

Dit is een PDF van de Lesinhoud Anticonceptie op de website eLearningNietofwelzwanger.nl voor docenten in het mbo.

Anticonceptie | Inleiding

Als je het met je studenten gaat hebben over (nog) niet zwanger worden is het belangrijk om anticonceptiemethoden (voorbehoedsmiddelen) te bespreken.

Door het gebruik van anticonceptiemethoden verkleinen ze de kans op zwangerschap.

Voorkomen Soa's

Naast het bespreken van voorbehoedsmiddelen om een (ongewenste) zwangerschap te voorkomen, is het ook goed om het gebruik van condooms te bespreken ter voorkoming van SOA's oftewel geslachtziekten.

We bespreken die in het onderdeel [SOA](#).

Omdat "de pil" het bekendste anticonceptiemiddel is, zullen jongeren dit al snel gebruiken. Er zijn echter alternatieven voor de pil die veiliger zijn.

Er zijn drie groepen anticonceptiemethoden:

1. Hormonale anticonceptie
2. Hormoonvrije anticonceptie
3. Definitieve anticonceptie *

Voor onze doelgroep bespreken we in de [lesinhoud](#) alleen de eerste twee.

** Wil je meer over definitieve anticonceptie te weten komen, raadpleeg dan de website Anticonceptie.nl*

Anticonceptie | Wat ga je leren?

Je gaat leren welke verschillende anticonceptiemethoden er zijn; we bespreken in de lesinhoud hormonale anticonceptie en hormoonvrije anticonceptie.

Je leert de werking van de middelen kennen en voor wie die geschikt zijn om te gebruiken.

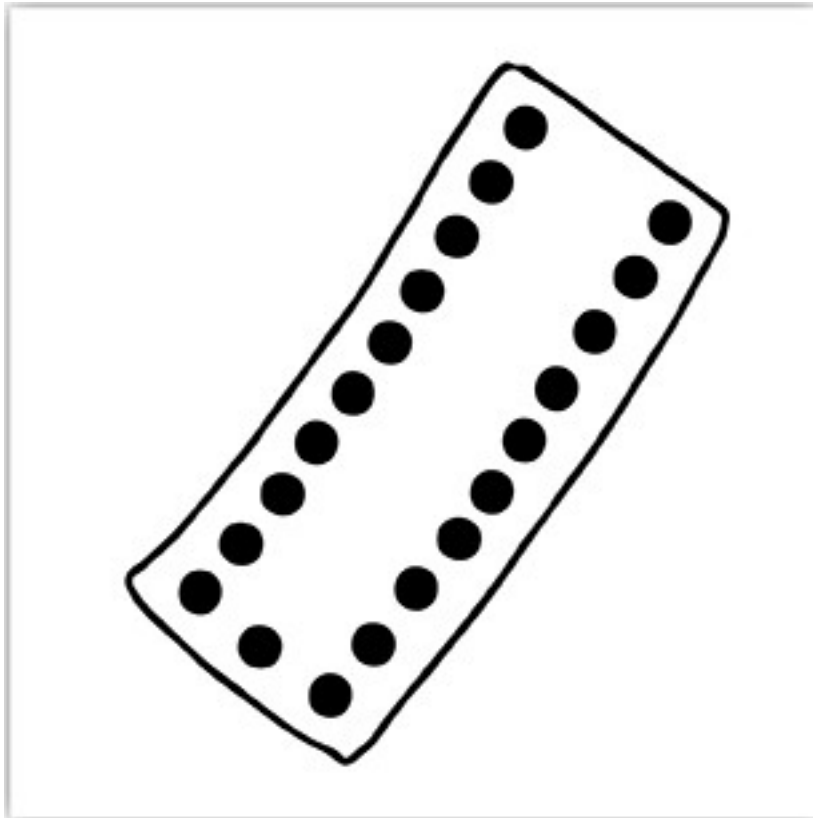
Daarnaast vind je informatie over de vergoeding van anticonceptiemiddelen.

Anticonceptie | Lesinhoud

1. Hormonale anticonceptie

1.1 Anticonceptiepil (combinatiepil)

De meest gebruikte vorm van anticonceptie is de anticonceptiepil, ook wel combinatiepil genoemd.



De anticonceptiepil is een pil die hormonen aan het lichaam afgeeft.

De pil neem je dagelijks rond hetzelfde tijdstip in, daarna volgt een pilvrije week. Dat betekent 3 weken lang de pil op hetzelfde tijdstip slikken, daarna 1 week niet.

Bij goed gebruik is de pil voor 99% betrouwbaar.

Meestal bedoelen we met 'de (anticonceptie)pil' de combinatiepil. Het is een combinatiepil, omdat deze pil twee verschillende hormonen bevat, namelijk oestrogeen en progestageen.

De hormonen in de pil voorkomen een eisprong en daardoor een zwangerschap.

Het is goed om te weten dat de pil niet meer betrouwbaar is als de gebruiker ziek is, dus bij diarree en overgeven.

Als de gebruiker stopt met de pil, kan zij direct weer zwanger raken.

Voor wie geschikt?

Het gebruik van de (combinatie)pil kan een goede keuze zijn als iemand:

- de pil in principe elke dag wil en kan slikken (dus niet zal vergeten)
- invloed wil uitoefenen op de maandelijkse bloedingen (mogelijkheid om te verschuiven)

1.2 Anticonceptiepleister

De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele, pleister.

Deze geeft de hormonen oestrogeen en progestageen af, waardoor een vrouw beschermd is tegen zwangerschap.

De pleister moet elke week worden vervangen.

Bij goed gebruik is de pleister voor 99% betrouwbaar.

Voor wie geschikt?

Het gebruik van de anticonceptiepleister kan een goede keuze zijn als de gebruiker:

- één keer per week aan anticonceptie wil of kan denken
- het niet vervelend vindt een pleister op de huid te plakken die soms zichtbaar is
- invloed wil uitoefenen op haar maandelijkse bloedingen (mogelijkheid om te verschuiven)
- bij wie de BMI niet hoger is dan 30

1.3 Anticonceptiering

De anticonceptiering is een buigzame kunststofring die zelf in de vagina is in te brengen.



De ring geeft de hormonen oestrogeen en progestageen af, die de gebruiker daardoor beschermt tegen zwangerschap.

De ring is bij goed gebruik 99% betrouwbaar.

Een vrouw draagt de anticonceptiering drie weken, waarna zij een ringvrije week inlast.

Het inbrengen gaat op dezelfde manier als het inbrengen van een tampon.

De gebruiker mag de ring er tijdelijk uithalen tijdens de geslachtsgemeenschap, maar niet langer dan drie uur.

Voor wie geschikt?

Het gebruik van de anticonceptiering kan een goede keuze zijn als iemand:

- niet elke dag aan anticonceptie wil of kan denken
- het niet vervelend vindt om de ring zelf in de vagina in te brengen
- invloed wil uitoefenen op haar maandelijkse bloedingen (mogelijkheid om te verschuiven)

1.4 Anticonceptiestafje

Het anticonceptiestafje (hormoonstafje) is zo groot als een lucifer.



Een verloskundige of huisarts brengt het stafje in de binnenkant van de bovenarm in. Daar kan het drie jaar blijven zitten.

Het stafje geeft dagelijks een progestageen hormoon af aan het lichaam.

Deze methode is meer dan 99% betrouwbaar.

Dit is één van de meest betrouwbare anticonceptie middelen omdat het niet uitmaakt als de drager ervan ziek wordt en je het niet kunt vergeten.

Voor wie geschikt?

Het anticonceptiestafje (hormoonstafje) kan een goede keuze zijn als iemand:

- één keer in de drie jaar aan anticonceptie wil of kan denken
- het niet vervelend vindt dat het stafje zichtbaar kan zijn en te voelen is onder de huid
- het niet erg vindt dat bloedingen onvoorspelbaar zijn en de menstruatie vermindert of zelfs stopt

1.5 Prikpil

De prikpil is een hormooninjectie met een progestageen hormoon.



Daarvoor moet een vrouw één keer in de drie maanden naar de verloskundige of huisarts.

De prikpil is voor meer dan 99% betrouwbaar.

Als een vrouw stopt met de prikpil kan het soms een jaar duren voordat zij weer zwanger kan worden, maar gemiddeld is iemand weer vruchtbaar na zo'n drie maanden.

Voor wie geschikt?

De prikpil kan een goede keuze zijn als iemand:

- één keer in de drie maanden aan anticonceptie wil of kan denken
- het niet erg vindt om één keer in de drie maanden een prik te halen
- het niet erg vindt dat de menstruatie vermindert of zelfs stopt

1.6 Hormoonspiraal

We noemen het (hormoon-)spiraal ook wel ‘intra-uterine device’ (IUD). Dit betekent letterlijk: ‘voorwerp in de baarmoeder’.

Er zijn inmiddels vele spiralen op de markt die hormonen afgeven. De bekendste is het Mirena spiraal. Deze geeft lokaal hormonen af. De hoeveelheid is echter ongeveer 35 x minder dan de hormonen in “de pil”.

De hormonen in het spiraal zorgen ervoor dat de eisprong niet meer plaatsvindt.

Het hormoonhoudend spiraal kan 5 jaar blijven zitten.

Door de hormonen vermindert in het algemeen de hoeveelheid bloedverlies tijdens de menstruatie. Soms blijft de menstruatie helemaal weg.

Vroeger plaatste men het spiraal niet als iemand nog niet bevallen was. Maar inmiddels weten we dat ook bij vrouwen die nooit bevallen zijn het spiraal prima in te brengen is.

Een spiraal kan worden ingebracht door een verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

Voor wie geschikt?

Het hormoonspiraal kan een goede keuze zijn als iemand:

- een betrouwbaar lange-termijn anticonceptiemiddel zoekt
- niet elke dag aan de anticonceptie wil denken en ook beschermd wil zijn bij overgeven of diarree
- veel bloedverlies heeft tijdens de menstruatie en dit wil verminderen of zelfs stoppen
- het niet erg vindt dat er iets in haar baarmoeder zit

2. Hormoonvrije anticonceptie

2.1 Koperspiraal

Met een koperspiraaltje is een vrouw tot 10 jaar beschermd tegen zwangerschap .

Hierdoor hoeft zij niet elke dag aan anticonceptie te denken.

Met een koperspiraal verandert het menstruatiepatroon niet.

Het koperspiraal zorgt ervoor dat de baarmoedermond minder doordringbaar is.

eLearning Nietofwelzwanger – Lesinhoud Anticonceptie

Na het uithalen van het spiraal ben je direct weer vruchtbaar.

De gebruiker kan het spiraal niet zelf inbrengen of eruit halen, dus hiervoor is een bezoek aan een arts of verloskundige nodig.

Voor wie geschikt?

Het spiraal is geschikt voor vrouwen die:

- lange tijd een veilig anticonceptiemiddel willen gebruiken waar zij niet elke dag aan hoeven te denken
- het geen bezwaar vinden dat het door een huisarts/verloskundige of gynaecoloog moet worden geplaatst en verwijderd als je weer zwanger wil worden.

2.2 Condooms

Het mannen-/vrouwencondoom is ook een veelgebruikt anticonceptiemiddel.

Bij goed gebruik is de betrouwbaarheid van het condoom ongeveer 98%.

Daarbij verkleint het gebruik van een condoom de kans op een infectie (SOA)

Voor wie geschikt?

Het (tijdelijk) gebruik van een condoom kan een goede keuze zijn als de gebruiker:

- naast een anticonceptiemiddel ook beschermd wil zijn tegen SOA's
- de voorkeur geeft aan een hormoonvrije anticonceptiemethode

2.3 Pessarium

Het pessarium is een anticonceptiemiddel dat vrouwen nog maar heel weinig gebruiken.

In deze eLearning zullen we dit middel niet verder bespreken.

Wil je er meer over lezen, raadpleeg dan de informatie over het pessarium op [Anticonceptie.nl](https://www.anticonceptie.nl).

Voor wie geschikt?

Raadpleeg de website [Anticonceptie.nl](https://www.anticonceptie.nl).

2.4 Natuurlijke methoden

Bij natuurlijke methoden is het belangrijk te weten wanneer je vruchtbaar bent. De periode rond de eisprong vrij je dan een aantal dagen niet.

Bij natuurlijke methoden gebruikt iemand geen hulpmiddelen en om die reden zijn ze van alle anticonceptiemethoden het minst veilig.

Als een vrouw gebruik wil maken van natuurlijke methoden, kan zij haar menstruatie bijhouden in een app die ook aangeeft op welke dagen zij het meest vruchtbaar is. Maar dit is niet helemaal betrouwbaar.

We onderscheiden:

- Cervixslijmmethoden
- Geheelonthouding en coïtus interruptus
- Temperatuurmethode
- NaturalFamilyPlanning *

* NFP is een methode die let op de schommelingen in de lichaamstemperatuur, de verandering van het baarmoederhalsslijm en de verandering van de baarmoedermond.

Voor wie geschikt?

Het gebruiken van natuurlijke methoden kan geschikt zijn voor mensen die:

- hun lichaam goed kennen/ willen leren kennen
- een regelmatig leven leiden
- het niet erg vinden dat ze een aantal dagen per maand geen gemeenschap kunnen hebben
- een zwangerschap niet heel erg vinden of aanvullend een condoom willen gebruiken

Kosten en vergoedingen door zorgverzekeraars (Extra achtergrondinformatie)

Welke kosten van anticonceptie vallen binnen de dekking van de basisverzekering?

Als we kijken naar de kosten van anticonceptie en de mogelijkheden om deze kosten vergoed te krijgen vanuit de [basisverzekering](#), maken we een onderscheid tussen de anticonceptiepil (vaak gewoon “de pil” genoemd) en andere anticonceptiemethoden.

Kosten van de anticonceptiepil

Voor vrouwen tot 21 jaar geldt dat zij de kosten van de anticonceptiepil volledig vergoed krijgen vanuit de basisverzekering. Hierbij gelden wel de regels van het [GVS \(geneesmiddelenvergoedingssysteem\)](#) en is het gekozen [eigen risico](#) van toepassing.

Vrouwen vanaf 21 jaar krijgen de pil niet vanuit de basisverzekering vergoed. Hierop geldt één uitzondering, namelijk wanneer zij de pil voorgeschreven krijgen vanwege bepaalde medische aandoeningen. Dan kunnen zij de kosten van de pil wel declareren.

De vergoeding van het plaatsen van een anticonceptiemiddel zoals een spiraaltje valt wel onder de basisverzekering.

Vergoeding overige anticonceptie

De basisverzekering vergoedt geen kosten van andere anticonceptiemiddelen.

Anticonceptiepil en het eigen risico bedrag

Bij de basisverzekering is sprake van een verplicht [eigen risico](#).

Over het eerste deel van zorgkosten die onder de basisverzekering vallen, betaalt de verzekerde het bedrag aan wettelijk eigen risico, eventueel vermeerderd met een vrijwillig gekozen hoger eigen risico bedrag.

Dit geldt ook voor de kosten van de anticonceptiepil, voor zover deze onder de basisverzekering vallen.

Omdat de anticonceptiepil alleen onder de basisverzekering valt als je 21 jaar of jonger bent en er alleen een eigen risico bestaat voor volwassenen, is het eigen risico bedrag bij anticonceptie alleen van toepassing voor pilgebruikers die ouder zijn dan 17 en jonger dan 22.

Welke kosten van anticonceptie vallen binnen de dekking van de aanvullende zorgverzekering?

eLearning Nietofwelzwanger – Lesinhoud Anticonceptie

Zoals bij de meeste kosten die onder de dekking vallen van [aanvullende zorgverzekeringen](#), geldt ook bij de kosten van anticonceptie dat er grote verschillen bestaan tussen de geboden dekkingen binnen aanvullende zorgverzekeringen.

Voor de anticonceptiepil geldt dat veel aanvullende zorgverzekeringen (niet alle!) de kosten van de pil vergoeden, als die voldoen aan de regels van het [GVS \(geneesmiddelenvergoedingssysteem\)](#). Dit houdt in dat de betreffende anticonceptiepil (= het geneesmiddel) opgenomen moet zijn in een register om voor declaratie in aanmerking te komen.

Bovendien geldt vaak een maximale vergoeding per jaar.

Voor andere anticonceptiva of anticonceptiemethoden geldt dat het heel sterk afhangt van de gekozen zorgverzekering of er sprake is van een dekking en zo ja, hoe die dekking eruit ziet.

Op het moment dat iemand gebruik maakt of wil gaan maken van een bepaalde anticonceptiemethode, is het verstandig om goed te bekijken welke zorgverzekering een passende dekking biedt.

Wat kost het?

Microgynon

per drie maanden € 49,-

Yasmin

per drie maanden € 60,50

Nuvaring

per drie maanden € 84,50

De Mirena

per vijf jaar € 128,-

De prikpil

per drie maanden ongeveer € 15,-

Waar is het condoom te koop en hoeveel kost het?

Het condoom is bijna overal te krijgen, bijvoorbeeld bij de Hema, Kruidvat, etc. De prijs van het condoom varieert van 10 stuks voor € 2,89 tot 12 stuks Durex condooms voor € 4,99.

Condooms zijn ook verkrijgbaar in diverse smaken zoals aardbei, framboos enz.

Waar de koper wel op moet letten is dat er op de verpakking van condooms een CE merk staat, laat dit duidelijk op het doosje zien.

Wat kun je doen als het condoom scheurt?

Indien men de pil niet gebruikt en er dus een risico is op een zwangerschap kun je in Nederland de morning-afterpil krijgen.

Hoe eerder iemand de morning-after pil slikt hoe beter.

De morning-after pil is geen voorbehoedmiddel maar een noodmaatregel achteraf.

Tip!

Bij de vraag hoe je kunt checken of een condoom gescheurd is:

Eerst aan de leerlingen vragen of iemand weet hoe je dit kunt checken, daarna pas zelf vertellen.

Antwoord:

Je kunt een condoom goed checken door er water in te laten lopen.