

**P-piller**

# **Lumivela<sup>®</sup>**

desogestrel 150 µg/etinylestradiol 20 µg

**21+7 tabl.**

**Användarguide**

# Lumivela®

Lumivela® är ett kombinerat lågdos-p-piller som används för att förhindra graviditet. Det innehåller två typer av hormoner; estrogen (etinylestradiol 20 mikrog) och gulkroppshormon (desogestrel 150 mikrog).

Bekanta dig noggrant med denna text och bipacksedeln innan du börjar använda Lumivela® p-piller. Om du har frågor, kontakta en expert inom hälsovården.



## Innan du börjar

Lumivela®-förpackningen innehåller blisterkartor (1,3 eller 6) med 28 filmdragerade tabletter.

De 21 vita tabletterna innehåller aktiva substanser och de 7 gröna tabletterna är placebotabletter utan hormoner.



Valite päivätara, joka vastaa tablettien käyttö aloittamispäivää kiinnittä luokan lämpösuojauksen sarakseen "Kiinnitä päivätara tähän" päälle. Jos nainen päivitetäi tulee yhden tablettitien kohdalle. On tärkeää, että otat tabletti joka päivä. Jos tabletti jää väliin, katso ohjeet pakkausohjeesta.

Vali den minnesmärka som börjar med den veckodag du börjar ta tabletterna. Kiinnitä fast minnesmärka på blisterkartan över ordet "Fäst minnesmärka här". En dag anges ovanför varje tablett. Det är viktigt att du tar din tablett varje dag. Om du missat en tablett, läs bipacksedeln.

### Aloitus / Start

MAANAN	TUETIS	KEKONS	TUOTORS	PEIFRE	LAILÖR	SUSÖN
TUETIS	KEKONS	TUOTORS	PEIFRE	LAILÖR	SUSÖN	MAANAN
KEKONS	TUOTORS	PEIFRE	LAILÖR	SUSÖN	MAANAN	TUETIS
TUOTORS	PEIFRE	LAILÖR	SUSÖN	MAANAN	TUETIS	KEKONS
PEIFRE	LAILÖR	SUSÖN	MAANAN	TUETIS	KEKONS	TUOTORS
LAILÖR	SUSÖN	MAANAN	TUETIS	KEKONS	TUOTORS	PEIFRE
SUSÖN	MAANAN	TUETIS	KEKONS	TUOTORS	PEIFRE	LAILÖR

546115-01

# Hur börjar du med Lumivela®?

Använd detta läkemedel enligt din personliga läkarordination.

Börja med Lumivela® på menstruationens första blödningsdag.

Välj den klisterremsa som börjar med den veckodag då du tar den första tabletten. Fäst den valda remsan i övre kanten på blisterkartan där det står "start". **Om du till exempel börjar på en fredag, välj den klisterremsa som börjar med fredag (FRE).** Nu är det en veckodag skriven ovanför varje tablett vilket hjälper dig att kontrollera att du tagit tabletten varje dag.

Ta alla tabletter i ordningsföljd enligt pilens riktning tills hela blisterkartan är slut. Blanda inte

ihop tabletterna. Ta 1 vit tablett/dygn vid ungefär samma tidpunkt de första 21 dagarna och sedan 1 grön tablett/dygn under de sista 7 dagarna.

Under de 7 dagarna du tar de gröna placebotabletterna borde din mens börja (en så kallad bortfallsblödning). Den börjar normalt inom 2–3 dagar efter du tagit den sista vita tabletten.

Du är skyddad mot graviditet även under dessa 7 dagar, då du tar de gröna placebotabletterna.

När du tagit den sista gröna tabletten, börja direkt med nästa blisterkarta, oberoende om din blödning slutat eller inte.

När alla tabletter på kartan är tagna, börja på nästa karta. **Man håller alltså ingen paus mellan blisterkartorna.**

En (1) Lumivela®-tablett/dygn i 28 dagar.



## Vill du skjuta på din mens (bortfallsblödning)?

Du kan förskjuta din bortfallsblödning (mens) genom att hoppa över de gröna placebotabletterna och bara ta de vita tabletterna och sedan börja direkt på en ny Lumivela® blisterkarta från tabletten vid "start". Bortfallsblödningen kan skjutas upp så långt du önskar, men som längst tills den andra blisterkartan är slut. Under denna period kan en genombrotts- eller stänklödning förekomma.

## Vill du byta startdag för din mens?

När du tar Lumivela® enligt anvisningarna, börjar bortfallsblödningen på ungefär samma dag var fjärde vecka. Om du vill ändra på denna dag, minska på mängden av de gröna placebotabletterna (öka aldrig!). Om du normalt börjar en ny blisterkarta till exempel på en fredag och du vill ändra denna till en tisdag (3 dagar tidigare), ta endast 4 gröna placebotabletter och börja sedan direkt med den första vita tabletten på en ny blis-

terkarta vid texten "start". Om perioden för de gröna placebotabletterna blir väldigt kort, så sker eventuellt ingen bortfallsblödning. Efter detta kan en genombrotts- eller stänklödning förekomma.

## Ingen mens medan du använder p-piller

Vissa kvinnor har ingen bortfallsblödning under perioden då de tar de gröna placebotabletterna. Ofta minskar blödningarna eller försvinner helt. Om du tar de kombinerade p-pillren enligt anvisningarna så är du säkert skyddad mot en graviditet.

Om du däremot inte har tagit de kombinerade p-pillren enligt anvisningarna innan du egentligen skulle ha haft din första bortfallsblödning eller om 2 bortfallsblödningar inte skett, gör ett graviditetstest innan du fortsätter med de kombinerade p-pillren.

# Kom igång med **Lumivela**<sup>®</sup>

Följande tabell innehåller anvisningar för hur du börjar använda **Lumivela**<sup>®</sup> eller byter från en annan preventivmetod.

Inga tidigare hormonella preventivmedel	Byte från annat hormonellt kombinerat p-piller	Byte från preventivring eller p-plåster	Byte från minipiller (innehåller endast gulkroppshormon)	Byte från implantat, injektioner eller hormonspiral
Börja med <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> den första dagen i din naturliga menscykel (den första blödningsdagen).	Börja med <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> dagen efter att du tog den sista aktiva tabletten av dina tidigare kombinerade p-piller.	Börja med <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> samma dag som du avlägsnar preventivringen eller p-plåstret.	Du kan byta från p-piller som endast innehåller gulkroppshormon till <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> när du vill.	Börja med <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> samma dag som implantatet eller hormonspiralen avlägsnas, eller dagen efter följande planerade injektionsdag.
Du kan börja med tabletterna också på dag 2–5 i menscykeln, men då måste du använda ett tilläggsskydd (t.ex. kondom) under de första 7 dagarna du tar <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> .			<b>Obs!</b> Använd tilläggsskydd (t.ex. kondom) under de första 7 dagarna du tar <b>Lumivela</b> <sup>®</sup> .	

Följ din hälsovårdarens anvisningar om du börjar ta p-piller efter användning av akut-p-piller, abort, förlossning eller vid "quick start".



# Glömde du att ta tablett?

Om du glömmer att ta någon av de gröna placebo-tabletterna så påverkar det inte Lumivelas graviditetsskyddande effekt. Kasta bort de glömda placebo-tabletterna.

## Om du glömmer att ta en vit tablett som innehåller hormoner (tablett 1-21 på blisterkarta), följ nedanstående anvisningar:

Om det har gått **mindre än 12 timmar** sedan du skulle ha tagit din tablett är du fortfarande skyddad mot graviditet. Ta den glömda tablett så snart som möjligt och sedan följande tabletter på vanlig tid.

Om det har gått **mer än 12 timmar** kan p-pillrets effekt vara minskad. Ju fler tabletter du glömmer ta, desto större är risken att bli gravid.

Risken för att bli gravid är särskilt stor om du glömmer en vit tablett i början eller i slutet på blisterkarta. Därför ska du alltid följa nedanstående anvisningar:

## Om du har glömt att ta flera än en tablett, kontakta en expert inom hälsovården.

### Om du glömmer att ta en tablett under dag 1–7 (rad 1 på blisterkarta)

Ta den glömda tablett så snart du kommer ihåg det, även om det innebär att du måste ta två tabletter samtidigt. Ta följande tabletter på vanlig tid och använd extra skydd (t.ex. kondom) under de följande 7 dagarna. Om du har haft samlag veckan innan du glömt tablett, kan du vara gravid. I detta fall, kontakta en expert inom hälsovården.

### Om du glömmer att ta en tablett under dag 8–14 (rad 2 på blisterkarta)

Ta den glömda tablett så snart du kommer ihåg det, även om det innebär att du måste ta två tabletter samtidigt. Ta följande tabletter på vanlig tid. P-pillret har fortfarande önskad effekt, och du behöver inte använda extra preventivt skydd.

### Om du glömmer att ta en tablett under dag 15–21 (rad 3 på blisterkarta)

Du kan välja mellan något av följande två alternativ.

**1.** Ta den glömda tablett så snart du kommer ihåg det, även om det innebär att du måste ta två tabletter samtidigt. Ta följande tabletter på vanlig tid. Ta inte de gröna placebo-tabletterna på denna blisterkarta, utan kassera dem och börja på en ny blisterkarta, vilket innebär att din startdag ändras. En bortfallsblödning kommer troligtvis inte att ske

förran vid slutet av den andra blisterkarta när du tar de gröna placebo-tabletterna. En genombrotts- eller stänklödning kan dock förekomma under användningen av den andra blisterkarta.

## ELLER

**2.** Du kan avbryta behandlingen med de aktiva vita tabletterna och gå direkt till de gröna placebo-tabletterna (Glöm inte att först anteckna vilken dag du glömde ta tablett). Om du vill börja på en ny karta på din vanliga startdag, förkorta perioden med de gröna placebo-tabletterna.

P-pillret har fortfarande önskad effekt om du följer något av ovannämnda alternativ.

Om du har glömt att ta tabletter och ingen bortfallsblödning sker när du tar de gröna placebo-tabletterna, kan du vara gravid. Ta kontakt med en expert inom hälsovården innan du börjar på nästa blisterkarta.

## Vad ska du också tänka på?

Om du kräks inom 3–4 timmar efter att du tagit en tablett eller om du har kraftig diarré, kan det hända att de verksamma substanserna i tabletterna inte hinner tas upp fullständigt i kroppen. Denna situation är i princip samma som om du har glömt en tablett. Efter kräkningar eller diarré måste du ta en ny tablett från en reservkarta så snart som möjligt.

Om möjligt, ta den inom 12 timmar efter det att du normalt tar din tablett. Om detta inte är möjligt, eller om 12 timmar har gått, följ de anvisningar som ges under "Glömde du att ta tabletten?".

## Möjliga biverkningar

Liksom andra p-piller kan även **Lumivela**<sup>®</sup> orsaka biverkningar, men alla användare behöver inte få dem. De vanligaste biverkningarna är humörsvängningar, huvudvärk, illamående och ömma bröst. Om dessa biverkningar fortgår länge, kontakta en expert inom hälsovården.

### Kombinerade p-piller och risken för blodpropp

Risken för blodpropp under användning av kombinerade p-piller är väldigt låg, lägre än vid till exempel en graviditet. Det är väldigt viktigt att du är medveten om vilka faktorer som kan öka risken för blodpropp samt vilka tecken och symtom du bör vara uppmärksam på.

### Risken för blodpropp är som störst:

- under det första användningsåret eller när användningen återupptas efter ett uppehåll på 4 veckor eller längre
- om du är kraftigt överviktig
- om du är över 35 år och röker
- om någon nära släkting har drabbats av blodpropp vid relativt ung ålder (d.v.s. yngre än 50 år)
- om du har fött barn under de senaste veckorna

### Var uppmärksam på eventuella symtom på blodpropp, särskilt om du:

- nyligen genomgått en operation
- varit sängliggande en längre tid
- reser långa sträckor



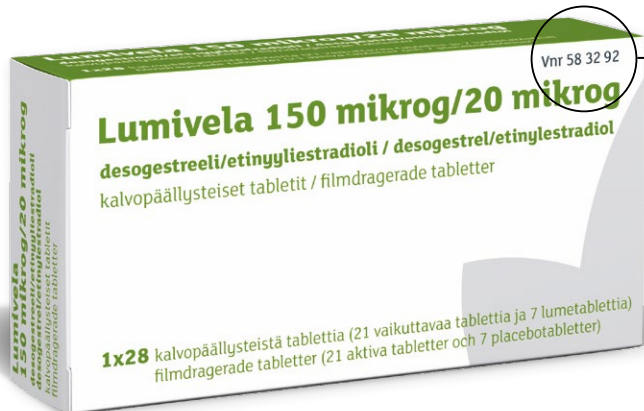
## Kontakta genast en expert inom hälsovården om du upptäcker något av följande symtom:

- kraftig smärta eller svullnad i ett ben
- plötslig oförklarlig andnöd eller öka andningsfrekvens, kraftig bröstsmärta eller plötslig hosta
- bröstsmärta, ofta plötslig
- svaghet eller domning i ansiktet, armar eller ben (särskilt om det förekommer endast på ena sidan av kroppen), svårigheter att tala eller förstå, plötslig förvirring, plötslig synförlust eller suddig syn, kraftig huvudvärk eller migrän som är svårare än vanligt
- Om du måste söka läkarvård, kom ihåg att berätta att du använder p-piller.

Använd inte den här medicinen om du är allergisk mot jordnötter eller soja.

Läs mer om eventuella biverkningar i bipacksedeln.

Denna broschyr kan beställas från  
nordics@exeltis.com eller  
www.exeltis.fi



Det finns ett vnr-nummer i  
övre högra hörnet av paketet.  
Använd nummer för att få mer  
information om produkten  
på **www.exeltis.fi/tuotteet**