

Handleiding voor de taalcoach

bij lesbrief 10: Het bevolkingsonderzoek

Achtergrondinformatie

- Een bevolkingsonderzoek is iets waarmee iedereen vanzelf in aanraking komt. In Nederland zijn er drie soorten bevolkingsonderzoek voor volwassenen: het onderzoek naar borstkanker, naar darmkanker en naar baarmoederhalskanker. Vanaf een bepaalde leeftijd krijg je een brief thuisgestuurd, mits je een verblijfsvergunning hebt. Vrouwen van 50 tot 75 jaar krijgen elke twee jaar een uitnodiging voor een mammografie om borstkanker op te sporen. Vrouwen en mannen van 55 tot 75 jaar krijgen iedere twee jaar een uitnodiging voor een onderzoek naar darmkanker. Hiervoor moet je wat ontlasting opsturen. Vrouwen van 30 tot 60 jaar krijgen iedere vijf jaar een uitnodiging voor een onderzoek naar baarmoederhalskanker. Dat gebeurt met een uitstrijkje of een zelfafnameset. Dit laatste is sinds kort mogelijk als je liever geen uitstrijkje wil. Meer informatie hierover vind je op <https://www.rivm.nl/bevolkingsonderzoek-baarmoederhalskanker/zelfafnameset>.
Je mag zelf beslissen of je mee wilt doen aan de bevolkingsonderzoeken. Het is niet verplicht.
- Deze lesbrief richt zich op het bevolkingsonderzoek voor borstkanker. In Nederland krijgt 1 op de 7 vrouwen borstkanker. De meeste vrouwen (80 procent) zijn ouder dan 50 jaar als ze de diagnose borstkanker krijgen. Bij het bevolkingsonderzoek wordt een foto van het borstweefsel gemaakt, een mammografie. Hiermee kan borstkanker gevonden worden. Binnen twee weken krijg je de uitslag van het onderzoek via de post. Als er niets is gevonden, krijg je na twee jaar weer een uitnodiging en gebeurt er verder niets. Als er afwijkingen zijn gevonden, dan neemt de huisarts contact met je op. Borstkanker is gevaarlijk, je kunt er aan overlijden. Gelukkig zijn er veel mogelijkheden om borstkanker te behandelen, onder andere door een operatie, bestraling, chemotherapie en/of hormoontherapie. 88 procent van de vrouwen met borstkanker leeft nog vijf jaar na de diagnose.
- Wat kan je zelf doen om je borsten gezond te houden? Een gezonde en actieve leefstijl kan helpen. Een half uur actief bewegen per dag verlaagt je kans op borstkanker met 25%. Overgewicht verhoogt de kans op borstkanker. Weet hoe je borsten eruit zien en voelen. Het is handig om soms zelfonderzoek te doen bij je borsten. Op de volgende website staat een handige folder, in simpel Nederlands, over het zelfonderzoek van borsten: <https://www.mammarosa.nl/home/gezond-blijven/borstzelfonderzoek> De folder bestaat ook in veel andere talen.
- Op www.mammarosa.nl staan ook een aantal duidelijke filmpjes over het bevolkingsonderzoek naar borstkanker.
- <http://www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl>: hier vind je een voorbeeld van de uitnodiging voor een bevolkingsonderzoek. Deze brief is beschikbaar in het Nederlands, Engels, Turks en Arabisch.
- Ook voor mannen: op <http://www.bevolkingsonderzoekmidden-west.nl/page3201/home> staat heel veel informatie over alle bevolkingsonderzoeken (borstkanker, darmkanker en baarmoederhalskanker).

Leerdoelen

De cursisten leren:

- wat een bevolkingsonderzoek is
- woorden bij het thema bevolkingsonderzoek
- het formulier invullen van een bevolkingsonderzoek
- het gebruik van bezittelijke voornaamwoorden

Materiaal in het lespakket

- lesbrief 10 'Het bevolkingsonderzoek'
- voorbeeld van een uitnodigingsbrief voor een bevolkingsonderzoek met daarbij het invulformulier
- folder over zelfborstonderzoek

Materiaal zelf meenemen

- x

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Bekijk via bovengenoemde websites enkele filmpjes over hoe een bevolkingsonderzoek in zijn werk gaat.
- Zorg dat er voor iedere cursist een folder is van het zelfonderzoek.

Woordenschat

- het bevolkingsonderzoek
- de mammografie
- de uitnodiging
- het paspoort
- het formulier
- het zelfonderzoek

1. Introductie

- Bekijk en bespreek samen de afbeelding op de voorpagina van de lesbrief. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de afbeelding beschrijven. Vraag of iemand de afbeelding herkent. Noteer de belangrijke woorden die genoemd worden alvast op het bord of op een vel papier.
- De titel van deze lesbrief is 'het bevolkingsonderzoek'. Een bevolkingsonderzoek is een medisch onderzoek bij mensen zonder dat ze gezondheidsklachten hebben. Het onderzoek is gericht op het vinden van een ziekte, erfelijke aanleg voor een ziekte of risicofactoren die de kans op een ziekte vergroten.
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over bevolkingsonderzoeken. Weet iemand wat dat is? Vraag of iemand wel eens een uitnodiging heeft gehad voor een borstonderzoek of een van de andere bevolkingsonderzoeken. Probeer meteen het onderwerp bespreekbaar te maken. Laat de cursisten ook zelf vertellen als ze herkennen waar het over gaat.
- Maak, om het onderwerp nog iets meer bespreekbaar te maken, een woordweb over bevolkingsonderzoek of onderzoek in het algemeen. Aan welke woorden denken de cursisten als het over (bevolkings-)onderzoek gaat? Denk hierbij aan: dokter, ziekenhuis, ziek, foto, behandelen etc. Probeer zo het onderwerp te introduceren.
- Bespreek de leerdoelen.

2. Instructie en verwerking

A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens een (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden (uitnodiging, bevolkingsonderzoek, mammografie, borstkanker, verplicht, formulier, etc.).
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?

- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. De cursisten geven aan welke zinnen in de tekst staan en welke niet. Laat bij de zinnen die *niet* in de tekst staan, aangeven hoe het *wel* in de tekst staat. Bijvoorbeeld: De bevolkingsonderzoeken zijn verplicht. >> de bevolkingsonderzoeken zijn niet verplicht.
- Bespreek oefening 2. Leg uit dat een bezittelijk voornaamwoord over 'bezit' gaat. Een bezittelijk voornaamwoord komt meestal in combinatie met een zelfstandig naamwoord voor: mijn fiets, jouw brief. Probeer samen met de cursisten het rijtje compleet te maken: mijn, jouw/je, zijn, haar, uw, ons/onze, jullie, hun. Neem een voorbeeld zelfstandig naamwoord zoals brief en kijk of je samen tot het volledige rijtje van bezittelijke voornaamwoorden dat erbij hoort, kunt komen. Lees daarna de zinnen in oefening 1. Laat de cursisten het bezittelijke voornaamwoord in de zinnen onderstrepen. In tweetallen bedenken de cursisten nog enkele zinnen met een bezittelijk voornaamwoord.

B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
 - **het bevolkingsonderzoek:** het woord bestaat eigenlijk uit twee woorden: bevolking en onderzoek. Kennen de cursisten deze twee woorden? Leg uit wat de twee woorden samen betekenen. Er bestaan verschillende soorten bevolkingsonderzoeken. Bijvoorbeeld onderzoek naar: darmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker. Ook voor kinderen bestaan er onderzoeken, zoals de hiepriek na de geboorte.
 - **de mammografie:** dit is een foto van de borsten. Een moeilijk woord, maar het is wel eenvoudig uit te leggen. En belangrijk om te weten voor de cursisten, omdat het ongetwijfeld voorbij komt bij het bevolkingsonderzoek. Om een goede röntgenfoto te maken van de borsten worden de borsten tussen twee platen geklemd. Dit kan pijnlijk zijn.
 - **de uitnodiging:** Het gaat hierbij om een uitnodiging voor een bevolkingsonderzoek. Wellicht kennen de cursisten wel andere soorten uitnodigingen. Misschien voor een verjaardag of een bruiloft? Als het lukt probeer dan het begrip 'uitnodigen' uit te leggen. Iemand ergens voor vragen om mee te doen. Een uitnodiging is de brief.
 - **het paspoort:** Een officieel document dat de eigenaar van het paspoort identificeert als burger van een bepaald land. Er staat persoonlijke informatie in je paspoort. In Nederland kan je ook een identiteitskaart hebben in plaats van een paspoort of een pasje van een tijdelijke verblijfsvergunning. Bij het bevolkingsonderzoek mag je ook je rijbewijs gebruiken als identiteitsbewijs.
 - **het formulier:** om deel te kunnen nemen aan een bevolkingsonderzoek moet je een formulier invullen met je gegevens. Er staan vakjes op waar je bijvoorbeeld je naam moet invullen. De cursisten komen dit woord vast vaker tegen: formulieren komen vaak terug in de lesmethode NT2.
 - **het zelfonderzoek:** ook een woord dat een samenstelling is. Leg uit dat ze zelf een onderzoek kunnen doen van hun borsten. Laat de bijgevoegde folder over het zelfonderzoek alvast zien ter illustratie.
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de cursisten ook een zin maken met het woord.

C. Spreken

- Voer een gesprek over het bevolkingsonderzoek. Probeer de sfeer vertrouwd te laten zijn zodat cursisten over dit onderwerp durven te spreken. De vragen in de lesbrief zijn een richtlijn voor het voeren van het gesprek. Heeft er iemand wel eens meegedaan aan een bevolkingsonderzoek? Vraag of die cursiste haar ervaring wil vertellen. Stip verder aan dat het bevolkingsonderzoek niet verplicht is. Dat is al eerder naar voren gekomen, maar hier kun je samen met de cursisten argumenten bedenken waarom je wel of waarom je niet mee zou willen doen aan het onderzoek.

D. Eindopdracht

Bekijk met de groep de brief die je krijgt als uitnodiging voor een bevolkingsonderzoek. Snappen de cursisten wat er staat? Op de achterkant van de brief staat een formulier dat je moet invullen als je mee wilt doen aan het bevolkingsonderzoek. In de lesbrief staat een deel van dat formulier. Laat de cursisten in tweetallen de vragen invullen. Als het niet lukt, kan het ook met de groep samen gedaan worden. Mochten de cursisten iets niet uit hun hoofd weten, zoals het adres van de huisarts, dan mogen ze natuurlijk iets verzinnen.

Na de les

Geef de cursisten de folder over het zelfonderzoek mee naar huis. Daar kunnen ze het zelf proberen. De folder is geschreven in simpel Nederlands en is op internet ook verkrijgbaar in andere talen (Berber, Chinees, Duits, Engels, Frans, Marokkaans, Papiamentu, Portugees, Spaans, Surinaams en Turks, zie mammarosa.nl).

3. Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar* of *niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.
Voorbeelden:
 - De bevolkingsonderzoeken zijn verplicht (niet waar).
 - De bevolkingsonderzoeken zijn voor vrouwen van iedere leeftijd (niet waar).
 - Je kunt je borsten zelf onderzoeken (waar).
- Wat waren echte eye-openers? Wat wisten ze eerst niet? Weten ze nu ook wat ze moeten doen als ze een brief krijgen over een bevolkingsonderzoek? Noteer je bevindingen in je schrift.

Spreken

Praat in de groep over bevolkingsonderzoeken

- Heb je wel eens een brief voor een bevolkingsonderzoek ontvangen?
- Er zijn nog meer bevolkingsonderzoeken.
Er zijn bevolkingsonderzoeken naar darm- en baarmoederhalskanker.
Wist je dat? Wat vind je daarvan?
- Heb je wel eens meegedaan aan een bevolkingsonderzoek? Hoe ging dat? Wat vond je daarvan?
- Bevolkingsonderzoeken zijn niet verplicht. Zou je mee willen doen aan een bevolkingsonderzoek? Waarom wel of waarom niet?
- Wist je dat je een zelfonderzoek bij je eigen borsten kunt doen? Doe je dat weleens?

Eindopdracht

Vul het formulier in

A. BIJ DEELNAME

Graag deze vragenlijst thuis invullen en meenemen naar het onderzoek.

Neem ook uw identiteitsbewijs mee.

1. Uw telefoonnummer:

2. Uw geboortedatum:

3. Heeft u een operatie aan uw borsten ondergaan?

Nee Ja, namelijk linkerborst / rechterborst

Zo ja, wat was de reden van de operatie?

Borstprothesen, van siliconen / ander materiaal

Anders, namelijk:

4. De gegevens van uw huisarts:

Naam huisarts:

Adres:

Woonplaats:

Telefoon:



Het bevolkingsonderzoek

Lesbrief 10

bevolkingsonderzoek midden-west



Deze lesbrief gaat over een bevolkingsonderzoek

Wat leer je in deze les?

Je leert:

- wat een bevolkingsonderzoek is
- woorden over een bevolkingsonderzoek
- het formulier invullen van een bevolkingsonderzoek
- een bezittelijk voornaamwoord gebruiken

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Yan is op bezoek bij haar zus Sophia. Yan is 50 jaar. Ze heeft net de brief van het bevolkingsonderzoek voor borstkanker gekregen. Samen praten ze over het onderzoek. **Doet Yan mee aan het bevolkingsonderzoek?**

Yan: Gisteren heb ik een uitnodiging voor het bevolkingsonderzoek gekregen. Ik vind het spannend.

Sophia: Hoe gaat dat?

Yan: Ze maken een foto van mijn borsten. Dat is een mammografie. Hiermee kan borstkanker ontdekt worden.

Sophia: Moet je meedoen?

Yan: Nee, het is niet verplicht. Ik wil graag weten of ik gezond ben, dus ik doe mee. De dokter zegt dat ik ook zelfonderzoek kan doen. Dan onderzoek ik zelf mijn borsten.

Sophia: Wat goed dat je meedoet aan het onderzoek. Zal ik met je meegaan?

Yan: Dat is fijn. Ik moet het formulier invullen en mijn paspoort meenemen.

Sophia: Wanneer krijg je de uitslag?

Yan: Ik krijg de uitslag binnen twee weken. De uitslag komt via de post.

Oefening 1

Staat het in de tekst?

ja nee

Yan krijgt vandaag een uitnodiging.

ja nee

Een mammografie is een foto.

ja nee

Het bevolkingsonderzoek is verplicht.

ja nee

Sophia gaat mee naar het onderzoek.

ja nee

Yan moet het formulier invullen.

ja nee

Yan neemt haar rijbewijs mee.

ja nee

Morgen krijgt Yan de uitslag.

ja nee

De uitslag staat in een brief.

ja nee

Oefening 2

Bezittelijke voornaamwoorden

Onderstreep voornaamwoorden als onze, haar, jouw enz.

Mijn huisarts belt mij op.

Jij krijgt jouw uitnodiging.

Haar mammografie is goed.

Jullie brieven komen met de post.

Zij heeft haar formulier ingevuld.

Hun onderzoek is morgen.

Onze uitslagen waren goed.

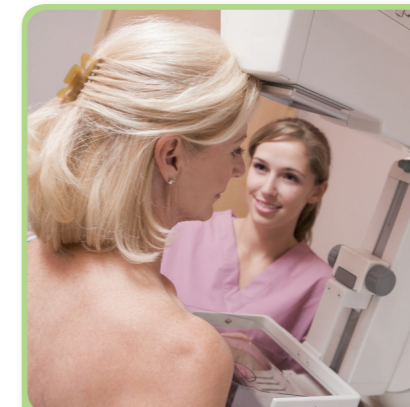
Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. het bevolkingsonderzoek

.....
.....



2. de mammografie

.....
.....



3. de uitnodiging

.....
.....



4. het paspoort

.....
.....



5. het formulier

.....
.....



6. het zelfonderzoek

.....
.....



bevolkingsonderzoek midden-west



bevolkingsonderzoek midden-west



Voor vroeger opsporing van kanker

Uitnodiging

Uitnodiging:
Internetcode:

Bevolkingsonderzoek
bob@bevolkir

Uw afspraak
0900 9779 (7,
of via www.bevolkir.nl
button: 'Uw afspraak' /
bevolkingsonderzoek

Mevrouw B. Ahmoudi
Kanaalstraat 1024-Bis
3234 JB Utrecht

Utrecht, 24 januari 2015

Geachte mevrouw,

Wij nodigen u uit om mee te doen aan het bevolkingsonderzoek borstkanker en I afspraak gemaakt:

Datum en tijd: 3 maart 2015 om 14.00 uur
Plaats: Utrecht

Wij waarderen het als u op tijd komt, omdat wij met een strakke planning werken

Wilt u meedoen? Neem dan het volgende mee:

- Een geldig identiteitsbewijs.
- Deze uitnodigingsbrief. Vul vooraf deel A op de achterkant van deze brief in

Waarom is er een bevolkingsonderzoek?



A. BIJ DEELNAME

Graag deze vragenlijst thuis invullen en meenemen naar het onderzoek
Neem ook uw identiteitsbewijs mee.

1. Uw telefoonnummer:

2. Uw geboortedatum:

3. Heeft u een operatie aan uw borsten ondergaan?

Nee Ja, namelijk linkerborst / rechterborst

Zo ja, wat was de reden van de operatie?

Borstprothesen, van siliconen / ander materiaal

Anders, namelijk:

4. De gegevens van uw huisarts:

Naam huisarts:

Adres:

Woonplaats:

Thema: Het bevolkingsonderzoek
Foto 5 • **Gezonde Taal!**

het
formulier

Thema: Het bevolkingsonderzoek
Foto 6 • **Gezonde Taal!**

het
zelfonderzoek

Thema: Het bevolkingsonderzoek
Foto 3 • **Gezonde Taal!**

de
uitnodiging

Thema: Het bevolkingsonderzoek
Foto 4 • **Gezonde Taal!**

het
paspoort

Thema: Het bevolkingsonderzoek
Foto 1 • **Gezonde Taal!**

het
bevolkingsonderzoek

Thema: Het bevolkingsonderzoek
Foto 2 • **Gezonde Taal!**

de
mammografie





* «Uitnodiging» *

Uitnodigingsnummer: «Uitnodiging»
Internetcode: «InternetCode»

Bevolkingsonderzoek Midden-West
bob@bevolkingsonderzoekmidden-west.nl

Uw afspraak wijzigen:

0900 9779 (7,5 cent per gesprek)
of via www.bevolkingsonderzoekmidden-west.nl
button: 'Uw afspraak voor het
bevolkingsonderzoek borstkanker wijzigen'

Mevrouw «NaamVolledig»
«Straat»
«Postcode» «Plaats»

Amsterdam, «DagtekeningBrief»

Geachte mevrouw,

Wij nodigen u uit om mee te doen aan het bevolkingsonderzoek borstkanker en hebben voor u de volgende afspraak gemaakt:

Datum en tijd: «DatumAfspraakVoluit» om «TijdAfspraak» uur

Plaats: «PlaatsOms», «StraatSE», «PostcodeSE» «PlaatsSE»

Wij waarderen het als u op tijd komt, omdat wij met een strakke planning werken.

Wilt u meedoen? Neem dan het volgende mee:

- Een geldig identiteitsbewijs.
- Deze uitnodigingsbrief. Vul vooraf deel **A** op de achterkant van deze brief in.

Waarom is er een bevolkingsonderzoek?

Eén op de 8 vrouwen krijgt in haar leven borstkanker. De meeste vrouwen met borstkanker zijn ouder dan 50 jaar. Daarom nodigen we alle vrouwen vanaf 50 jaar uit. Tot het jaar waarin vrouwen 76 worden, krijgen zij elke 2 jaar een uitnodiging. Als borstkanker vroeg wordt ontdekt, zijn de kansen op genezing groter. Meedoen aan het bevolkingsonderzoek is gratis. U beslist zelf of u mee wilt doen.

Hoe gaat het onderzoek?

Voor dit onderzoek maakt een laborant röntgenfoto's van uw borsten. Het bezoek aan het onderzoekscentrum duurt ongeveer 20 minuten. Het maken van röntgenfoto's duurt ongeveer 5 minuten.

Wilt u contact opnemen:

- Als u de afspraak wilt verzetten of afzeggen. Dit kan ook via www.bevolkingsonderzoekmidden-west.nl
- Als u in een rolstoel zit, niet goed kunt lopen, traplopen of staan.
- Als u inwendige borstprothesen heeft. U ontvangt dan de nieuwste informatie. Deze staat ook op www.bevolkingsonderzoekmidden-west.nl

Wij zijn ook bereikbaar via 0900 9779 (7,5 cent per gesprek), werkdagen 9.00–17.00 uur.

Hoe kunt u zich afmelden?

U hoeft niet mee te doen als u al door een specialist behandeld wordt in verband met klachten aan uw borst. Wilt u niet mee doen of hoeft u niet mee te doen? Vul dan deel **B** op de achterkant van deze brief in. Ondertekenen deze en stuur naar Bevolkingsonderzoek Midden-West, Antwoordnummer 331, 1100 VC Amsterdam. Een postzegel is niet nodig.

Wilt u meer informatie?

In de folder vindt u meer informatie. Het is belangrijk dat u de folder goed leest. U kunt ook kijken op www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl Heeft u vragen over uw uitnodiging? Bel dan met 0900 9779 of kijk op www.bevolkingsonderzoekmidden-west.nl Heeft u vragen over uw gezondheid? Bel dan uw huisarts.

Met vriendelijke groet,

Mw. E.J.C. Bongers MBA
Bestuurder

«Client»

Borst-zelf-onderzoek

Ga voor de spiegel staan met uw armen naar beneden.

Vergelijk uw beide borsten. Niets bijzonders?

Geen droog plekje, geen verkleuring?

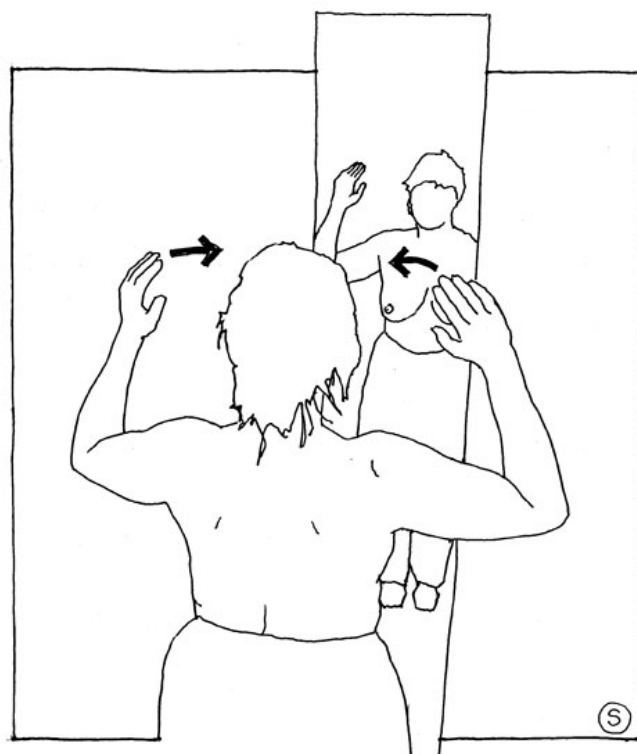


U staat nog steeds voor de spiegel.
Doe uw armen nu langzaam omhoog tot achter uw hoofd.
Blijf ondertussen kijken naar uw borsten.
Komen ze beiden goed mee omhoog?
Ziet u ergens een kuiltje ontstaan?



Trek aan uw tepel om te kijken of er vocht uit komt.

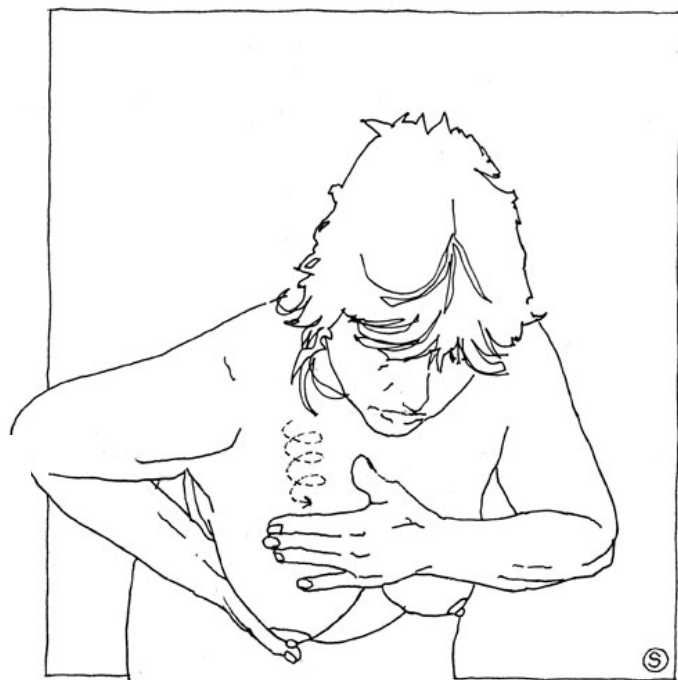
Dit kan bloederig zijn of doorzichtig.





Doe nu uw rechterarm omhoog.
Daarna voelt u met uw linkerhand uw rechterborst.
Doe dit met gesloten, gestrekte vingers.
Begin aan de buitenkant en werk, in cirkels, draaiend, naar de tepel toe. Voelt u een knobbel?
Daarna de linkerborst met de rechterhand.

Buig nu voorover en ondersteun uw rechterborst met uw rechterhand.
Voel en draai met de vingers van de linkerhand.
Doe ook de andere kant.



Buig voorover.
Laat uw linkerarm los hangen. Voel met uw rechterhand goed hoog in de oksel.
Strek daarbij de vingers. Voelt u een knobbel? Daarna de andere oksel met de andere hand.

Succes met uw borst-zelf-onderzoek!

Als u iets onduidelijks hebt gezien of een knobbeltje hebt gevoeld, gaat u naar uw huisarts. Die zal u onderzoeken. Misschien heeft u een cyste, [spreek uit: kieste], dat is een onschuldig bobbeltje. De dokter kan meestal wel voelen of een bobbeltje een cyste is of niet. Misschien heeft u gewoon 'bobbelige borsten', dat noemen we mastopathie. Dan is het handig om u altijd 1 x per jaar door uw huisarts te laten onderzoeken. Als de dokter twijfelt, zal deze u doorsturen naar het ziekenhuis voor een foto of een echo. Zo'n foto heet een mammografie.