



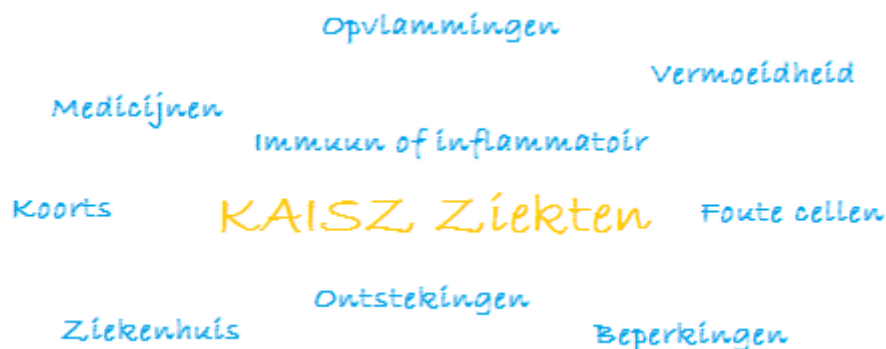
Spreekbeurtpakket over KAISZ-aandoeningen

Voorgezet onderwijs

Wat leuk dat je een spreekbeurt wilt gaan houden over KAISZ aandoeningen. Wij willen je graag een helpen in je voorbereidingen. Hieronder staan handige tips en informatie die je kan gebruiken. Heel veel succes!!

Vorbereiding.

- **Bereid je goed voor.** Denk goed na over het onderwerp. Wat wil jij weten en wat wil jij je klasgenoten vertellen. Je kunt dit doen doormiddel van een woordspin.



- **Ga op zoek naar informatie.**
 - Op internet is veel te vinden bijvoorbeeld op www.kaisz.nl , www.reumafonds.nl of www.primo.it .
 - KAISZ heeft een informatiekanal op YouTube het adres: <https://www.youtube.com/channel/UC96Uebd2SM5XyDs6obSoHfw>
 - Vraaggesprek met je behandeldarts
 - Vertel je eigen ervaringen je bent tenslotte ervaringsdeskundige.

Opzetten van de spreekbeurt.

- **Verdeel je spreekbeurt in kleine aparte onderwerpen.** Dit maakt het vertellen makkelijker.
- **Schrijf je verhaal helemaal uit.** Gebruik geen moeilijke woorden of zinnen.
- **Lees je verhaal een paar keer helemaal voor.** Vaak moet een spreekbeurt een aantal minuten duren. Daarnaast wordt duidelijk als zinnen niet goed lopen.
- **Maak een beginposter of begin dia.** Alle onderwerpen heb je in een overzicht.



Oefenen

- **Maak een spiekbriefje.** Schrijf de kernwoorden op en probeer je spreekbeurt zoveel mogelijk uit je hoofd te vertellen.
- **Oefenen.** Probeer zo min mogelijk op je spiekbriefje te kijken. Oefen je spreekbeurt voor je vader of moeder of voor de spiegel. Vraag ook of de informatie duidelijk was, je niet te snel praatte en of je duidelijk was.
- **Checklist.** Zo vergeet je op de dag zelf alle benodigheden niet.

Tips voor tijdens je spreekbeurt

- **Kijk rond als je iets vertelt.** Als je dat eng vindt, kijk dan op de muur achter de leerlingen.
- **Begin je spreekbeurt met het onderwerp en welke onderdelen je gaat vertellen.**
- **Spreek duidelijk en rustig.** Gebruik je eigen woorden. Zeg niet te vaak euhj.
- **Probeer tussendoor een grapje te maken.**
- **Sluit je spreekbeurt netjes maar op een originele manier af.**
- **Doe een onderzoekje aan het einde van je spreekbeurt.**

Tips tegen de zenuwen

- **Draag kleding waarin je je prettig voelt.**
- **Zorg dat je uitgerust bent.**
- **Adem rustig in en uit.**
- **Hoe vaker je een spreekbeurt houdt, hoe minder last je hebt van zenuwen.**
- **Bedenk dat iedereen een spreekbeurt moet houden en dat ook eng vindt.**

Informatie over KAISZ aandoeningen

Wat is KAISZ?

KAISZ staat voor Kinderen met een Auto-Immuun of Auto-Inflammatoire Systeem Ziekten. Het is een verzamelnaam voor zeer zeldzame en ernstige vormen van Reuma bij kinderen. Binnen KAISZ zijn er twee groepen:

- Auto-immuun betekent dat het immuun systeem het eigen lichaam aanvalt. Het immuun systeem vecht tegen zichzelf en zorgt ervoor dat je ziek wordt
- Auto-inflammatoir betekent dat je immuun systeem zelf ziek is door een fout in het DNA. Daardoor wordt je ziek.



Wat is het immuun systeem?

Je immuun systeem beschermt je lichaam tegen ziekten van buitenaf. Het immuun systeem zit door je hele lichaam (huid, darmen, luchtwegen, bloed, enzovoort). Het immuun systeem beschermt je tegen bacteriën, virussen, schimmels en parasieten.

Auto Immuun Systeem Ziekten.

Wanneer ziekteverwekkers ons lichaam bedreigen, komt het immuun systeem in actie en maakt de ziekteverwekkers onschadelijk. Soms slaat het immuun systeem op hol en gaat vechten tegen het lichaam zelf. Het immuun systeem ziet bepaalde weefsels en structuren als niet gezond en gaat daar tegen vechten. Dit zorgt voor ontstekingen in het lichaam. We spreken dan van Auto Immuun Ziekten. Over alle ziekten staat op www.kaisz.nl informatie die je kunt gebruiken.

Auto Inflammatoir Systeem Ziekten.

Koorts ontstaat meestal door een ontstekingsreactie op een bacterie of virus. Sinds kort is ontdekt dat sommige mensen met steeds terugkerende perioden van koorts een erfelijke afwijking hebben in één van de onderdelen van het Immuun Systeem. Kenmerkend voor deze ziekten zijn de koortsepisodes en de bijkomende verschijnselen die lijken op de Auto Immuun Systeem Ziekten. Over alle ziekten staat op www.kaisz.nl informatie die je kunt gebruiken.

Wat doet de KAI SZ patiëntenvereniging?

KAI SZ is een patiëntenvereniging speciaal voor de ouders van kinderen en de zieke kinderen zelf. Ze organiseren leuke activiteiten voor de kinderen. Dit noemen we lotgenotencontact. Ook organiseren we voor de ouders lotgenotencontact. Ouders en kinderen kunnen van elkaar leren om beter om te gaan met de ziekte. KAI SZ geeft veel informatie aan de ouders en zieke kinderen, maar ook aan de scholen, familieleden en andere mensen.

Afsluiting.

KAI SZ wens je ontzettend veel succes met het houden van je spreekbeurt. We hopen dat je een goed cijfer zult halen. Daarnaast ga jij er voor zorgen dat jouw ziekte een stukje bekender wordt. Ook zorgt het houden van deze spreekbeurt ervoor dat je klasgenootjes jouw ziekte een beetje kunnen begrijpen.