



WAT SLIM! IS

EEN PROJECT OVER
GEZONDE LEEFSTIJL



INLEIDING



Leuk dat je je hebt aangemeld als vrijwilliger bij DiaB-TV! In deze handleiding vertellen we je kort en krachtig precies wat vrijwilliger zijn bij DiaB-TV inhoudt en hoe je te werk gaat.

Wat houdt het werk precies in?

Aan de hand van de lesbeschrijvingen geef je op een interactieve manier jongeren voorlichting. Het hoofdonderwerp is diabetes type 2 en welvaartsziekten in het algemeen.

Dit doe je op verschillende basisscholen in groep 7 & 8 en/of in de brugklas van het voortgezet onderwijs.

Het kan ook zijn dat je bij een jongerengroep in een buurthuis te gast bent om voorlichting te geven. Er is dus veel afwisseling!

De voorlichting bestaat uit drie bijeenkomsten van maximaal één uur. Voor je de voorlichting gaat geven neem je deel aan een eenmalige training. De lesbeschrijvingen in deze handleiding zijn jouw houvast wanneer je voor de groep staat.

De les is opgebouwd zoals wij denken dat het beste werkt. Maar als uitvoerder ken jij jouw manier van lesgeven het beste. Maak er dus ook vooral je eigen les van: sluit aan bij de groep en bij discussies in de klas of op school. Je kunt bijvoorbeeld ook eigen ervaringen delen.

Het lesmateriaal is op te halen bij DiaB-TV.

Deze handleiding is gemaakt door het jongerenteam van Ga voor GOUD bij MDT in samenwerking met DiaB-TV.

We wensen je veel plezier met het geven van de voorlichting!

WAT IS DiaB-TV?

DiaB-TV bestaat uit een groep mensen die de gevolgen van de welvaartsziekte diabetes type 2 – oftewel suikerziekte – zelf of in hun directe omgeving heeft meegemaakt en ondervonden.

Diabetes

Meer dan een miljoen mensen in Nederland hebben diabetes type 2 en elke week komen daar zo'n 1200 bij. Van deze groep mensen weten overigens 200.000 niet eens dat ze de ziekte in hun lichaam hebben! Diabetes zorgt vaak voor andere kwalen, zoals hart- en vaatziekten, oogproblemen, aantasting van de nieren en zenuwziekten.

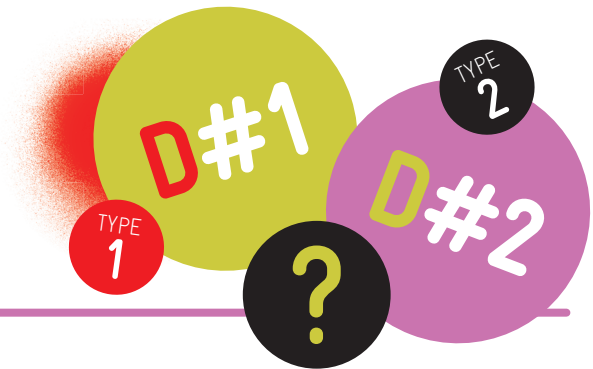
Wij vinden het belangrijk om iets tegen deze ziekte te ondernemen!

Contactgegevens DiaB-TV

Stichting DiaB-TV
06 53 81 59 12
info@diabtv.nl
www.diabtv.nl



WAT IS DIABETES?



Diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuikerspiegel niet meer in evenwicht kan houden.

Dit komt doordat het lichaam te weinig van het hormoon insuline aanmaakt. Insuline regelt namelijk de bloedsuikerspiegel. Ook reageert het lichaam vaak niet meer goed op insuline of het maakt het helemaal niet meer aan.

Twee types diabetes

Er zijn twee types diabetes: diabetes type 1 en 2.

Er zijn mensen bij wie het afweersysteem de cellen aanvalt die insuline aanmaken. Dit komt door een fout in de cellen die insuline maken. Dan heb je diabetes type 1. Mensen met diabetes type 1 moeten elke dag bloedsuiker meten, insuline spuiten of een pompje dragen. Ze kunnen geen hap eten zonder te berekenen hoeveel insuline ervoor nodig is.

De meest voorkomende soort is diabetes type 2: negen van de tien mensen met diabetes hebben diabetes type 2. Zij hebben te weinig insuline in het lichaam en reageren daar ook niet meer goed op. Diabetes type 2 komt vaak door een ongezonde leefstijl en daar willen we ons aan de hand van deze lessen op richten. Mensen krijgen eerder diabetes type 2 als het in de familie zit, als ze te zwaar zijn en als ze weinig bewegen.

WAT IS 'GA VOOR GOUD BIJ MDT'?

Ga voor GOUD is een innovatief project voor en door jongeren in het kader van MDT (Maatschappelijke Diensttijd).

Ga voor Goud bij MDT, hierna te noemen GOUD, is voor alle jongeren in Den Haag die hun talenten willen ontwikkelen, projecten willen opzetten en een bijdrage willen leveren aan een fijnere samenleving door een paar uur beschikbaar te stellen voor dit initiatief. GOUD loopt van september 2018 tot februari 2020.

Ga voor GOUD bij MDT is een project van Centrum 16•22.

De laatste paar jaar wordt er in de politiek steeds vaker gesproken over meedoen in de maatschappij. Ook jongeren zouden zich meer moeten inzetten voor de maatschappij, bijvoorbeeld door het doen van vrijwilligerswerk. Drie ministeries hebben aangegeven dat onderzocht moet worden hoe een 'maatschappelijke diensttijd' ingevoerd kan worden. In deze diensttijd kunnen jongeren tussen de 16 en 27 jaar vrijwilligerswerk verrichten.

Veel jongeren tussen de 18 en 24 jaar doen al vrijwilligerswerk bij een (maatschappelijke) organisatie, zoals een sportvereniging, maar ook bij familie of vrienden. Vrijwilligerswerk is belangrijk voor de persoonlijke ontwikkeling van jongeren en het maakt hen een actiever onderdeel van de gemeenschap. Vrijwilligerswerk kan eenmalig zijn maar ook voor (on)bepaalde tijd.

GOUD is een Haags project. In GOUD hebben ruim vijftig Haagse jongeren ideeën bedacht en uitgewerkt om andere jongeren te stimuleren om vrijwilligerswerk te doen in en voor de stad. Met onze maatschappelijke evenementen hebben we ruim 300 jongeren bereikt in Den Haag.

Samen met DiaB-TV heeft GOUD met plezier gewerkt aan dit voorlichtingsmateriaal over het thema gezonde leefstijl. Ons doel met de voorlichtingsbijeenkomsten is dat we elkaar helpen bewuster om te gaan met onze gezondheid.



LES 1

TYPE DIABETES EN GEZONDE KEUZES



DOELEN

- Jongeren weten wat diabetes is.
- Jongeren kennen het verschil tussen diabetes type 1 en type 2.
- Jongeren zijn zich bewust van wat er in alledaags voedsel zit.

LESMATERIAAL

- Digibord
- Website www.diabtv.nl/lesprogramma
- Inlogcode
- Aflevering 1
- Naambordjes (+ stiften)
- Krijtbordjes en krijt
(Sinaasappelsap, aardappel, ui, cola, krentenbol, reep Snickers, blikje energydrink, diepvriespizza, reep Milka)
- 1 klein pak suikerklontjes

LESOPBOUW / 60 MINUTEN

Introductie	2 minuten
Afspraken maken	2 minuten
▶ Aflevering 1 / Deel 1 + nabespreking	10 minuten
▶ Aflevering 1 / Deel 2 + nabespreking	15 minuten
Opdracht Hoe gezond ben jij?	15 minuten
▶ Aflevering 1 / Deel 3 + nabespreking	5 minuten
Opdracht Suikerklontjes-battle	10 minuten
▶ Aflevering 1 / Deel 5	7 minuten
Afsluiting	2 minuten
-	

EXTRA OPDRACHT

Haagse Markt	10 minuten
--------------	------------



INTRODUCTIE

- Begin met jezelf voor te stellen en leg uit wat je komt doen.
- Leg uit dat je namens DiaB-TV komt en wat DiaB-TV is.
- Vertel hoe vaak je langs komt.
- Bedenk van tevoren vragen die je aan de jongeren kunt stellen aan de hand van de filmpjes.

Na je introductie deel je de naambordjes uit en laat de leerlingen hun voornaam er groot opschrijven.

Afspraken maken

Maak afspraken met de groep over hoe jullie met elkaar omgaan tijdens de bijeenkomsten.

Denk aan punten als:

- Je steekt je hand op als je iets wilt zeggen
- Er wordt naar elkaar geluisterd
- We spreken niet door elkaar

Vertel dat je vandaag delen van aflevering 1 laat zien en dat jullie een aantal activiteiten met elkaar gaan doen.

▶ AFLEVERING 1 / DEEL 1

Ga naar de website: www.diabtv.nl/lesprogramma en klik op aflevering 1.

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte van aflevering 1 wordt het verschil tussen diabetes type 1 en type 2 uitgelegd. Er komen twee hoofdpersonen aan bod die type 1 en type 2 hebben.

• Kennisvragen aflevering 1 / DEEL 1

Bespreek deel 1 aan de hand van de volgende vragen:

- **Wie van jullie weet wat diabetes is?**
Antwoord: Suikerziekte
- **Wie van jullie kent iemand met diabetes?**
- **Wat zie of merk je eraan?**

▶ AFLEVERING 1 / DEEL 2

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte van de aflevering komt Yasmina aan

bod, een jong meisje met diabetes type 1. Yasmina gaat naar het kinderziekenhuis en ook de dokter legt duidelijker uit wat het verschil tussen type 1 en type 2 is. Vertel dat we verder gaan kijken naar deel 2. Laat de volledige aflevering zien.

• Kennisvragen Aflevering 1 / DEEL 2

Bespreek deel 2 aan de hand van de volgende vragen:

- **Hoe omschrijven Yasmina, Paula en dokter Agnes het verschil tussen diabetes type 1 en diabetes type 2?**
 - Diabetes type 1 is als een slag bij heldere hemel, pure pech.
 - Je alvleesklier werkt niet meer en maakt geen insuline aan om de glucose binnen te laten in je cellen en zo je lichaam van energie te voorzien.
 - Diabetes type 2 komt vaak door een verkeerde leefstijl: ongezond eten, te weinig bewegen (overgewicht hebben). Je lichaam maakt te weinig insuline aan of reageert er onvoldoende op.
- **Yasmina krijgt een voetscreening van de diabetes-verpleegkundige. Wat doet de verpleegkundige met Yasmina haar voeten? En waarom doet ze dit?**
 - Ze kriebelt met iets dat lijkt op een dun stokje onder Yasmina's voet en wat later laat ze een stemvork op haar grote tenen trillen voor het diepe gevoel.
 - Om te controleren of er nog gevoel zit in de voeten.

OPDRACHT

HOE GEZOND BEN JIJ?

Samen met de klas wordt er een spel gespeeld waarbij zij door de klas lopen. Dit spel wordt in vier rondes gespeeld. De leerlingen krijgen terwijl ze rondlopen in de klas opdrachten die te maken hebben met gezond eten en bewegen.

Vertel de klas dat iedereen mag opstaan en mag rondlopen in de klas. Als de uitvoerder een fruitsoort roept dan staat iedereen stil. Als iedereen stil staat krijgen ze een opdracht. Als de uitvoerder tijdens de activiteit een sport benoemt, dan krijgen de leerlingen een DOE-opdracht.

- **Fruitsoort opnoemen =**
opdracht klassikaal met een vraag.
- **Sport opnoemen =**
leerling krijgt een DOE-opdracht, door die sport na te doen.

RONDE 1

De leerlingen lopen rond in het klaslokaal, de leerlingen mogen rondlopen in de klas alsof ze aan het fietsen zijn.

- **Opdracht:**
De uitvoerder roept een fruitsoort.
De leerlingen moeten nu stoppen met rondlopen en staan stil.
- **Vraag:**
Hoe ben jij vanochtend naar school gekomen?
Laat de leerlingen groepjes maken op basis van deze vier antwoorden:
 - Met de fiets.
 - Lopen.
 - Met het openbaar vervoer.
 - Gebracht met de auto.

De uitvoerder vraagt aan enkele personen per groep waarom zij hebben gekozen voor hun antwoord. Vraag de leerling ook welke optie beter zou zijn voor je gezondheid.

RONDE 2

De leerlingen lopen rond in het klaslokaal, de leerlingen mogen doen alsof ze in de sportschool zijn.

- **Opdracht:**
De uitvoerder roept een sport.
De leerlingen moeten nu stoppen met rondlopen en staan stil. Kies een aantal leerlingen uit en laat ze de sport uitbeelden voor de klas.
- **Vraag:**
Wie kent deze sport?
- **Vraag:**
Wie zit op deze sport?
- **Vraag:**
Zit er iemand anders op een andere sport?

* TIP *

Vraag aan de leerling of ze dit willen uitbeelden voor de klas.

RONDE 3

De leerlingen lopen rond in het klaslokaal, de leerlingen mogen doen alsof ze hele erge honger hebben.

- **Opdracht:**
De uitvoerder roept een fruitsoort.
De leerlingen moeten nu stoppen met rondlopen en staan stil.
- **Vraag:**
Wat heb jij vanochtend ontbeten?
Geef enkele leerlingen de beurt en probeer door te vragen.

* TIP *

Vraag of de leerling zelf zijn ontbijt maakt. Vraag of de leerling bewust is van wat er in zijn ontbijt zat. Als de leerling beantwoordt met 'niks', vraag door over hoe dit komt.

RONDE 4

De leerlingen lopen rond in het klaslokaal.

- **Opdracht:**
De uitvoerder roept een fruitsoort.
De leerlingen moeten nu stoppen met rondlopen en staan stil.
- **Vraag:**
Wat doe jij om gezond te blijven?
Laat de leerlingen groepjes maken op basis van deze vier antwoorden:
 - Sporten.
 - Gezond eten.
 - Allebei.
 - Niks.

De uitvoerder vraagt aan enkele personen per groep waarom zij hebben gekozen voor hun antwoord en of ze voorbeelden kunnen opnoemen.

AFLEVERING 1 / DEEL 3

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte van de aflevering wordt diabetes besproken in de klas van Yasmina op de basisschool. Let op: Laat de aflevering zien tot 3.14 minuten!

• Kennisvragen aflevering 1 / DEEL 3

Besprek deel 3 aan de hand van de volgende vragen:

- **Wat vertelt Yasmina over haar eigen diabetes?**
Bij diabetes type 1 werkt je alvleesklier helemaal niet en moet je prikken (insuline). (Deze insuline prik je om de glucose binnen te laten in je cellen en zo je lichaam van energie te voorzien.)

OPDRACHT

SUIKERKLONTJES-BATTLE

- Verdeel de groep in twee- of drietalen.
- Geef elke groep een bordje en een krijtje.

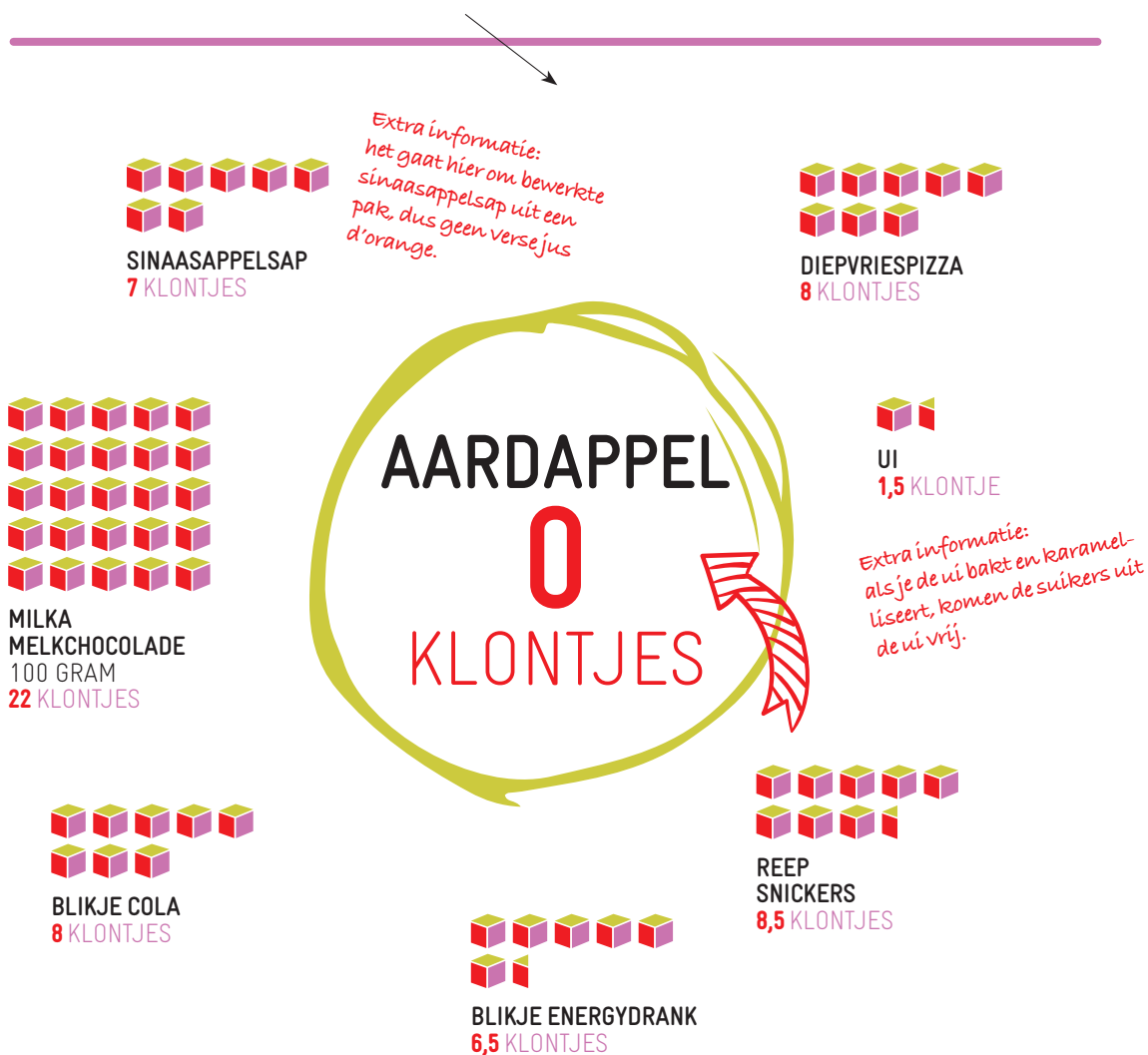
Het is de bedoeling dat je de deelnemers gaat vragen hoeveel suiker er in de etenswaren zitten. Bijvoorbeeld: Hoeveel suikerklontjes zitten er in cola? Vervolgens schrijven de deelnemers het antwoord op het bordje. Laat ze allemaal tegelijk het bordje in de lucht houden en licht het goede antwoord toe. Het is goed om dit te visualiseren: leg bijvoorbeeld acht suikerklontjes op een stapeltje op tafel en leg uit dat er zoveel suiker in je lichaam

komt als je een blikje cola drinkt. Let goed op de tijd. Hieronder vind je een lijst met mogelijke producten. Voel je vrij om zelf producten te kiezen.

Na het spel bespreek je kort met de leerlingen hoe ze het vonden om bewust te worden van de hoeveelheid suiker die in een product zit.

*** TIP ***

Je kan ook zelf etenswaren meenemen om het te illustreren.



EXTRA INFORMATIE



1 suikerklontje is 4 gram suiker. Volgens het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie mag je 90 gram suiker per dag binnen krijgen. Dit zijn én de natuurlijke suikers in producten en de vrije suikers (dus toegevoegd aan producten). Men gaat uit van maximaal 10% van het totaal aan calorieën dat je per dag binnen krijgt. Voor een vrouw die dagelijks 2.000 kilocalorieën (kcal) eet komt dit neer op 50 gram vrije suikers per dag.

Voor een volwassen vrouw wordt aangeraden om maximaal 12,5 suikerklontjes vrije suikers in te nemen per dag. Voor een man is dit 15 (60 gram). Dit verschil komt, omdat mannen een grotere energie behoefte hebben.

Ruim 60% van de volwassenen gaat hier overheen. Bij kinderen is dat zelfs 90%.

We eten namelijk gemiddeld zo'n 17 suikerklontjes per dag. Dit is náást de natuurlijke suikers in producten. Dat komt op ongeveer 25 kilo aan vrije suikers per persoon, per jaar! Vooral de toegevoegde suikers in frisdrank, vruchtensap, koek en snoep zorgen ervoor dat we veel meer suiker binnenkrijgen dan goed voor ons is.

Wanneer je al die extra energie niet gebruikt, slaat je lichaam het op als vet. Dit kan zelfs leiden tot de aanmaak van vet in je lever. Ook wordt de aanmaak van buikvet en vetten in het bloed erdoor gestimuleerd.

Hierdoor kan je lichaam minder gevoelig worden voor insuline, wat weer kan leiden tot diabetes type 2. Uit onderzoek blijkt dat de kans op diabetes type 2 met 20% stijgt als je 330 ml (1 blikje) suikerrijke dranken per dag drinkt.

Of je nu een banaan eet of een glas frisdrank drinkt: je lichaam maakt geen onderscheid tussen toegevoegde suikers of suikers die van nature in voedingsmiddelen aanwezig zijn.

Het is beter om je energie te halen uit producten met natuurlijke suikers. Denk aan groente, fruit en ongezoete zuivelproducten zoals magere yoghurt en halfvolle melk. Het voordeel van deze producten is dat ze naast fructose (fruitsuiker) nog veel meer belangrijke voedingsstoffen als vitamines, mineralen en vezels bevatten. Producten met toegevoegde suikers hebben deze stoffen vaak niet.

De meest gezonde alternatieven voor frisdrank zijn water (met stukjes fruit of groente erin) en thee. Je kunt zo nu en dan ook kiezen voor een light- of zerovariant zonder of met minder suiker. Bedenk dan wel dat hier zoetstoffen in zitten. Ook bevatten light- en zero-frisdranken zuren die je tanden kunnen aantasten.



Bijgesloten als bijlage: suikerlijst groente, suikerlijst fruit, suikerlijst frisdrank, suikerlijst vruchtensap, suikerlijst vruchtendrank. Meer lijsten zijn te vinden op www.diabetesfonds.nl (minder suiker, veelgestelde vragen). Alles over gezond, duurzaam en veilig eten op www.voedingscentrum.nl en wat te doen op www.diabtv.nl.

▶ AFLEVERING 1 / DEEL 5

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte van de aflevering wordt de focus gelegd op gezonde en ongezonde voeding.

• Kennisvragen aflevering 1 / DEEL 5

Bespreek deel 5 aan de hand van de volgende vragen:

- Wat zou jij doen om diabetes te voorkomen?
Mogelijk correcte antwoorden zijn: geen frisdrank, meer sporten, geen suikers, geen fastfood.
- Wat voor advies geeft Paula aan Jeffrey als het gaat om een gezonde leefstijl?

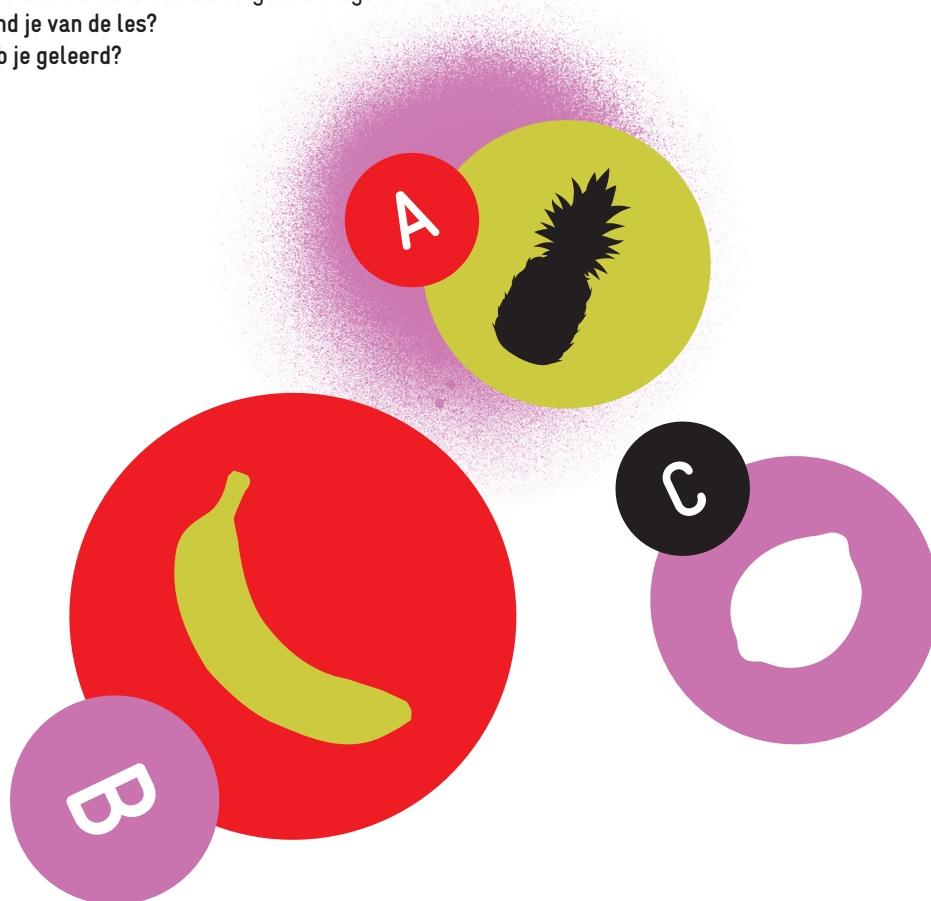
AFSLUITING

Sluit de les aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vond je van de les?
- Wat heb je geleerd?

EXTRA OPDRACHT HAAGSE MARKT

- Splits de klas in twee groepen en laat de groepen in twee rijen staan.
- Ga voor de twee rijen staan.
- Noem een letter uit het alfabet. De twee voorste leerlingen moeten zo snel mogelijk een groente of fruit met die letter opnoemen dus bijvoorbeeld: A – Appel, Ananas. Wie het snelst is, heeft 1 punt gescoord
- Laat de voorste leerling achter in de rij aansluiten. De volgende twee in de rijen zijn aan de beurt. Uiteindelijk wint de rij met de meeste punten.



LES 2

DIABETES EN OGEN



DOELEN

- Jongeren kennen de gevolgen van diabetes op de ogen.
- Jongeren weten hoe iemand met slecht zicht ziet.
- Jongeren kunnen voorbeelden noemen van gezonde voeding en keuzes hierin bespreken.

LESMATERIAAL

- Digibord
- Website www.diabtv.nl/lesprogramma
- Inlogcode
- Aflevering 2
- 4x Drunkbuster brillen
- Tape
- Papier (2 à 4 vellen)
- Stiften
- USB-Stick met PowerPoint 'Letterbord'
- 1 rode en groene A5 kaart per leerling

LESOPBOUW / 60 MINUTEN

Introductie en terugkoppeling afspraken	5 minuten
▶ Aflevering 2 / Deel 1 + nabespreking	10 minuten
▶ Aflevering 2 / Deel 3	10 minuten
Opdracht Zet je bril op!	15 minuten
▶ Aflevering 2 / Deel 4	8 minuten
Opdracht Stellingenspel	10 minuten
Afsluiting	2 minuten

INTRODUCTIE EN TERUGKOPPELING AFSPRAKEN

Besprek met de groep voordat je de bijeenkomst begint de afspraken die jullie in de vorige les hebben gemaakt. Laat de groep deze zelf benoemen en herhaal het dan nog één keer.

Besprek vervolgens met de groep de vorige bijeenkomst na. Herhaal wat diabetes is en welke types er zijn. Dit kun je doen door de volgende vragen te stellen:

- **Wat hebben jullie onthouden van de vorige les?**
- **Wat is het verschil tussen diabetes type 1 en type 2?**

Bij type 1: door pure pech maakt je lichaam geen insuline aan. Je moet insuline spuiten.

Bij type 2: door een verkeerde leefstijl wordt er nauwelijks of geen insuline opgenomen door je lichaam. De cellen zijn minder gevoelig of ongevoelig geworden. Je moet je leefstijl aanpassen: gezond en gevarieerd eten, voldoende bewegen (fit en actief zijn), medicijnen gebruiken en soms insuline spuiten.

Besprek met de groep dat je het vandaag gaat hebben over de lichamelijke gevolgen van diabetes en specifiek op de ogen. Diabetes kan je zicht aantasten. Introduceer bijeenkomst 2 aan de hand van de volgende vragen:

- **Wie van jullie draagt een bril of lenzen?**
- **Wie van jullie kent iemand die een bril of lenzen draagt?**

AFLEVERING 2 / DEEL 1

Ga naar de website: www.diabtv.nl/lesprogramma en klik op Aflevering 2.

Geef aan dat we een volgende aflevering gaan kijken uit de filmreeks van DiaB-TV.

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte van aflevering 2 staan de ogen van een diabetespatiënt centraal. Jeffrey, diabetespatiënt, vertelt over wat diabetes met zijn ogen heeft gedaan. Verder komt er een oogspecialist aan het woord om de gevolgen te bespreken.

• Kennisvragen aflevering 2 / DEEL 1

Besprek deel 1 aan de hand van de volgende vragen:

- **Wie van jullie heeft weleens een oogtest gedaan? Hoe was dat?**
- **Waarom is het belangrijk dat de ogen van Jeffrey worden getest?**

Suikerziekte geeft door verstoring van insuline problemen met bloedvaten. Daar komen kleine wondjes in. In je ogen zitten kleine bloedvaten. Die wondjes kunnen water, eiwit of bloed lekken. Op die plek zie je dan niks meer. Ze kunnen ook dichtslibben. Dit is een soort van verstopping in de bloedtoevoer en heet ook wel een infarct, op die plek zie je niks meer. De gele en witte vlekken in het oog waar eiwit gelect is heten exsudaten; dat is een blinde vlek geworden.

AFLEVERING 2 / DEEL 3

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte van de aflevering komt Jeffrey nogmaals aan het woord en geeft de oogspecialist meer uitleg over hoe de ogen werken en hoe de gevolgen in zijn werking gaan. Let op: Laat de aflevering zien tot 3.55 minuten!

• Kennisvragen aflevering 2 / DEEL 3

Probeer het verhaal van de oogarts samen te vatten voor de leerlingen in makkelijke taal.

Besprek deel 3 aan de hand van de volgende vragen:

- **Jeffreys ogen zijn gemeten. Hoeveel ziet hij nu nog?**
Zijn rechteroog ziet 15%, dit was 40%.
Met zijn linkeroog ziet hij nog steeds 60%.
- **Stel dat je ogen niet goed meer werken, welke dingen zou je dan niet meer kunnen doen?**
- **Wat zouden de gevolgen kunnen zijn?**
Met een stok of hulphond nodig met lopen.

OPDRACHT

ZET JE BRIL OP!

- Verdeel de groep in twee groepen.
- Eén persoon uit de groep krijgt een bril op waardoor je heel slecht gaat zien.
- Deze persoon gaat een opdracht uitvoeren.

OPDRACHTEN

- 1ste ronde: een oog tekenen
- 2e ronde: op een lijn lopen

- 3e ronde: letters oplezen
- Vul de opdrachten zelf aan zodat er genoeg opdrachten voor alle deelnemers zijn.

Na elke opdracht wordt de bril aan een ander gegeven. Zo komt iedereen aan de beurt. Ook wordt er na elke opdracht een punt aan het team gegeven wie als eerste en goed de opdracht heeft uitgevoerd. Het team met de meeste punten wint.

*** TIP ***

- Probeer iedereen een beurt te geven.
- Hou rekening met de tijd en laat het niet te lang duren.
- Het spel kan de groep druk maken. Probeer na afloop iedereen weer rustig te krijgen.

AFLEVERING 2 / DEEL 4

De film in sneltreinvaart

Leerlingen in de aflevering ervaren hoe het is om niet zo goed te kunnen zien. De oogspecialist laat zien hoe een oog en of netvlies eruit hoort te zien.

● Kennisvragen Aflevering 2 / DEEL 4

Bespreek deel 4 aan de hand van de volgende vragen:

- Wat zien we de oogarts allemaal doen?
- Hoe hoort het netvlies er volgens dr. Joesse uit te zien?

Mooi met een laagje wit en lekker slank.

OPDRACHT STELLINGENSPEL

- Deel de groene en rode kaartjes uit.
- Vertel dat jullie een stellingenspel gaan doen.
- Er zijn vijf stellingen die gaan over diabetes en een gezonde leefstijl.
- Lees per keer de stelling hardop voor.
- Laat de leerlingen tegelijkertijd met hun groene of rode kaart aangeven of de stelling juist of onjuist is. Groen staat voor juist. Rood staat voor onjuist.

Bespreek met de groep het juiste of onjuiste antwoord.

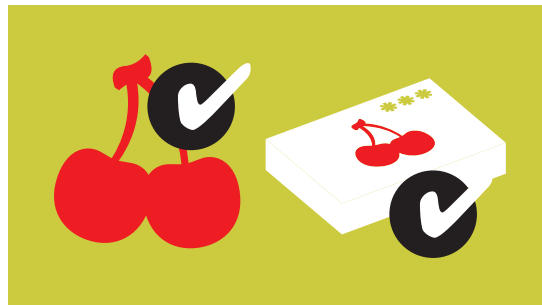
STELLING 1 / Diabetes is besmettelijk.



ONJUIST

Uitleg: Diabetes krijg je niet door contact met iemand te hebben. Diabetes is geen infectieziekte die door bacteriën, virussen of lichamelijk contact wordt overgedragen. Ook niet via borstvoeding. Diabetes is een 'technisch' probleem dat ontstaat door oorzaken binnen het eigen lichaam.

STELLING 2 / Je kunt beter verse groenten eten, dan groenten uit de diepvries.



ONJUIST

Uitleg: Diepvriesgroenten worden vaak direct na de oogst ingevroren zonder bewerkt te worden. Ze bevatten hierdoor soms zelfs nog meer vitamines dan verse groenten, omdat die nog enige tijd in de winkel liggen. Je moet wel oppassen met diepvriesgroenten waaraan extra ingrediënten zijn toegevoegd zoals spinazie à la crème.

STELLING 3 /**Mensen met diabetes mogen gewoon suiker eten.****JUIST**

Uitleg: Mensen met diabetes mogen suiker eten, maar wel met mate. Van suiker stijgt je bloedsuiker snel en er zitten geen nuttige voedingsstoffen in. Het lichaam maakt overigens ook bloedsuiker van ander voedsel (bijvoorbeeld melk, brood, aardappelen). Het is niet nodig om suikervrije koekjes en gebak te kopen. Suikervrije frisdrank kan wel handig zijn. (Bedenk je dan wel dat hier zoetstoffen in zitten. Ook bevatten light en zero frisdranken zuren die je tanden kunnen aantasten)

STELLING 4 /**Om af te vallen kun je beter vruchtensap drinken dan frisdrank.****ONJUIST**

Uitleg: Een glas vruchtensap bevat ongeveer evenveel calorieën als een glas cola of sinas (\pm 105 kcal per glas van 250 ml). Druivensap bevat zelfs veel meer calorieën (160 kcal per glas), maar tomatensap bevat weer minder calorieën (43 kcal per glas). (Beter uitleggen met hoeveelheid suikerklontjes, 1 suikerklontje is 4 gram)

STELLING 5 /**Brood is een dikmaker.****ONJUIST**

Uitleg: Het is een fabeltje dat brood een dikmaker is. Het smeersel en het beleg zijn de dikmakers. Een dikke of dubbele snee brood is juist een goede basis voor een gezond leefpatroon. Besmeer het brood dun met halvarine of een lightproduct. Kies voor belegsoorten met minder vet en suiker. Denk ook eens aan sla en plakjes tomaat, komkommer en avocado voor op brood. Volkorenbrood heeft de voorkeur; daarin zitten veel vezels, B-vitamines en jodium.

Nabespreking opdracht stellingenspel

Besprek het stellingenspel aan de hand van deze vragen:

- Wat vonden jullie ervan?
- Hoe vonden jullie de uitleg?
- Wat hebben jullie geleerd?

AFSLUITING

Sluit de les af door aan een leerling te vragen of hij/zij iets nieuws heeft gehoord vandaag en wat dat dan is. Vraag de leerlingen kort wat ze van de les vonden. Bedank de leerlingen voor hun aandacht.

LES 3

DIABETES EN BLOEDVATEN



DOELEN

- Jongeren weten meer over de gevolgen van diabetes op de rest van het lichaam.
- Jongeren ervaren hoe het is om met één been te leven.
- Jongeren worden zich bewust van een gezonde leefstijl.

LESMATERIAAL

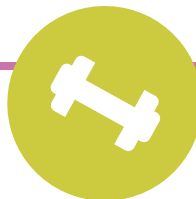
- Digibord
- Website www.diabtv.nl/lesprogramma
- Inlogcode
- Aflevering 3
- Tape
- Twee boeken
- Evaluatieformulieren

LESOPBOUW / 60 MINUTEN

Introductie	5 minuten
Opdracht Vragentest	10 minuten
▶ Aflevering 3 / Deel 1 + nabespreking	7 minuten
▶ Aflevering 3 / Deel 3 + nabespreking	10 minuten
▶ Aflevering 3 / Deel 4 + nabespreking	8 minuten
Opdracht Hinkelen	15 minuten
Evaluatie lessenreeks VET SLIM!	10 minuten

EXTRA OPDRACHT

▶ Aflevering 3 / Deel 6 + nabespreking	10 minuten
--	------------



INTRODUCTIE

- Bespreek met de groep de vorige lessen. Laat de groep wat voorbeelden noemen van wat ze hebben onthouden uit les 1 en 2.
- Bespreek hierna met de groep dat we het vandaag gaan hebben over de verdere lichamelijke gevolgen van diabetes: wat slechte bloedvaten voor gevolgen kunnen hebben op wondjes.

Stel de volgende vragen aan de groep:

- **Wie van jullie is er wel eens in het ziekenhuis geweest?**
- **En wie van jullie is er wel eens op de wondpoli geweest?**
- **Wie kan mij vertellen wat een wondpoli is?**
De wondpoli is een afdeling in het ziekenhuis waar je op spreekuur komt om te praten over goede wondzorg of een kleine behandeling van je wond. Je bent dan niet opgenomen in het ziekenhuis. Je wordt vaak geholpen door een wondverpleegkundige of een wondconsulent en komt daar bijvoorbeeld voor een voetwond door diabetes.

OPDRACHT VRAGENTEST

Werkwijze

- Plak de tape in een lange lijn op de grond.
- De ene kant is ja de ander is nee, bij twijfel ga je op de lijn staan. Jongeren moeten antwoord geven op kennisvragen. Het juiste antwoord staat tussen haakjes aan het einde van de vraag.

Vragen

- **Is diabetes besmettelijk? Ja of nee?**
(Nee)
- **Kan je diabetes type 2 voorkomen? Ja of nee?**
(Ja)
- **Is wit brood gezonder dan bruinbrood? Ja of nee?**
(Nee)
- **Zit er suiker in een ui? Ja of nee?**
(Ja)
- **Kun je door diabetes slechter zien? Ja of nee?**
(Ja)

Extra vragen

- **Heb je vezels nodig om goed te kunnen plassen?**
Ja of nee?
(Nee, je hebt ze nodig om goed te kunnen poepen)
- **Diepvriesgroenten zijn gezonder dan verse groenten?**
Ja of nee?
(Nee, zijn beide gezond)

AFLEVERING 3 / DEEL 1

Ga naar de website: www.diabtv.nl/lesprogramma en klik op aflevering 3.

Geef aan dat we een volgende aflevering gaan kijken uit de filmreeks van DiaB-TV.

In deze aflevering wordt de informatie van bijeenkomst 1 en 2 samengevat en worden de symptomen van diabetes genoemd. Verder wordt er benoemd welke behandeling van toepassing is als je diabetes hebt. Ook wordt er in dit gedeelte een derde type diabetes genoemd, namelijk zwangerschapsdiabetes.

* TIP VOOR DE DOCENT *

Tijdens deze aflevering worden de goede antwoorden gegeven op onderstaande vragen. Let zelf goed op!

● **Kennisvragen aflevering 3 / DEEL 1**

Bespreek deel 1 aan de hand van de volgende vragen:

- **Hebben jullie een nieuwe vorm van diabetes voorbij horen komen?**
Antwoord: Type 3, zwangerschapsdiabetes
Benoem hier dat je zwangerschapsdiabetes alleen krijgt als je zwanger bent en dit ook verdwijnt na de zwangerschap.
- **Welke symptomen van diabetes worden er genoemd?**
Veel of vaak moeten plassen, extreme dorst, gewichtsverlies, wazig zien, jeuk en vermoeidheid.
- **Hoe kan je diabetes type 2 voorkomen?**
Door een gezonde leefstijl: behoud een gezond lichaamsgewicht door voldoende te bewegen (fysiek fit en actief blijven) en door gezond en gevarieerd te eten.
- **Wat kan je doen om diabetes te beheersen?**
Bij type 1 door dagelijks voldoende insuline te spuiten, bij type 2 en bij zwangerschapsdiabetes: gezond dieet, beweging, medicijnen en soms insuline toedienen. Niet roken helpt om schade door diabetes te voorkomen.

▶ AFLEVERING 3 / DEEL 3

In dit gedeelte zie je Jeffrey bij de wondpoli voordat zijn been werd geamputeerd. Alleen de tenen van Jeffrey zijn geamputeerd.

Let op: Pauzeer deze aflevering bij 0.58 seconden!

Vertel aan de jongeren dat je de aflevering even op pauze hebt gezet, omdat er een wond wordt getoond, dit kan er gek uitzien.

● Kennisvragen Aflevering 3 / DEEL 3

Bespreek deel 3 aan de hand van de volgende vragen:

- **De wondconsulent (Rob) heeft het over een wound-care-shoe, wat is dit?**

Dit is een speciale schoen die je nodig hebt als een voet open en gesloten zweren en andere aandoeningen heeft. De schoen leidt het gewicht naar andere gebieden, zodat het zich opnieuw kan verdelen.

- **Wat is het voordeel van zo'n speciale schoen?**

Het is in lagen opgebouwd, waardoor je een stukje weg kunt halen zodat er wat drukverlichting is (off-loading) en je daardoor geen druk op de wonden hebt.

▶ AFLEVERING 3 / DEEL 4

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte wordt er meer ingegaan op de gevolgen van diabetes op de voet en wat erbij komt kijken. Let op: Bij 00.38 minuten op pauze zetten en vragen wat Jeffrey fout zegt in de aflevering.

Antwoord: Diabetes kan je ook hebben zonder dat het in de familie zit.

● Kennisvragen Aflevering 3 / DEEL 4

Bespreek deel 4 aan de hand van de volgende vragen:

- **Hoe kan je je voeten controleren om te zien of ze nog in orde zijn?**

Zoals (laten zien) je zag in de aflevering (testjes doen om te kijken of de zenuwen het nog goed doen, dat zag je bij Yasmina's voetscreening door de diabetesverpleegkundige in aflevering 1, deel 2). Zelf kun je je tenen aan de onderkant controleren (op wondjes). Je schoenen controleren (op glas of een spijker of zo).

- **Hoe komt het dat je geen gevoel meer in je voet hebt en je bijvoorbeeld glas in je voet niet meer voelt?**

Door diabetes kunnen bloedvaatjes en zenuwen beschadigd raken. Daardoor stroomt het bloed minder goed door je benen en voeten. Ook voel je dan minder in je voeten en merk je het niet als je een wondje hebt.

- **Wat kan je niet meer doen als je je voet of onderbeen verliest?**

Je kunt bijvoorbeeld niet meer sporten zoals je het gewend was. Dat moet nu aangepast, bijvoorbeeld met een blade-sportprothese om te kunnen rennen, rolstoelbasketballen of fietsen maar dan door te 'trappen' met je handen).

OPDRACHT HINKELEN

- Maak ruimte in het lokaal door stoelen en tafels aan de kant te schuiven.
- Verdeel de klas in 2 of 3 teams afhankelijk van de grootte van de groep.
- Jongeren moeten van de ene kant naar de andere kant van de klas hinkelen. Let op de veiligheid van jongeren door afspraken met de klas/groep te maken voordat deze opdracht begint. Maak er een wedstrijd van.

RONDE 1

Op één been hinkelen naar de overkant. Het team dat als eerste aan de overkant is, wint.

RONDE 2

Met een boek op je hoofd hinkelend naar de overkant gaan zonder dat het boek valt. Als een boek valt, begin je overnieuw. Het team dat als eerste aan de overkant is, wint. Lopen mag ook als hinkelen niet mogelijk is.

RONDE 3

Met een boek op je hoofd een rondje draaien op je plek. Hinkel naar de overkant met een boek op je hoofd. Halverwege moet iedereen nog een rondje draaien. Als het boek valt, moet diegene opnieuw beginnen. Het team dat als eerste aan de overkant is, wint.

▶ AFLEVERING 3 / DEEL 6

De film in sneltreinvaart

In dit gedeelte wordt de wond van Jeffrey verzorgd bij de wondpoli.

• Kennisvragen Aflevering 3 / DEEL 6

Bespreek deel 6 aan de hand van de volgende vragen:

- Rob smeert honingzalf op Jeffreys wond. **Waarom doet hij dit?**

Omdat honing bacteriedodend is. In de middeleeuwen hebben ze dat al ontdekt.

EVALUATIE LESSENREEKS VET SLIM!

Deel de evaluatieformulieren uit en laat jongeren deze individueel invullen. Bij tijdnood kun je de vragen ook mondeling evalueren met de groep. Sluit de lessenreeks af na deze evaluatie en bedank de jongeren voor hun aandacht.



EVALUATIEFORMULIER



1. Wat vond je van de lessen die zijn gegeven?

Je mag meerdere keuzes aankruisen.

Leuk Saai Leerzaam Niet leerzaam Makkelijk Moeilijk

Anders, namelijk:

2. Ik vond dit het leukst:

De filmpjes De verschillende opdrachten

Anders, namelijk:

3. Dit heb ik geleerd over diabetes wat ik nog niet wist:

4. Wat vond je van de filmpjes?

5. De lessen zijn goed uitgelegd door de begeleiders:

Nee Ja

Zo nee, wat vond je niet goed?

Zo ja, wat vond je goed?

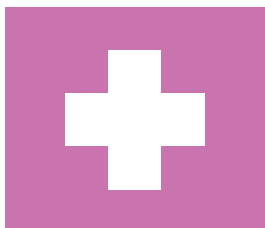
6. Wat wil je nog meer weten over een gezonde leefstijl?

BEGRIPPENLIJST



WONDPOLI

Een wondpoli is een polikliniek waar een wondconsulent voor jou klaar staat. De wondconsulent is een verpleegkundige gespecialiseerd in (complexe) wonden. Hij of zij bekijkt wat de oorzaak is van een wond en hoe die kan genezen.



POLIKLINIEK

Een polikliniek is een afdeling in een ziekenhuis waar mensen terecht kunnen voor een medische consultatie of kleine behandeling door een arts. Hierbij is geen opname in het ziekenhuis voorzien. De arts kan daarbij gebruikmaken van de uitgebreidere (technische en administratieve) voorzieningen van een ziekenhuis



WONDCONSULENT

Een wondverpleegkundige, wondconsulent of decubitusverpleegkundige is een verpleegkundige met een vervolgopleiding die gespecialiseerd is in het behandelen en verzorgen van wonden en het begeleiden van patiënten met wonden.



DIABETES TYPE 1

Diabetes type 1 is een vorm waarbij de bètacellen (in je alvleesklier of pancreas) geen insuline meer aanmaken, waardoor de glucose (suiker) die via het eten in je bloed komt niet opgenomen wordt in je lichaamscellen waardoor je bloedsuiker stijgt. Als je een te hoge bloedsuiker hebt moet je veel plassen en heb je extreme dorst, gewichtsverlies, wazig zien, jeuk en vermoeidheid.



DIABETES TYPE 2

Diabetes type 2 is een vorm waarbij het lichaam niet meer goed reageert op insuline. Dat is het hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt. De insuline is als het ware onzichtbaar en kan zijn werk niet doen. Daardoor blijft er te veel suiker in je bloed zitten. (Dit komt door een ongezonde leefstijl.)



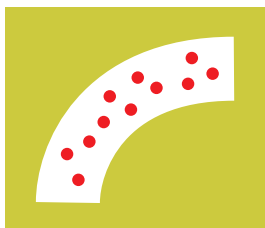
ZWANGERSCHAPSDIABETES (TYPE 3)

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke soort diabetes, die meteen over gaat na de bevalling. Vrouwen kunnen het krijgen vanaf de 24e week van de zwangerschap. Het medische woord voor zwangerschapsdiabetes is diabetes gravida rum. Als je zwanger bent, maakt je lichaam andere hormonen aan.



SYMPTOMEN

Een symptoom is een kenmerk of klacht, behorend bij een bepaalde ziekte. Symptomen van diabetes kunnen zijn: veel of vaak moeten plassen, extreme dorst, gewichtsverlies, wazig zien, jeuk en vermoeidheid.



BLOEDVATEN

Bloedvaten zijn buisjes in het lichaam waar bloed door stroomt.



CARESHOE

Een Careshoe is een diabetes-schoen.



DRUKPLEKKEN

Drukplekken zijn plekken waar eerder wondjes ontstaan, deze moet je zelf controleren omdat je het zelf niet voelt.



ALVLEESKLIER (PANCREAS)

De alvleesklier is een klier die enzymen afscheidt in de twaalfvingerige darm om de afbraak van zetmeel, vet en eiwitten te bevorderen.



KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn een energiebron voor ons lichaam. Alle koolhydraten die we eten worden afgebroken tot glucose. Glucose wordt opgenomen in het bloed en via het bloed vervoert naar de cellen. Voedingsbronnen van koolhydraten zijn onder andere: aardappels, pasta, rijst, brood en suiker.

WTF SLIM!



© Centrum 16•22
www.centrum1622.nl