

-----



heeft

- MED**
- SED**



# MED-SED...

Wat is dat?

Ik zal het uitleggen:

## Over BOTTEN en BOTJES gROOT en klein, dik en dun

Ieder kind heeft botten in zijn lijf. Voel maar eens aan je armen of benen. Dan voel je dat het binnenin hard en stevig is. Sommige botten zijn lang, andere kort. Sommige zijn dik en andere juist dun. Voel maar eens aan je vingers, dat zijn kleine, dunne botjes. En je been?

Als je groeit, worden je botten groter. Kijk maar eens naar kinderen die ouder zijn dan jij, of naar je ouders, of de juf in de klas. Sommige mensen worden heel lang, maar er zijn ook mensen die niet zo groot worden. En sommige mensen blijven kleiner, korter dan andere mensen. Een kind in jouw klas kan dus best kleiner zijn dan jij, maar toch even oud zijn.



## Over gewrichten, buigen en strekken



Rekening  
houden  
met spelen

Kijk eens naar je vriendje,  
is hij kleiner dan jij?  
Maar hij praat en speelt  
en denkt net zoals jij ...

Ieder mens heeft ook gewrichten...

Dat zijn de plaatsen waar je benen of armen (of vingers) kunnen buigen en strekken of... bijvoorbeeld je knie, je heup of je elleboog.

Probeer het maar eens. Waar kun je allemaal je lichaam bewegen? En waar niet?

De uiteinden van het ene bot en het andere bot zijn glad en passen precies mooi in elkaar.

Door die gewrichten kun je je armen en benen goed bewegen. Je kunt daardoor lopen, rennen, voetballen en nog veel meer. Ook in je rug en je nek zitten gewrichtjes. Die noem je wervels.

# Soms gaat het anders..... MED of SED gaat niet over

Sommige kinderen hebben MED of SED. Dan gaat het anders met het groeien van botten en gewrichten. Dan groeien de botten niet zo goed, of passen de gewrichten niet zo mooi in elkaar. Dat kun je niet altijd aan de buitenkant zien. Soms groeien de rug en de nek ook anders. Dan kan de rug er anders uitzien, bijvoorbeeld holler of scheef.

En wat gebeurt er dan?

Als je gewrichten niet zo mooi in elkaar passen, kan dat pijn doen, en dan ben je ook wat eerder moe als je loopt, of speelt.

Gaat dat dan niet over?

Jij hebt misschien ook wel eens pijn, bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn. En ben jij ook wel eens heel moe? Dan moet je misschien een paar dagen thuis blijven. Dan krijg je soms een pilletje of een drankje en dan is het na een poosje weer over. Maar MED of SED gaat niet over.

**Gelukkig kunnen kinderen met MED of SED wel gewoon naar school of spelen met vriendjes**



Waarmee kun je allemaal je lichaam bewegen?

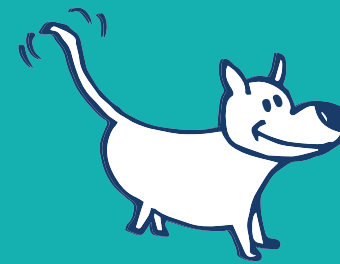
# Hoe ziet MED of SED er dan uit?

Kinderen die MED of SED hebben, zijn meestal wat kleiner dan andere kinderen van dezelfde leeftijd. Soms kun je dat heel goed zien, maar soms valt het niet zo op.

Soms lopen of rennen ze anders dan jij, of ze hebben een loopfietsje of rolstoel nodig. Misschien hebben ze een ander stoeltje nodig, of kunnen ze niet overal zo gemakkelijk bij als jij.

Ze moeten ook voorzichtiger zijn met gym. Ze mogen misschien niet koppeltje duikelen of op de trampoline. En ook bij heel wilde spelletjes moeten ze voorzichtiger zijn dan jij.

**Kun jij bij je vriendje zien dat hij MED of SED heeft?**



**Grote botten kleine botten lange mensen kortere mensen**



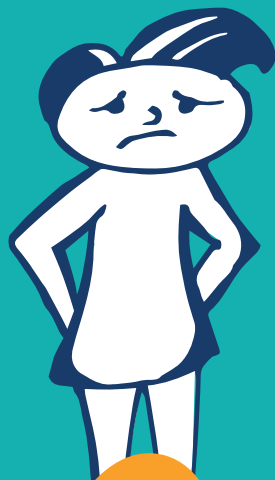
## Meedoen met spelen

Kinderen met MED of SED kunnen soms een spelletje niet goed mee doen, omdat ze voorzichtiger moeten zijn, maar ook omdat ze eerder moe zijn.

Dat begrijp je vast wel: als het moeilijker is om te lopen of dingen uit een kast te halen, word je ook eerder moe.

Ook hebben kinderen met MED of SED soms pijn in hun gewrichten of hun rug. Bedenk maar eens: als de uiteinden van je botten niet netjes over elkaar schuiven, gaat dat pijn doen.

**Zie jij wel eens dat je vriendje moe is, of pijn heeft?**



## Over gewrichten, buigen en strekken

**Maar en dit is héél belangrijk om te weten:**

Kinderen die MED of SED hebben zijn verder helemaal hetzelfde als andere kinderen: Ze kunnen blij of verdrietig zijn, ze kunnen lachen en huilen...net als jij.

Ze kunnen stil zijn of juist heel druk.

Ze kunnen even goed leren als andere kinderen. De ene is wat slimmer dan de andere, de ene kan mooier tekenen dan de andere, de ene vindt rekenen leuk en de ander taal.....

Ze kunnen boos zijn en eigenwijs, druk of verlegen en evengoed alles willen weten over computers....of juist over dieren.....

Net als jij....



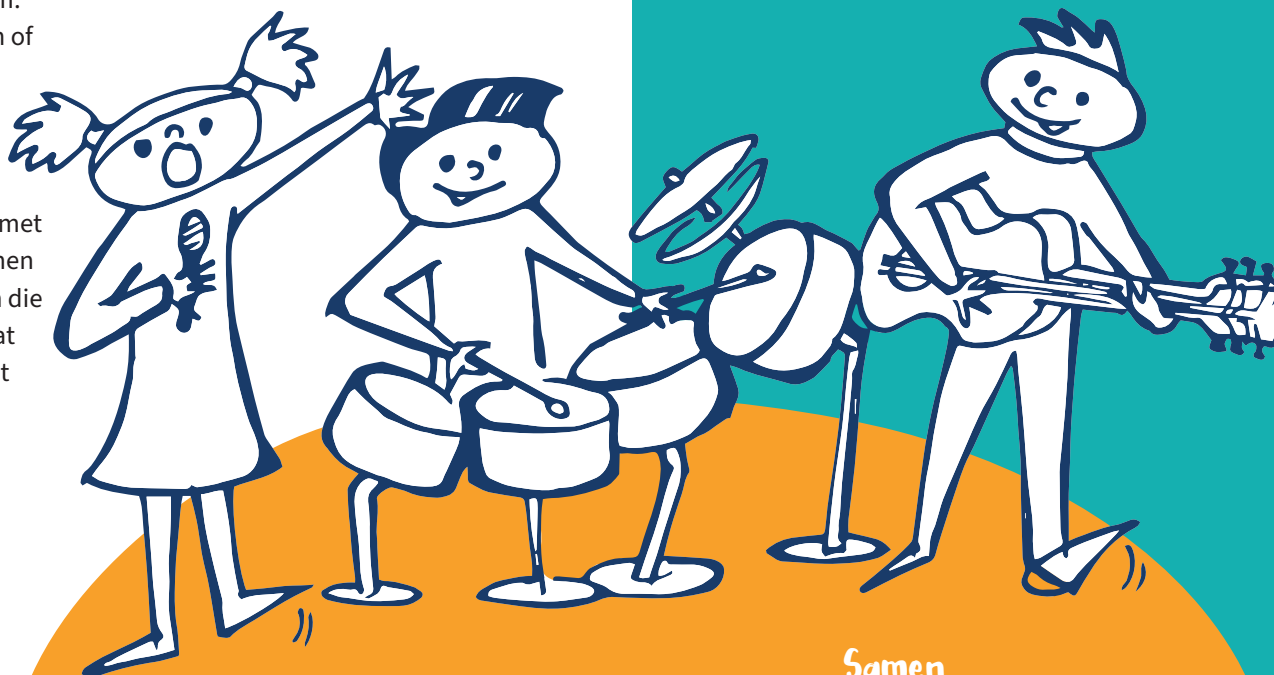
# Wat kun jij doen voor je vriendje?

Hoe kun je je vriendje\* met MED of SED helpen, zodat hij of zij evengoed mee kan doen met spelen en leren als jij?

Net als jij, vindt je vriendje het niet leuk als hij niet mee kan doen. Maar als jij laat zien dat je tóch zijn vriendje bent, is het misschien iets gemakkelijker voor hem. Je kunt hem helpen om iets te pakken of te dragen, als hij dat zelf niet kan.

Als je ziet dat je vriendje moe is, en even aan de kant wil zitten, kun je bij hem gaan zitten. Of je kunt spelletjes met hem doen waarbij je niet hoeft te rennen of te springen. Er zijn heel veel dingen die je vriendje wél kan doen, en hij kan dat natuurlijk zelf ook vertellen. Omdat het soms niet anders kan.

En als hij een keer niet mee wil doen, dan begrijp je nu dat dat niet is omdat hij flauw wil doen, of omdat hij jouw vriendje niet wil zijn, maar omdat het soms niet anders kan.



## Weet je nu alles?

Nee, natuurlijk niet.

Maar als je iets niet begrijpt, mag je dat rustig vragen. Aan je vriendje zelf, aan je juf of meester, of aan je vader of moeder.

Samen  
muziek maken

\* of vriendinnetje

**Colofon:**

**Tekst:**

Marjon Sappelli

**Ontwerp & illustraties:**

Graphic Design, Bodegraven



**Wilt u meer informatie  
over MED-SED?**

**Bezoek onze website:  
[www.med-sed.nl](http://www.med-sed.nl)**