

GEEF EEN SPREEKBEURT!

Er zijn heel veel chronische ziekten. Maar misschien weten jouw vriendjes en vriendinnetjes op school helemaal niet wat het is. Misschien vinden zij het wel heel gek dat jij heel vaak niet in de klas bent of niet mee kan doen met sport en spel. En vinden ze het maar raar dat je medicijnen in moet nemen.

Slimme tip: geef eens een spreekbeurt! Dan weten je klasgenootjes ook meteen waarom.

Laat een filmpje zien. Zoek op YouTube naar Franniez, daar staan verschillende filmpjes

TIPS

- A. Blijf bij de kern van je verhaal:
Waarom zijn er Franniez?
Hoe werkt het Franniez verzamelsysteem?
- B. Heb je zelf ervaringen waar je over wilt vertellen, bedenk dan vooraf wat je juist **niet** wilt vertellen. Geef dit aan bij de meester of juf, zodat ze je eventueel kunnen helpen wanneer de situatie zich voordoet, bijvoorbeeld wanneer iemand uit de klas een gevoelige vraag stelt of een onverwachte opmerking plaatst.
- C. Wil je dat iedereen moet weten wat chronisch ziek zijn betekent?
Dat kan heel goed met een sponsoractie. Organiseer het met de meester of juf.
Een sponsoractie zorgt ervoor dat alle klassen actief bezig zijn met dit onderwerp. Zo horen de kinderen wat het is om chronisch ziek te zijn en de ouders van de kinderen en de burens en alle vrienden.
Een sponsoractie zorgt er ook voor dat nog meer zieke kinderen Franniez kunnen krijgen.

MIJN SPREEKBEURT

1. INLEIDING

- Jouw onderwerp: Franniez
- Stel jezelf even voor
- Waarom heb je voor Franniez gekozen?
misschien maak je het zelf mee en wil je er wat over vertellen
iedereen weet wat kanker is, minder bekend zijn andere chronische ziekten

2. WAT IS EEN CHRONISCHE ZIEKTE? (Stel deze vraag aan je klasgenoten).

Een ziekte die niet vanzelf overgaan of waar geen behandeling voor is om te genezen. Het woord 'chronisch' betekent letterlijk dat iets langer dan drie maanden duurt.

Vaak blijf je je hele leven onder behandeling. Het menselijk lichaam zit ingewikkeld in elkaar, daarom zijn er ook heel veel verschillende soorten ziekten. Ze kunnen bijvoorbeeld te maken hebben met de botten of gewrichten, het bloed, de spieren, de maag, darmen, lever, nieren of je hart. Eigenlijk komt ieder orgaan in aanmerking.

Hoe iemand met een chronische ziekte zich voelt is erg verschillend. Er zijn chronische ziektes waar je een poosje geen last van hebt en dan ineens krijg je pijn of word je heel erg moe. Er zijn ook chronische ziektes waar je altijd een beetje last van hebt. Je kunt je dan voelen zoals na een griep: niet meer ziek, maar ook nog niet helemaal beter. Een chronische ziekte zie je niet aan de buitenkant. Daarom is het voor andere mensen soms moeilijk om er rekening mee te houden.

3. WAAROM FRANNIEZ?

"Gewone dingen" zoals buiten spelen, een potje voetbal, naar school gaan, gymen, een verjaardagspartijtje, zijn voor kinderen met een chronische ziekte niet vanzelfsprekend.

Soms mag je niet alles eten, ben je snel moe of kun je je misschien moeilijk bewegen.

Je bent vaak afwezig thuis, op school, bij je vereniging en vrienden.

Want wanneer je een chronische ziekte hebt, moet je vaak naar de dokter voor onderzoeken of wordt je zelfs opgenomen in het ziekenhuis. Soms in een ziekenhuis ver weg van huis naar een speciaal ziekenhuis. Daar zijn artsen die een bepaalde ziekte goed kunnen behandelen.

Dat is allemaal niet leuk!

Franniez geven je een beetje steun

- Troost bij een vervelende behandeling
- Moed voor alle behandelingen die er nog komen

Met Franniez kun je laten zien wat je allemaal meemaakt aan papa, mama, opa, oma, vriendjes en vriendinnetjes. De Franniez spiraal helpt om over alle gebeurtenissen te vertellen.

In de folder staat precies uitgelegd hoe de Franniez Methode werkt.

Vragen

1. Waardoor ontstaat een chronische ziekte?
Dat is bij elke chronische ziekte weer anders. Soms heeft erfelijkheid ermee te maken. Als de ouders een ziekte hebben, is er een kans dat hun kind de ziekte ook krijgt. Meestal is niet bekend waardoor de ziekte ontstaat.
2. Is een chronische ziekte besmettelijk?
Nee, een chronische ziekte is niet besmettelijk. Een hand geven of zoenen kan geen chronische ziekte overbrengen.
3. Waardoor ontstaat een chronische ziekte?
Dat is bij elke chronische ziekte weer anders. Soms heeft erfelijkheid ermee te maken. Als de ouders een ziekte hebben, is er een kans dat hun kind de ziekte ook krijgt. Meestal is niet bekend waardoor de ziekte ontstaat.
4. Zijn er veel kinderen chronisch ziek?
In Nederland hebben zo'n 450.000 kinderen een chronische ziekte. Zo'n 80.000 worden daarvoor behandeld in een ziekenhuis. Er is dus een grote kans dat een kind bij jou in de klas, in de straat of op de sportclub een chronische ziekte heeft.
5. Hoeveel soorten chronische ziekten zijn er?
Er zijn meer dan 100 groepen van chronische ziekten, elk met een heleboel varianten. Ieder orgaan kan ziek zijn. Denk aan bloedziekte, spieren, botten en gewrichten, huidziekte, nieren, hart, darmen, lever, longen en hersenen zijn voorbeelden. Chronische ziektes die bij kinderen veel voorkomen, zijn astma, diabetes en reuma.
6. Wat is eraan te doen?
Een chronische ziekte is niet te genezen. Wel zijn er vaak medische behandelingen of dingen die je zelf kunt doen om minder last van de ziekte te hebben, bijvoorbeeld medicijnen slikken, therapie volgen of een dieet houden. Om dat elke dag weer te doen, moet je veel discipline en doorzettingsvermogen hebben, soms wel net zoveel als een topsporter.
7. Komt een chronische ziekte alleen bij mensen voor?
Nee, een chronische ziekte komt ook bij dieren voor, en bij planten.
8. Ga je dood aan een chronische ziekte?
Nee. Het komt wel eens voor bij een hele ernstige vorm van een bepaalde ziekte, maar de meeste chronische ziekten zijn goed te behandelen.

9. Wat merk je ervan?

Van sommige chronische ziektes merk je niet veel. Van andere chronische ziektes heb je soms, of altijd, last. Bijvoorbeeld omdat je:

- vaak ziek bent, pijn hebt of sneller moe bent
 - vaak naar de dokter moet, medicijnen moet slikken, oefeningen doen
 - niet alles mag eten, een dieet hebt
 - vaak in het ziekenhuis moet liggen
-
- Ziek zijn, pijn hebben of sneller moe zijn.
Als je een chronische ziekte hebt, ben je soms zomaar ineens ziek. Bijvoorbeeld als je een astma-aanval krijgt. Als je gewrichten erg ontstoken zijn, zoals bij reuma, heb je pijn en voel je je griepig. En als je suikerziekte hebt, ben je erg moe als je bloedsuikers niet goed zijn. Als je je niet lekker voelt, heb je meestal niet veel zin om iets te gaan doen. Als kinderen met een chronische ziekte zich niet goed voelen, kunnen ze misschien niet meedoen met gym of na schooltijd met je komen spelen, hoe graag ze dat ook zouden willen.
 - Is het naar wanneer je opgenomen wordt in een ziekenhuis?
Bij sommige chronische ziektes is er de kans dat je naar het ziekenhuis moet. Het is vervelend om allerlei onderzoeken en behandelingen te moeten ondergaan. En je mist je ouders en je broers en zussen, en je vrienden en misschien zelfs wel school. Het is fijn als je in het ziekenhuis bezoek krijgt, of berichtjes op de Facebookpagina of kaarten via de post. Kinderen die langere tijd in het ziekenhuis liggen, missen veel van school. Soms is dat in te halen als ze weer thuis zijn. Als een kind lange tijd in het ziekenhuis ligt, kan hij of zij ook les krijgen van een school op internet. voelen, kunnen ze misschien niet meedoen met gym of na schooltijd met je komen spelen, hoe graag ze dat ook zouden willen.

10. Kun je op vakantie als je een chronische ziekte hebt?

Ja, meestal wel. Wanneer je continu behandeld wordt of afhankelijk bent van speciale apparaten, dan is het alleen mogelijk via een patiëntenvereniging en ga je erop uit met familie, verpleegkundigen en andere patiëntjes.

Bronnen: www.handicapindeles.nl / www.spreekbeurten.info