

Handleiding voor de taalcoach

bij lesbrief 9: Diabetes

Achtergrondinformatie

- Diabetes (ook wel suikerziekte) is een van de meest voorkomende ziekten in Nederland. Ongeveer 1,2 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes. Het is een ziekte die niet te genezen is. Bij diabetes is er te veel suiker aanwezig in het bloed. Normaal gesproken zorgt insuline ervoor dat het suikergehalte in het bloed daalt. Insuline is een hormoon. Als je diabetes hebt wordt er te weinig of geen insuline aangemaakt. Daardoor kan het lichaam de bloedsuikerspiegel niet meer zelf regelen. Om de bloedsuikerspiegel te regelen bij patiënten met diabetes zijn meestal medicijnen nodig. Het is belangrijk om de bloedsuikerspiegel goed te regelen, zo verklein je de kans op complicaties door diabetes. Veel voorkomende complicaties zijn schade aan de zenuwen, ogen, nieren, hart en bloedvaten.
- Er zijn verschillende soorten diabetes, waarvan diabetes type 1 en diabetes type 2 het meest voorkomen. Ze lijken op elkaar, maar er zijn ook verschillen. De meeste mensen (9 van de 10) met diabetes hebben diabetes type 2. Veel informatie over diabetes kun je lezen op www.diabetesfonds.nl of op thuisarts.nl.
- Veel mensen denken dat suikerziekte komt door te veel suiker eten. Of dat iemand met diabetes helemaal geen suiker meer mag. Dat klopt niet. Er is veel onderzoek gedaan naar diabetes en daaruit blijkt dat door suiker eten op zich geen diabetes ontstaat. Overgewicht is wel een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van diabetes type 2, net als weinig bewegen en stress. Bij stress komen er hormonen vrij in je lichaam die er waarschijnlijk voor zorgen dat je lichaam minder goed reageert op insuline. Bewegen zorgt er juist voor dat je lichaam beter reageert op insuline. Bij diabetes type 2 is veel bewegen en gezond eten soms zelfs voldoende om de bloedsuikerspiegel weer normaal te krijgen.
- De bloedsuiker verandert door wat je eet en hoeveel je eet. Na het eten stijgt je bloedsuikerspiegel. Je bloedsuiker stijgt sneller als je veel 'snelle' koolhydraten eet: wit brood, witte pasta, witte rijst en aardappels worden door het lichaam snel omgezet in suiker. Een stabiele bloedsuikerspiegel is belangrijk om complicaties van diabetes te voorkomen. Daarom is het verstandig om voedingsmiddelen te eten die veel voedingsvezels bevatten (volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta, peulvruchten). Deze producten worden minder snel omgezet in suiker waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt.
- **Diabetes type 1**
Bij diabetes type 1 maakt het lichaam zelf helemaal geen insuline meer aan. Het afweersysteem maakt de cellen die insuline produceren kapot. Leefstijl heeft geen invloed op het ontstaan van diabetes type 1. Mensen met diabetes type 1 moeten een paar keer per dag insuline bij zichzelf inspuiten, of een insulinepomp dragen. Zo wordt dan de bloedsuikerspiegel geregeld. Om te bepalen hoeveel insuline je jezelf moet toedienen, moet je eerst je bloedsuikerspiegel meten. Dat doe je met een prikje in de vinger. Als diabetes type 1 nog niet ontdekt is, heb je last van de volgende symptomen:
 - vaak dorst hebben en veel moeten plassen
 - afvallen zonder dat daar een reden voor is
 - je ziek en beroerd voelen
 - een constant hongerig gevoel
 - wazig zien
- **Diabetes type 2**
Diabetes type 2 is moeilijk te herkennen. Je kunt wel zeven tot tien jaar diabetes hebben, zonder het te weten. Ziek worden gaat heel geleidelijk. Als je diabetes type 2 hebt, maakt het lichaam te weinig insuline aan en reageert het niet meer goed op de insuline die er wel is. Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal tabletten en adviezen over voeding en

bewegen. Soms moet iemand ook insuline spuiten. Leefstijl (eten, bewegen, stress) heeft een grote invloed op het ontstaan van diabetes type 2. Erfelijkheid ook, maar of je daadwerkelijk diabetes type 2 krijgt als diabetes in je familie voorkomt hangt voornamelijk af van je leefstijl. Diabetes type 2 kun je herkennen aan:

- vaak dorst hebben en veel moeten plassen
- erg moe zijn
- last van de ogen: rode en branderige ogen, wazig zien, dubbel zien
- slecht genezende wondjes
- moeite met ademen
- pijn in de benen bij het lopen
- infecties die vaak op dezelfde plek terugkomen

- **Risicogroepen**

Iedereen kan diabetes krijgen, maar bij sommige mensen komt diabetes vaker voor dan bij anderen. Diabetes komt bijvoorbeeld bijna twee keer zo vaak voor bij mensen met een verstandelijke beperking. Ook mensen met een Surinaamse, Turkse en Marokkaanse afkomst hebben een groter risico om diabetes te krijgen. Dat weten we uit onderzoek. Ze hebben meer aanleg voor diabetes. Maar ook zijn leefgewoonten vaak anders. Diabetes type 2 komt vooral voor bij mensen boven de 45 jaar, maar bij Hindoestaanse en Creoolse mensen vaak al vanaf 35 jaar (bron: diabetesfonds.nl).

- **Tips**

- Bij diabetes type 2 is het vooral belangrijk om een gezond gewicht te hebben. Bij overgewicht reageert het lichaam minder goed op insuline. Suikers blijven dan te veel in het bloed zitten. Een paar kilo's minder maken vaak al een groot verschil. Gezond eten en regelmatig bewegen helpen om op gewicht te blijven.
- Verdeel de koolhydraten over de dag, zodat er niet in een keer veel suikers in het bloed komen.
- Kies vooral voeding waar het woord 'volkoren' voor staat. Zoals volkorenbrood en volkoren pasta, en voor erwten, bonen en linzen. Daar zitten veel vezels in, waardoor de bloedsuiker minder snel omhoog gaat. En minder hoog wordt. Ook in groenten en fruit zitten veel vezels.
- Neem liever niet te veel voeding met 'snelle' koolhydraten, die heel snel als suiker in het bloed komen. Zoals snoep, koekjes, jam, wit brood, witte rijst en aardappelpuree.
- Vaak staat op een verpakking 'ongezoet' of 'zonder toegevoegde suikers'. Maar let op: daarin zitten vaak wel suikers, zoals in vruchtensap of in melkproducten (melksuiker, lactose).

- **Zie voor meer informatie:**

- www.diabeteszelfinhand.nl
- www.kijkopdiabetes.nl: ook voor Turkse en Arabische brochures.
- <http://www.netzolekker.nl/>: kookvideo's in meerdere talen voor mensen met diabetes.
- <http://www.diabetesfonds.nl/overzicht/recepten>: meer dan 200 recepten voor mensen met diabetes.
- <http://diabeteszelfinhand.nl/voor-mantelzorgers/183/gezond-bewegen-kan-op-veel-manieren>: video's over bewegen in meerdere talen.

Leerdoelen

De cursisten leren:

- woorden over diabetes
- de klachten bij diabetes
- een telwoord gebruiken
- spreken over diabetes

Materiaal in het lespakket

- lesbrief 9 'Diabetes'
- diabetes Risicotest – stripverhaal
(<http://www.kijkopdiabetes.nl/professionals/index.php/producten-diabetes-risicotest>)

Materiaal zelf meenemen

- centimeter (voor lengte en buikomvang)
- voorbeeld van 'snelle koolhydraten' (witte rijst, wit brood, koekje) en een volkorenproduct.

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Verzamel de bovengenoemde materialen.

Woordenschat

- de naald
- het bloedprikken
- het overgewicht
- de dokter
- het bewegen
- het gezonde eten

1. Introductie

- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over diabetes. Vraag of er iemand diabetes heeft of iemand kent die diabetes heeft.
- Licht de titel toe. Wat is diabetes? Leg kort uit wat diabetes is. Is er ook een ander woord voor diabetes? Vertel over de twee verschillende soorten diabetes (type 1 en 2). Noteer de belangrijke woorden die naar voren komen alvast op het bord of op een vel papier.
- 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 (bloedprikken, recepten) en wijs de cursisten erop dat je woorden vaak in stukjes kunt verdelen, waardoor ze beter te begrijpen zijn.
- 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 waar zijn en welke zinnen niet waar zijn. Als de zin 'niet waar' is, formuleer de zin dan samen op de manier wat wel waar is.
- Bespreek oefening 2. Leg uit dat wat telwoorden zijn. Deze oefening gaat over *onbepaalde* telwoorden.
Een telwoord is een woord dat een aantal of een rangnummer weergeeft.
Telwoorden worden **bepaald** genoemd als men daaraan kan zien hoeveel het precieze aantal is. Voorbeeld: drieëntwintig, achtentachtigste, duizend, miljoenste...
Telwoorden worden **onbepaald** genoemd als men daaraan niet kan zien wat het precieze aantal is. Voorbeeld: veel, weinig, beetje, zoveelste, tigste, enkele...

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:
 - **De naald:** wat is een naald? Waarvoor wordt een naald gebruikt? Heeft iedereen een naald? Wie wel, wie niet?
 - **Het bloedprikken:** wat is bloedprikken? Waar kun je bloed laten prikken? Kun je zomaar langs gaan of moet je via de dokter? Wie heeft er al eens bloed laten prikken? Doet bloedprikken pijn?
 - **Het overgewicht:** wanneer heb je overgewicht? (met een Body Mass Index (BMI) boven de 25 of een buikomtrek van meer dan 80 (vrouwen) of 94 (mannen) centimeter). Je BMI bereken je door je gewicht te delen door het kwadraat van je lengte in meters. Voorbeeld: Jet weegt 65 kilo en is 1.70 lang. Haar BMI is: $65/(1.7 \times 1.7) = 22,5$. Je buikomtrek meet je onder de onderste rib en boven je bekken. Meestal is dat ter hoogte van je navel. In Nederland heeft 58 procent van de mensen overgewicht. Als je een BMI boven de 30 hebt dan heb je ernstig overgewicht, ook wel obesitas genoemd. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor het ontwikkelen van diabetes type 2.
 - **De dokter:** wat is een dokter? Je kunt naar een dokter toe gaan als je klachten hebt, zoals veel dorst en moeheid. Een dokter kan vervolgens onderzoeken en vaststellen of je diabetes hebt of niet. De dokter kan je helpen hoe je om moet gaan met diabetes.
 - **Het bewegen:** bewegen is erg belangrijk om de insuline in je bloed zijn werk te laten doen. Wanneer ben je aan het bewegen? Wat is het verschil tussen sporten en bewegen? Hoeveel tijd per dag beweeg je?
 - **Het gezonde eten:** wie let er op gezond eten? Wat weten jullie nog uit de lesbrief over gezond eten? Hebben jullie iets veranderd in jullie eetpatroon? De bloedsuiker in je lichaam verandert door wat je eet en hoeveel. De bloedsuiker stijgt sneller en wordt hoger bij het eten van snelle koolhydraten dan bij volkoren producten. Illustreer dit aan de hand van de voorbeelden die je hebt meegenomen. Iemand met diabetes mag wel producten met bijvoorbeeld suiker en koolhydraten, maar met mate.
- 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 daarna een zin maken met het woord.

C. Spreken

- De cursisten praten in groepjes over diabetes. Samen kunnen jullie het woordweb uitbreiden door om de beurt een nieuw woord te noemen dat met diabetes te maken heeft. Maak het woordweb op een groot vel papier, de cursisten kunnen de nieuwe woorden ook voor zichzelf opschrijven.
- Voer vervolgens een gesprek over diabetes. De vragen in de lesbrief zijn hierbij een richtlijn. In het kader van de gezondheidsvaardigheden is het van belang erachter te komen of er misschien cursisten zijn met klachten. Zo ja, dan kunnen ze eventueel worden gestimuleerd om een afspraak bij de dokter te maken.

D. Eindopdracht

Vul samen de diabetes risicotest in. Deze test komt uit een campagne van de Nederlandse overheid om diabetes onder allochtonen terug te dringen. De test is toegevoegd als bijlage. Je kan de test ook online invullen, zie hiervoor:

<http://www.kijkopdiabetes.nl/professionals/index.php/producten-diabetes-risicotest>.

Na de les/ doorverwijzen

Wanneer iemand na de les twijfelt of zij misschien diabetes heeft of meer wil weten over gezonde voeding, verwijs dan door naar de huisarts. Regelmatig bloedprikken is bij allochtonen erg belangrijk en dus geen gekke vraag bij de huisarts. Voor advies over gezonder eten kan ook doorverwezen worden naar de website www.netzolekker.nl.

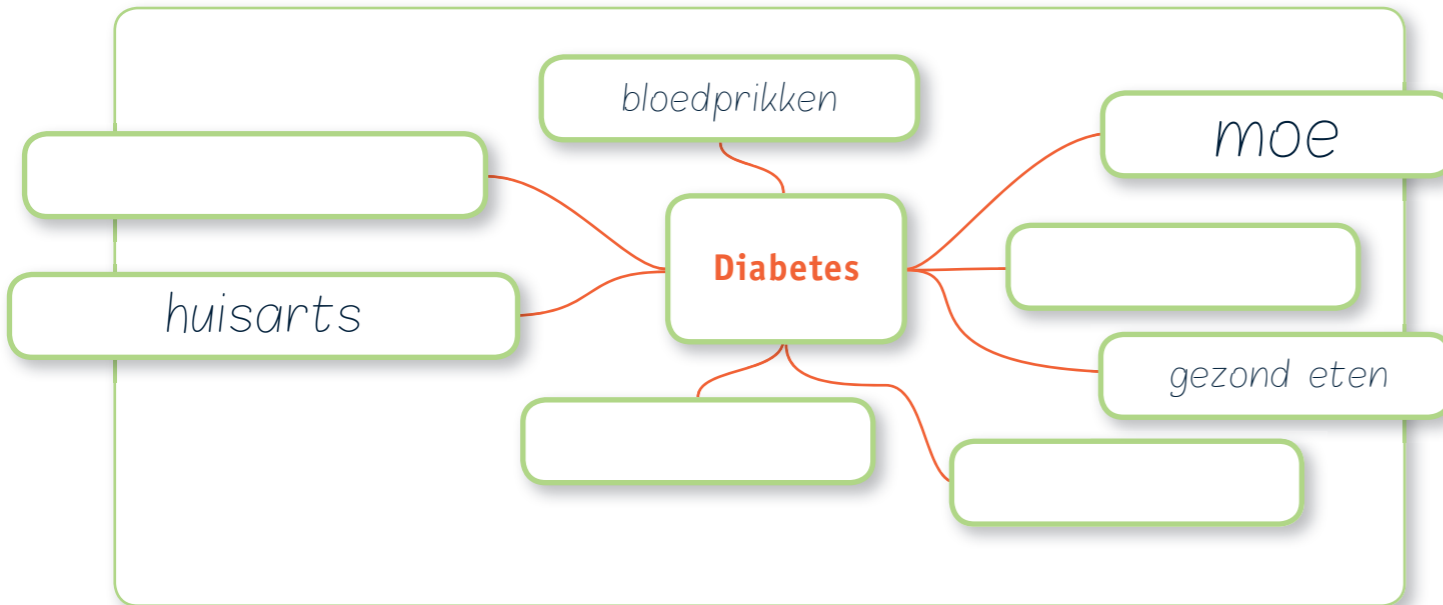
Raadpleeg bij twijfel over advies aan iemand de coördinator van Taal Doet Meer.

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:
 - Als je te veel suiker eet, krijg je diabetes (niet waar, wel meer kans op diabetes).
 - Als je diabetes hebt hoef je alleen medicijnen te gebruiken (niet waar, voeding en beweging zijn minstens zo belangrijk).
- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Gaan ze nu zelf ook anders naar diabetes kijken? Is het duidelijk wat de risico's zijn? (schade aan zenuwen, ogen, hart, bloedvaten, nieren, afweersysteem. Een bekend voorbeeld is de voet die moet worden afgezet omdat de doorbloeding slecht is in combinatie met wondjes die niet goed genezen). Noteer je bevindingen in je schrift.

Spreken

Maak met elkaar een woordweb over diabetes



Praat in de groep over diabetes

Bespreek in tweetallen de volgende vragen:

- Ken je iemand met diabetes?
- Ben je wel eens naar de dokter geweest om te laten testen of je diabetes hebt?
- Heb je wel eens bloed laten prikken? Vind je dat eng?
- Let je op je gewicht? Hoe doe je dat?
- Beweeg je veel?
- Ga je wel eens sporten? Wat voor sport doe je?

Eindopdracht

Ben je benieuwd naar de kans die je hebt om diabetes te krijgen? Gebruik de bijlage 'Diabetes Risicotest'. Lees de vragen. Kies het juiste antwoord en tel alle punten op.



Diabetes

Lesbrief 9



Deze lesbrief gaat over diabetes (suikerziekte)

Wat leer je in deze les?

Je leert:

- wat diabetes is
- woorden over diabetes
- het gebruik van telwoorden
- praten over diabetes

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Padma is naar de dokter geweest. Ze gaat op bezoek bij haar vriendin Menaka. Padma vertelt aan Menaka over de afspraak bij de dokter. **Wat moet Padma doen van de dokter?**

Menaka: Waarom ben je naar de dokter geweest?

Padma: Ik ben moe en ik heb veel wondjes.

Menaka: Wat vervelend!

Padma: Ja. Ik moest bloed laten prikken van de dokter.

Menaka: Hoe gaat dat?

Padma: Ze prikken met een naald in je arm.
Er zit te veel suiker in mijn bloed. Ik heb diabetes.

Menaka: O wat naar! Wat moet je nu doen?

Padma: Ik moet veel bewegen en gezond eten want ik heb overgewicht.

Menaka: Krijg je medicijnen?

Padma: Ja. Ik moet drie keer per dag een pil slikken.

Menaka: Mijn tante heeft ook diabetes. Zij kookt gezond en heel lekker. Ik vraag haar de recepten. We koken samen.

Padma: Wat een goed idee! Heb je zin om volgende week te wandelen?

Menaka: Ja, leuk. Volgende week wordt het mooi weer.

Oefening 1

Staat het in de tekst?

ja nee

Padma is moe.

ja nee

Bloedprikken doet pijn.

ja nee

Padma heeft diabetes.

ja nee

Padma mag geen suiker eten.

ja nee

Menaka kookt lekker.

ja nee

Padma moet elke dag twee pillen slikken.

ja nee

Oefening 2

Zinnen met een telwoord

Kies uit: veel, meestal, weinig, voldoende, minder

Insuline werkt beter als je beweegt.

Diabetes type 1 komt voor dan diabetes type 2.

Als je diabetes type 2 hebt maak je te insuline aan.

Diabetes is goed te behandelen.

Oefening 3

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



1. de naald

.....
.....



2. het bloedprikken

.....
.....



3. het overgewicht

.....
.....



4. de dokter

.....
.....



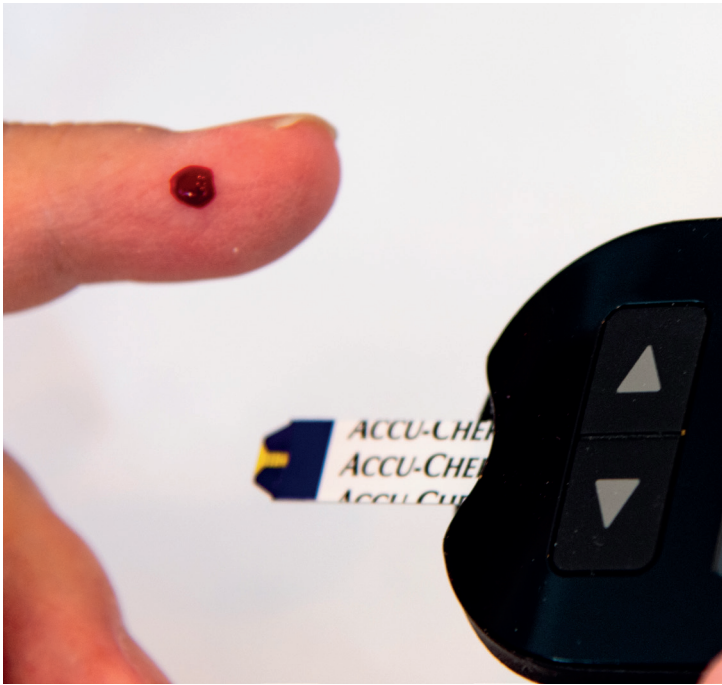
5. het bewegen

.....
.....



6. het gezonde eten

.....
.....





het
bewegen



het
overgewicht



de
naald



het
gezonde eten



de
dokter

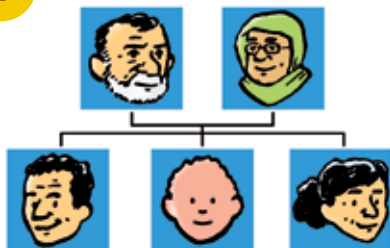


de
vingerprik

45 jaar of ouder? Hoe groot is uw kans op diabetes type 2? Doe de Diabetes Risicotest!

score

1



Heeft uw vader, moeder, broer of zus diabetes?
Dit noemen we ook wel suikerziekte

nee

ja

0

3

De kans op diabetes type 2 is groter als het in de familie voorkomt. Heeft uw familie geen diabetes, dan kunt u toch diabetes krijgen.

2



Heeft u diabetes gehad toen u zwanger was?

ik ben een man

ik ben nooit zwanger geweest

nee

ja

0

0

0

12

Als u tijdens de zwangerschap teveel suiker in uw bloed heeft gehad, is de kans groter dat u later diabetes type 2 krijgt.

3



Rookt u of heeft u gerookt?

ik heb gerookt, maar nu niet meer

ja

nee

1

2

0

Als u rookt of gerookt heeft, is de kans groter dat u later diabetes type 2 krijgt.

4



Gebruikt u medicijnen tegen hoge bloeddruk?

ja

nee

3

0

Hoge bloeddruk verhoogt de kans op diabetes type 2.

5



Wat is de omtrek van uw buik?

Meet met een meetlint de omtrek van uw blote buik. Zorg ervoor dat het meetlint over uw navel komt. En trek uw buik niet in. **Voor vrouwen zijn de uitslagen anders dan voor mannen.**

Vrouw 

minder dan 80 cm

80 tot en met 88 cm

meer dan 88 cm

Man 

minder dan 94 cm

94 tot en met 102 cm

meer dan 102 cm

0

2

4

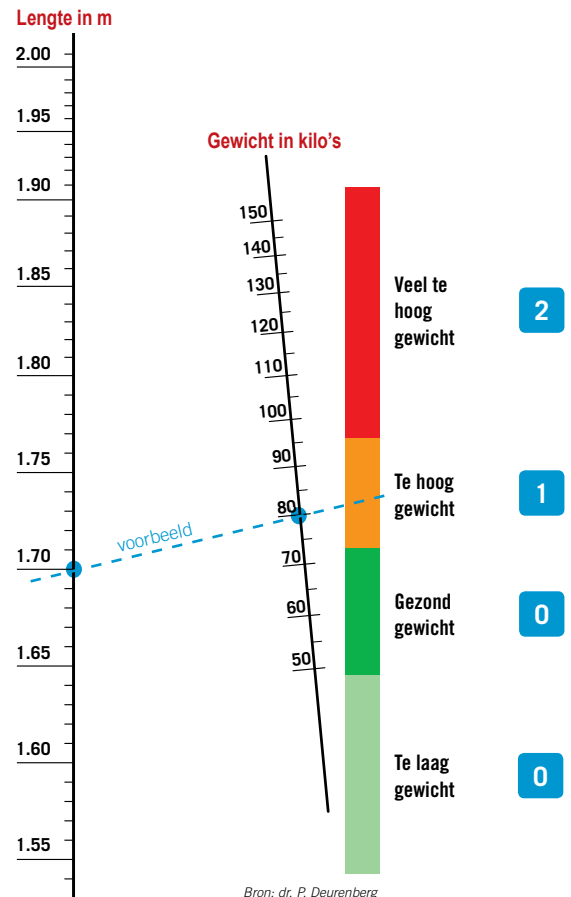
6

Heeft u een gezond gewicht?



Het antwoord op deze vraag vindt u met de 4 stappen hieronder.

- Stap 1:** Zet een punt bij uw lengte op de linker lijn.
- Stap 2:** Zet een punt bij uw gewicht op de rechter lijn.
- Stap 3:** Trek een streep door de twee punten.
- Stap 4:** Lees hoe uw gewicht is en zet een rand om de score.



7

Hoe oud bent u?



0

1

2

4

Als u ouder wordt, werken de organen in het lichaam minder goed.

8

Bent u een man of een vrouw?



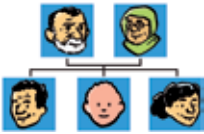
1

0

Mannen hebben een grotere kans op diabetes type 2 dan vrouwen.

score

1



2



3



4



5



6



7



8



Tel alle punten op.

De uitslag van de test en advies

Uw score is 5 of lager:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt, is klein.

Dit kunt u zo houden. Eet gezond, rook niet en beweeg elke dag een half uur waarbij u sneller gaat ademen.

Uw score is 6, 7 of 8:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt, is licht verhoogd.

U kunt er zelf voor zorgen dat de kans dat u diabetes type 2 krijgt, niet groter wordt. Zorg ervoor dat u niet te zwaar bent of wordt. Beweeg elke dag minstens een half uur, rook niet en eet gezond. Bent u vaak moe? Moet u vaak plassen of heeft u vaak dorst? Of bent u Turks, Marokkaans, Creools of Hindostaans? Ga dan voor alle zekerheid naar uw huisarts. Die kan onderzoeken of u al diabetes type 2 heeft.

Uw score is 9 of hoger:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt of al heeft, is groot.

Wacht niet en ga met deze score naar uw huisarts. De huisarts kan onderzoeken hoeveel suiker in uw bloed zit. Zo weet u of u al diabetes type 2 heeft, of snel kunt krijgen. Het is ook belangrijk dat u zo gezond mogelijk leeft. Rook niet en eet gezond. Zorg ervoor dat u niet te zwaar bent of wordt. Beweeg elke dag minstens een half uur.

www.kijkopdiabetes.nl