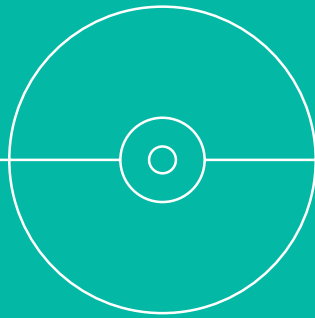




Skåne

MENSSÄKRA IDROTTSFÖRENINGEN



Vill er förening få hjälp och stöd att arbeta vidare med frågan på hemmaplan?

www.rfsisu.se/skane

Mensfakta

Mens är en blödning från livmodern. Denna blödning kommer cirka 14 dagar efter ägglossning ifall ägget ej blivit befruktat. Mensen kommer en gång i månaden från cirka 12- 50 års ålder och är ett tecken på att du är köns mogen och kan bli gravid. Vissa får mens redan vid 9 års ålder och andra vid 16 år. Om man inte fått sin mens vid 16 års ålder kan man kontakta en vårdcentral eller ungdomsmottagning. Mängden blödning, antalet blödningsdagar och tidsintervallet mellan menstruationerna kan variera.

De flesta blöder i ungefär 3-6 dagar och förlorar cirka 0,5 deciliter blod under en hel menstruation. Mensen kan vara brunaktigt under de första dagarna, för att sedan bli klarröd och sedan återgå till att vara lite brunaktigt mot slutet. Blödningen kan även innehålla små blodklumpar och strängar av blod och slem. I början är det vanligt att mensen är oregelbunden.





Det är vanligt att få ont i bröstet, huvudet, magen och ryggen och få humörsvängningar och bli trött och hängig dagarna före och under mensen, ibland även runt ägglossningen. Detta kallas för PMS, premenstruell spänning. Symtomen kan variera mellan individer och även från gång till gång. Vissa upplever extrema smärtor och kan behöva smärtstillande medel, vila eller till och med drabbas av illamående, kräkningar eller sällsynta fall av svimning. Om man mår dåligt påverkas energinivåerna, prestationen och förmågan att återhämta sig. Vissa personer blöder väldigt rikligt och måste byta mensskydd flera gånger om dagen eller behöva dubbla mensskydd för att inte läcka igenom.

Om mensen påverkar vardagslivet, såsom skola, arbete och träning, finns det hjälp att få. Tveka inte att söka rådgivning via din vårdcentral, ungdomsmottagning eller skolsköterskan. Preventivmedel som innehåller hormoner, till exempel p-piller, kan minska blödningen och lindra smärtan.

Menssäkra Idrottsföreningen



Ibland kommer mensen oväntat vilket kan påverka idrottsutövandet. Osäkerheten kring tillgång till mensskydd och toaletter, eller rädsla för att informera andra om att man har fått mens kan i värsta fall leda till att man avstår från träning, tävlingar och matcher.

Ingen ska behöva avstå aktivitet på grund av mens. Samtidigt är det viktigt att ha förståelse för att vissa individer själva väljer att avstå och erbjuda möjligheter för våra idrottsutövare att ta en paus vid behov för att exempelvis byta mensskydd eller kläder. Vissa personer kan behöva ta smärtstillande medel och vila en stund innan de kan återuppta sina aktiviteter, medan andra ibland kan behöva avstå från aktiviteter med kort varsel.

Genom ökad kunskap och medvetenhet kring mens i våra föreningar kan vi hjälpas åt att avdramatisera ämnet samtidigt som vi skapar tryggare miljöer och bättre förutsättningar för träning under mensen.

Att mensåkra idrottsföreningen är en kontinuerlig process där ni i er förening hela tiden arbetar aktivt för att alla ska respektera och förstå vikten av en trygg idrottsmiljö kopplad till mensen.

För att er förening ska arbeta för att bli en mer mensåker idrottsförening kan ni arbeta med följande frågor:



Utbildning – Vi lär oss mer om mens genom att delta i utbildningar eller workshops om mens och dess påverkan på idrottsutövandet.



Värdegrund – Vi jobbar aktivt och kontinuerligt med vår värdegrund kopplat till hur vi pratar om och agerar kring mens samt använda inkluderande och könsberoende språk.



Den fysiska miljön – Vi ser över den fysiska miljön i vår förening. Hur ser våra match/tävling ställ ut? Har vi tillgång till produkter som tamponger och bindor i föreningen eller på evenemang? RF-SISU Skåne har varit med och tagit fram en mensväska. Kontakta din förenings RF-SISU Skåne konsulent för mer information.



Flexibilitet – Vi ser över hur vi kan anpassa vår aktivitet för att ta hänsyn till de aktivas olika behov under mensen.



Samtalet – Vi lär av och lyssnar på varandra och samtalat kontinuerligt om mens i vår förening.

Genom att arbeta med dessa förslag kan er förening bli mer inkluderande och trygg för alla medlemmar. Vilket främjar en positiv idrottsupplevelse och ett livslångt idrottande.

Vill er förening få hjälp och stöd att arbeta vidare med frågan på hemmaplan? Tveka inte att kontakta er idrottskonsulent på RF-SISU Skåne. Kontakta en idrottskonsulent här www.rfsisu.se/skane



Skåne

www.rfsisu.se/skane