

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 voorzichtig 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.**

Gezonde Taal - hét materiaal voor het verbeteren van taal- en gezondheidsvaardigheden

Gezonde Taal is een praktische methode voor taalcoaching aan anderstaligen rond niveau A2. Dankzij Gezonde Taal kunnen taalcoaches en anderstaligen gesprekken oefenen over concrete gezondheidsthema's. Gezonde Taal zorgt ervoor dat anderstaligen makkelijker in gesprek gaan, bijvoorbeeld in de (dokters)praktijk!

- geschikt voor zowel een-op-een taalcoaching als kleine groepen
- eenvoudig in gebruik (geen leservaring vereist)
- goede aansluiting op de dagelijkse praktijk
- laagdrempelig, leuk en leerzaam

De methode bestaat uit tien praktische modules over veelvoorkomende gezondheidsthema's en de handleiding voor taalcoaches. Meer informatie over het materiaal vind je op: www.gezondetaal.nl

Gezonde Taal – thema's

Gezond eten en bewegen

Horen en zien

Ouder worden

De huisarts

De apotheek

Het bevolkingsonderzoek

De zorgverzekering

Mantelzorg

Diabetes

Stress en ontspanning



DE VERSNELLER
VAN TAALCOACHEND
NEDERLAND

van Dale



iTTA

Het Begint met Taal versterkt taalvrijwilligersorganisaties op ruim 250 locaties bij het slim organiseren van taalcoaching. Op deze locaties oefenen wekelijks 15.000 vrijwilligers met 28.000 anderstaligen de Nederlandse taal. Nieuwe initiatieven kunnen zo gelijk aan de slag, ervaren organisaties kunnen groeien en methodes die lokaal werken rollen wij landelijk uit. De vrijwilligersorganisatie Taal Doet Meer is bijvoorbeeld initiatiefnemer van Gezonde Taal en Het Begint met Taal rolt de methode landelijk uit. Zo wordt taalcoaching nóg effectiever. Meer informatie: www.hetbegintmettaal.nl

© 2018 Het Begint met Taal

© 2018 Taal Doet Meer

© 2018 Van Dale Uitgevers

Alle rechten voorbehouden.

