

DE CORRECTE ANTWOORDEN

Deel 1: Je lichaam

1. Wat is het grootste orgaan van het menselijk lichaam?

- A. lever
- B. hart
- C. longen
- D. huid**

De huid is het grootste en erg belangrijk orgaan van ons lichaam. De huid omhult ons lichaam, isoleert en beschermt het tegen de omgeving. De huid bestaat uit verscheidene lagen.

2. Hoe verspreiden bacteriën zich het snelst?

- A. iemand de hand schudden
- B. niezen, hoesten**
- C. via de wc-bril
- D. iemand een kus op de wang geven

Niezen of hoesten is de snelste manier voor een bacterie om zich efficiënt van de ene persoon naar de andere over te zetten. Bij het niezen vormen zich kleine druppeltjes (meestal onzichtbaar voor het oog) die kunnen ingeademd worden. Het is ook erg belangrijk om regelmatig je handen te wassen. Op onze handen kunnen zich namelijk behoorlijk wat bacteriën verzamelen (vb. na een toiletbezoek) die via voedsel kunnen worden ingeslikt en zo ziektes kunnen veroorzaken.

(Info Dr. Steven Callens, infectioloog/algemene internist UZ Gent)

3. Waar of niet waar?

1. Spieren wegen meer dan lichaamsvet.

Waar

Niet waar

Spieren wegen inderdaad meer dan lichaamsvet. Dit is belangrijk om te weten. Misschien ben je wel heel sportief en heb je veel spieren, waardoor de weegschaal toch meer kilo'tjes aangeeft. Het is ook belangrijk om hiermee rekening te houden bij de interpretatie van je Body Mass Index. Ga even langs bij je arts voor de juiste interpretatie van je BMI.

2. Als je je een keer laat vaccineren tegen seizoensgriep, ben je voor de rest van je leven beschermd.

Waar

Niet waar

Het griepvirus ondergaat regelmatig veranderingen. De antistoffen die het ene jaar worden aangemaakt tegen het griepvirus zijn het volgend jaar niet altijd effectief. Mensen kunnen meerdere malen besmet raken, telkens met een lichtjes gewijzigd virus. Om beschermd te zijn tegen de gewone seizoensgriep moeten risicopersonen (bejaarden, mensen met een chronische aandoening, ...) zich jaarlijks laten inenten met het nieuwe vaccin.

3. Als je lange tijd niet slaapt, ga je dood.

Waar

Niet waar

Iemand lange tijd uit zijn slaap houden, is een gekende martelpraktijk tijdens oorlogen. Een mens heeft immers slaap nodig. Wie te weinig slaapt, kan amper energie opbouwen voor een volgende dag. Het is dus noodzakelijk om voldoende uit te rusten, zowel fysiek als mentaal. Een mens slaapt gemiddeld zeven uur per nacht. De bewering dat de uren slaap voor middernacht dubbel tellen, is niet helemaal een fabeltje. In het begin van de nacht ervaar je een heel intensieve slaap, die minder diep wordt naarmate de nacht vordert. Regelmaat is belangrijk: een vast uur om te gaan slapen en terug op te staan. *(info Dr. Katrien Hertegomme, slaapcentrum UZGent, sept.2009)*

4. Een middagdutje is ongezond.

Waar

Niet waar

Iedereen krijgt te maken met een fysiologische dip tussen twee en vier uur 's middags. Uit onderzoek blijkt dat een middagdutje van ongeveer 5 tot maximaal 30 minuten heel verfrissend kan zijn. Zorg er wel voor dat je zo'n middagdutje niet te lang en te laat doet, anders zal je 's nachts de slaap niet meer kunnen vatten.

(info Dr. Katrien Hertegomme, slaapcentrum UZ Gent, sept.2009)

5. Iemand die slaapwandelt, mag je niet wakker maken.

Waar

Niet waar

Iemand die slaapwandelt, verkeert in een erg diepe slaap. Toch kan het soms beter zijn die persoon wakker te maken omdat hij zichzelf tijdens het slaapwandelen pijn kan doen, ergens over kan vallen of op straat kan belanden.

6. Mannen dromen vaker over seks.

Waar

Niet waar

Uit onderzoek blijkt dat mannen tweemaal meer fantaseren over seks dan vrouwen. Zelfs in de slaap wordt dat stereotiepe beeld bevestigd. Mannen dromen in hun slaap vaker over seks dan vrouwen. Hun dromen zijn sterk visueel, waarbij thema's als lust en fysieke bevrediging overheersen en de vrouw als seksobject fungeert. Wanneer vrouwen over seks dromen, spelen individuen en emoties een grotere rol.

*(Onderzoek door Duitse slaapdeskundigen Michael Schredl & Edgar Piel
www.dreamresearch.de)*

4. Hoe vaak kan je best je matras vervangen voor een gezond slaapcomfort?

- A. Om de 2 jaar
- B. Om de 7 jaar
- C. Om de 10 à 15 jaar**
- D. Om de 20 jaar

Voldoende en goede slaap is belangrijk om lichamelijk en geestelijk opgeladen te zijn, om onze weerstand en concentratie te verhogen, ter preventie van stress, ... We brengen ongeveer een derde van ons leven in bed door. Kies dan ook voor een goede matras en vervang de matras op tijd. Een gemiddelde matras moet je om de 10 à 15 jaar vervangen.

Deel 2: Belangrijke cijfers

1. Wat meet je BMI (Body Mass Index)?

- A. Het lichaamsvetpercentage
- B. De verhouding tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte**
- C. De hoeveelheid spiermassa
- D. Het totale cholesterolgehalte

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft een internationale maatstaf ontworpen om te onderzoeken of iemand te licht of te zwaar is in verhouding tot zijn lichaamslengte: de Body Mass Index (BMI). Om te weten wat je BMI is, deel je je lichaamsgewicht (in kg) door je lengte (in m) in het kwadraat.

Voorbeeld: je bent 1,75 meter groot en weegt 60 kilo. Je BMI is dan $\frac{60}{(1,75 \times 1,75)} = 19,6$ (normaal, gezond gewicht)

2. Wat is gemiddeld een gezonde BMI (Body Mass Index) voor een volwassene?

- A. een BMI lager dan 18,5
- B. een BMI tussen 18,5 en 24,9**
- C. een BMI tussen 25 en 30
- D. een BMI hoger dan 30

Een BMI lager dan 18,5: je weegt te weinig. Indien je veel lager zit dan 18,5, stem dit dan zeker eens af met je arts. Een BMI tussen 18,5 en 24,9: normaal gewicht. Een BMI tussen 25 en 30: je weegt teveel. Dit wijst niet automatisch op een slechte gezondheid. Je gewicht mag wel niet meer stijgen. Pas je voeding aan en beweeg voldoende. Een BMI hoger dan 30: dit wijst op zwaarlijvigheid (obesitas). Stem zeker af met je arts.

BMI zegt zeker niet alles. Sporters bijvoorbeeld kunnen te hoog scoren door hun grote spiermassa, wat uiteraard niet ongezond is. De BMI geeft een indicatie van mogelijk overgewicht of ondergewicht. Om obesitas vast te stellen is dit cijfer niet voldoende, maar moet ook het vetpercentage gemeten worden. De BMI is niet toepasbaar op kinderen en jongeren tot 20 jaar. Voor hen gelden andere grenswaarden.

3. Wat is overdag gemiddeld een normale bloeddruk in rust voor een volwassene?

- A. 90/60 mm Hg of lager
- B. Niet hoger dan 120/80 mm Hg
- C. Niet hoger dan 140/90 mm Hg**
- D. 140/90 mm Hg of hoger

De bloeddruk is de druk die het bloed uitoefent op de slagaderwanden. Deze druk kan gemeten worden met een bloeddrukmeter en wordt uitgedrukt in millimeter kwik (mm Hg). De bloeddrukwaarden worden weergegeven in twee

cijfers. Het eerste cijfer duidt de bovendruk aan. Het tweede cijfer geeft de onderdruk aan. De bloeddruk wordt door de arts uitgedrukt met bijvoorbeeld '12 op 8' (120 mm/hg bovendruk en 80 mm/hg onderdruk).

90/60 mm Hg of lager: lage bloeddruk of hypotensie
Niet hoger dan 120/80 mm Hg: optimale bloeddruk
Niet hoger dan 140/90 mm Hg: normale of aanvaardbare bloeddruk
140/90 mm Hg of hoger: hoge bloeddruk of hypertensie

De bloeddruk varieert tijdens de dag. Voor personen met een bepaalde ziekte (oa suikerziekte) zijn die waarden anders. De grenswaarden stijgen met toename van de leeftijd, voornamelijk de bovendruk.

4. Wat is een gezond maximaal totaal cholesterolgehalte voor een volwassene?

- A. 190 mg/dl**
- B. tussen 200-400 mg/dl
- C. meer dan 400 mg/dl

Cholesterol is een vetachtige stof die onmisbaar is als bouwstof voor heel wat lichaamscellen en hormonen. Je lever maakt zelf cholesterol aan, de rest krijg je binnen via je voeding. Er bestaan twee soorten cholesterol: HDL of goede cholesterol en LDL of slechte cholesterol. Problemen ontstaan wanneer je cholesterolgehalte te hoog is en de verhouding tussen HDL en LDL niet juist is.

Om gezond te blijven, mag het totale cholesterolgehalte (HDL en LDL) volgens de Europese aanbevelingen niet meer dan 190 mg/dl bedragen.

De belangrijkste oorzaak van een te hoog cholesterolgehalte is het eten van teveel verzadigd vet. Ook erfelijke factoren spelen zeker mee. Een te hoog cholesterolgehalte is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Laat regelmatig je cholesterol meten.

5. Wat is een normale hartslag in rust voor een volwassene (voor niet-sporters)?

- A. 50 slagen per minuut
- B. 60 -100 slagen per minuut**
- C. 100 slagen per minuut

De normale hartslag van de mens in rust bedraagt tussen de 60 en 100 slagen per minuut. Sporters in topconditie hebben een veel lagere hartslag in rust: tussen 30-40 slagen per minuut. Een hartslag van 70 is een gemiddelde waarde voor een volwassene. De maximaal bereikbare hartslag is afhankelijk van de leeftijd en de activiteit.

6. Vanaf hoeveel cm buikomtrek spreken we over een verhoogd risico voor jouw gezondheid.

Vrouwen

- A. 80 cm
- B. 90 cm
- C. 94 cm

Mannen

- A. 94 cm
- B. 100 cm
- C. 105 cm

Een lintmeter zou wel eens belangrijker kunnen worden dan een weegschaal, zeggen vele artsen. De buikomtrek is een belangrijke waarde als mogelijke risicofactor voor hart-en vaatziekten. Buikvet is immers veel gevaarlijker dan vet in billen of heupen of cellulitis onder de huid. Ben je zwaarlijvig, dan heb je beter een peervorm (vet ter hoogte van je taille), dan een appelvorm (vet ter hoogte van je buik).

	Verhoogd risico	Sterk verhoogd risico
Mannen	94 cm of meer	meer dan 102 cm
Vrouwen	80 cm of meer	meer dan 88 cm

7. Wat is op dit moment onze gemiddelde levensverwachting?

Vrouwen

- A. 82,9
- B. 75,7
- C. 78,6

Mannen

- A. 75,5
- B. 76,7
- C. 77,9

Volgens recente cijfers (mei 2009, gezondheidsindicatoren 2007) vrijgegeven door Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin gaat de levensverwachting van de Belg er nog steeds op vooruit. Mannen worden gemiddeld 77,9 jaar en vrouwen doen er nog enkele jaren bij: 82,9 jaar. De levensverwachting bij mannen stijgt iets sneller dan bij vrouwen, waardoor het verschil tussen beiden kleiner wordt.

1. Wat is de belangrijkste maaltijd van de dag in een evenwichtig en gezond voedingspatroon?

- A. **Ontbijt**
- B. Middagmaal
- C. 4-uurtje
- D. Avondmaal

Het ontbijt zorgt voor een kwart van de dagelijkse energietoevoer. Met een stevig ontbijt vermijdt men een 'appelflauwte' in de voormiddag. Het bevordert een evenwichtige voeding gedurende de hele dag. Zoet beleg als choco levert wel direct bruikbare energie maar ook veel calorieën. Een evenwichtige voeding heeft dit niet nodig. Ook cornflakes bevatten vaak te veel suiker. Ontbijtkoeken zijn helemaal uit den boze en zitten boordevol vetten en suikers!

(cfr. voedingsconsulente Hilde Demurie)

2. Hoeveel gram groenten eet een volwassene het best per dag in een evenwichtige voeding?

- A. 50g
- B. 150g
- C. **300g**
- D. 400g
- E. Je moet niet dagelijks groenten eten, 2 keer per week groenten eten is voldoende.

Groenten zijn een belangrijke bron van vitaminen, mineralen, vocht, koolhydraten en voedingsvezels. De voedingsdriehoek geeft aan dat je als volwassene elke dag 300g groenten moet eten.

3. Hoe gezond is light?

- A. Heel gezond, van lightproducten mag je veel grotere porties gebruiken
- B. Heel gezond, alle lightproducten bevatten een pak minder vet en minder suiker
- C. Gezond, light betekent sowieso dat het goed is voor mijn gewicht
- D. **Light betekent niet automatisch dat het product gezonder is. Het is belangrijk om ook bij lightproducten de verpakking goed te lezen.**

In principe leveren lightproducten éénderde van de calorieën (uit vet, suiker of alcohol) in vergelijking met het niet-lightproduct. Vb. Lightconfituur bevat minder suiker dan gewone confituur. Lightkaas bevat minder vet dan gewone kaas. In sommige producten kan de gewone suiker vervangen worden door een kunstmatige zoetstof. Belangrijk bij het gebruik van kunstmatige zoetstoffen is dat de dagelijks aanvaardbare inname niet overschreven wordt.

'Light' kan ook betekenen dat er minder (1/3) zout of cafeïne in het product zit (vb zoutkoekjes). Dit heeft dus niets te zien met het leveren van calorieën!

Pas dus op met lightproducten, neem er zeker geen grotere porties van in vergelijking met het gewone product en lees vooral eerst goed de verpakking.

4. In welk van deze producten zitten volgens u de meeste calorieën?

- A. fruitsap
- B. cola
- C. allebei even veel

Helaas: in fruitsap zit evenveel suiker als in frisdrank! Kan je kiezen tussen fruitsap en vers fruit, opteer dan zeker voor het laatste. Ook ijsthee bevat veel toegevoegde suikers. De beste dorstlesser blijft dus gewoon water!

5. Welke kookmethode om groenten te bereiden behoudt de meeste vitaminen?

- A. bakken in olijfolie
- B. grillen
- C. koken in water
- D. stomen
- E. dat maakt geen verschil

Stomen is een heel gezonde kookmethode. De bereidingen behouden hun volle smaak en zitten boordevol vitamines en minerale zouten. Bovendien bewaren groenten hun aantrekkelijke frisse kleur.

6. Waarin zit het meeste vet: in een eetlepel mayonaise of vinaigrette? (geen lightproducten)

- A. mayonaise
- B. vinaigrette
- C. beiden even veel

Beide bevatten evenveel vet: gemiddeld zo'n 80%. Er bestaan wel vetarme mayonaises en vinaigrettes.

7. Wat is Omega3?

- A. Een essentieel vetzuur dat ons lichaam niet zelf aanmaakt en die we bijgevolg moeten halen uit onze voeding.
- B. Een vetzuur dat belangrijk is voor ons lichaam en dus ook door ons lichaam zelf aangemaakt wordt.
- C. Vette visolie
- D. Een essentieel vetzuur dat je alleen in voedingssupplementen vindt.

Omega3 is een vetzuur, meer bepaald een essentieel vetzuur. Dit betekent dat ons lichaam dit vetzuur nodig heeft en het niet zelf kan aanmaken. We moeten het dus uit onze voeding halen. Voldoende inname van Omega3 en een goede verhouding tussen omega6- en omega3- vetzuren zou een positieve invloed hebben op onze gezondheid: o.a. gunstig in de preventie van depressies, voor de groei en ontwikkeling van onze hersenen, voor de goede werking van hart en bloedvaten. Omega 3 vind je oa terug in vette vis zoals zalm, makreel, haring en sardienen.

8. Hoeveel liter water moet een volwassene gemiddeld per dag drinken in een evenwichtige voeding?

- A. 0,5L
- B. 1L
- C. 1,5L**
- D. 2,5L

Ons lichaam bestaat voor 50 à 70% uit water. Zonder water kan je maximaal 2 à 5 dagen overleven. We kunnen water dan ook omschrijven als een onmisbare voedingsstof.

We verliezen dagelijks vocht. Dit vochtverlies moeten we compenseren door vochtinname: via drank en vast voedsel. De totale vochtbehoefte per dag is minimum 2,5 liter. Om te voldoen aan die behoefte is het belangrijk dat we 1,5 liter drinken per dag. De rest nemen we in via vocht in vast voedsel. De beste drank hiervoor, zonder calorieën is water.

De hoeveelheid water die je dagelijks nodig hebt is afhankelijk van de leeftijd, temperatuur, vochtigheidsgraad en levensomstandigheden. Bij kinderen en ouderen moeten we nog meer aandacht besteden aan de inname van vocht. Bij sport en fysieke inspanningen is de aanbevolen hoeveelheid van 1,5l water niet voldoende.

Wacht niet tot je lichaam aangeeft dat je dorst hebt, maar drink regelmatig en zorg dat die fles van 1,5L water leeg is op het einde van de dag.

9. Waar of niet waar

1. Sommige soorten olie bevatten minder vet dan andere

Waar
Niet waar

Alle oliën bevatten evenveel vet, namelijk 100%. Het type vet kan wel verschillen. Zo bevatten plantaardige oliën zoals olijf- en arachideolie vooral onverzadigde (goede) vetten. Dierlijke oliën (met uitzondering van vis) bevatten veel verzadigde (slechte) vetten.

2. Van chocolade eten, krijg je puistjes

Waar

Niet waar

In België heeft ongeveer 80% van alle pubers last van acne. Acne wordt echter veroorzaakt door een ontsteking van de in de huid gelegen talgklier. In de puberteit ondergaat de huid onder invloed van de hormonen heel veel veranderingen. Het gevolg hiervan is dat de talgklieren op het gezicht, de rug en de borst groter worden en meer huidsmeer (talg) gaan maken. Bovendien wordt de talg dikker van samenstelling. Wanneer de talgafscheiding te groot wordt, kan dit een verstopping van de uitvoergang van de talgklier veroorzaken. Er ontstaan dan mee-eters (zwarte puntjes). Deze irriterende stoffen komen in de huid terecht en veroorzaken dan ontstekingen. Zo komen pubers aan puistjes. Velen denken dat de voeding één van de oorzaken van acne is. Maar het is nog niet wetenschappelijk bewezen dat voeding (bv chocola, frieten, varkensvlees) acne verergert. Wel zeker is dat slechte hygiëne, vitaminedekort en infecties invloed hebben op acne.

3. Zoenen kan gevaarlijk zijn voor mensen met voedingsallergieën.

Waar

Niet waar

Wie een ernstige allergie heeft voor een bepaald voedingsmiddel, kan ook een reactie ontwikkelen na... een zoen van een iemand die net dat voedingsmiddel heeft gegeten. Of het nu gaat om een innige kus of een klein nachtzoentje aan uw kind, als de andere persoon allergisch is voor een bepaald voedingsmiddel dat jij net hebt gegeten, dan kan een ongewenste reactie optreden.

4. In een ei zit van nature cholesterol

Waar

Niet waar

Dat klopt. De cholesterol zit in de eierdooier. Opgepast dus als je ei gaat combineren met veel andere producten die cholesterol bevatten, vb kaas, gebak, melkproducten. Als je een eitje neemt als ontbijt bijvoorbeeld, kies dan voor puur, dus niet combineren met brood of toast. Het beste is in de vorm van een spiegelei (de eidooier moet nog wat vloeibaar zijn) en lichtjes gekruid met dille, bieslook of beetje peterselie. De eidooier zorgt ervoor dat gifstoffen in het lichaam worden gebonden en geëlimineerd. Een ei bevat ook vele mineralen (fosfor, kalium, magnesium,...) en vitamines (A, B1, B2, B6,...) die ons lichaam nodig heeft.

(cfr. voedingsconsulente Hilde Demurie)

5. Kinderen tot 4 jaar moeten meer vetten eten (wel goede vetten).

Waar

Niet waar

Dat klopt. Kinderen hebben vetten nodig om te kunnen groeien. Vetten bevatten dan ook levensnoodzakelijke stoffen als essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Tot 4 jaar is een vetrijke voeding heel belangrijk. Voeg dan ook voldoende vet toe aan de voeding van je kindje. Kies wel voor de goede vetten! De noodzakelijke voeding is anders bij kinderen dan bij volwassenen. De regels van de voedingsdriehoek gelden dan ook maar pas vanaf 6 jaar.

Deel 4: Gezin en kinderen

1. Wat doe je als je kindje hoge koorts heeft?

- A. pijnstillers geven
- B. in een bad met koud water leggen
- C. afwachten
- D. de dokter bellen**

Is de baby jonger dan 6 maanden en bedraagt de temperatuur meer dan 38,2° of minder dan 36,5°, dan moet je baby door een arts onderzocht worden. Is je kind ouder dan 6 maanden en heeft het hoge koorts of koorts die al langer dan 48 uur aanhoudt, verwittig dan eveneens de dokter. Geef geen koortswerend middel zonder doktersvoorschrift. Eerst moet gezocht worden naar de oorzaak, zeker bij zuigelingen. Je kan de lichaamstemperatuur van je kindje laten zakken door een afkoelend badje te geven. Het water moet aanvankelijk 37° zijn, voeg er dan geleidelijk koud water bij. Hou er wel rekening dat dit een tijdelijke effect heeft en een bezoek van de dokter niet vervangt. *(info Kind en Gezin)*

2. Wat is de eerste stap bij brandwonden?

- A. de dokter bellen
- B. flamazine op de wonde doen
- C. fris water**

Eerst water, de rest komt later!
Koel de brandwonde onmiddellijk en minstens 20 minuten onder fris (maar geen ijskoud) water. De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. Ze voorkomt uitdroging, beschermt tegen schadelijke stoffen, helpt de lichaamstemperatuur te regelen en zorgt voor de afvoer van afvalstoffen. Bij een ernstige verbranding vallen al die functies weg. *(info www.brandwonden.be)*

3. Antibiotica kan helpen bij

- A. virale infecties
- B. bacteriële infecties**

Antibiotica zijn chemische stoffen die worden uitgescheiden door micro-organismen om andere micro-organismen te doden, die schadelijk zijn voor de patiënt. Antibiotica genezen op zich geen infecties maar stoppen wel de groei van gevoelige bacteriën zodat het afweersysteem beter zijn werk kan doen. Antibiotica werken alleen tegen infecties die veroorzaakt worden door bacteriën. Ze helpen dus helemaal niet tegen virussen! Zelfs bij bacteriële infecties is hun nut alleen bewezen bij ernstige infecties van hart, longen, hersenvliezen. Bij oppervlakkige keel- of neusinfecties of bij kleine wondinfecties is het vaak niet nodig antibiotica te nemen. Als het niet echt nodig is, dan is het ook beter om geen antibiotica te nemen. Teveel antibiotica heeft namelijk ook nadelige gevolgen voor je gezondheid.

4. Hoeveel jongeren keren van een muziekfestival terug met blijvende gehoorschade?

- A. 1 op 4
- B. 1 op 10
- C. 1 op 20

De eerste symptomen van gehoorschade zijn dikwijls oorsuizingen. Vervolgens begint men problemen te krijgen met het verstaan van gesprekken in groep. Pas in de laatste fase krijg je gehoorverlies. Dan is het eigenlijk al te laat. In het middenoor bevinden zich ongeveer 3.500 inwendige haarcellen. Daar rond zitten beschermende uitwendige haarcellen. Bij lawaai worden in eerste instantie die beschermende haarcellen aangevallen. Het gehoor kan zich wel herstellen van een kortstondige geluidsoverlast. Maar bij herhaalde blootstelling aan teveel decibels worden ook de inwendige haarcellen aangevallen. Deze gehoorschade is onomkeerbaar. Alles wat boven de 75 decibel ligt, kan gehoorschade veroorzaken. Op sommige muziekfestivals produceert men tot 115-120 decibels. Wanneer je daar onbeschermd naartoe gaat, riskeer je al na enkele minuten gehoorschade! In vergelijking met de jaren '70 zijn er nu zo'n 18 procent meer jongeren tussen 18-25 jaar die al gehoorschade hebben. *(info Prof. Bart Vinck, audioogie UZ Gent, GG augustus 2009)* Oordopjes dragen op muziekfestivals, concerten of discotheken, is dus zeker aangeraden.

5. Hoeveel kost 1 uur poetshulp met dienstencheques na aftrek van belastingen?

- A. 5,25 euro
- B. 6,25 euro
- C. 7,00 euro

Gezinnen staan vaak onder druk; vooral tijdsdruk: kinderen, combinatie tussen het gezin en een sociaal en professioneel leven, Als je dan nog eens je kostbare tijd als ouder moet spenderen aan poetsen en strijken, dan zijn de dagen vaak veel te kort. Zou het niet leuker zijn om die tijd te spenderen aan gezellige momenten met je gezin? Via het systeem van dienstencheques kan je heel betaalbaar het werk in handen leggen van een professionele poetshulp. Op fiscaal vlak is de aankoop van dienstencheques heel voordelig. Het bedrag dat je betaalt, geeft je per jaar recht op een fiscaal voordeel van 30%. Je betaalt aanvankelijk 7,50 euro per cheque, maar de werkelijke kost voor een dienstencheque bedraagt slechts 5,25 euro per uur. In het voorjaar ontvang je een fiscaal attest, dat je bij je belastingaangifte voegt. Je mag een maximum van 750 dienstencheques per jaar bestellen.

1. Vanaf welke leeftijd en om de hoeveel tijd wordt voor een vrouw aanbevolen om een uitstrijkje te laten nemen?

- A. Vanaf 18 jaar, ieder jaar
- B. Vanaf 25 jaar, om de 3 jaar**
- C. Vanaf 30 jaar, om de 2 jaar

Het baarmoederhalsuitstrijkje is een preventief onderzoek tegen baarmoederhalskanker. Baarmoederhalskanker is een veel voorkomend probleem. Elk jaar zijn er in België ongeveer 700 nieuwe gevallen van baarmoederhalskanker. Jaarlijks zijn er in België ongeveer 300 vrouwen die sterven aan baarmoederhalskanker.

Vrouwen tussen 25 en 64 jaar worden volgens de Europese aanbevelingen om de 3 jaar uitgenodigd voor een preventief uitstrijkje.

2. Hoelang kan een zaadcel overleven in het lichaam van een vrouw?

- A. 8u
- B. 24u
- C. 2 dagen
- D. 5 dagen**
- E. 7 dagen

Elke dag maakt het mannenlichaam 72 miljoen zaadcellen in de teelballen aan. Na ongeveer drie maanden zijn ze volgroeid en klaar voor een zaadlozing. Na de zaadlozing kunnen zaadcellen nog tot 5 dagen overleven in het lichaam van de vrouw. Eén zaadcel is genoeg om een kind te verwekken. (Bron: Sensoa – www.allesoverseks.be)

3. Hoeveel vaccinaties tegen baarmoederhalskanker heeft een meisje nodig om de beste bescherming te bekomen?

- A. 1
- B. 2
- C. 3**

Om de beste bescherming te bekomen, worden er 3 vaccinaties over een periode van 6 maanden toegediend. Momenteel is niet gekend in welke mate je beschermd bent tegen nieuwe HPV-infecties indien je slechts 1 of 2 doses toegediend krijgt.

4. Als je als vrouw gevaccineerd bent tegen baarmoederhalskanker, dan is het niet meer nodig om nog uitstrijkjes te laten nemen.

- A. Waar
- B. Niet waar**

Dat klopt niet. Gevaccineerd zijn tegen baarmoederhalskanker betekent niet dat je geen uitstrijkjes meer nodig hebt. Hoewel vaccinatie het risico op baarmoederhalskanker drastisch verlaagt, biedt ze geen absolute bescherming. Een HPV-vaccinatie kan een vrouw beschermen tegen een HPV-infectie met de HPV-types waartegen het vaccin gericht is. Sommige minder frequente hoog risico HPV-types zijn momenteel nog niet gedekt door vaccinatie.

(Meer info: www.hup-ado.be)

5. Hoeveel nieuwe diagnoses met hiv werden in 2007 vastgesteld in België? (Door het W.I.V., Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid)

- A. 450 nieuwe diagnoses
- B. 728 nieuwe diagnoses
- C. 1.051 nieuwe diagnoses**
- D. 2.123 nieuwe diagnoses

In 2007 noteerde het WIV 1.051 nieuwe diagnoses met hiv in België. Het aantal diagnoses met hiv in België ligt op een gemiddelde van 2,9 per dag.

(Bron: Jaarrapport 'Epidemiologie van aids en hiv-infectie in België, toestand op 31 december 2007' van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid – Dienst Epidemiologie – Sensoa.)

1. Hoe vaak moet je je tandenborstel vervangen?

- A. 1 keer per jaar
- B. om de zes maanden
- C. om de drie maanden**
- D. iedere maand

Je moet je tandenborstel vervangen wanneer deze tekenen van slijtage vertoont en de haartjes niet meer mooi rechtop staan. Bij optimaal gebruik (2 x daags) moet je je tandenborstel om de drie maanden vervangen.

De meeste volwassenen poetsen veel te kort. Regelmatig en zorgvuldig je tanden poetsen, voorkomt dat je mond een broedhaard wordt van bacteriën. Om zorgvuldig te poetsen, maak je korte, rustige bewegingen waarbij je extra aandacht besteedt aan de tandvleesgrens, de achterste kiezen en de ruimte tussen de tanden.

2. Hoe vaak moet je naar de tandarts voor een tandcontrole?

- A. wanneer je tandpijn hebt
- B. om de drie maanden
- C. minstens één keer per jaar**

Als je tanden, kiezen en tandvlees in goede staat zijn, ga je toch best 1 à 2 keer per jaar naar de tandarts voor een tandcontrole. Indien behandeling noodzakelijk is, bijvoorbeeld om een vulling aan te brengen, een verstandskies te trekken of een kroon te repareren, maak je best een afspraak voordat je de praktijk verlaat. Anders is de kans groot dat je dit (vervelende) klusje blijft uitstellen....

Een goede mondhygiëne is niet alleen om belangrijk om een frisse adem te hebben en tandpijn te voorkomen, het is ook heel belangrijk in de preventie van allerhande ziektes. Als je gedurende een jaar niet naar de tandarts geweest bent, dan krijg je het jaar nadien minder terugbetaald op de kosten voor tandsteenverwijdering. Een jaarlijks bezoekje aan de tandarts is dus belangrijk.

3. In hoeverre is volgende uitspraak correct? 'Tandzorgen zijn volledig gratis voor jongeren tot de leeftijd van 18 jaar'?

- A. Helemaal niet correct, want het is maar tot 12 jaar.
- B. Correct, maar niet alle tandkosten worden terugbetaald. Orthodontie wordt bijvoorbeeld niet volledig terugbetaald.**
- C. Tandzorgen kunnen gratis zijn als men een akkoord heeft van de adviserend geneesheer.

Tot 18 jaar worden preventieve tandzorgen (zoals mondonderzoeken en het verzegelen van putjes en groeven) volledig terugbetaald. Bepaalde kosten zoals kosten voor orthodontie worden niet volledig terugbetaald. Hierdoor kunnen tandkosten voor jongeren soms toch nog hoog oplopen.

4. De kostprijs van een orthodontische behandeling bij kinderen kan sterk variëren en oplopen tot € 2.000. De terugbetalingen via de verplichte verzekering en aanvullende verzekeringen blijven beperkt waardoor de patiënt een behoorlijk deel zelf ten laste moet nemen. Gemiddeld bedraagt dat gedeelte:

- A. 10%
- B. 30%
- C. 50%**

Men schat dat 40% van de Belgische kinderen een orthodontiebehandeling krijgt. Het aantal behandelde kinderen stijgt. De meeste tandartsen en orthodontisten bepalen zelf hun tarieven. De totale kostprijs ligt vaak boven de 2000 euro. Volgens schattingen financiert de patiënt ongeveer 50% van de behandeling.

Een tandzorgverzekering kan je verzekeren tegen die hoog oplopende kosten.

(Bron: Orthodontie bij kinderen en adolescenten – Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg – 2008)

Deel 7: Stress

1. Er bestaat een 'knuffelhormoon', oxytocine, dat vrijkomt bij aanraking en knuffels en ervoor zorgt dat je het vanbinnen lekker warm krijgt. Bovendien zorgt het ervoor dat je beter bestand bent tegen stress.

- A. **Waar**
- B. Niet waar

Oxytocine wordt ook knuffelhormoon of gelukshormoon genoemd. Dit hormoon komt vrij bij prettig huidcontact zoals knuffels en massages en in situaties van rust. Oxytocine is één van de hormonen die een belangrijke positieve rol spelen in het stresssysteem. Zowel mannen als vrouwen maken oxytocine aan bij het knuffelen en strelen.

2. Stress heeft altijd een negatief effect op je lichaam en geest.

- A. Waar
- B. **Niet waar**

'Neen hoor. Stress hebben we nodig om ons lichaam optimaal te laten functioneren, om gevoel van uitdaging te hebben, om keuzes te maken en doelen te bereiken', aldus Veerle Mersy, Projectcoördinator gezondheids-promotie bij Partena Ziekenfonds. 'Het gevoel van opgewonden te zijn, bvb op je trouwdag, of de spanning die je voelt wanneer je klaarstaat om op reis te vertrekken, dat is allemaal positieve stress.'

'Maar, opgepast, ons lichaam moet ook voldoende kunnen recupereren. Wanneer je voortdurend onder stress staat en de stress stapelt zich op, dan zal je lichaam je signalen geven dat het teveel wordt: hoofdpijn, nekpijn, slaapproblemen,... . Dan hebben we geen positieve stress meer, maar negatieve stress of distress. Het is belangrijk om die signalen op tijd te herkennen en aan te pakken. Anders bestaat het risico dat je fysieke en psychologische reserves uitgeput geraken en dat je ziek wordt.'

(Meer info: www.StressWatchers.com)

3. Lachen kan pijn verminderen

- A. **Waar**
- B. Niet waar

Er werden al heel veel studies uitgevoerd rond het effect van lachen op de gezondheid. Uit die studies blijkt dat lachen helpt om de weerstand te verhogen, dat optimistische mensen een grotere kans hebben op een langer leven dan hun pessimistische leeftijdsgenoten, ... en dat lachen pijn kan verminderen. De pijnvermindering dankzij een goede lachbui wordt veroorzaakt door endorfine, dat spontaan geproduceerd worden door de hersenen. Endorfine heeft een natuurlijk pijnstillend of kalmerend effect.

Lachen is dus inderdaad gezond!

4. Hoeveel % van de Belgen is vorig jaar wel eens afwezig geweest op het werk wegens te veel stress?

- A. 3%
- B. 6%
- C. 8%
- D. **10%**

Meer en meer onderzoeken tonen aan dat veel mensen last hebben van stress op het werk. Volgens de tevredenheidsenquête van de VDAB in 2008 blijkt dat 25% van de werknemers de werkdruk te hoog vindt.

Zo blijkt ook dat 10 % van de werkende Belgen vorig jaar afwezig was op het werk wegens te veel stress.

Deel 8: Sport en beweging

1. Hoeveel moet je (minimaal) bewegen om gezond te blijven?

- A. Eén keer per week een uurtje intensief sporten
- B. Twee à drie keer per week een uur
- C. Elke dag een half uurtje**
- D. Als je gezond eet, moet je je niet per se uitsloven in het fitnesscentrum

Evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging zijn uiterst belangrijk voor je gezondheid. Regelmatig bewegen vermindert de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, diabetes (type 2), obesitas, Bovendien houdt beweging het beendergestel, de spieren en gewrichten in goede conditie.

Wie regelmatig beweegt, heeft ook minder last van angsten, een laag zelfbeeld en stress.

Lichamelijke activiteit hoeft niet belastend of heel intensief te zijn om voordelen op je gezondheid te hebben. Voor volwassenen volstaat het om dagelijks een half uurtje aan een matige intensiteit te bewegen: een wandeling, een fietstochtje, tuinieren, ... Kortom, het hoeven niet meteen fysiek 'zware' sporten te zijn. Belangrijker is de regelmaat en dat je volhoudt! Jongeren onder de 18 moeten elke dag minimaal 60 minuten bewegen.

2. Hoeveel stappen moet je elke dag zetten om voldoende beweging te hebben?

- A. 2.000 stappen
- B. 3.000 stappen
- C. 5.000 stappen
- D. 10.000 stappen**

De meeste mensen bewegen te weinig. De weg naar een actief leven is niet zo moeilijk en men hoeft ook niet echt intensief te gaan sporten om iets te bereiken. Wanneer je regelmatig periodes van 5 tot 10 minuten lichamelijke activiteit uitoefent, zal je al fitter worden. De aanbevolen hoeveelheid beweging kan vertaald worden in 10.000 stappen per dag. De trap nemen in plaats van de lift, te voet naar de winkel in plaats van met de auto, ... Als je dit effectief doet, zal je weinig moeite hebben om dit aantal stappen in te voeren in je dagelijkse routine.

3. Hoe ga je het meeste vet verbranden?

- A. Door 20 minuten heel intensief te dansen
- B. Door 20 minuten heel intensief te lopen
- C. Door 40 minuten heel rustig te joggen**
- D. Door 40 minuten heel intensief te lopen

'Je lichaam schakelt pas na +/- 30minuten over op een energielevering-systeem dat hoofdzakelijk gebaseerd is op het verbranden van vetten. Minder dan 30 minuten sporten zal je dus qua vetverbranding heel weinig opleveren. Hierbij komt nog dat je om vetten te verbranden in de juiste hartslagzone (heel rustig) moet trainen. Als je te intensief sport zal je in een ander energieleveringsysteem terecht komen en wordt opnieuw veel minder vet verbrand. Om in de correcte hartslagzone te trainen, laat je best een inspanningsproef afnemen,' aldus Andy Meirhaeghe, Beweegexpert bij Partena Gezond.

4. Met welke sport verbrand je het meeste calorieën?

- A. Fietsen
- B. Hardlopen
- C. Boksen**
- D. Tennis

Er is een verschil tussen vetverbranding en calorieverbranding. Voor wie pas begint te sporten, is het belangrijk de hartslag in de gaten te houden. Een te hoge hartslag zorgt er namelijk voor dat je geen vet maar alleen koolhydraten en spieren verbrandt. Rustig opbouwen is essentieel (ook om blessures te vermijden).

Elke sport waarbij je je lichamelijk moet inspannen, is geschikt om bij te dragen tot vetverbranding. Maar bij sommige sporten verbruik je natuurlijk meer energie. Hieronder vind je een overzicht van enkele sporten en de hoeveelheid energie die je ermee kunt verbranden. En vergeet niet: om gewicht te verliezen is het naast bewegen ook belangrijk om gezond en evenwichtig te eten.

Hardlopen	300-450 kcal/uur
Zwemmen	600 kcal/uur
Fietsen	300-400 kcal/uur
Boksen	700 kcal/uur
Squash	600 kcal/uur
Tennis	500 kcal/uur
Roeien	550 kcal/uur
Dansen	400 kcal/uur

De cijfers zijn een gemiddelde voor een volwassene van 70 kg en afhankelijk van snelheid en intensiteit. Ze geven gewoon een indicatie. Hoeveel vet je effectief verbrandt, hangt af van je leeftijd, je lichaamsgewicht, je geslacht en de inspanning die je levert. We hebben het hier enkel over sporten met als doel om gewicht te verliezen. Deze indicaties gelden niet voor andere doelstellingen zoals conditie opbouwen.

5. Indien je nog niet sport, maar je overweegt om ermee te starten, pak je dit het best aan door ...?

- A. Karakter te hebben en de zure appel door te bijten. Je trekt je loopschoenen aan en gaat meteen een half uur intensief lopen.
- B. Karakter te hebben en de zure appel door te bijten. Je trekt je loopschoenen aan en gaat meteen een half uur rustig joggen.
- C. Je in te schrijven voor een wedstrijd om te kijken waar je staat ten opzichte van de rest.
- D. Heel rustig te beginnen en kleine loopstukjes af te wisselen met wandelstukjes.**

Zonder goede voorbereiding beginnen sporten en meteen voor het 'lange afstandswerk' kiezen zal je geen enkel voordeel opleveren. Integendeel, na een periode van inactiviteit zijn je spieren, gewrichten, ... niet meer aangepast aan deze omstandigheden en loop je een verhoogd risico op blessures. Stilaan en rustig opbouwen is hier de boodschap. Vergeet ook de opwarming- en stretchoefeningen niet.

6. Voldoende beweging heeft een positieve invloed op de gezondheid omdat...? (meerdere antwoorden mogelijk)

- A. Het risico op hart- en vaatziekten vermindert.**
- B. Beweging stress-reducerend kan werken.**
- C. Beweging preventief werkt tegen ziekte en op die manier afwezigheid op het werk reduceert.**
- D. Je er beter door slaapt en geconcentreerder kan werken.**
- E. Het als natuurlijk anti-depressivum kan werken.**

Alle antwoorden zijn correct... Je merkt dat beweging op heel wat factoren een positieve invloed heeft. En zoals je al eerder kon lezen, je hoeft niet intensief te gaan sporten om positieve resultaten te boeken op je gezondheid.

7. Vul aan: sportdrink...

- A. is gezond omdat het veel zouten en mineralen bevat en kan je de hele dag door drinken.
- B. zorgt ervoor dat je kan vermageren omdat het geen calorieën bevat.
- C. is de ideale drank om 20 min te joggen.
- D. is de ideale drank om 1u30 min te hardlopen.**

Sportdrink bevat inderdaad de nodige zouten en mineralen maar ook ... de nodige suikers om sporters een inspanning te laten volhouden. Deze suikers leveren je dus calorieën op die je – als je deze niet verbruikt – onder de vorm van vet kan gaan opstapelen. Je hoeft ook je suikers maar aan te vullen als je inspanningen doet van lange duur. Tijdens 20 minuten joggen zal je lichaam genoeg reserves hebben.

Deel 9: Jargon

1. Welke arts wordt bedoeld met ...

	Hart- en bloedvaten	Huid	Zenuwen	Mond, kaak en aangezicht	Voeten	Ogen	Urinewegen	Kanker
Stomatoloog				X				
Oftalmoloog						X		
Cardioloog	X							
Neuroloog			X					
Podoloog					X			
Oncoloog								X
Uroloog							X	
Dermatoloog		X						

2. Wat is een laparoscopie?

- A. Onderzoek waarbij men via een darpje in de keel gaat kijken.
- B. Onderzoek waarbij men via een darpje in de darmen gaat kijken.
- C. Kijkoperatie in de buikholte.**

Een laparoscopie is een kijkoperatie, een ingreep waarbij de arts met een laparoscoop in de buikholte kijkt. Een laparoscoop is een lange dunne holle buis met aan het uiteinde een lens. Een laparoscopie wordt uitgevoerd om de oorzaken van verschillende klachten in de buikholte op te sporen (diagnostische laparoscopie) en zo mogelijk direct te behandelen (therapeutische of operatieve laparoscopie), of om vast te stellen of een andere operatie nodig is.

3. Wat is een MRI?

- A. Een kijkoperatie.
- B. Een scan van het binnenste van je lichaam met behulp van magnetische resonantie.**
- C. Een scan van je botten met behulp van röntgenstralen.

Een MRI-scanner is de benaming van een medisch apparaat voor beeldvorming van het binnenste van het lichaam, zonder dat dit daarvoor hoeft te worden geopend. De afkorting komt van Magnetic Resonance Imaging, beeldvorming met magnetische resonantie. Een MRI-scanner bestaat uit een beweegbare tafel waar de patiënt op plaatsneemt die nauwkeurig in een holle cilindrische magneet kan worden geschoven, waarvan het magneetveld wordt opgewekt door supergeleidende spoelen.

Hoewel de beelden van een MRI-onderzoek in eerste instantie lijken op die van een CT-scanner zijn er toch grote verschillen. Een CT-scanner meet absorptie van röntgenstraling, vooral het dichte calcium in botten valt daardoor sterk op. Een MRI-scanner meet het voorkomen van één element, vaak is dat waterstof. Een MRI-scanner stelt de patiënt niet bloot aan de ioniserende straling van CT-scanners. Er zijn wel andere gevaren, zoals het eerder genoemde sterke magnetisme. CT en MRI vullen elkaar aan, ze kunnen elkaar niet compleet vervangen.

4. Wat is het voordeel van een GMD (Globaal Medisch Dossier)?

- A. Het geeft mijn arts een beter overzicht van mijn gezondheidstoestand. Ik betaal één keer zelf de kosten voor de aanleg van het dossier, maar heb wel financieel voordeel omdat ik minder remgeld moet betalen.
- B. Het geeft mijn arts een beter overzicht van mijn gezondheidstoestand, maar de kosten voor een GMD kunnen voor mij wel hoog oplopen.
- C. Het geeft mijn arts een beter overzicht van mijn gezondheidstoestand, is volledig gratis voor mij en biedt een financieel voordeel omdat ik minder remgeld moet betalen.**

Als je nog geen Globaal Medisch Dossier hebt, dan kun je dit aanvragen bij je huisarts.

Het Globaal Medisch Dossier bundelt je medische gegevens en geeft je arts een beter overzicht van je gezondheidstoestand. Zo kan hij/zij jou ook beter adviseren, je gericht doorverwijzen voor gespecialiseerde medische hulp en kunnen onnodige onderzoeken en dubbele behandelingen vermeden worden.

Maar, dat is niet alles. Het Globaal Medisch Dossier is volledig gratis voor jou. De kosten die je hiervoor betaalt, worden volledig terugbetaald en bovendien betaal je 30% minder remgeld voor elke raadpleging in de spreekkamer van jouw huisarts.

5. Wat is een generisch product?

- A. Een geneesmiddel tegen chronische ziektes
- B. **Een goedkopere versie van een oorspronkelijk op de markt gebracht geneesmiddel, met dezelfde werkzame stof.**
- C. Een kopie van een 'merk'-geneesmiddel die goedkoper, en vaak minder goed is.

Een farmaceutisch bedrijf dat een nieuw geneesmiddel ontwikkelt, vraagt hiervoor vrijwel altijd een octrooi (patent) aan. Dit geeft een wettelijke bescherming gedurende meestal 20 of 25 jaar; gedurende deze tijd mag niemand anders het product maken, behalve met goedkeuring van de octrooihouder. Een van de oogmerken van een octrooi is om het bedrijf toe te laten de zeer hoge kosten (honderden miljoenen euro) van onderzoek en ontwikkeling van nieuwe geneesmiddelen te laten terugverdienen.

Als de looptijd van het octrooi voorbij is, vervalt deze bescherming en mogen andere bedrijven de stof produceren en het geneesmiddel op de markt brengen onder een andere naam.

Door de lagere ontwikkelingskosten en het lagere financiële risico voor de producent zijn generische geneesmiddelen vaak veel goedkoper dan het oorspronkelijke merkgeneesmiddel. Ze hebben wel dezelfde werkzaamheid.

1. Kruis aan wat de risicofactoren zijn van hart- en vaatziekten?

- A. Overgewicht
- B. Roken
- C. Hoge bloeddruk
- D. Erfelijke factoren
- E. Te hoge cholesterol
- F. Diabetes
- G. Gebrek aan lichaamsbeweging
- H. Stress

Bovenstaande factoren zijn allemaal te klasseren onder cardiovasculaire risicofactoren. Aan de erfelijke factoren kunnen we zelf niets veranderen. Maar alle andere opgegeven risicofactoren kunnen we wel zelf beperken en/of corrigeren door een aangepaste voeding en leefwijze. Eén risicofactor op zich is al voldoende om de kans op een hart- of vaatziekte te vergroten. Het grootste gevaar is echter wanneer verscheidene risicofactoren samengaan. Iemand die 'een beetje' last heeft van hoge bloeddruk, overgewicht of een te hoge cholesterol komt echt in de gevarezone. In België zijn hart- en vaatziekten verantwoordelijk voor één derde van alle sterfgevallen per jaar.

(info Belgische Cardiologische Liga)

2. Diabetes (suikerziekte) type 2 wordt ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd. Welke maatregelen kunnen helpen om het risico van diabetes type 2 terug te dringen?

- A. Gewicht op peil houden
- B. Lichaamsbeweging
- C. Niets, diabetes overkomt jou gewoon
- D. Gezonde en evenwichtige voeding

Bij mensen met diabetes type 1 vindt men in het bloed meestal antilichamen terug die gericht zijn tegen lichaamseigen weefsel. Men spreekt hier van een auto-immuunziekte. Personen die aan diabetes type 1 lijden, hadden dit niet zelf kunnen voorkomen.

Dat ligt anders bij diabetes type 2. Bij diabetes type 2 is er een duidelijk verband tussen zwaarlijvigheid en een tekort aan lichaamsbeweging. Door onze veranderende levensstijl duikt deze vorm van diabetes steeds vaker op, ook bij jongere kinderen. Een gezonde voeding waardoor men het gewicht op peil houdt en meer lichaamsbeweging kunnen de kans op het ontstaan van diabetes aanzienlijk terugdringen.

(Info Vlaamse Diabetesvereniging)

3. Waar of niet waar?

1. Diabetes type 2 komt niet voor bij kinderen en jongeren

Waar

Niet waar

Diabetes type 2 wordt ook ouderdomsdiabetes genoemd omdat het vooral volwassenen, ouder dan 40 jaar treft. We zien toch dat deze ziekte de laatste jaren meer en meer ook bij jongere mensen voorkomt.

2. Ook als je buiten gerookt hebt, kan roken nog een gevaar vormen voor de mensen in je omgeving.

Waar

Niet waar

Rook blijft lange tijd hangen in je kleren en in je huid en haar, ook als je buiten gerookt hebt. Die schadelijke stoffen kunnen geïnhaled worden. Dat kan vooral heel schadelijk zijn voor de longen van baby's en kinderen. We noemen dit fenomeen 'derdehandsroken'.

3. Passief roken is ook gevaarlijk voor huisdieren in dezelfde ruimte.

Waar

Niet waar

Ja, dat klopt. Ook huisdieren roken passief mee.

4. Om zoveel mogelijk huisstofmijt te vermijden, kan je het best eerst afstoffen en dan stofzuigen.

Waar

Niet waar

Als je stofzuigt, is er altijd opvliegend stof. Dit stof zet zich dus opnieuw vast op plaatsen die je net afgestoft hebt. Dus beter eerst stofzuigen en dan afstoffen.

4. Vanaf welke leeftijd wordt vrouwen aangeraden een mammografie te ondergaan ter preventie van borstkanker (volgens Europese aanbevelingen)?

- A. Vanaf 25 jaar
- B. Vanaf 30 jaar
- C. Na de menopauze
- D. Vanaf 50 jaar**

Sinds 2001 kan elke vrouw van 50 tot 69 jaar om de twee jaar gratis een kwaliteitsvolle mammografie laten nemen. Een mammografie is een röntgenfoto van de borsten. Op de foto's zien radiologen/artsen of er afwijkingen in de borsten zijn die nog niet voelbaar zijn.

De mammografie is in de leeftijdsgroep 50-69 jaar het beste middel om borstkanker in een vroeg stadium op te sporen, lang voordat zich klachten voordoen. Zo zullen minder vrouwen aan borstkanker overlijden.

5. Wat is de belangrijkste doodsoorzaak in België?

- A. Kanker
- B. Hart- en vaatziekten**
- C. Verkeersongevallen
- D. Zelfdoding

Hart- en vaatziekten zijn in de westerse wereld al jarenlang doodsoorzaak nummer één. Helaas worden ze vaak gezien als een mannenprobleem. Hierdoor wordt het risico op hart- en vaatziekten bij vrouwen vaak onderschat.

6. Hoeveel procent van de Belgische vrouwen boven de 50 jaar heeft een te hoge cholesterol?

- A. 20%
- B. 30%
- C. Zowat de helft**
- D. 75%, dat hoort gewoon bij het ouder worden

Bijna de helft van alle vrouwen boven de 50 jaar heeft last van een te hoog cholesterolgehalte. Tijdens de menopauze stijgt bij één op twee vrouwen het gehalte van het LDL-cholesterol, de zogenaamd 'slechte' cholesterol in het bloed. Dit verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

7. Als je blootgesteld bent aan de zon, om de hoeveel tijd smeert je je dan in met een zonnecrème met voldoende hoge beschermingsfactor?

- A. Om het uur
- B. Om de 90 minuten**
- C. Om de 3 uur
- D. Om de 5 uur

Niets zo zalig als terrasjes doen en genieten in de zon. Vergeet alleen niet om je te beschermen. Smeer jezelf en iedereen van het gezin in met een zonnecrème of spray met hoge beschermingsfactor. Vergeet niet om minstens om de 90 minuten een nieuw laagje crème aan te brengen. Let er op dat alle lichaamsdelen goed ingesmeerd worden. Zorg dat een voldoende dik laagje crème aangebracht wordt, anders is de bescherming niet optimaal.
(Bron: www.huidkanker.be)

Deel 11: Verzekeringen

1. Ken je het internationaal noodnummer dat je in de 15 EU-lidstaten kan gebruiken ingeval van een ongeval of andere noodsituatie?

112 is het Europees noodnummer dat je in de 15 lidstaten van de EU kan gebruiken. Het nummer 100 bel je voor dringende medische hulp alsook voor brandweerhulp. 101 is het noodnummer voor dringende politiehulp.

2. Bij verblijf in het ziekenhuis is het kamersupplement dat je als patiënt betaalt voor een tweepersoonskamer reglementair geplafonneerd. Een verblijf in een éénpersoonskamer kan echter nog duurder uitvallen. Heb je een idee hoeveel keer zo duur?

- A. 2 keer zo duur
- B. 5 keer zo duur
- C. 7 keer zo duur
- D. 12 keer zo duur**

In een ziekenhuis heb je keuze uit drie types kamers: de individuele kamer, een tweepersoonskamer of een gemeenschappelijke kamer. Voor een gemeenschappelijke kamer mogen geen kamersupplementen gefactureerd worden. Voor een tweepersoonskamer zijn de supplementen die mogen gefactureerd worden geplafonneerd tot 21,77 euro per dag. Voor een individuele kamer zijn die supplementen niet geplafonneerd en kunnen die kamersupplementen hoog oplopen (soms zelfs tot 280 euro per dag). Die kamersupplementen zijn volledig ten laste van de patiënt. Een goede hospitalisatieverzekering verzekert jou tegen dergelijke kosten.

3. Als iemand na een ongeval moet vervoerd worden met een ziekenwagen, opgeroepen door de '100', dan ...

- A. wordt door de verplichte ziekteverzekering helemaal niets terugbetaald.
- B. wordt door de verplichte ziekteverzekering alles volledig terugbetaald.
- C. wordt door de verplichte ziekteverzekering een gedeelte terugbetaald.**

De kosten voor een ziekenwagen worden inderdaad niet volledig terugbetaald. De verplichte verzekering voorziet enkel in een terugbetaling tot 33% van de officiële tarieven.

4. Als je gehospitaliseerd wordt, kan je de vraag gesteld krijgen naar een hospitalisatieverzekering. Stel dat je inderdaad een hospitalisatieverzekering hebt afgesloten, dan kun je best:

- A. Zeggen dat je een verzekering hebt
- B. Zeggen welke verzekering je precies hebt, en wat ze allemaal dekt
- C. Hier niets over zeggen, het blijft tenslotte een persoonlijke aangelegenheid**

Als je gehospitaliseerd wordt, zal het ziekenhuis jou een aantal zaken vragen, vb. je SIS-kaart, je identiteitskaart, de gegevens van je huisarts, Vaak wordt ook gevraagd of je een hospitalisatieverzekering hebt. Je moet deze gegevens meedelen als je een verzekering hebt die het factuursaldo ten laste van de patiënt rechtstreeks met het ziekenhuis regelt. Maar, als de voorwaarden van de verzekeringspolis dat toelaten kan je beter niet melden dat je een hospitalisatieverzekering hebt. Anders is het risico groot dat de supplementen de hoogte in gaan.