



Examen VSBO TKL

2022

tijdvak 1
woensdag 11 mei
07.30 - 10.00 uur

Zorg en Welzijn Intrasectoraal

Naam kandidaat _____ Kandidaatnummer _____

Noteer alle antwoorden in dit opgavenboekje.

Dit examen bestaat uit 45 vragen.

Voor dit examen zijn maximaal 67 punten te behalen.

Voor elk vraagnummer staat hoeveel punten met een goed antwoord behaald kunnen worden.

Vakantie in eigen land.



Niemand had een wereldwijde corona-uitbraak verwacht. Niemand weet wanneer er vanuit het buitenland weer toeristen in grote aantallen naar de CAS- en BES-eiland komen. Het uitvallen van het toerisme betekent economisch een groot verlies aan inkomsten voor de eilanden. Nu is het tijd voor de lokale bevolking om het eigen eiland te leren kennen door het oog van een toerist. De lokale hotels en vakantiehuisen en -appartementen bieden daarom de zogenaamde 'staycation', met aantrekkelijke deals voor de lokale bevolking. Voorop staat wel om rekening te houden met het 'nieuwe normaal'. Het 'nieuwe normaal' vereist strengere competentieregels dan voorheen in opleidingen zorg en welzijn.

In het derde en vierde leerjaar krijgen de leerlingen van het VSBO **L**oopbaan**o**riëntatie en **B**egeleiding (LOB). De LOB helpt leerlingen goede loopbaankeuzes te maken. Met behulp van de loopbaancompetenties zijn ze in staat al lerende en werkende hun loopbaan zelf te sturen.

1p **1** Een van de loopbaancompetenties is 'kwaliteitenreflectie'. Welke vraag heeft te maken met 'kwaliteitenreflectie'?

- A** Wat wil ik, wat drijft mij?
- B** Welk soort werk past bij mij?
- C** Wie ben ik, wat kan ik?

1p **2** Elke school organiseert LOB-activiteiten waarbij bewust aan de loopbaancompetenties wordt gewerkt.
→ Noteer twee voorbeelden van LOB-activiteiten die in het klaslokaal plaatsvinden.

1

2

2p **3** 'Het nieuwe normaal' vereist een strengere planning van werkzaamheden in de sector zorg en welzijn.
Zorginstellingen kiezen in deze lastige tijd eerder voor een dag- of weekrooster dan voor een maandrooster.

→ Verbind met behulp van een pijltje het onderdeel van de planning met de bijbehorende omschrijving.

Onderdeel planning	Omschrijving
Doe leuke dingen tussendoor.	Om te voorkomen dat je gestrest raakt.
Maak een realistische weekplanning.	Om te voorkomen dat je tegen een berg vervelende klussen aankijkt.
Plan reservetijd in voor onvoorziene situaties.	Sommige taken nemen meer tijd dan je denkt.

- 1p 4 Plannen van de werkzaamheden gaat gepaard met effectief en efficiënt werken. Wanneer je effectief én efficiënt werkt, kan je meer halen uit een werkdag.
→ Lees de volgende bewering en noteer erachter of het gaat om efficiënt werken of effectief werken.
Bewering:
Door de activiteiten/taken die verricht zijn, zijn de gestelde doelen gerealiseerd/bereikt.
Het gaat in dit geval om: werken.
- 1p 5 De website van de overheid geeft, sinds de Covid-19-uitbraak, voorlichting en richtlijnen in verband met hygiëne in openbare plaatsen en thuis. Het verspreiden van micro-organismen moet zoveel mogelijk voorkomen worden.
Waardoor wordt de kans op verspreiding van micro-organismen verkleind?
A Door de handen te wassen voor en na een activiteit of handeling.
B Door milieuvriendelijke producten te gebruiken bij het schoonmaken.
C Door veel water te gebruiken bij het schoonmaken.
- 1p 6 De pandemie heeft voor vele veranderingen in het dagelijkse leven gezorgd. Veel gezinnen hebben nu minder geld te besteden. Je kunt kleine aanpassingen doorvoeren in het huishouden en bij het gebruik van apparaten om energiebewuster en dus zuiniger te leven.
→ Noteer twee manieren om thuis energiebewuster om te gaan met de verlichting.
1
2
- 1p 7 Reflecteren betekent dat je jezelf een spiegel voorhoudt. Wat is het **nut** van zelfreflectie?
A Door zelfreflectie krijg je inzicht in je manier van handelen.
B Door zelfreflectie krijg je tips hoe je verder kunt gaan.
C Door zelfreflectie weet je wie je wel of niet kan vertrouwen.



- 1p 8 Sheldon is geslaagd. Het plaatje hiernaast laat zien dat het hem gelukt is om al zijn familieleden tegelijk het goede nieuws te vertellen.
- Welke moderne technologie heeft Sheldon volgens dit plaatje gebruikt?
- A Instagram
 - B Twitter
 - C Zoom



- 1p 9 Een jong meisje maakt een kort dansfilmpje voor oma. Natuurlijk maakt ze gebruik van de moderne technologie. Waarmee kan ze een kort dansfilmpje maken?
- A Spotify
 - B Tiktok
 - C WhatsApp

- 1p 10 Dariana, een van de kleindochters van oma, is de weg kwijt. Ze wil via App bellen en gaat op zoek naar internetverbinding in de buurt.
- Welke icon op het plaatje hiernaast geeft **aanwezigheid van internet** aan?
- Noteer het juiste nummer.



Nummer:

- 1p 11 Dariana is de weg kwijt. Snel pakt ze haar telefoon en zoekt de **locatie** op.
- Welke icon op het plaatje hiernaast geeft locatie aan?
- Noteer het juiste nummer.

Nummer:





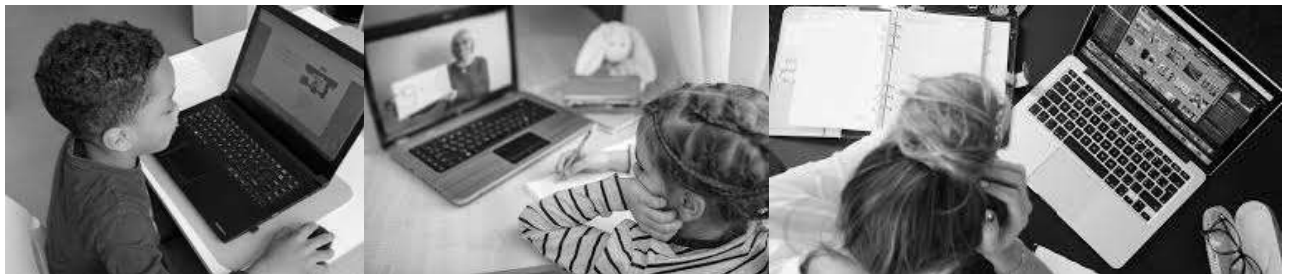
1p 12 **E-Health in de zorg**

De tijd dringt. De zorgvraag neemt heel snel toe en het geld raakt op. Het is noodzakelijk dat de zorg met behulp van technologie goedkoper, slimmer, sneller en persoonlijker wordt.

→ Noteer twee voorbeelden van oplossingen om contact te houden met de cliënt thuis, die apart of gecombineerd gebruikt worden.

1

2



1p 13 Door de uitbraak van Covid-19 waren scholen verplicht om digitaal les te geven. Voor sommige ouders was dit een probleem, omdat thuis de voorwaarden om digitaal les te volgen niet of onvoldoende aanwezig waren.

→ Noteer twee voorwaarden om digitaal les te kunnen volgen.

1

2



- 1p **14** Scholen hebben keihard gewerkt om het onderwijs online te krijgen. Vooral kinderen in een risicogroep zullen voorlopig online blijven leren en met hun leerkrachten chatten. Een lokaal mobiel- en internetbedrijf heeft schoolbesturen een gift gedaan van 1000 MiFi apparaten. Waarvoor staat MiFi?
- A voor mij en WiFi
 - B voor mobiel en WiFi
 - C voor motor en WiFi



- 2p **15** Het woord computer komt uit het Engels en betekent eigenlijk rekenapparaat. De hoofdtaak van computers is het verwerken en bewerken van gegevens. Naast een toetsenbord bestaat een computer uit meerdere onderdelen.
→ Noteer nog twee andere onderdelen van een computer.

- 1
- 2



Opvoeden in moeilijke tijden

Geen school, geen of minder opvang, soms geen werk meer ... Het zijn voor veel gezinnen moeilijke tijden. De kinderen hebben begeleiding nodig, terwijl ouders te maken hebben met onzekerheid en bezorgdheid. Hoe moeilijk het ook is, de kinderen hebben een goede thuissituatie nodig. Je hebt vast wel eens gehoord van 'Positief Opvoeden' of 'Triple P' (= Positive Parenting Program). Deze opvoedmethode gaat ervan uit dat je veel kan bereiken door kinderen positief te benaderen.

- 2p 16 Een van de basisprincipes van positief opvoeden is belonen.
 → Noteer achter elke van de volgende leeftijdsgroepen twee voorbeelden van manieren om positief gedrag te belonen.

Baby's: 1

2

Peuters: 1

2



- 2p 17 Positief opvoeden heeft voordelen voor de kinderen.
 → Geef twee voordelen van positief opvoeden voor de kinderen.

1

2



- 3p 18 Huisartsen houden geen inloopsprekuren meer, maar werken uitsluitend op afspraak. De assistent zal aan de telefoon of via de app vragen naar de aard van de klachten om een goede planning te kunnen maken en optimale service te kunnen verlenen. De assistent heeft in de praktijk ook medische taken.

→ Kruis in onderstaande tabel aan of de gegeven taak een *administratieve* of een *medische* taak is van een assistent.

Taak assistent	Administratieve taak	Medische taak
Hechtingen verwijderen		
Oren uitspuiten		
Planning maken voor de huisarts		
Uitslagen opvragen		
Wondverzorging		



Vacation
Curaçao



- 2p 19 Staycation, een vakantie in eigen land in plaats van in het buitenland, is een geweldige manier om te ontspannen. Als het goed wordt gepland, kan een staycation heel leuk en interessant zijn. In de lobby van lokale hotels liggen er genoeg folders waaruit je ideeën kunt halen voor activiteiten op je eigen eiland.

→ Noteer drie ideeën van activiteiten buitenshuis die geschikt zijn voor een sportief jong stel zonder kinderen.

1

2

3

De nichtjes Simone en Alice gaan met hun beide ouders met staycation op hun eigen eiland.

Hun broertje en zusje (beiden 1 jaar oud) gaan natuurlijk ook mee.

Ze verblijven op een resort, in twee bungalows aan zee. Opa en oma zullen ook een paar dagen aanwezig zijn.



1p 20 Welke stof wordt met behulp van zonlicht in ons lichaam gevormd?

- A keratine
- B talg
- C vitamine D

1p 21 In welk deel van de huid wordt pigment gevormd?

- A in de lederhuid
- B in de opperhuid
- C in het onderhuids bindweefsel

2p 22 Veel mensen gebruiken make-up.

→ Kruis in onderstaande tabel aan bij elke bewering of deze juist of onjuist is.

Bewering	Juist	Onjuist
Make-up producten kunnen allergische reacties veroorzaken.		
Met make-up kunnen oneffenheden gecamoufleerd worden.		
Met make-up kunnen ogen geaccentueerd worden.		
Vóór het aanbrengen van make-up moet de huid beschermd worden met huidlotion.		

- 2p 23 Simone vraagt Alice om haar te helpen om haar huidtype te bepalen. Alice gaat op internet de kenmerken van de huid opzoeken.
→ Kruis in onderstaande tabel bij elk kenmerk aan welk huidtype erbij hoort.

Kenmerk	Normale huid	Droge huid
De huid voelt niet droog of vet aan.		
Geen glimmende neus of schrale wangen.		
Heeft op verschillende plekken schilfers.		
Na het reinigen voelt de huid strak aan.		

- 1p 24 Oma heeft besloten een dag uit te trekken voor het verzorgen van haar haren, uitsluitend met natuurproducten, voor zij en opa naar de staycation bungalows gaan.
Welk huis-tuin-en-keukenproduct is geschikt om het haar van oma mooi en gezond te houden?
- A een combinatie van citroensap en vaseline
B een combinatie van geklopte eieren en neemextract
C een combinatie van pulp van 'kalbas di mondi' en olijfolie



- 2p 25 Op het terrein achter de vakantiehuisjes worden mangobomen geteeld. De vakantiegangers kunnen de mango's kopen. Simone en Alice zijn van plan iedere dag mango smoothies te maken. Hieronder staan producten op basis van mango.
- Noteer onder het product dat het minst houdbaar is, een 1. Daarna 2, 3, 4 en 5 naar de mate van houdbaarheid na het openen ervan.



Verse mango sap



Gedroogde mango's



- 2p 26 Door het eten van mango's krijg je een heleboel gezonde voedingsstoffen binnen. Zo bevatten mango's veel vitamine A, B en C, ijzer en voedingsvezels.
→ Kruis in onderstaande tabel achter de beweringen over mango's aan of deze juist of onjuist zijn.

Omschrijving	Juist	Onjuist
Het eten van mango's kan de gezondheid van de ogen bevorderen.		
Door hun hoge ijzergehalte zijn mango's goed tegen bloedarmoede.		
Het hoge gehalte van vitamine B in mango's is goed voor versterking van het immuunsysteem.		
Voedingsvezels, zoals die in mango, kunnen het risico op hartaandoeningen verlagen.		

Een 3-generatievakantie



Een 3-generatievakantie met de hele familie is de perfecte manier om geweldige herinneringen te creëren. De grootouders van Simone en Alice genieten ook. Opa en oma zijn weliswaar al boven de 70 en hebben wat kleine gezondheidsprobleempjes, maar ze zijn verder nog goed bij de tijd.

- 2p 27 Als mensen oud worden, veranderen er lichamelijk bepaalde zaken.
→ Noteer vier van deze veranderingen.

- 1
- 2
- 3
- 4

- 2p 28 De opa en oma van Simone en Alice wonen nog thuis met de nodige hulpverlening.
→ Noteer twee voorbeelden van hulpverlening voor ouderen die nog thuis kunnen wonen.

1

2

- 1p 29 Wat heeft *de minste invloed* op de voedselkeuze van een persoon?
- A onderwijs
 - B overheidsbeleid
 - C voedselbeschikbaarheid
 - D zelfidentiteit



- 2p 30 De opa van Simone en Alice heeft van de kinderen een Cobb barbecue gekregen. Een Cobb barbecue is veel meer dan een gewone barbecue. Door het specifieke model is de Cobb snel warm, maar blijft de bodem koud. Zo kan je hem dus ook gemakkelijk meenemen naar het strand of op tafel gebruiken. Met de Cobb kan je grillen, bakken, braden, wokken en roken.
- Noteer onder elke afbeelding de bijbehorende kooktechniek.



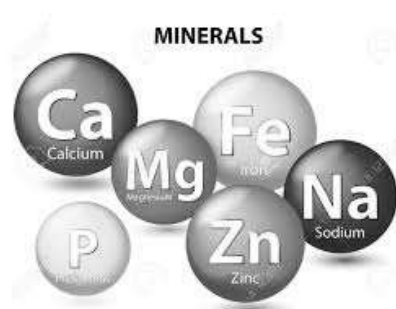
1 2 3

- 1p 31 Noteer onder de volgende afbeelding welke kooktechniek is gebruikt.



.....

- 1p 32 Oma heeft een fles cranberry juice meegebracht naar de bungalow. Op de fles staat 'zonder toegevoegd conserveermiddel'. Wat kan het gevolg zijn van 'zonder toegevoegd conserveermiddel'?
- A De fles sap bederft snel na het openen ervan.
 - B De fles sap hoeft je niet in de koelkast te bewaren.
 - C De kleur van het sap zal veranderen na het openen van de fles.



- 1p 33 Wat betekent de term voedingsmiddelverrijking?
- A In een product voedingsstoffen aanvullen die tijdens de verwerking verloren zijn gegaan.
 - B Ingrediënten toevoegen aan een levensmiddel om een voedingsdoel te bereiken.
 - C Specifieke voedingsstoffen verpakken in tarwe en andere graansoorten.



- 1p 34 Oma heeft besloten van guave (guyaba) kleine taartjes (tèrts) te maken en te koop aanbieden aan de toko's uit de buurt. Oma heeft lekkere 'tèrts' gemaakt maar zij mag er zelf *niet* van eten. Zij moet haar bloeddruk in de gaten houden. Daarbij komt ook dat oma pre-diabeet is. Wat moet oma doen?

A Inname van natrium en koolhydraten verminderen.
 B Inname van natrium en vet verminderen.
 C Minder suiker gebruiken en meer aan lichaamsbeweging doen.
 D Stoppen met roken en meer vezels gaan gebruiken.

- 1p 35 Oma heeft gegrilde kip met tomatensaus van verse tomaten gemaakt. Dat is geschikt voor haar als pre-diabeet.

Wat is een goede vervanging voor het kipgerecht en geschikt voor oma?

A Courgette en kool in kerriesaus
 B Gefrituurde aubergine in verse tomatensaus
 C Gekookte linzen in verse tomatensaus
 D Roergebakken kousenband

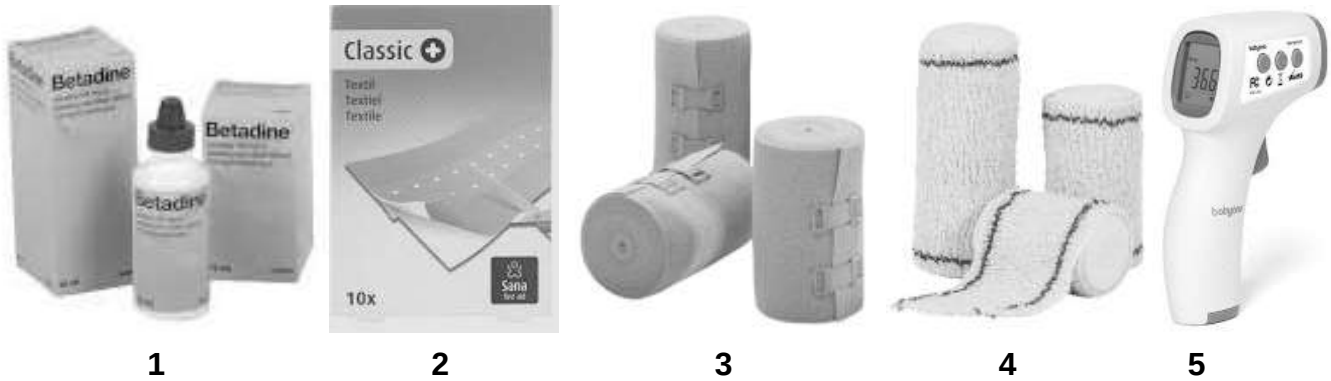


- 2p 36 Buiten spelen is goed voor kinderen. Verschillende voordelen zijn duidelijk: ze plakken niet aan een scherm, ze bewegen, ze leren met andere dingen spelen dan speelgoed. Maar het gaat veel verder dan dat. Een van de onverwachte voordelen van buiten spelen is het verbeteren van geheugen en concentratie.

→ Noteer nog drie andere voordelen van buiten spelen.

1
 2
 3

- 3p 37 Simone en Alice gaan naar een stukje strand waar zij drijfhout en schelpen gaan zoeken. Dat stukje strand is geen zandstrand. Alice heeft daarom een EHBO-kit bij zich. Daarin zitten standaard onder andere de hieronder afgebeelde, genummerde producten.
→ Noteer de naam van elk van die producten.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Vakantie in een all-inclusive resort

Bij all-inclusive accommodaties zijn naast ontbijt, lunch en diner allerlei extra's inbegrepen. De extra's kunnen variëren per hotel/bungalowpark. All-inclusive vakanties kennen zowel voordelen als nadelen. Het grootste voordeel is dat je alles van tevoren betaald hebt en nooit voor onverwachte kosten komt te staan. Een bekend en vaak genoemd nadeel is dat het eten niet altijd kwalitatief even goed is.

- 2p **38** In een all-inclusive resort variëren de extra's vaak per ligging en prijs van de accommodatie.

→ Noteer twee voorbeelden van extra's die gratis kunnen zijn.

1

2

- 1p **39** In het restaurant van het resort worden ook feesten, bruiloften en diners georganiseerd. Op een uitnodiging voor een diner staat vaak onderaan: RSVP.

Wat bedoelt men met dat RSVP?

- A Alstublieft aangeven of u dieetwensen heeft.
- B Alstublieft antwoorden of u wel of niet komt.
- C Alstublieft ruim op tijd aanwezig zijn aan tafel.
- D Alstublieft uw bestelling van tevoren opgeven.



- 1p **40** Goede voeding en veilig voedsel hebben bijgedragen aan een verbetering van onze gezondheid en aan een toename van onze levensverwachting. In horecabedrijven en in zorginstellingen bestaat een systeem dat ervoor moet zorgen dat de kwaliteit van het voedsel gegarandeerd is.

→ Hoe heet dit systeem?

.....

- 2p **41** Noteer twee redenen waarom de kwaliteit van het voedsel gegarandeerd moet zijn.

1

2

- 2p **42** Noteer drie punten waarop het horeca-kwaliteitszorgsysteem controleert.

1

2

3

- 1p 43 In de grootkeuken is de chef-pâtissier het hoofd van de ...
 A afdeling die de maaltijden voor het keukenpersoneel bereidt.
 B afdeling waar de bestellingen aangenomen worden.
 C afdeling waar deegwaren en nagerechten worden gemaakt.

- 2p 44 In het all-inclusive resort staat van 11.00 tot 14.00 een brunchbuffet klaar (brunch is breakfast + lunch).
 → Noteer drie voorbeelden van klassieke brunchgerechten.



- 1
- 2
- 3

- 2p 45 De hiernavolgende artikelen kom je tegen in horecabedrijven.
 → Noteer op de stippellijn de naam van dat artikel **of** waarvoor het wordt gebruikt.



1.....



2.....



3.....