

QNGEWOON ONGESTELD IN DE KLAS

Vraag 1 Normaal of niet normaal?

Bekijk het filmpje op de homepage.

Geef aan in de tabel welke van de dingen hieronder volgens jou normaal zijn en welke niet normaal.

- last van buikpijn of buikkrampen tijdens ongesteldheid
- zeer hevig bloedverlies
- emotioneler zijn dan anders
- niet meer je bed uit kunnen komen door vermoeidheid of pijn
- vlekken voor je ogen zien tijdens je ongesteldheid
- niet met vrienden kunnen afspreken door je klachten rond ongesteld zijn

NORMAAL	NIET NORMAAL

Foto: Getty Images



Vraag 2 Sport en menstruatie

Lees het krantenartikel over sportvrouw Jutta Leerdam, over haar openhartige verhaal na het winnen van de gouden wereldbeker-medaille op de 1.000 meter in Calgary.

<https://nos.nl/artikel/2456984-leerdam-na-unieke-zege-open-over-menstruatieklachten-je-wordt-onzeker>

Blijkbaar is het bijzonder dat (sport)vrouwen iets zeggen over hun ongesteldheid tijdens de wedstrijd. Hoe komt dat, denk je? Vind je dat terecht?

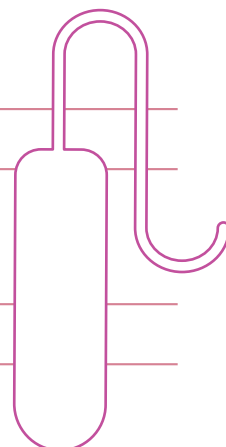
Naam _____
Datum _____ Klas / groep _____



💧 Waarom maken menstruatieklachten haar onzeker?

💧 Wat vindt ze het vervelendst aan haar klachten?

💧 Heeft ze er altijd last van?



Vraag 3 Menstruatieklachten taboe

Na het verhaal van Jutta Leerdam vertelden ineens meer sportvrouwen over hoe hun ongesteldheid hun leven beïnvloedt.

<https://nos.nl/artikel/2458056-menstruatieklachten-bij-topsters-taboe-en-hiaat-in-medische-kennis>

💧 Waarom hielden andere sportvrouwen vaak hun mond?

💧 Hoe zou je het taboe op praten over menstruatieklachten kunnen verbreken? Welke dingen zouden helpen, volgens jou?

💧 De sportarts in het artikel stelt dat er nog heel weinig bekend is over menstruatieklachten bij sportvrouwen. Hoe komt dat?

💧 Niet alleen sportvrouwen kunnen last hebben van hun ongesteldheid. Wat zou jij doen als iemand in jouw omgeving echt ziek is van haar menstruatie?

- Die persoon steunen en erover praten
- Adviseren om naar de huisarts te gaan
- Niks, dat is haar probleem
- Ik durf er niet over te praten
- Last hebben van je ongesteldheid hoort er gewoon bij
- Anders, _____

Vraag 4 Ervaringsverhalen

Lees het ervaringsverhaal van Eva in de lesmodule.

- 👉 Eva krijgt tussen haar 13e en 15e jaar steeds meer last van klachten. Wat voor klachten heeft zij?



Eva vertelt dat ze steeds minder vaak mee kan met haar vrienden omdat ze zich zo ziek voelt. Ze wordt hierdoor eenzamer en mist veel leuke dingen.

- 👉 Hoe zou jij het vinden als je dit zou moeten missen, omdat je je iedere maand beroerd voelt en je lijf niet meewerkt?

- 👉 Als jij de dokter van Eva zou zijn, wat zou jij dan tegen haar zeggen of vragen om vast te kunnen stellen wat er is?

- 👉 Welke diagnose krijgt Eva uiteindelijk?
