



Ehkäisytabletti

Lumivela[®]

desogestreeli 150 µg/etinyyliestradioli 20 µg

21+7 tabl.

Lumivela®

Lumivela® on raskauden ehkäisyyn käytettävä matala-annoksinen yhdistelmäehkäisytabletti. Sen vaikuttavina aineina ovat estrogeeni (etinyyliestradioli 20 mikrog) ja keltarauhashormoni (desogestreeli 150 mikrog).

Tämä käyttäjäopas sisältää hyödyllistä ja tärkeää tietoa **Lumivela®**-ehkäisytablettista. Tutustu huolellisesti tähän oppaaseen ja pakkausselosteeseen ennen valmisteen käytön aloitusta. Mikäli sinulle tulee kysymyksiä, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.



Ennen käytön aloitusta

Lumivela®-pakkaus sisältää läpipainoliuksia (1,3 tai 6), joissa jokaisessa on 28 filmipäällystettyä tablettia, sekä viikkopäivätarraliuskat, joihin on merkitty viikonpäivät (ma-su).

Valkoiset tabletit (21 tablettia) sisältävät vaikuttavia aineita ja vihreät (7 tablettia) ovat lumetabletteja, jotka eivät sisällä hormoneja.



Valitse päivänumero, joka vastaa tablettien käytön aloittamispäivää. Kirjosta luvusta läpipainopakkauksen sarjasta "kirjasta päivänumero" päälle. Jokaisen päivänumeri tulee yhden tablettiarin kohdalle. On tärkeää, että otat tabletit joka päivä. Jos tabletti jää väliin, katso ohjeet pakkausselosteesta.

Välj den minnesnämsta som börjar med den veckodag du börjar ta tabletterna. Kirjsta fast minnesnämsta på blisterkartan över ordren "Fast minnesnämsta här". En dag anges ovanför varje tablett. Det är viktigt att du tar din tablett varje dag. Om du missat en tablett, läs bipackesedeln.

Aloitus / Start													
MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN							
TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR		
KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN		
PEFRE	LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS
LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE
SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR	SUSÓN	MAMÁN	TUTIS	KEKONG	TOTORS	PEFRE	LALDR

546115-01

Miten Lumivelan käyttö aloitetaan?

Käytä tätä lääkettä juuri siten kuin se on Sinulle määrätty.

Aloita tablettien ottaminen kuukautisten ensimmäisenä päivänä.

Valitse viikkopäivätarra, joka alkaa siitä päivästä, jolloin aloitat tablettien ottamisen. Kiinnitä sopiva viikkopäivätarra läpipainoliuskan yläreunassa olevaan kohtaan ”aloitus”. **Jos aloitat esimerkiksi perjantaina, valitse viikkopäivätarra, jonka ensimmäisen päivän kohdalla on PE (= perjantai).** Nyt jokaisen tabletin yläpuolella näkyy viikonpäivä, minkä avulla voit tarkistaa, oletko ottanut tabletin päivittäin.

Ota läpipainoliuskan kaikki tabletit noudattamalla nuolen osoittamaa suuntaa. Älä sekoita tabletteja

keskenään; 1 valkoinen tabletti kerran vuorokaudessa suunnilleen samaan aikaan, ensimmäisten 21 päivän ajan ja sitten yksi vihreä tabletti kerran vuorokaudessa viimeisten 7 päivän ajan.

Niiden 7 päivän aikana, jolloin otat vihreitä lumentabletteja kuukautisvuodon pitäisi alkaa (ns. tyhjennysvuoto). Se alkaa yleensä 2-3 päivän kuluttua viimeisen valkoisen tabletin ottamisesta.

Ehkäisyteho säilyy myös niinä 7 päivänä, kun otat vihreitä lumentabletteja.

Kun olet ottanut viimeisen vihreän tabletin, aloita suoraan seuraava läpipainoliuska, riipumatta siitä onko vuoto loppunut vai ei.

Kun kaikki läpipainoliuskan tabletit on otettu, siirry suoraan seuraavaan läpipainoliuskaan.

Läpipainoliuskojen välillä ei siis pidetä taukoa.

Yksi **Lumivela**[®]-tabletti vuorokaudessa 28 päivän ajan.



Kuukautisvuodon (tyhjennysvuodon) siirtäminen eteenpäin

Jos haluat siirtää tyhjennysvuotoa eteenpäin, sinun tulee jättää vihreät lumentabletit ottamatta ja siirryt suoraan uuden **Lumivela**[®]-läpipainoliuskan valkoiisiin tabletteihin, kohtaan ”aloitus”. Tyhjennysvuotoa voidaan siirtää niin pitkälle kuin halutaan, mutta vain toisen läpipainoliuskan loppumiseen asti. Tänä aikana voi esiintyä läpäisy- tai tiputteluvuotoa.

Kuukautisvuodon (tyhjennysvuodon) alkamispäivän muuttaminen

Kun otat **Lumivela**[®]-tabletit ohjeiden mukaan, tyhjennysvuoto alkaa 4 viikon välein suunnilleen samana päivänä. Jos haluat muuttaa tätä päivää, vähennä vihreiden lumentablettien määrää (älä koskaan lisää). Jos aloitat uuden läpipainoliuskan yleensä esimerkiksi perjantaina ja haluat vaihtaa tämän päivän tiistaiksi (3 päivää aikaisemmaksi) ota vain 4 vihreää lumentablettia ja ota sen jälkeen

suoraan ensimmäinen valkoinen tabletti uudesta läpipainoliuskasta kohdasta ”aloitus”. Jos lumentablettijakso on hyvin lyhyt, sen aikana vuotoa ei tule välttämättä lainkaan. Sen jälkeen voi esiintyä läpäisy- ja tiputteluvuotoa.

Kuukautisvuodon (tyhjennysvuodon) poisjääminen ehkäisytablettien käytön aikana

Joillakin naisilla ei välttämättä esiinny tyhjennysvuotoa lumentablettijakson aikana tai vuodot usein niukkenevat ja saattavat jäädä kokonaan pois. Jos yhdistelmäehkäisytabletteja on käytetty ohjeiden mukaisesti, raskaus on epätodennäköinen.

Jos yhdistelmäehkäisytabletteja ei kuitenkaan ole käytetty ohjeiden mukaisesti ennen tyhjennysvuodon ensimmäistä poisjääntiä tai jos kaksi tyhjennysvuotoa jää tulematta, tee raskauskaustesti ennen yhdistelmäehkäisytablettien käytön jatkamista.

Ehkäisyn aloitus tai vaihto **Lumivela**[®]-valmisteeseen

Ei aikaisempaa hormonaalista ehkäisyä	Vaihto toisesta hormonaalisesta yhdistelmä-ehkäisytablettista	Vaihto ehkäisyrenkaasta tai ehkäisylaastarista	Vaihto minipillereistä (sis. pelkkää keltarauhashormonia)	Vaihto implantaatista, injektiosta tai hormonikierukasta
Lumivela [®] aloitetaan luonnollisen kierron ensimmäisenä päivänä (= ensimmäinen vuotopäivä).	Lumivela [®] aloitetaan aiemman yhdistelmä-ehkäisytabletin viimeisen vaikuttavia aineita sisältävän tabletin ottamista seuraavana päivänä.	Lumivela [®] aloitetaan samana päivänä kuin ehkäisyrenkas tai ehkäisylaastari poistetaan.	Pelkkää keltarauhashormonia sisältävistä tableteista voidaan siirtyä käyttämään Lumivela [®] -tabletteja milloin tahansa.	Lumivela [®] aloitetaan implantaatin tai hormonikierukan poistopäivänä tai seuraavana suunniteltuna injektiopäivänä.
Voit aloittaa tablettien käytön myös kierron 2.-5. päivänä, mutta silloin sinun on käytettävä lisäehkäisyä (esim. kondomi) 7 ensimmäisen tablettipäivän ajan.			Huom! lisäehkäisy (esim. kondomi) 7 ensimmäisen Lumivela [®] -tablettipäivän ajan.	

Noudata terveydenhuollon ammattilaisen ohjeita, jos aloitat e-pillereiden käytön jälkiehkäisytabletin käytön, abortin tai synnytyksen jälkeen, tai "quick startin" yhteydessä.



Unohditko tabletin?

Jos unohdat ottaa jonkin vihreistä lumetableteista, sillä ei ole vaikutusta **Lumivela®**-tablettien ehkäisytehoon. Hävitä unohtamasi lumetabletti.

Jos unohdat ottaa valkoisen, vaikuttavia aineita sisältävän tabletin (läpipainoliuskan tabletit 1–21), toimi seuraavalla tavalla:

Jos yhden tabletin unohtamisesta on kulunut **alle 12 tuntia**, valmisteen ehkäisyteho ei ole heikentynyt. Ota unohtamasi tabletti heti muistaessasi ja seuraavat tabletit tavalliseen tabletinottoaikaan.

Jos yhden tabletin unohtamisesta on kulunut **yli 12 tuntia**, valmisteen ehkäisyteho saattaa olla heikentynyt. Mitä useamman tabletin unohdat, sitä suurempi on raskauden alkamisen riski.

Ehkäisytehon heikkenemisen riski on erityisen

suuri, jos unohdat ottaa valkoisen tabletin läpipainoliuskan alku- tai loppupäästä. Noudata silloin seuraavia ohjeita:

Jos olet unohtanut ottaa läpipainoliuskasta useamman kuin yhden tabletin, ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhoitajaan.

Jos olet unohtanut yhden tabletin päivinä 1–7 (ensimmäinen tablettirivi):

Ota unohtunut tabletti heti muistaessasi, vaikka joutuisitkin ottamaan kaksi tablettia samalla kertaa. Ota seuraavat tabletit normaaliin aikaan. Käytä lisäehkäisyä (esim. kondomia) seuraavien 7 päivän ajan. Jos olet ollut yhdynnässä tabletin unohtamista edeltäneen viikon aikana, raskaus on mahdollinen. Ota tällöin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen.

Jos olet unohtanut yhden tabletin päivinä 8–14 (toinen tablettirivi):

Ota unohtunut tabletti heti muistaessasi, vaikka joutuisitkin ottamaan kaksi tablettia samalla kertaa. Ota seuraavat tabletit normaaliin aikaan. Valmisteen ehkäisyteho säilyy, eikä lisäehkäisyä tarvita.

Jos olet unohtanut yhden tabletin päivinä 15–21 (kolmas tablettirivi):

Valitse toinen seuraavista kahdesta vaihtoehdosta:

1. Ota unohtunut tabletti heti muistaessasi, vaikka joutuisitkin ottamaan kaksi tablettia samalla kertaa. Ota seuraavat tabletit normaaliin aikaan. Älä ota kyseisen läpipainoliuskan vihreitä lumetabletteja, vaan hävitä ne ja aloita uusi läpipainoliuska, jolloin aloituspäiväsi muuttuu.

Tyhjennysvuoto alkaa todennäköisesti vasta toisen

läpipainoliuskan lopussa, vihreiden lumetablettien käytön aikana. Toisen läpipainoliuskan käytön aikana voi esiintyä tiputtelu- tai läpäisyvuotoa.

TAI

2. Lopeta vaikuttavia aineita sisältävien valkoisten tablettien ottaminen ja aloita suoraan vihreiden lumetablettien ottaminen (ennen lumetablettien ottamista merkitse muistiin päivä, jolloin unohdit tabletin). Jos haluat aloittaa uuden läpipainoliuskan aina samana viikonpäivänä, ota lumetabletteja vähemmän kuin 7 päivää.

Kun noudatat jompaakumpaa näistä kahdesta vaihtoehdosta, valmisteen ehkäisyteho säilyy.

Jos olet unohtanut ottaa tabletteja ja vuoto ei ala lumetablettipäivien aikana, saatat olla raskaana. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, ennen kuin aloitat seuraavan läpipainoliuskan.



Mitä muuta pitää huomioida

Jos oksennat 3–4 tunnin kuluessa tabletin ottamisesta tai sinulla on vaikea ripuli, tabletin vaikuttavat aineet eivät välttämättä imeydy kunnolla elimistöön. Tilanne on lähes sama kuin jos unohtaisit ottaa tabletin. Jos oksennat tai ripuloit, ota uusi tabletti varalla olevasta läpipainoliuskasta mahdollisimman pian.

Jos mahdollista, ota uusi tabletti 12 tunnin sisällä siitä, kun normaalisti otat tabletin. Jos tämä ei ole mahdollista tai aikaa on kulunut jo yli 12 tuntia, noudata ohjeita, jotka on annettu kohdassa ”Unohditko tabletin?”.

Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki ehkäisyvalmisteet, myös **Lumivela®** voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät niitä kuitenkaan saa. Tavallisimpia haittavaikutuksia ovat mielialanvaihtelut, päänsärky, pahoinvointi ja rintojen arkuus. Jos nämä haittavaikutukset jatkuvat pitkään, käänny terveydenhuollon ammattilaisen puoleen.

Yhdistelmäehkäisyvalmisteet ja veritulppariski

Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttöön liittyvä veritulpan kokonaisriski on pieni, pienempi kuin esim. raskauden aikana. On erittäin tärkeää, että osaat tunnistaa tilanteet, jolloin veritulppariski saattaa olla tavallista suurempi, ja tiedät, millaisiin oireisiin tulee kiinnittää huomiota ja mitä tulee tehdä oireiden mahdollisesti ilmetessä.

Veritulpan riski on suurimmillaan

- ensimmäisen käyttövuoden aikana tai kun käyttö aloitetaan uudelleen vähintään 4 viikon tauon jälkeen
- jos olet erittäin ylipainoinen
- jos olet yli 35-vuotias ja tupakoit
- jos lähisukulaisellasi on ollut veritulppa suhteellisen nuorella iällä (esim. alle 50-vuotiaana)
- jos olet synnyttänyt lähiviikkojen aikana

Tarkkaile mahdollisia veritulpan oireita, etenkin jos

- olet juuri ollut leikkauksessa
- olet ollut pitkään vuodelevossa
- matkustat pitkiä aikoja



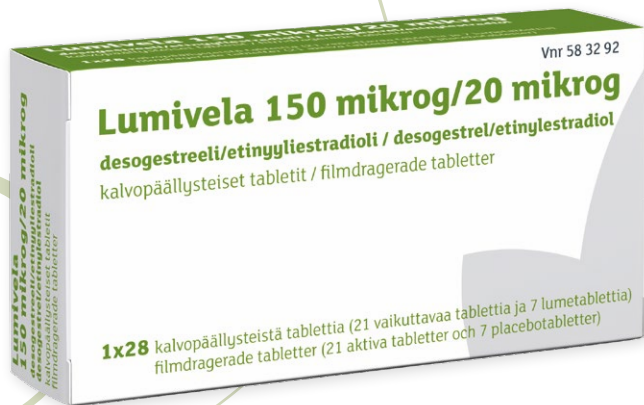
Ota heti yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen jos huomaat jonkin seuraavista oireista:

- voimakas kipu tai turvotus toisessa jalassa.
- äkillinen selittämätön hengenahdistus tai hengityksen tihentyminen, voimakas rintakipu tai äkillinen yskä
- rintakipu, joka on usein äkillinen.
- kasvojen, ylä- tai alaraajan heikotus tai tunnottomuus (etenkin jos sitä ilmenee vain toisella puolella kehoa), puhumis- tai ymmärtämisvaikeudet, äkillinen sekavuus, näön äkillinen menetyks tai sumentuminen, voimakas ja tavallista pahempi päänsärky/migreeni.
- mikäli joudut esim. sairaalahoitoon, muista mainita että käytät ehkäisytabletteja.

Jos olet allerginen maapähkinälle tai soijalle, älä käytä tätä lääkevalmistetta.

Lisää mahdollisista haittavaikutuksista pakkausselosteessa.

Tätä esitettä voi tilata osoitteesta
nordics@exeltis.com tai
www.exeltis.fi



Exeltis Sverige AB | Strandvägen 7A | 114 56 Stockholm | www.exeltis.com | www.exeltis.fi

