



higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

**OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 3**

8 Desember 2020

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 9 bladsye.

VRAAG 1

- | | | | | |
|-----|-------|---|---------|-----|
| 1.1 | 1.1.1 | F | | |
| | 1.1.2 | B | | |
| | 1.1.3 | A | | |
| | 1.1.4 | H | | |
| | 1.1.5 | I | | |
| | 1.1.6 | E | | |
| | 1.1.7 | D | | |
| | 1.1.8 | C | | |
| | | | (8 × 1) | (8) |
- 1.2 Basiese aktiwiteite van daaglikse bestaan is die basiese selfversorgingstake of basiesste aktiwiteite wat daaglik uitgevoer moet word. Instrumentele aktiwiteite van daaglikse bestaan is meer komplekse vaardighede wat nie noodsaaklik vir fundamentele funksionering is nie, maar wat 'n mens in staat stel om onafhanklik te woon. (2 + 2) (4)
- 1.3
- | | | | |
|-------|--|--------------------------|-----|
| 1.3.1 | <ul style="list-style-type: none"> • Om te bad/Om te was • Om aan te trek • Opelyf- en blaasbestuur/Om die toilet te gebruik • Funksionele mobiliteit (stap met 'n kiere) | (Enige 3 × 1) | (3) |
| 1.3.2 | <ul style="list-style-type: none"> • Om maaltye te berei/Om te kook • Om huiswerk te doen/Om skoon te maak • Om medikasie te neem, soos voorgeskryf/Wanneer sy dit behoort te neem | | (3) |
| 1.3.3 | <ul style="list-style-type: none"> • Haar familie kan haar in 'n verpleeginrigting laat opneem. • Haar familie kan 'n tuisversorger/tuisverpleër voorsien om haar te help. • Rose kan by familie woon/intrek wat haar kan help. | (Enige toepaslike 1 × 2) | (2) |
| 1.3.4 | <ul style="list-style-type: none"> • Rose ervaar finansiële/materiële misbruik. • Haar seun neem die grootste deel van haar pensioen om sy gesin te onderhou. | | (2) |

- 1.4
- Vroue wat seksuele geweld ervaar, kan
 - SOI's opdoen
 - urienweginfeksies opdoen
 - pyn in die bekken ervaar
 - beserings aan die geslagsorgane opdoen
 - ongewenste swangerskappe hê
 - op 'n jong ouderdom swanger raak
 - 'n baba met 'n lae geboortegewig hê
 - 'n miskraam hê
 - probeer om aborsies te kry
 - Fisiese geweld kan tot beserings lei wat mediese ingryping vereis.
 - Kinders van slagoffers ervaar dikwels geweld ✓ of word self oortreders. ✓
 - Geestesgesondheidsverwante gevolge kan insluit posttraumatiese stresversteuring (PTSV), depressie, angs, selfmoordneigings en slaapversteurings.
 - Slagoffers kan deelneem aan middelmisbruik ✓ of ander vorms van selfbesering. ✓
 - Oorlewendes van geslagsgebaseerde geweld kan stigma of verwerping deur hul familie of gemeenskap ervaar. (Enige toepaslike 8 × 1)
- (8)
[30]

VRAAG 2

- 2.1 Geestesgesondheid is 'n toestand van welstand✓ waarin 'n individu sy/haar eie vermoëns besef, die normale spanning van die lewe hanteer, ✓ produktief en bekwaam werk✓ en tot sy/haar gemeenskap bydra. ✓ (5)
- 2.2
- Psigodinamiese/psigoanalitiese teorieë
 - Kognitiewe-gedragteorieë
 - Eksistensialistiese teorie
 - Ontwikkelingsteorieë
 - Gehegtheidsteorieë
 - Biopsigososiale model
 - Evolusionêre sielkunde-teorieë
- (Enige 3 × 1) (3)
- 2.3
- Mammogram
 - Papsmeer
 - Beendigtheidstoets
- (3)
- 2.4
- Servikale kanker
 - Borskanker
 - Ovariële kanker
 - Uteriene/endometriale kanker
 - Vaginale kanker
 - Vulvêre kanker
 - Kanker van die Fallopiusbuis/Buiskanker
- (Enige 4 × 1) (4)

- 2.5 2.5.1 • Lig kop en bors/skouers terwyl baba op maag lê
 • Volg bewegende voorwerpe met oë
 • Het die Moro-, borssoek- ('rooting') en gryprefleks verloor
 • Herken bekende voorwerpe en mense op 'n afstand
 • Maak babageluide en draai kop na sommige geluide
 • Ontwikkel 'n sosiale glimlag
 • Maak hande oop en toe
 • Huil regte tranes (Enige 3 × 1) (3)
- 2.5.2 • Die baba se kop- en nekbeheer het genoeg ontwikkel.
 • Die baba toon gereedheid om te kou en stoot nie outomaties kos uit sy/haar mond met sy/haar tong nie. Die tongstootrefleks begin verdwyn.
 • Die baba kan regop sit.
 • Die baba probeer om dinge in sy/haar mond te sit of kou sy/haar hande baie.
 • Die baba het sy/haar geboortegewig verdubbel.
 • Die baba drink formulemelk en wil elke paar uur gevoed word.
 • Die baba dring aan op borsvoeding meer as agt tot tien keer per dag en blyk steeds honger te wees. (Enige 4 × 1) (4)
- 2.5.3 • Die meeste babas is, wat ontwikkeling betref, eers van vier tot ses maande gereed vir vaste kos, as byvoeding tot borsmelk of formulemelk.
 • Om voor die ouderdom van vier maande vaste kos te gee, kan veroorsaak dat
 - kos geaspireer word (in die lugweg ingesuij word)
 - die baba aan wan- of ondervoeding ly (te veel of te min kalorieë of nutriënte) ✓✓
 - die kind later vetsug ontwikkel
 • Om te vroeg met vaste kos te begin, word verbind met die ontwikkeling van allergieë. (Enige 2 × 2) (4)
- 2.6 • Dit is 'n strategie om gesondheid te verbeter deur ontwikkeling te monitor.
 • Die monitering van kindergesondheid verminder die risiko van kindermorbiditeit en -sterfte.
 • Dit verseker sifting en gesondheidsbestuur vir die kind. Dit maak voorsiening vir vroeë identifisering en bestuur van probleme om komplikasies in 'n later stadium te vermy.
 • Dit bevorder en fasiliteer kommunikasie en pasiëntnasporing tussen gesondheidsorgvoorsieners en -fasiliteite.
 • Dit is 'n gids tot roetinegesondheidsorg.
 • Dit verskaf die kind se mediese geskiedenis, groei en ontwikkeling. (Enige 2 × 2) (4)
- [30]**

VRAAG 3

- 3.1 3.1.1 Mishandeling is 'n stel gedrag/handeling[✓] wat deur iemand gebruik word om beheer[✓] oor iemand anders uit te oefen. (2)
- 3.1.2 Geweld is die doelbewuste[✓] gebruik van fisieke krag of mag, [✓]as bedreiging of werklik, [✓] teen jouself, 'n ander persoon of 'n groep of gemeenskap, [✓] wat óf lei tot óf heel waarskynlik sal lei tot besering, dood, sielkundige skade, wanontwikkeling of verwaarloosing. [✓] (Enige 4 × 1) (4)
- 3.2
- Selfgerigte geweld: Geweld waarin die dader en die slagoffer dieselfde individu is (selfmoord).
 - Interpersoonlike geweld: Geweld tussen individue (huishoudelike geweld).
 - Kollektiewe geweld: Geweld wat deur groter groepe individue gepleeg word (politieke onluste of oorlog). (3 × 2) (6)
- 3.3 3.3.1
- Manlike kondoom
 - Vroulike kondoom
 - Servikale diafragma
 - Spermdoder (Enige TWEE)
- 3.3.2
- Onthouding
 - Ritmemetode
 - Coitus interruptus (Enige TWEE)
- 3.3.3
- Mondelinge voorbehoedpil
 - Inspuiting
 - intra-uteriene apparaat (Enige TWEE) (3 × 2) (6)
- 3.4
- Hoogs effektief as dit korrek gebruik word
 - Gerieflik
 - Maak spontaneïteit tydens seks moontlik
 - Bied 'n reeks voordele behalwe swangerskapvoorkoming, insluitend regulering van menstruasiesiklus.
 - Uitwerking is omkeerbaar – kan ophou indien swangerskap verlang word (Enige 2 × 1) (2)
- 3.5
- Moet gereeld geneem word, na gelang van die tipe
 - Moet onafgebroke geneem word
 - Duur
 - Vereis 'n doktersbesoek en voorskrif
 - Beskerm nie teen SOI's nie
 - Moet vooruit gebruik word om effektief te wees
 - Onaangename nuwe-effekte of verhoogde gesondheidsrisiko's
 - Nie noodwendig veilig vir gebruik deur almal nie, na gelang van mediese geskiedenis (Enige 2 × 1) (2)

- 3.6
- Vertraag 'n eerste swangerskap
 - Voorkom ongewenste of onbeplande swangerskappe
 - Spasieer swangerskappe
 - Reguleer menstruasiesiklusse
 - Maak maandstondes minder pynlik
 - Beheer hormonale aknee
 - Help om endometriose te beheer
 - Verlaag die risiko van sekere gesondheidstoestande, soos ovariële siste
- (Enige 4 × 1) (4)
- 3.7 Gesinsbeplanning verwys na handeling $\checkmark\checkmark$ wat 'n paartjie uitvoer om swangerskap te vermy, terwyl kontrasepsie verwys na die verskeidenheid metodes wat beskikbaar is om $\checkmark\checkmark$ 'n swangerskap te vermy.
- (Enige toepaslike 2 + 2) (4)
- [30]**

VRAAG 4

- 4.1
- | | |
|--------|------------|
| 4.1.1 | Onopsetlik |
| 4.1.2 | Opsetlik |
| 4.1.3 | Opsetlik |
| 4.1.4 | Opsetlik |
| 4.1.5 | Onopsetlik |
| 4.1.6 | Opsetlik |
| 4.1.7 | Opsetlik |
| 4.1.8 | Onopsetlik |
| 4.1.9 | Onopsetlik |
| 4.1.10 | Opsetlik |
- (10 × 1) (10)
- 4.2
- Abdominale pyn en krampe
 - Vaginale bloeding
 - Braking of naarheid
 - Komplikasies/Infeksie kan aangedui word deur swaar bloeding, koors, erge bekkenpyn, erge maagpyn
 - Dood
- (Enige 5 × 1) (5)
- 4.3 'n Reeks gemengde emosies is normaal. 'n Vrou kan:
- tranerig, buierig en emosioneel voel
 - verskeie stadiums van droefheid ervaar
 - aan skok en ontkenning of ongeloof ly
 - kwaad word, en God, haar dokter, andere of haarself blameer
 - skuldgevoelens ervaar
 - aan depressie ly
 - sukkel om vrede te vind en te aanvaar wat gebeur het, en aanbeweeg
 - verligting voel as die swangerskap ongewens was of as sy nog nie gereed gevoel het vir moederskap nie
- (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

- 4.4
- Skoon hande is noodsaaklik. Was jou hande voordat jy jou baba optel.
 - Om melkkors te voorkom, was die baba se hare elke tweede dag en gebruik 'n matige babasjampoe.
 - Bad die baba daaglik om sirkulasie te verhoog en die baba teen skadelike mikroörganismes te beskerm. Dit versterk ook binding.
 - Maak die naelstring skoon wanneer die doek geruil word deur gebruikmaking van ontsmettingsalkohol of alkoholwatte om die risiko van infeksie te verlaag.
 - Gebruik 'n klein naelskêrtjie om die naels te knip. Dit kan ná badtyd gedoen word, wanneer die naels sagter is.
 - Maak seker die baba se neus is nie verstopt nie, en maak droë mukus skoon met 'n sakdoek of sagte, klam katoenlap.
 - Ruil doeke gereeld, ✓ maak die boude en genitalieë skoon met 'n skoon handlappie, waslap of watte en water. ✓ Vee van bo na onder/voor na agter. ✓ Wend 'n versperringsroom aan, indien nodig. ✓
 - Hou speelgoed skoon. (Enige toepaslike 5 × 1) (5)
- 4.5
- Gevoelens soos liefde, skaamte en woede kan deurmekaar raak as gevolg van mishandeling. Dit kan later met seksuele gevoelens verwar word en verkeerdelik as liefde en hartstog vertolk word.
 - Hierdie tipe verhouding voel bekend en hulle kan glo dat sulke verhoudings normaal is.
 - Hulle kan hul maat idealiseer, omdat hulle geleer het om hul in fantasie te onttrek, en erken nie die realiteit van hul situasie of dat hul verhouding abnormaal is nie.
 - Hulle kan gevoelens van ontoereikendheid en lae eiewaarde ervaar, en glo dat hulle sulke behandeling verdien.
 - Hulle kan deelneem aan 'n volwasse mishandelende verhouding om hul kinderjareverhouding te herleef en te probeer om hierdie keer die probleme op te los in 'n poging om genesing te vind.
 - Hulle kan die mishandelaar in hul volwasse verhoudings word in 'n poging om die magteloosheid wat hulle as kinders ervaar het, te bowe te kom.
 - Hulle kan glo dat mishandeling onvermydelik is en probeer om andere seer te maak voordat hulle seergemaak word. (Enige 5 × 1) (5)

[30]

VRAAG 5

- 5.1
- | | |
|-------|---|
| 5.1.1 | B |
| 5.1.2 | D |
| 5.1.3 | B |
| 5.1.4 | A |
| 5.1.5 | B |
| 5.1.6 | B |
| 5.1.7 | D |
| 5.1.8 | D |

(8 × 1) (8)

5.2	5.2.1	Fetale alkoholsindroom	(2)
	5.2.2	• Klein koppie • Klein oë wat wyd uitmekaar is • Dun bolip • Kort wipneus • Breë neusbrug • Gladde veloppervlak tussen die neus en bolip • Skeletabnormaliteite/misvormdheid van gewrigte, ledemate en vingers • Lengte en gewig is onder die gemiddelde (Enige 4 × 1)	(4)
	5.2.3	Multigravida	(1)
	5.2.4	Derde trimester	(1)
	5.2.5	Dit behoort lewensvatbaar te wees✓ omdat sy 38 weke swanger is en swangerskappe gewoonlik ná 26 weke lewensvatbaar is. ✓ (Enige 1 × 2)	(2)
	5.2.6	• Drang: 'n Sterk behoefte om te drink • Verlies van beheer: Om nie in staat te wees om op te hou drink sodra jy begin het nie • Fisieke afhanklikheid: Onttrekkingsimptome, soos naarheid/sweet/bewerigheid en angs nadat drinkery opgehou het. • Verdraagsaamheid: Die vermoë en behoefte om groter hoeveelhede alkohol te drink om weer dieselfde gevoel te ervaar (4 × 2)	(8)
	5.2.7	Mary het nie verantwoordelik opgetree nie, omdat FAS by haar eerste kind gediagnoseer is, wat beteken dat sy waarskynlik tydens die swangerskap alkohol gebruik het. ✓✓ Sy gaan nou eers vir haar eerste voorgeboortelike afspraak, naby die einde van haar tweede swangerskap, op 38 weke. ✓✓	(4)
			[30]

VRAAG 6

6.1	6.1.1	inkontinensie	
	6.1.2	Anorexia nervosa	
	6.1.3	bevolking	
	6.1.4	Immunisering	
	6.1.5	Sekondêre	
	6.1.6	gehoor	
	6.1.7	sproei	
	6.1.8	Spontane	
			(8 × 1) (8)

6.2	Buitensporige verlies van vloeistof van die liggaam		(2)
6.3	• Diarree • Braking • Sweet • Gebrek aan inname van vloeistof	(Enige 3 × 1)	(3)
6.4	• Lusteloosheid • Ingesonke fontanel • Ingesonke oë • Verminderde urinelewering/Gee minder dikwels nat doeke • Droë mond • Vinnige asemhaling • Minder elasticiteit in die vel • Minder of geen tranes nie wanneer baba huil • Geïriteerdheid • Slaperigheid	(Enige 3 × 1)	(3)
6.5	• 1 liter afgekoelde kookwater • Ses gelyk teelepels suiker • ½ gelyk teelepel sout		(3)
6.6	• Diarree vir meer as twee dae • Koors • Braking vir meer as een dag • Verminderde urineproduksie	(Enige 3 × 1)	(3)
6.7	Familie kan 'n positiewe of negatiewe uitwerking op geestesgesondheid hê. • Gesinsgeweld/huishoudelike geweld en mishandeling kan nadelige gevolge vir latere geestesgesondheid inhou, wat kan lei tot swak eiewaarde, verstourings soos depressie en angs, probleme om gesonde verhoudings te handhaaf, ens. • Aangeleerde gedrag van ouers kan beïnvloed hoe 'n persoon daaglikse stressore hanteer en kan geestesgesondheid en welstand nadelig raak. • Kinders kan genetiese predisposisies van ouers erf wat 'n hoër risiko vir sekere geestesiektes het. • Gesonde, positiewe, stabiele en ondersteunende familieverhoudings met gesonde verbintenisse en binding vroeg in die lewe kan help om vaardighede oor te dra wat individue kan help om gesonde volwasse verhoudings te handhaaf en daaglikse stressore beter te hanteer, wat beter geestesgesondheid en welstand tot gevolg het.	(Enige 4 × 2)	(8)
			[30]
TOTAAL:			180