



Gezond thema:

DE HUISARTS

1. Wat gaan we doen?

- Praten over de huisarts en wat de huisarts doet.
- Nieuwe woorden leren over de huisarts.
- Het gesprek met de huisarts oefenen.



2. Wat vind ik van?

Als je een-op-een werkt:

Vertel waar je aan denkt bij het woord 'huisarts'.

Taalcoaching in groepjes?

Volg deze stappen:

- Maak kleine groepjes.
- Elk groepje denkt na over het woord 'huisarts'. Een voorbeeld: cursist A zegt dat hij bij het woord 'huisarts' denkt aan 'medicijnen'. Waar denkt cursist B aan bij het woord 'medicijnen'? Hij zegt bijvoorbeeld 'hoofdpijn'. De volgende cursist moet dan zeggen waar hij aan denkt bij het woord 'hoofdpijn'.
- Elk groepje start met het woord 'huisarts'.
- Na één of twee minuten stopt de tijd. Wat is het laatste woord van elk groepje?

3. Wat weet ik al?

- Wat doet een huisarts?
- Voor welke klachten ga je naar de huisarts?
- Ging je ook naar de huisarts in het land waar je geboren bent?
- Hoe maak je een afspraak bij de huisarts?
- Wat doet de doktersassistent?
- Is de huisarts wel eens bij jou thuis geweest, waarom?
- Hoe lang duurt een afspraak?
- Wie kun je bellen als de huisarts niet werkt?
- Kijk je wel eens op het internet als je een klacht hebt? Op welke sites?



De woorden

Je niet lekker voelen - een gevoel hebben van ziek zijn of pijn.

Ik voel me niet lekker: ik heb hoofdpijn en ik ben misselijk.

Ik heb last van - ik heb pijn of een vervelend gevoel.

Ik ben gevallen, nu heb ik last van mijn knie.

Koorts - als je lichaam door ziekte een hogere temperatuur heeft, dan heb je koorts.

Mijn zus belt de huisarts, want haar baby heeft 39 graden koorts.

De thermometer - met een thermometer kun je de temperatuur van het lichaam meten.

Mirjam gebruikt de thermometer om de koorts van haar zoon te meten.

Het spreekuur - de tijd waarop je een arts kunt bezoeken.

Dokter Jansen heeft vandaag spreekuur van 9.00 tot 11.00 uur.

Het lijstje - een papier met een rij woorden of zinnen onder elkaar.

Als ik naar de dokter ga, maak ik altijd een lijstje met vragen. Zo vergeet ik mijn vragen niet.

4. Het gesprek – deel 1

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach.

Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

Ben en Amir

Ben en Amir zijn vrienden. Ben komt op bezoek bij Amir.

Vraag: heeft Amir koorts? Hoeveel graden?

Ben: Zeg, gaat het wel goed met jou? Je bent helemaal rood!

Amir: Nou nee, ik voel me niet lekker. Ik heb hoofdpijn. Ik heb ook last van mijn buik. En ik denk dat ik koorts heb.

Ben: Wat vervelend. Heb je je temperatuur al gemeten?

Amir: Met een thermometer bedoel je? Ja, dat zal ik nu even doen.

Amir: Mijn temperatuur is 38,7. Denk je dat ik koorts heb?

Ben: Dat is wel een beetje hoog, toch? Mijn moeder zegt altijd, dat je dan dikke kleren aan moet doen en in bed moet liggen.

Amir: Echt? Mijn moeder zegt juist dat je dunne kleren aan moet. En dat je moet bewegen. En je moet toch ook veel warme thee drinken? Of juist koud water?

Ben: Hè? Nu begrijp ik er niks meer van. Waarom bel je de huisarts niet even?

Amir: Ja, dat is een goed idee. Ik maak een afspraak voor het spreekuur. Ik weet alleen niet goed wat ik moet zeggen.

Ben: Je kunt zeggen waar je last van hebt. Wacht, we maken een lijstje: hoofdpijn, buikpijn, koorts...

Amir: Ik ga meteen bellen. Bedankt voor je hulp.

5. Het gesprek – deel 2

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

Amir en Ben

Amir komt Ben tegen op straat. Het is twee weken later en Amir voelt zich weer gezond.

Vraag: waarom heeft Ben een afspraak bij de huisarts?



De woorden

De slapeloosheid - wanneer je langere tijd niet goed kunt slapen.

Ben heeft zorgen. Daardoor heeft hij last van slapeloosheid en slaapt hij elke nacht maar 5 uurtjes.

Somber - iemand die somber is, vindt niets leuk en is een beetje verdrietig zonder te weten waarom.

In de winter voelen veel mensen zich somber, het is dan kouder en donkerder dan in de zomer.

De verwijzing - naar een andere instantie of persoon sturen.

De huisarts geeft de patiënt een verwijzing naar de specialist in het ziekenhuis.

De psycholoog - iemand die door gesprekken mensen met psychische problemen helpt.

Door gesprekken met de psycholoog voelt Amir zich niet meer zo somber.

- Amir:** Hoi Ben, heb je zin om straks samen te sporten?
- Ben:** Ja ik wil wel, maar ik heb geen tijd. Ik heb een afspraak bij de huisarts.
- Amir:** Dat is jammer. Ben jij nu ziek?
- Ben:** Niet echt ziek. Maar je weet toch dat ik al een maand geen werk meer heb?
- Amir:** Ja, vervelend. Maar waarom moet je dan naar de huisarts?
- Ben:** Ik kreeg ook allerlei klachten. Hoofdpijn, slapeloosheid. En ik voel me somber.
- Amir:** Dat is niet leuk voor je.
- Ben:** Vorige week heb ik medicijnen gekregen voor de hoofdpijn.
- Amir:** Helpt het?
- Ben:** Niet echt. Misschien geeft de huisarts me een verwijzing naar een psycholoog. Daar kan ik over mijn problemen praten.
- Amir:** Goed idee. Ik heb ook een paar keer met een psycholoog gepraat. Nu gaat het goed met me.
- Ben:** Gelukkig. En fijn om te horen dat ik niet de enige ben met dit soort problemen.
- Amir:** Natuurlijk niet. En dat sporten doen we dan morgen, goed?
- Ben:** Prima!



6. De tekst

Lees de tekst of luister naar de taalcoach die de tekst voorleest. Bespreek daarna de vragen bij het onderdeel 'Praat met elkaar'.

Bijna iedereen in Nederland heeft een vaste huisarts. De huisarts kent jou en je familie en heeft informatie over jouw gezondheid in zijn of haar computer. Een huisarts werkt niet in een ziekenhuis. De huisarts werkt alleen of samen met een paar anderen in een gebouw. Dit gebouw heet een praktijk.

Je kunt een afspraak maken bij de doktersassistente om op het spreekuur te komen. Tijdens het spreekuur ziet de huisarts de patiënten in zijn of haar praktijk. Sommige huisartsen hebben een inloopsprek uur, dan hoef je geen afspraak te maken. Als je te ziek of te oud bent om naar de praktijk te komen, komt de huisarts bij je thuis. Dat heet een visite.

Een afspraak bij de huisarts duurt meestal 10 minuten, maar dit kan per huisarts verschillen. Als je veel klachten of vragen hebt, dan kun je een dubbele afspraak maken. De huisarts heeft dan meer tijd voor je.

Bedenk vóór de afspraak met de huisarts wat je wilt vragen en zeggen. Denk na over de volgende vragen: Waar heb ik last van? Wat wil ik vragen? Welke medicijnen gebruik ik nu? Je kunt deze dingen op een papier schrijven. Dit papier kun je gebruiken bij het gesprek met de huisarts.

De huisarts stelt vragen. Jouw antwoorden helpen de huisarts om te weten welke ziekte je hebt. Als het nodig is, doet de huisarts lichamelijk onderzoek. Dan beslist de dokter wat er moet gebeuren: medicijnen, meer onderzoek, een verwijzing naar het ziekenhuis, of misschien nog even afwachten.



7. Praat met elkaar

In een groep: verdeel de groep in duo's of in kleine groepjes. Elk groepje neemt een stukje van de tekst en praat daar samen over. Beantwoord ook onderstaande vragen. Daarna vertellen ze aan de groep waar het stukje over gaat en wat hun ervaringen zijn.

Eén-op-één: de taalcoach en de anderstalige nemen om de beurt een stukje van de tekst en de anderstalige beantwoordt onderstaande vragen.

- Heb je een vaste huisarts?
- Kom je vaak bij de huisarts? Ga je alleen of ga je met iemand? Met wie?
- Met welke klachten ga je naar de huisarts?
- Voor welke klachten heb je zelf een oplossing?
- Vind je het moeilijk of makkelijk om naar de huisarts te gaan? Waarom?
- Maak je weleens een lijstje voordat je naar de huisarts gaat?
- Maak je bij de huisarts weleens gebruik van de tolktelefoon?



8. Extra opdracht: oefen het gesprek bij de huisarts

Doe het zo:

In groepjes van twee of drie:

- Verdeel de rollen: één is huisarts, één is patiënt. Een derde deelnemer kan kijken en luisteren naar het gesprek.
- De patiënt pakt een kaartje met 'een klacht en een vraag'. De huisarts pakt een kaartje met 'vragen van de huisarts'.
- Neem even tijd om te bedenken wat je precies gaat zeggen.
- Oefen het gesprek.
- Bespreek het gesprek na: wat was moeilijk? Wat was makkelijk? Wat wil je nog een keer oefenen?
- Wissel van rol. Of pak een nieuw kaartje met een klacht en speel het rollenspel nog een keer.

Taalkaart: Vul onderdeel 1 en 2 van de Taalkaart in.

9. Praktijkopdracht 1

Hoe gaat het bij je eigen huisarts?

Zoek het antwoord op de volgende vragen over jouw eigen huisarts.

Bedenk eerst hoe je gaat zoeken. De meest huisartsen hebben een praktijkfolder of een website waar je de antwoorden kunt vinden.

- Hoe laat heeft je huisarts spreekuur?
- Heeft je huisarts ook een inloopsprekkuur?
- Hoe laat kun je bellen om een afspraak te maken?
- Wie werken er in de praktijk van de huisarts? Wat doen zij?
- Kan ik bij mijn huisarts de tolkentelefoon gebruiken?



10. Praktijkopdracht 2

Welke spullen heb je in huis voor je gezondheid?

Denk aan: een thermometer, pleisters, paracetamol, andere medicijnen die je bij een winkel hebt gekocht, verband.

Leg deze spullen bij elkaar en maak er foto's van. Neem de foto's mee naar de volgende bijeenkomst.

- Wat is hetzelfde op jullie foto's?
- Wat heb jij als enige?
- Geef elkaar tips over welke dingen je in huis moet hebben.
- Praat over: voor welke klachten heb je zelf een oplossing? Voor welke klachten moet je naar de huisarts?
- Wat doe je als je twijfelt?

11. Wat wil ik weten over...?

a) Praat met elkaar over de huisarts.

Dit wist ik al over de huisarts

Dit wist ik al over een gesprek met de huisarts

Deze informatie was nieuw voor mij

b) Waar wil je meer over weten? Zoek zelf informatie of ga samen met iemand anders op zoek.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Hoe kan ik het gesprek met de huisarts blijven oefenen?
- Hoe kan ik oefenen met het maken van een lijstje voor mijn afspraak bij de huisarts?
- Welke informatie over mijn klachten staat er op de website van thuisarts.nl?
- Werkt mijn huisarts ook met de tolkentelefoon? Hoe kom ik daar achter?

c) Praat met elkaar.

- Hoe kun je de informatie vinden?
- Waar kun je de informatie vinden?
- Wie kun je om hulp vragen?

12. Dit ga ik doen

Deze informatie vind ik interessant / leuk / goed / belangrijk:

.....

.....

Taalkaart: Vul onderdeel 3 van de Taalkaart in.

Meer achtergrondinformatie bij de gezonde thema's vind je op www.gezondetaal.nl.

Taalkaart		
Onderdeel 1 Van taalontmoeting	Onderdeel 2 Naar de praktijk	Onderdeel 3 Terugkijken
Wat heb ik geleerd / gedaan?	Wat ga ik deze week doen?	Hoe ging het?
Datum taalontmoeting:	Ik ga ... ☐ luisteren en opletten ☐ de woorden/zinnen toepassen in een gesprek	Datum gedaan:
Handige zinnen / nieuwe woorden — ...	Waar? op mijn werk/ op straat / in een boek / op tv / ...	Wat heb je gedaan?
— ...	Hoe? samen / zelf	Hoe ging het?   
— ...		Wat doe je de volgende keer anders?
— ...		Heb je een tip voor de anderen?

Kaartjes voor de patiënt	Kaartjes met vragen van de huisarts
Klacht: misselijk Vraag: medicijnen	Waar heeft u precies last van? Wanneer is het begonnen? Wanneer heeft u er last van? Hoe vaak heeft u er last van? Waardoor wordt het erger of juist minder? Wat heeft u er zelf al aan gedaan? Heeft u andere problemen of klachten?
Klacht: kind met koorts Vraag: advies, wat moet ik doen?	Waar heeft u precies last van? Wanneer is het begonnen? Wanneer heeft u er last van? Hoe vaak heeft u er last van? Waardoor wordt het erger of juist minder? Wat heeft u er zelf al aan gedaan? Heeft u andere problemen of klachten?
Klacht: moe, slapeloosheid Vraag: medicijnen, gesprekken	Waar heeft u precies last van? Wanneer is het begonnen? Wanneer heeft u er last van? Hoe vaak heeft u er last van? Waardoor wordt het erger of juist minder? Wat heeft u er zelf al aan gedaan? Heeft u andere problemen of klachten?
Klacht: rugpijn Vraag: fysiotherapie	Waar heeft u precies last van? Wanneer is het begonnen? Wanneer heeft u er last van? Hoe vaak heeft u er last van? Waardoor wordt het erger of juist minder? Wat heeft u er zelf al aan gedaan? Heeft u andere problemen of klachten?
Klacht: gevallen met de fiets Vraag: heb ik iets gebroken?	Waar heeft u precies last van? Wanneer is het begonnen? Wanneer heeft u er last van? Hoe vaak heeft u er last van? Waardoor wordt het erger of juist minder? Wat heeft u er zelf al aan gedaan? Heeft u andere problemen of klachten?
Klacht: hoofdpijn Vraag: onderzoek of medicijnen	Waar heeft u precies last van? Wanneer is het begonnen? Wanneer heeft u er last van? Hoe vaak heeft u er last van? Waardoor wordt het erger of juist minder? Wat heeft u er zelf al aan gedaan? Heeft u andere problemen of klachten?

Gebruik Gezonde Taal

Gezonde Taal is een praktische methode voor anderstaligen rond A2 niveau die hun kennis en taalvaardigheid over gezondheid willen verbeteren via taalcoaching.

Aan de hand van tien praktische thema's gaan taalvrijwilligers en anderstaligen in gesprek over onderwerpen rondom gezondheid en wisselen zij kennis uit. Met als gevolg dat anderstaligen nieuwe kennis opdoen en die kunnen toepassen op hun eigen leven.

Gezonde Taal is laagdrempelig, eenvoudig te gebruiken en uitgebreid getest in de praktijk. Het materiaal is te bestellen via www.gezondetaal.nl.

Gezonde Taal bestaat uit de volgende tien thema's:

- Bevolkingsonderzoek
- De apotheek
- De huisarts
- De zorgverzekering
- Diabetes
- Gezond eten & bewegen
- Horen en zien
- Mantelzorg
- Ouder worden
- Stress en ontspanning

Gezonde Taal is een initiatief van Taal Doet Meer en is ontwikkeld in samenwerking met ITTA UvA en Het Begint met Taal.



www.hetbegintmettaal.nl
Koningin Wilhelminalaan 8
3527 LD Utrecht
tel. 030-2422841

‘het
begint
met
taal’