbruik van alkohol en dwelms
- Interpersoonlike geweld
  Kindermishandeling, huishoudelike geweld, mishandeling van bejaardes, afknouery, bendegeweld. gemeenskapsgeweld, aanranding, verkragting, moord
- Kollektiewe geweld
  Oorlog, geweldadige protesoptredes (Enige toepaslike voorbeeld) (3 × 2) (6)

2.2
- Loopoppervlakke moet gelyk wees en glybestand
- Daar moet geen los matte op vloere wees nie of koorde van byvoorbeeld verwarmers nie. Dit kan veroorsaak dat mense daaroor struikel en val.
- Trappe moet vermy word of vervang word met ‘n skuinste en handreëling indien moontlik.
- Badkamers en gange kan met handreëlings toegerus word om die kanse om te val te verminder.
- ‘n Aparte stort kan makliker wees om te benut as ‘n bad.
- ‘n Paniekknoppie kan handig wees om hulp te ontbied indien nodig.
- ‘n Dratelefoon (‘mobile phone’) kan opgestel word vir die bejaarde om nooddienste te ontbied indien nodig.
- Voed die bejaardes op oor maniere waarop hulle hulself kan beveilig en aan wie hulle misdaad moet rapporteur om geweld deur oortreders aan hulle bekend, te verminder. (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

2.3 2.3.1 Eerste trimester (1)

2.3.2 Primigravida✓ omdat dit haar eerste swangerskap is✓ (2 × 1) (2)

2.3.3
- Vel rek om by groeiende uterus aan te pas
- Rekmerke
- Aknee
- Fyn aartjies
- Jeukerig
- Kolle blosende (‘flushed’) vel
- Vergroting van bestaande moesies
- Pigmentasie van die gesig (lewervlekke) (chloasma)
- Donker lyn in die middel van die buik (linea nigra)

(Enige toepaslike 4 × 1) (4)

2.3.4
- Hardlywigheid
- Aambeie
- Oggendnaarheid
- Vomering
- Sooibrand
- Gedurige urinering
- Bloeiende tandvleis en sensitiwiteit van tande
- Tandprobleme (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

2.3.5
- Dit kan fetale alkoholsindroom (FAS) tot gevolg hê
- Onomkeerbare breinskade
- Beperkte groei
- Mikrosefalie
- Genito-urinêre defekte
- Skedelabnormaliteite
- Sielkundige probleme later in die lewe
- Gedragsprobleme
- Leerprobleme (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

2.3.6 Amy kan ‘n wettige aborsie in Suid-Afrika kry✓ volgens die Wet op Keuse vir Beëindiging van Swangerskap , Wet no. 92 van 1996✓, omdat sy nog in die eerste trimester is (eerste 12 weke).✓

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

[30]

VRAAG 3

3.1
3.1.1 Waar
3.1.2 Onwaar
3.1.3 Onwaar
3.1.4 Waar
3.1.5 Waar

(5 × 1) (5)

3.2
- Goeie voeding bevorder die ontwikkeling van 'n sterker immuunstelsel✓, die liggaam se vermoë om siektes te beveg verbeter✓ en kinders is minder geneig tot allergieë en siektes✓
- Goeie voeding verminder die risiko van die ontwikkeling van tipe-2 diabetes✓
- Langtermyn voordele sluit laer bloeddruk in✓ en 'n beter cholesterol profiel✓
- Die kans is kleiner om oorgewig of vetsugtig te word✓

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

3.3
- Borsmelk is die beste beskikbare opsie vir babas
- Dit bevat alle nutriënte wat babas nodig het in die regte verhouding, teenliggaampies, hormone en ander groeibevorderende faktore en beskerming teen allergieë
- Babas wat geborsvoed word, het sterker immuunstelsels as gevolg van teenliggaampies en immuniteit wat van die ma na die baba oorgedra word
- Borsvoeding hou sekere ongerief vir die moeder in, maar dit het baie voordele vir die baba
- Borsvoedende moeders hoef nie bottels te was of te steriliseer of 'n formule voor te berei nie en die moeder se melk is altyd teen die regte temperatuur beskikbaar
- Die doeke van borsvoedbabas het 'n minder onaangename reuk en is meer aangenaam om te ruil
- Borsvoeding beskerm moeders teen sekere kankers
- Borsvoedende moeders kry hul normale gewig makliker terug, die uterus trek vinniger saam
- Borsvoeding bevorder 'n beter band tussen moeder en baba
- Borsvoeding verminder die risiko van skielike-suigelingsterftesindroom (SSSS), wiegiedood ('SIDS')

(Enige toepaslike 5 × 1) (5)

3.4 3.4.1
- Borsondersoek
- Mammogram
- Biopsie

(Enige toepaslike 2 × 1) (2)

3.4.2
- 'n Knop in die bors
- Helder of bloederige nippelafskeiding
- Verandering in die voorkoms van die nippel
- Pyn
- Duikies in die vel ('skin dimpling')
- Verandering in veltekstuur of kleur

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

3.4.3
- Chemoterapie
- Radioterapie
- Chirurgie

(Enige toepaslike 2 × 1) (2)

3.5 3.5.1
- Dehidrasie (1)

3.5.2
- Sy het diarree vir die laaste 2 dae gehad
- Sy het min geurineer
- Die urine was donker (2 × 1) (2)

3.5.3
- Lusteloosheid
- Slaperigheid
- Ingeduikte fontanel
- Versonke oë
- Trane ontbreek
- Droë mond (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

3.5.4
- Gee inligting oor dehidrasie aan Thandi
- Gee raad oor hoe om Abongile te hidreer
- Gee raad oor die toediening van mondelinge rehidrasie-vloeistof (suiker, sout en wateroplossing)
- Verduidelik hoe om mondelinge rehidrasie-vloeistof te maak
- Gee haar raad oor hoe om gereeld klein hoeveelhede vloeistof te gee
- Raai haar aan om Abongile so gou moontlik na die kliniek te bring (Enige toepaslike 2 × 2) (4)

[30]

VRAAG 4

4.1 Verkragting is seksuele aanranding/gemeenskap✓ wat gedwonge/afgedwing is of sonder toestemming plaasvind✓ (Enige toepaslike 2 × 1) (2)

4.2
- Impulsiwiteit
- Lae opvoedkundige prestasie
- Misbruik van middels
- Geskiedenis van aggressie en mishandeling (Enige 3 × 1) (3)

4.3
- Tuberkulose
- Polio
- Masels
- Rubella/Duitse masels
- Witseerkeel ('diphtheria')
- Klem-in-die-kaak/Tetanus
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Griep
- Pneumokoksiekte
- Pampoentjies
- Waterpokkies
- Rotavirus
- Kinkhoes (Enige 5 × 1) (5)

4.4

BASIES	INSTRUMENTEEL
• Help mev. K om aan te trek • Gaan rolstoel se banddruk na • Maak mev. D se katetersakkie leeg • Voer mnr. N • Bad mev. X	• Kook vir mnr. B • Maak seker dat mev. P haar medikasie neem • Maak die beddens op • Doen inkopies vir mev. K • Help mnr. B om sy rekeninge te betaal

(10 × 1) (10)

4.5
- Hy of sy kan aan depressive ly✓
- Hy of sy kan aan angstigheid lei✓
- Dit kan lei tot posttraumatiese stresversteuring✓
- Hy of sy kan distansiëring/dissosiasie ervaar✓
- Hy of sy kan woede✓, skuldgevoelens✓of vrees ervaar✓
- Die persoon kan dit moeilik vind om sy/haar gevoelens te verwerk✓
- Hy of sy kan dit moeilik vind om ander te vertrou en in die toekoms verhoudings te bou en in stand te hou ✓ (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

4.6
- Slagoffers glo dat, indien hulle die insident gerapporteer, die polisie niks gaan doen rakende✓ die saak nie en dat geregtigheid nie sal geskied nie✓
- Slagoffers voel verleë of skaam✓
- Vrees✓ vir die gevolge as hul die insident rapporteer, veral as hul die oortreder ken
- Slagoffers wil vergeet✓ wat met hul gebeur het, of verkies om te maak asof dit nie gebeur het nie✓
- Slagoffers kan verward voel✓ oor wat gebeur het of verkeerdelik glo dat hulself gebplameer moet word✓ vir wat gebeur het
- Slagoffers wil nie die ervaring herleef nie✓ (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

[30]

VRAAG 5

5.1
5.1.1 60
5.1.2 Postpartum-depressie
5.1.3 Ontwikkelingsteorie
5.1.4 Endometriose
5.1.5 Menarg

(5 × 1) (5)

5.2
- Versteuring in denke
- Versteuring in emosies
- Versteuring in gedrag (Enige 2 × 1) (2)

5.3 Geestesgesondheid is 'n toestand van welstand✓ waarin die individu sy of haar eie vermoëns besef,✓ die normale stres van die lewe kan hanteer,✓ produktief kan werk✓ en 'n bydrae tot die gemeenskap kan lewer (5 × 1) (5)

5.4 5.4.1
- Genetika
- Trauma aan die brein/kopbesering/ernstige breininfeksie

(Enige toepaslike 2 × 1) (2)

5.4.2
- Verwerk huidige of traumatiese ervarings uit die verlede ✓ soos mishandeling, rou oor iemand se dood of egskeiding
- Belangrike vroeë verlies, bv. 'n ouer✓
- Verwaarlosing✓
- Swak vermoë om verbintenisse met ander te vorm✓

(Enige toepaslike 2 × 1) (2)

5.4.3
- Lewensomstandighede
- Sosiale isolasie/gebrek aan ondersteuningstelsel
- Hoogs stresvolle werk
- Armoede
- Middelmisbruik
- Egskeiding
- Werkloosheid (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

5.5
- Immunisasie verwys na die proses om immuniteit teen 'n siekte op te bou, en kan voorkom na die siekte opgedoen is of na inenting teen die siekte ontvang is
- Inenting verwys na die toediening van swak of getemperde patogene, gewoonlik deur 'n inspuiting, om teenliggaampies te ontwikkel en immuneit teen 'n siekte te kry (Enige toepaslike 2 × 2) (4)

5.6
- Inenting is een van die kragtigste✓ en mees koste-effektiewe✓ maniere om siektes te verhoed
- Inenting het gehelp om siektes wat lewensgevaarlik vir kinders is, te elimineer✓
- Inenting verminder sieklikheid✓ en sterftes✓ by kinders
- Inenting verminder die noodsaaklikheid om waardevolle skooltyd te verloor as gevolg van siekte✓
- Die voordele van inenting oortref die risiko's✓ (Enige toepaslike 6 × 1) (6)

[30]

VRAAG 6

6.1 6.1.1 Opsetlik
6.1.2 Onopsetlik
6.1.3 Onopsetlik
6.1.4 Opsetlik
6.1.5 Onopsetlik

(5 × 1) (5)

6.2 Onvrugbaarheid is die invermoë om swanger te raak✓ na een jaar ✓ van gereelde seksuele omgang ✓ (3 × 1) (3)

6.3
- Primêre onvrugbaarheid is die onvermoë om enigsins swanger te raak/ onvrugbaarheid met geen vorige swangerskappe nie
- Sekondêre onvrugbaarheid is die onvermoë om swanger te raak of om 'n baba te dra vir die termyn na 'n vorige swangerskap(pe) of geboortes

(2 × 2) (4)

6.4
- Oefening
- Voeding
- Geloof/Geestelikheid
- Seksuele verhoudings
- Geloof in verband met seks
- Interpersoonlike verhoudings en sosiale ondersteuning
- Sosio-ekonomiese status/Finansiële stabiliteit
- Beroepstatus
- Toegang tot betroubare gesondheidsdienste
- Emosionele en verstandelike stabiliteit
- Fisiese omgewing
- Opvoeding
- Genetika
- Kulturele gelowe
- Politieke klimaat waarin sy leef (Enige toepaslike 8 × 1) (8)

6.5
- Moderne dieet/swak voeding✓
- Leefstylfaktore✓ en ooreenstemmende siektetoestande✓
- Toenemende liggaamsmassa-indeks (LMI) ('BMI')✓
- Die toenemende gebruik van sekere medikasie✓
- Verlengde gebruik van hormonale geboortebeperkingmiddels✓
- Verhoging in hormonale wanbalans as gevolg van leefstyl en omgewing✓
- Toestande soos endometriose, PCOS, outoimmuundisfunksie✓
- Rook, alkohol- en dwelmgebruik✓
- Omgewingsfaktore✓
- Uitermatige, chroniese stes✓
- Toenemende getalle van SOI's (' STIs')✓
- Baie paartjies wil later in hulle lewe met 'n gesin begin as wat voorheen die geval was✓
- Daar is 'n toename in manlike onvrugbaarheid✓
- Genetika✓
- Die gebruik van moderne toestelle soos skootrekenaars en selfone is bydraend tot onvrugbaarheid ✓ (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

6.6
- Verseker voldoende voeding vir die kind
- Borsvoed vir ten minste 6 maande indien moontlik
- Maak seker dat voedsel en water veilig is om te gebruik
- Maak seker dat die kind die nodige inentings kry
- Verminder huishoudelike lugbesoedeling
- Moenie middels (sigarette, alkohol of dwelms) gebruik tydens swangerskap, borsvoeding of by die kind nie
- Gaan vir gereelde voor- en nageboortelike ondersoeke
- Wees ingelig oor wat om te doen in 'n noodsituasie
- Leer baba-kardiopulmonêre resussitasie (KPR) ('CPR')
- Leer hoe om wiegiedood ('SIDS') te voorkom en skep 'n veilige slaapomgewing
- Verseker voldoende hygiëne en sanitasie
- Leer ouer kinders veiligheidsvoorsorgmaatreëls (Enige toepaslike 6 × 1) (6)

[30]

TOTAAL: 180

Kopiereg voorbehou