



**BIJLAGEN**

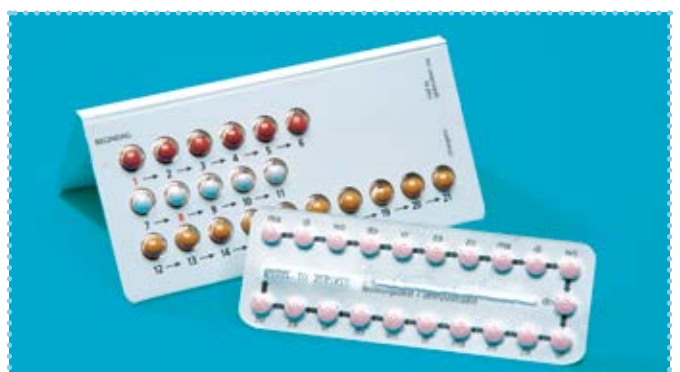
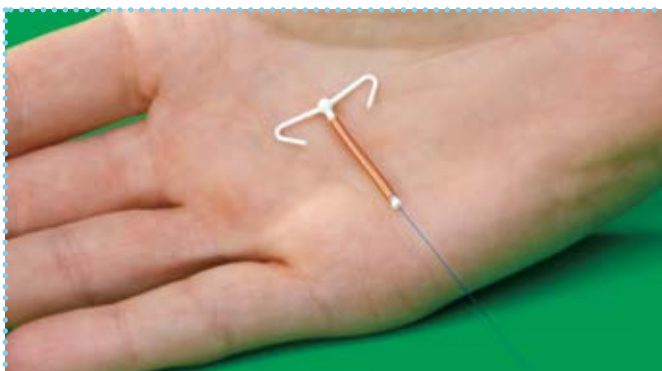
**Anti-  
conceptie-  
keuze**

# Anticonceptiekeuze

BIJLAGE  
1

## Kaartjes bij opdracht 2 **ANTICONCEPTIE- MIDDELEN**

Print deze en de volgende pagina  
op dik papier en knip de kaartjes uit.



## Informatie over verschillende pillen

# DE ANTICONCEPTIEKOFFER

# 'ANTICONCEPTIE VOOR JOU'

Deze bijlage bevat gedetailleerde achtergrondinformatie over de verschillende soorten pillen. Beoordeelt u zelf welke informatie relevant is voor uw klas. U kunt deze informatie eventueel gebruiken om specifieke vragen over bepaalde pillen te kunnen beantwoorden.

Er zitten vier soorten pillen in de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'.

### Mercilon

- Is een combinatiepil van de **derde generatie**; elke pil bevat twee soorten vrouwelijke hormonen.
- Andere voorbeelden zijn: *Marvelon*, *Gracial*
- In één strip zitten 21 pillen. Je slikt de pil 3 weken, dan heb je een stopweek. Na de stopweek begin je met een nieuwe strip.
- Je kunt de menstruatie uitstellen door de stopweek over te slaan.



### Cerazette

- Pil zonder oestrogeen.
- Bijvoorbeeld als je geen oestrogenen mag gebruiken, bijwerkingen van oestrogenen hebt (hoofdpijn, misselijkheid, gespannen borsten), te gebruiken bij borstvoeding.
- Deze is net zo betrouwbaar als de combinatiepil.
- Er zitten 28 pillen in één strip: je slikt elke dag een pil. Als de strip leeg is, begin je gelijk aan de volgende strip. Je hebt dus geen stopweek.
- Je kunt niet je menstruatie uitstellen.

### Trinordiol

- 2e generatie, 3 fasenpil.
- De wisselende samenstelling van de driefasenpil bootst de natuurlijke verandering van de hormonen tijdens een cyclus na.

### Stediril 30

- 2e generatie, 1 fase combinatiepil.
- Elke pil heeft dezelfde hoeveelheid van twee verschillende vrouwelijke hormonen.
- Na 3 weken meestal een stopweek.



# Anticonceptiekeuze

BIJLAGE

2

Heeft u een eerdere versie van de anticonceptiekoffer, dan kunnen er andere pillen in zitten.

In de achtergrondinformatie hieronder kunt u de namen van de verschillende pillen terugvinden (vetgedrukt en cursief):

## Tweede, derde en vierde generatie pillen:

De eerst ontwikkelde pillen zijn van de eerste generatie, de meest recent ontwikkelde pillen zijn van de vierde generatie.

- Pillen van de **eerste generatie** bevatten veel oestrogeen en een progestageen. Een aantal jaren na de introductie bleek dat vrouwen door veel oestrogeen meer kans op trombose hadden. Deze pillen worden daarom nauwelijks meer voorgeschreven. Deze pil zit niet in de koffer (bijv. *Ministat*, *Neocon*)
- De pillen van de **tweede generatie** bevatten daarom minder oestrogeen, en meestal dezelfde soort progestageen als die van de eerste generatie. De betrouwbaarheid is, ondanks het lagere gehalte aan oestrogeen, even goed. De meest gebruikte anticonceptiepillen in Nederland zijn van deze generatie (bijv. *Microgynon 30*, *Stediril 30*, *Trinordiol*, *Lovette*)
- Pillen van de **derde generatie** bevatten een nieuw soort progestageen. (Bijv. *Marvelon*, *Mercilon*, *Gracial*). De anticonceptivering is ook een derde generatie methode.
- Pillen van de **vierde generatie** zouden volgens de fabrikant natuurlijkere hormonen bevatten, waardoor ze minder bijwerkingen zouden geven (*Yasmin*, *Yaz 24+4*, *Qlaira*). Er is echter nog weinig bewijs voor en de pillen zijn relatief duur.

## Eén of meerfasenpil fase pil

- Bij **eenfase pillen** zit er maar één soort pil in de strip. (bijv. *Mercilon*, *Microgynon 30*, *Sterideril 30*, *Yasmin* of *Marvelon*)
- Bij **meerfasenpillen** zitten er verschillende soorten pillen in de strip. Daar zit een opbouw in, met verschillende verhoudingen hormonen die de menstruatiecyclus nabootsen. (bijv. *Qlaira*, *Trinordiol*)

## Wel of geen stopweek

De meeste pillen bevatten 21 pillen, waarna de gebruikster een stopweek houdt van maximaal zeven dagen voordat ze aan de nieuwe pilstrip begint. Bij sommige nieuwere pillen (*Qlaira* en *Yaz 24+4*) zitten er echter placebopillen in de strip om de stopweek na te bootsen. Daarom kan de gebruikster nadat de ene pilstrip is geëindigd direct de dag erna beginnen met een nieuwe pilstrip. Het is de bedoeling dat een vrouw dan minder fouten maakt met het slikken van de pil, omdat ze uit gewoonte iedere dag een pil moet slikken en geen rekening hoeft te houden met een stopweek. Het is echter niet duidelijk of dat ook zo werkt.

Lichte en zwaardere pillen: er zijn pillen met meer en minder hormonen. De minipil (Bijv. *Cerazette* of *Primolut*) is een pil met weinig hormonen en alleen het hormoon progestageen. Hij wordt echter alleen aanbevolen voor vrouwen die niet de gewone pil kunnen nemen, omdat hij wat meer kans geeft op tussentijdse bloedingen.





BIJLAGE

3

**Anticonceptiekeuze****Kaartjes bij opdracht 2  
'DE GRABELZAK'**

Op deze pagina staan de vragen die u kunt gebruiken bij 'De grabbelzak' - opdracht. U kunt deze pagina (op extra dik papier) printen en langs de lijnen uitknippen, zodat u ze als kaartjes kunt gebruiken.

**WAT IS HET?****HOE  
WERKT HET?****HOE GEBRUIK  
JE HET?****WAAR HAAL  
JE HET?****WAT ZIJN DE  
VOORDELEN?****WAT ZIJN DE NADELEN?  
+  
WAT KUN JE DAARAAN  
DOEN?****TIPS?****SPREEKT HET JE AAN OF NIET?  
WAAROM?**

# Anticonceptiekeuze

BIJLAGE

4

## Toetsing of portfolio-opdracht **ANTICONCEPTIE**

Naam: .....

Klas: .....

Datum: .....

**1** Noem 3 anticonceptiemiddelen  
(voorbehoedsmiddelen):

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

**2** Welk anticonceptiemiddel moet je 1 x in de 5 jaar halen bij de huisarts?

.....

.....

**3** Aan welk anticonceptiemiddel hoef je maar 1 keer per 3 jaar te denken?

.....

.....

**4** Welke anticonceptiemiddelen brengt de huisarts in?

.....

.....

**5** De pil beschermt tegen zwangerschap én soa.

Waar /  Niet waar

**6** Beschrijf hoe je een condoom goed gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7** Noem een organisatie of website waar je betrouwbare informatie, advies en hulp kunt krijgen als het gaat om anticonceptie:

.....

.....

.....

.....

