# Voorbeeldtoets Taaltoets voor Medici

In deze voorbeeldtoets vindt u een aantal voorbeeldopgaven van elk onderdeel van de taaltoets: Lezen, Luisteren, Spreken en Schrijven. Deze voorbeelden komen qua vorm en niveau overeen met de daadwerkelijke Taaltoets voor Medici.

Deze toets is geschikt voor de verschillende medische beroepen. Het overkoepelende thema van de toets is dan ook 'zorg & welzijn'. Wij verwachten dan ook dat u voldoende vocabulaire heeft op dit vlak om de toets succesvol te kunnen afleggen.

Het niveau van de Taaltoets voor Medici is een B2+ niveau Nederlands (ERK).

Aan het eind van dit document vindt u de antwoorden (Lezen & Luisteren) en voorbeeldantwoorden (Schrijven & Spreken).

Aan dit document kunnen geen rechten worden ontleend.

# 1 Leesvaardigheid

**U gaat een tekst lezen over de kwaliteit van slaap en het gebruik van een slaaptracker. Er horen drie vragen bij deze tekst. Alle vragen zijn meerkeuze.**

**Leestekst**

## Slaap je slechter door gebruik van een slaaptracker?

Van stappen tot sportprestaties en slaap: alles valt tegenwoordig bij te houden met apps en gadgets. Maar kun je met een slaapapp of -tracker je nachtrust ook juist verstoren?
Een lezer wil graag beter slapen. Hij houdt daarom met een slaaptracker op zijn smartwatch bij hoe hij slaapt. "Maar", vraagt hij zich af, "kan het zijn dat ik daardoor juist slechter slaap?"
Bij een begeerde goede nachtrust, nodig om te herstellen en alles van de dag te verwerken, is het in slaap vallen zelf iets wat je overkomt. "Hier heb je geen directe invloed op", zegt Sebastiaan Overeem, arts-somnoloog bij Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe. "Wel kan onder invloeden het slaapproces worden verstoord." Zo slaap je er uiteraard niet beter van als je vlak voor het slapengaan heftig sport of op een fel telefoonscherm zit. Hoe zit dat met een tracker op je horloge of app op je smartphone, die bijvoorbeeld met bewegingssensoren of via een hartslagmeter in je polsbandje je slaapkwaliteit zouden meten?

### Ingewikkeld proces

Slapen is een ingewikkeld proces in de hersenen dat gebeurt in fases: zo ga je van inslapen naar twee fases van lichte slaap, gevolgd door diepe slaap en daarna een periode rem- of droomslaap. De enige directe manier om dat proces te analyseren is volgens Overeem het meten van hersenactiviteit. "Dat kan alleen in slaapcentra en gaat met allemaal draden op je hoofd. Andere manieren, zoals slaapapps en -trackers voor consumenten, zijn surrogaten die je slaap niet direct meten, maar er een reflectie van zijn."

Uit onderzoek is al jaren bekend dat er in de verschillende slaapfases net wat andere patronen zijn in de hartslag, bijvoorbeeld wat sneller en onregelmatiger in remslaap dan in diepe slaap. "Zo'n smartwatchtracker meet je hartslag en maakt daar een analyse van. Daarmee draai je het als het ware om: je meet je slaapfase op basis van je hartslagpatroon. Maar consumentenapparatuur is op z'n best gezegd matig betrouwbaar, als er al onderzoek is gedaan naar de betreffende gadget. De fancy grafiekjes wekken de indruk van wel, maar het is geen directe meting van je slaap."

### Zorgen door lage slaapscore

Wat er ook gemeten wordt, neem het niet automatisch voor waar aan, adviseert Overeem. "Je weet niet zeker of het juist is: je horloge kan zeggen dat je waardeloos hebt geslapen, terwijl jij juist het idee hebt dat je een prima nacht hebt gehad." Wat hij steeds vaker ziet is dat sommigen zich op basis van hun slaapscore – dat ze bijvoorbeeld maar 8 procent diepe slaap hebben gehad – zorgen maken dat er iets met hun slaap aan de hand is. "Gebeurt dit regelmatig, dan kan dat piekeren juist leiden tot slaapverstoringen. Of zelfs tot chronische slapeloosheid."

Een andere manier waarop een slaaptracker theoretisch kwaad kan, is dat deze onterecht zegt dat er niks aan de hand is, terwijl dat wel zo is. “Neem slaapapneu, waarbij je ademhaling regelmatig stopt in je slaap. De huidige consumentenhorloges meten dat niet. Dan kan je slaapscore wel groen zijn, maar je kunt dan nog steeds klachten van de nacht hebben.”

Wel kunnen slaaptrackers positief uitpakken als ze worden gebruikt als motivatie om een gezonde levensstijl vast te houden. “Als zelfmetingen je helpen om op vaste tijden naar bed te gaan en zo een ritme aan te houden: ga er vooral mee door. Kijk je elke ochtend op je horloge en maak je je vervolgens druk over je slaapscore? Wellicht moet je er dan mee stoppen. Iedereen slaapt weleens een nachtje slecht, maar heb je echt klachten over je slaap, in welke zin dan ook, ga dan naar de huisarts.”

**Bron: De Volkskrant, 7 november 2024**
**Aantal woorden: 602 woorden**

## Vragen

**1. Zijn slaaptrackers een directe manier om je slaap te meten?**

A) Ja, hoewel ze niet altijd even betrouwbaar zijn.
B) Nee, ze meten niet direct je slaap maar bijvoorbeeld je hartslag.
C) Nee, ze meten niet direct je slaap maar wel je hersenactiviteit.

**2. Wat is volgens arts-somnoloog Overeem een mogelijk risico van het te veel vertrouwen op slaapmetingen van een tracker zoals een smartwatch?**

A) Mensen kunnen onterecht denken dat hun slaap slecht is, wat kan leiden tot piekeren en slaapproblemen.
B) Mensen koppelen de slechte slaapmetingen regelmatig aan het hebben van slaapapneu.
C) Een lage slaapscore kan ervoor zorgen dat mensen onnodig slaapmiddelen gaan gebruiken.

**3. Wat is volgens de tekst een beperking van slaaptrackers?**

A) Ze kunnen bepaalde slaapstoornissen niet detecteren.
B) Ze geven geen realistische slaapscore.
C) Ze verstoren de slaap van gebruikers door continu metingen uit te voeren.

## Beoordeling

**U moet minimaal 19 van de 32 vragen goed hebben.**

## 2 Luistervaardigheid

### Audiofragment

U gaat luisteren naar een audiofragment over de Nederlandse beweegrichtlijn en de vraag of deze richtlijn nog voldoende is. Er horen vijf vragen bij dit fragment. Alle vragen zijn meerkeuze.

Op het examen zal het fragment opgesplitst zijn in korte, losse fragmenten. Bij elk fragment hoort dan één vraag. Op deze voorbeeldtoets beluistert u het hele fragment. Per vraag staat aangegeven om welk deel van het fragment het gaat. Probeer het fragment maar één keer te beluisteren.

U kunt het audiofragment hier beluisteren.

### Vragen

**00.15 - 01.13**

**1. Waarom voldoet de oude richtlijn niet meer volgens Thijs Eijsvogels?**

**Omdat ...**

A) we tegenwoordig nog meer zitten en daarom meer en intensiever moeten bewegen.
B) 150 minuten niet meer wordt gezien als voldoende voor een actieve levensstijl.
C) de oude richtlijn geen rekening houdt met verschillen tussen mensen en soorten activiteiten.

**01.13 - 01.45**

**2. Wat zou er volgens Eijsvogels moeten veranderen aan de richtlijn?**

**De richtlijn ...**

A) moet aangeven hoe je 150 minuten kunt invullen met verschillende soorten activiteiten.
B) moet beter afgestemd worden op verschillen en concreter worden gemaakt.
C) moet vooral rekening houden met mensen met hart- en vaatziekten en hun bewegingspatroon.

**01.45 - 02.34**

**3. Welke stelling is juist?**

**Het onderzoek ...**

A) wordt volledig uitgevoerd door het Radboud UMC en gefinancierd door verschillende stichtingen.
B) wordt samen uitgevoerd met Lifelines Biobank en het Radboud voegt hier de beweegmeter aan toe.
C) wordt landelijk uitgevoerd door Lifelines Biobank en het Radboud UMC.

**02.34 - 03.12**

**4. Wat gebeurt er in de laatste drie jaar van het onderzoek?**

**In de laatste drie jaar ...**

A) komen de deelnemers naar het onderzoekerscentrum en worden ze acht dagen gevolgd.
B) nemen de onderzoekers de tijd om alle gegevens van het onderzoek te verwerken.
C) worden de deelnemers gevolgd met als doel kijken hoe het beweegpatroon in relatie staat tot ziektes en gezondheid.

**03.12 - 03.42**

**5. Wat zegt Eijsvogels over de beweegmeter?**

A) Het is een klein apparaatje en haast niet te merken bij het bewegen.
B) Het lijkt precies op een 2 euro munt en moet een dag blijven zitten.
C) Het is een soort pleister die op de arm wordt geplaatst.

**Beoordeling**

**U moet minimaal 26 van de 40 vragen goed hebben.**

# 3 Schrijfvaardigheid

**Op het examen maakt u 7 korte schrijfopdrachten en 3 grote schrijfopdrachten. In totaal maakt u 10 opdrachten. U vindt hier een voorbeeld van twee korte schrijfopdrachten en een grote schrijfopdracht.**

**1. Advies over pijnstillers**

Een patiënt heeft u een e-mail gestuurd over de juiste dosering van de pijnstiller paracetamol. Zij heeft lichte koorts en wil weten hoeveel paracetamol zij per dag mag gebruiken. Het gaat om een vrouw van 33 jaar die verder gezond is.

U schrijft haar een reactie. Maak de zin af.

Beste mevrouw Van Veen,

Mijn advies is om _____.

Met vriendelijke groet,

Uw huisarts

**2. Doorverwijzing**

Vanochtend is uw patiënt, dhr. Jansma, bij u langs geweest omdat hij last heeft van zijn knie. U heeft hem geadviseerd om naar de afdeling radiologie in het ziekenhuis te gaan voor een röntgenfoto. Hiervoor is een verwijsbrief nodig.

U stuurt uw assistente een e-mail met daarin het verzoek om de doorverwijzing te regelen. Maak de zin af.

Beste Suzanne,

Zou jij _____?

De details staan in zijn dossier.

Groet,

**3. Smartphoneverbod op scholen**

De Nederlandse regering denkt na over een algemeen verbod op smartphones op middelbare scholen.

Zij zijn van mening dat smartphones scholieren te veel af kunnen leiden tijdens de les. Ook zijn ze bang voor de potentiële mentale en fysieke gezondheidsrisico's van overmatig smartphonegebruik.

Er zijn ook tegenstanders. Zij vinden dat scholen dit zelf moeten regelen of dat ouders moeten bepalen of hun kind wel of geen smartphone mee naar school neemt. Een algemeen verbod vinden zij te ver gaan.

U bent gevraagd om uw mening te geven over dit onderwerp. U schrijft een brief van 100-150 woorden aan de minister waarin u uitlegt of u voor of tegen het verbod bent en waarom.

Uw antwoord moet de volgende punten bevatten:

- Vertel wat de situatie is in uw eigen land en of deze discussie daar ook speelt.
- Geef aan of u voor of tegen het plan bent.
- Formuleer minimaal twee argumenten voor óf tegen het plan.
- Een conclusie waarin u uw standpunt samenvat.

**Beoordeling**

**U moet minimaal 84 van de 132 punten halen.**

**De punten worden verkregen aan de hand van de volgende aspecten: inhoud, woordkeus, woordenschat, coherentie, woord- en zinsvorming, uitspraak en tempo. U moet Nederlands op een B2+ niveau beheersen om te kunnen slagen voor het examen.**

bgb academy

# 4 Spreekvaardigheid

**Op het examen maakt u 4 korte opdrachten (Deel 1), 8 uitgebreide opdrachten (Deel 2) en 1 grote spreekopdracht (Deel 3). In totaal maakt u 13 opdrachten. U vindt hier een voorbeeld van een korte opdracht, een uitgebreidere opdracht en een grote spreekopdracht.**

**Deel 1**

**Zorgomgeving**

Noem een verschil tussen thuiszorg en zorg in een instelling.

**Deel 2**

**Werk en gezondheid**

Leg uit hoe lichamelijk zwaar werk de gezondheid op de lange termijn kan beïnvloeden.

**Deel 3**

**Medicatie versus leefstijlaanpassingen bij hoge bloeddruk**

U spreekt met een patiënt die gezondheidsklachten heeft door een hoge bloedruk. De patiënt vraagt zich af of medicijnen nodig zijn of dat aanpassingen in de leefstijl voldoende kunnen zijn om zich beter te voelen.

U gaat de patiënt informeren over beide mogelijkheden. U bespreekt ook de voor- en nadelen van medicatie en van leefstijlaanpassingen bij een hoge bloeddruk. Daarnaast geeft u aan welke aanpak uw voorkeur heeft en waarom.

***De oefening gaat door op de volgende pagina***

**Het is belangrijk:**

- dat u beide opties duidelijk beschrijft;
- dat u van beide enkele voor- en nadelen benoemt;
- dat u vertelt welke vorm uw voorkeur heeft en waarom.

Alleen dan kunt u namelijk het volle aantal punten voor deze opdracht krijgen.
U krijgt nu eerst twee minuten de tijd om te bedenken wat u tijdens het gesprek gaat zeggen. Bekijk ook de plaatjes.

## Beoordeling

**U moet minimaal 30 van de 53 punten halen.**

**De punten worden verkregen aan de hand van de volgende aspecten: adequaatheid/begrijpelijkheid, grammaticale correctheid, spelling, samenhang, woordgebruik en opbouw. U moet Nederlands op een B2+ niveau beheersen om te kunnen slagen voor het examen.**

# Antwoorden

## Leesvaardigheid

1. B
2. A
3. A

## Luistervaardigheid

1. C
2. B
3. C
4. C
5. A

## Schrijfvaardigheid

Voorbeeldantwoorden

1 - Mijn advies is om maximaal vier keer per dag twee pillen van 500 milligram in te nemen.
2 - Zou jij dhr. Jansma door kunnen verwijzen naar het ziekenhuis?
Zou jij dhr. Jansma een verwijsbrief kunnen geven voor een röntgenfoto in het ziekenhuis?

3 -

De Nederlandse regering is van plan om een smartphoneverbod in te voeren op scholen. Zelf kom ik uit Polen, waar we ook nog geen verbod hebben. Wel is ook daar veel discussie over smartphonegebruik door kinderen.

Toch ben ik tegen een algemeen smartphoneverbod op scholen. Hiervoor heb ik twee belangrijke argumenten.

Ten eerste vind ik dat scholen zelf het beste kunnen beoordelen of smartphones te veel hinder veroorzaken tijdens hun lessen. Zij kunnen dan zelf een beleid invoeren om dit probleem aan te pakken.

Ten tweede vind ik dat er te simpel wordt nagedacht over smartphones op scholen. Veel scholen geven immers huiswerkopdrachten op in een digitale omgeving, bijvoorbeeld via de app. Een totaalverbod op deze technologie lijkt mij dan niet logisch.

Samenvattend kan ik zeggen dat ik de zorgen deel, maar dat ik ook vind dat scholen zelf het beste een passende oplossing kunnen zoeken.

# Antwoorden

## Spreekvaardigheid

**Voorbeeldantwoorden**

**Deel 1**

**Zorgomgeving**

Noem een verschil tussen thuiszorg en zorg in een instelling.

**Voorbeeldantwoord:**
Bij thuiszorg ontvangt iemand zorg in zijn eigen huis en zorg in een instelling vindt plaats in een ziekenhuis of verzorgingshuis.

**Deel 2**

**Werk en gezondheid**

Leg uit hoe lichamelijk zwaar werk de gezondheid op de lange termijn kan beïnvloeden.

**Voorbeeldantwoord:**
Lichamelijk zwaar werk kan op de lange termijn zorgen voor klachten aan spieren en gewrichten, zoals rug- en schouderpijn. Ook kan het leiden tot vermoeidheid en een grotere kans op blessures.

**Deel 3**

**Medicatie versus leefstijlaanpassingen bij hoge bloeddruk**

U spreekt met een patiënt die gezondheidsklachten heeft door een hoge bloedruk. De patiënt vraagt zich af of medicijnen nodig zijn of dat aanpassingen in de leefstijl voldoende kunnen zijn om zich beter te voelen.

U gaat de patiënt informeren over beide mogelijkheden. U bespreekt ook de voor- en nadelen van medicatie en van leefstijlaanpassingen bij een hoge bloeddruk. Daarnaast geeft u aan welke aanpak uw voorkeur heeft en waarom.

**Het is belangrijk:**

- dat u beide opties duidelijk beschrijft;
- dat u van beide enkele voor- en nadelen benoemt;
- dat u vertelt welke vorm uw voorkeur heeft en waarom.

Alleen dan kunt u namelijk het volle aantal punten voor deze opdracht krijgen.
U krijgt nu eerst twee minuten de tijd om te bedenken wat u tijdens het gesprek gaat zeggen. Bekijk ook de plaatjes.

**Voorbeeldantwoord:**

Bij een hoge bloeddruk zijn er twee manieren om klachten te verminderen: medicatie en leefstijlaanpassingen.

Medicatie wordt vaak gebruikt om de bloeddruk snel en effectief te verlagen. Een voordeel van medicijnen is dat ze goed werken en het risico op ernstige complicaties, zoals een beroerte of hartproblemen, kunnen verkleinen. Aan de andere kant kan medicatie ook nadelen hebben. Zo kunnen er bijwerkingen optreden en moeten patiënten de medicijnen vaak langdurig of zelfs levenslang blijven gebruiken.

Daarnaast zijn er leefstijlaanpassingen, bijvoorbeeld gezonder eten en meer bewegen. Een voordeel hiervan is dat het de algemene gezondheid verbetert en bovendien weinig bijwerkingen heeft. Mensen voelen zich vaak fitter. Een nadeel is dat het effect meestal pas na langere tijd zichtbaar is en dat het voor sommige patiënten lastig is om deze veranderingen vol te houden.

Mijn voorkeur gaat uit naar leefstijlaanpassingen, vooral bij een licht verhoogde bloeddruk, omdat het een natuurlijke manier is om de gezondheid te verbeteren. Tot slot kan medicatie een goede aanvulling zijn wanneer leefstijlaanpassingen niet voldoende effect hebben of wanneer de bloeddruk sterk verhoogd is.