



Gezond thema:

DIABETES

1. Wat gaan we doen?

- Leren en praten over wat diabetes is.
- Leren welke klachten bij diabetes horen.
- Ontdekken welke mensen meer risico hebben op diabetes.
- Ontdekken wat je kunt doen om de kans op diabetes kleiner te maken.

Toelichting:

Dit gezonde thema gaat over diabetes type 2. Bij dit type diabetes maakt het lichaam niet genoeg insuline aan. Bovendien reageert het lichaam niet goed op insuline. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam helemaal geen insuline aan. Diabetes type 2 komt veel vaker voor dan type 1. Negen van de tien mensen met diabetes heeft diabetes type 2.

(Bron: www.diabetesfonds.nl)

2. Wat vind ik van?

Bespreek met elkaar onderstaande vragen.

- Ben je iemand met diabetes? Of ken je iemand met diabetes?
- Kun je er iets over vertellen?
- Hoe is de diabetes ontdekt?
- Gebruik je medicijnen?
- Moet je veel dingen anders doen dan vroeger?



3. Wat weet ik al?

Zijn de volgende zinnen waar of niet waar?

De taalcoach leest de zinnen voor.

1. Mensen met diabetes mogen geen suiker.
2. Alleen oude mensen krijgen diabetes.
3. Je hebt meer kans op diabetes als iemand uit je familie het ook heeft.

Uitleg voor de vrijwilliger:

Uitleg stelling 1: Het is niet waar.

Mensen met diabetes moeten wel voorzichtiger zijn met suiker. Wees voorzichtig met: taart, baklava, snoep, vruchtensap en frisdrank.

Uitleg stelling 2: Niet waar. Iedereen kan diabetes krijgen, jong of oud, dik of dun, man of vrouw. De kans op diabetes wordt wel groter als iemand ouder wordt.

Uitleg stelling 3: Waar. Als mensen in je familie diabetes hebben, heb je meer kans om ook diabetes te krijgen.



De woorden

Dorst - de behoefte om te drinken.

Casper heeft veel dorst. Daarom drinkt hij drie glazen water.

Plassen - urine uit je lichaam laten komen.

Als Henk 's ochtends wakker wordt, moet hij altijd eerst naar het toilet om te plassen.

Diabetes - een ziekte waarbij het lichaam de hoeveelheid suiker in het bloed niet goed kan regelen. Een ander woord is: suikerziekte.

Omdat mijn moeder diabetes heeft, moet ze voorzichtig zijn met haar eten. Ze mag niet alles eten.

Sputen - een injectie geven.

Als je diabetes hebt, moet je soms insuline sputen.

Insuline - een stof die regelt dat je genoeg suiker in je bloed hebt.

Zijn lichaam maakt te weinig insuline aan, daarom moet hij insuline als medicijn gebruiken.

Meevallen, het valt mee - het is minder erg dan je had gedacht.

Ik dacht dat het examen heel moeilijk was, maar het valt mee. Het examen is makkelijker dan ik dacht.

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.

Casper en Emma

Casper gaat elke week op zaterdag op bezoek bij zijn zus Emma. Vandaag hebben ze samen gegeten.

Vraag: Welke klachten heeft Casper?

Casper: Dat was een heerlijke maaltijd. Mag ik alsjeblieft nog een glas water?

Emma: Ja natuurlijk, ik pak het voor je. Jij hebt wel veel dorst vandaag zeg.

Casper: Ik heb de laatste tijd steeds veel dorst. En ik moet ontzettend vaak plassen.

Emma: Oja? En ben je ook moe?

Casper: Ja dat klopt. Hoezo?

Emma: Ik denk dat je dan eens naar de huisarts moet gaan. Zij kan controleren of je misschien diabetes hebt.

Casper: Waarom denk je dat?

Emma: Omdat onze moeder deze klachten ook had vroeger. Zij had toen diabetes.

Casper: Oja, dat is waar. En hoe heette dat medicijn ook alweer dat zij moest sputen?

Emma: Insuline. Maak maar snel een afspraak bij de huisarts.

Casper: Ja, dat zal ik doen. Ik hoop dat het meevalt!

De woorden

De bloedsuiker - suiker in het bloed, bloedglucose. Glucose zorgt voor energie in het lichaam.

Als iemand diabetes heeft, kan de bloedsuiker soms te hoog zijn.

Nuchter - met een lege maag. Je mag 8 uur vooraf niets meer eten of drinken.

Voor een operatie moet je meestal nuchter naar het ziekenhuis komen. Je maag moet leeg zijn.

Bloedprikken - met een naald bloed uit het lichaam halen voor controle of onderzoek.

De huisarts zegt dat ik morgen nuchter bloed moet prikken.

De praktijkondersteuner - iemand die de huisarts helpt bij verschillende taken. De praktijkondersteuner heeft veel kennis over diabetes.

Toen ik een hoge bloedsuiker had, moest ik een afspraak maken bij de praktijkondersteuner. Hij gaf me meer informatie over diabetes.

De leefstijl - manier van leven. Bijvoorbeeld de manier waarop je met eten, kleding, bewegen en relaties omgaat.

Emma beweegt elke dag een half uur en ze eet heel gezond, zij heeft een gezonde leefstijl.

Het advies - de raad, de tip. De informatie of reden die iemand geeft waarom het beter is om iets wel of niet te doen. Daarna beslis je zelf of je dat doet.

De dokter geeft mij het advies om te stoppen met roken.

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.

Casper en Emma

Het is weer zaterdag en Casper komt weer bij Emma langs.

Vraag: Waarom gaan Casper en Emma lopend naar de markt?

Emma: Hoe gaat het nu met je? Je vertelde een paar dagen geleden dat je een controle van je bloedsuiker kreeg.

Casper: Ja ik moest nuchter bloed laten prikken. De bloedsuiker was een klein beetje te hoog.

Emma: En zei de huisarts verder nog iets?

Casper: Ja, ik moest een afspraak maken bij de praktijkondersteuner. Die zei dat ik een paar dingen moet veranderen aan mijn leefstijl.

Emma: Wat dan?

Casper: Ik moet bijvoorbeeld meer bewegen. Ook moet ik wat gezonder eten. Kijk, ik heb hier alle adviezen op een papier staan.

Emma: Even kijken. Oh, hier staat dat je veel groente moet eten.

Casper: Ja, dat klopt.

Emma: We kunnen nu meteen naar de markt gaan om groente te kopen.

Casper: Dat is een goed idee. Even mijn autosleutels pakken.

Emma: Nee, we gaan natuurlijk niet met de auto. We gaan lopen, veel gezonder!

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'.

Diabetes is een ander woord voor suikerziekte. Diabetes is een chronische ziekte. Chronisch betekent dat iemand de ziekte altijd heeft en dat die niet te genezen is. Bij diabetes zit er te veel suiker in het bloed. Suiker in het bloed wordt ook wel bloedsuiker of bloedglucose genoemd.

Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig, zoals vet, suiker, eiwitten en vitamines. Insuline helpt om de voedingsstoffen zoals suiker naar alle delen van het lichaam te brengen. Soms maakt het lichaam te weinig insuline. En soms werkt de insuline niet goed. Dan blijft er te veel suiker in het bloed. Dat is niet gezond.

Vaak merken mensen niet dat ze diabetes hebben. Sommige mensen hebben klachten. Ze hebben last van:

- **Vaak moe zijn**
- **Dorst**
- **Veel plassen**
- **Jeuk**
- **Wondjes**
- **Slecht of wazig zien**

Door een bloedtest kan de huisarts de bloedsuiker meten. Als de bloedsuiker te hoog is, heeft iemand diabetes.

Mensen met diabetes moeten stoppen met roken, gezond eten, bewegen en medicijnen gebruiken. De medicijnen kunnen tabletten zijn. Of het kan insuline zijn die gespoten moet worden. Iemand die insuline spuit moet ook regelmatig zelf de bloedsuiker controleren.

Als mensen in je familie diabetes hebben, heb je meer kans om diabetes te krijgen. Daarnaast heb je ook meer kans op diabetes als:

- **je zwangerschapsdiabetes hebt gehad,**
- **je van Turkse afkomst bent,**
- **je van Marokkaanse afkomst bent,**
- **je van Surinaamse afkomst bent,**
- **je van Hindoestaanse afkomst bent.**

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.

- Kunnen jullie elkaar uitleggen wat diabetes is? Gebruik ook de plaatjes van de website www.begrijpjelichaam.nl.
- Hoef je alleen medicijnen te gebruiken of moet je ook andere dingen doen als je diabetes hebt?
- Wanneer heeft iemand meer kans om diabetes te krijgen? Bij praktijkopdracht 1 gaan we hier nog verder naar kijken.



8. Interview elkaar

In deze opdracht gaan jullie met elkaar praten over jullie leefstijl. Belangrijk: geef geen oordeel over de ander, iedereen heeft nu eenmaal zijn eigen leefstijl. Je kunt elkaar wel tips of adviezen geven over een gezonde leefstijl.

In tweetallen. Stel elkaar vragen over jullie leefstijl.

Bedenk eerst met z'n allen welke vragen jullie gaan stellen.

Bijvoorbeeld:

- Hoeveel minuten per dag beweeg je? Wat doe je dan precies?
- Wat eet je het liefst?
- Rook je?
- Wat doe jij om gezond te leven?
- Bedenk samen nog minimaal drie nieuwe vragen.

Stel elkaar de vragen en praat over de antwoorden. Wat is bij jullie hetzelfde? Wat is verschillend? Wat vind je goed aan de leefstijl van de ander?

In een grotere groep: vertel aan de groep wat je over de ander hebt gehoord. Vertel ook wat je goed vindt aan de leefstijl van de ander.



9. Praktijkopdracht 1 – de diabetes risicotest

Voor deze opdracht is een computer of telefoon met internetverbinding nodig. Jullie hebben ook een centimeter nodig.

Kijk op de website

<http://www.kijkopdiabetes.nl/publiek/videos> naar het filmpje over de diabetes risicotest. De opdracht kan ook uitgevoerd worden zonder het filmpje. Ook kun je ervoor kiezen om de deelnemer(s) informatie voor zijn of haar eigen doelgroep te laten bekijken.

Doe daarna met elkaar de test. Als deelnemers moeite hebben met lezen, probeer dan samen mondeling de test uit te voeren. Beantwoord daarna de vragen:

- Wat is bij jou het resultaat van de test?
- Moet je iets doen met het resultaat van de test?
- Zo ja, wat?
- Vind je dat iedereen deze test moet doen? Waarom wel of niet?

Tip voor de taalcoach: stimuleer deelnemers die een verhoogd risico lijken te hebben volgens de test, om een afspraak met hun huisarts te maken.

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



10. Praktijkopdracht 2 – een gezond recept

Kijk op de website www.netzolekker.nl. Op deze website worden bekende recepten op een gezondere manier gemaakt. Hiermee kun je in praktijk brengen wat je geleerd hebt in dit thema over gezonder eten. Gezond eten is belangrijk als je diabetes hebt, of om de kans op diabetes kleiner te maken.

Stap 1

Kies samen een filmpje van een recept en bekijk het. Beantwoord de volgende vragen:

- Is het een lekker gerecht?
- Welke dingen zijn op het filmpje anders dan hoe jullie het altijd maken?
- Is het moeilijk of makkelijk te maken?

Stap 2

Maak met elkaar het gerecht en eet het op. Eet smakelijk!

Als jullie meer willen leren over gezond eten en bewegen, kies dan in de volgende bijeenkomst voor het Gezonde Thema: Gezond eten en bewegen.

11. Wat wil ik weten over diabetes?

a) Praat met elkaar over diabetes.

Wat wist je al over diabetes?

Welke informatie was nieuw?

b) Waar wil je meer over weten? Zoek zelf info of ga samen met anderen op zoek.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Meer leren over gezonde voeding bij diabetes.
- Hoe kan ik meer bewegen?
- Leren hoe je hulp kunt krijgen van een diabetesvereniging.

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

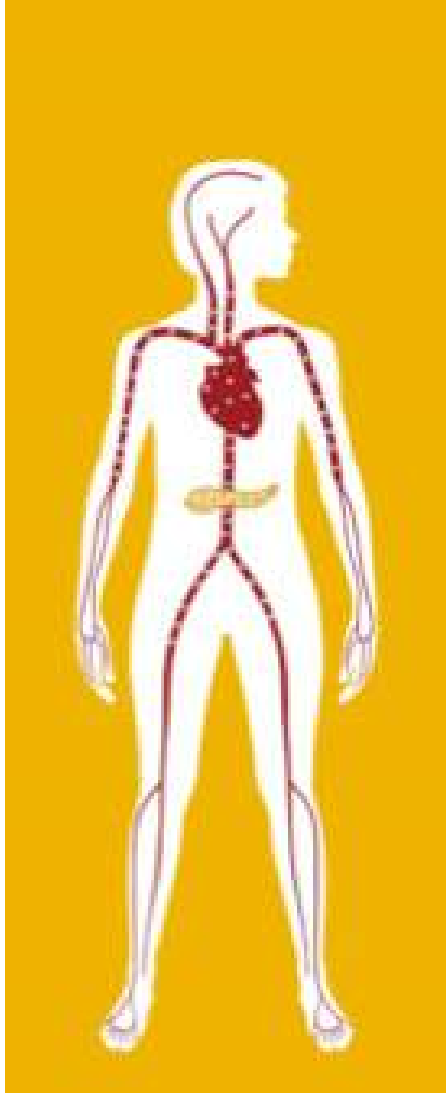
Vertel aan de taalcoach en aan de groep welke informatie je gaat zoeken of wat je gaat doen.

.....

.....

Taalkaart: Vul onderdeel 3 van de Taalkaart in.

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



Achtergrondinformatie

Op de website www.begrijpjelichaam.nl wordt op een duidelijke manier uitgelegd wat diabetes type 2 is. Door de stappen op <http://www.begrijpjelichaam.nl/home/4/20/algemene-informatie/0> met elkaar te doorlopen en de uitleg bij de plaatjes aan te klikken en te laten horen, kan er meer inzicht over de ziekte diabetes ontstaan.

Pharos heeft een handboek over diabetes uitgegeven, met uitleg in begrijpelijke taal met ondersteuning van veel beeldmateriaal

<http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/webshop/product/296/handboek-ik-heb-diabetes-wat-kan-ik-doen>

Een patiënt met diabetes kan om dit handboek vragen bij de huisarts of praktijkondersteuner. Hij of zij kan het handboek gratis downloaden of bestellen.

Ook is er bij dit handboek een handleiding geschreven:

http://www.pharos.nl/documents/gfx/handleiding%20bij%20handboek%20pdf_0.pdf

De handleiding is geschreven voor zorgprofessionals die met het handboek willen werken, maar bevat ook meer achtergrondinformatie over diabetes.

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

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. De inhoud van dit thema is onder andere tot stand gekomen dankzij informatie van expertisecentrum voor gezondheidsvaardigheden Pharos.



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

‘het
begint
met
taal’