



Ehkäisytabletti

Lumivela[®]

desogestreeeli 150 µg/etinyyliestradioli 20 µg

21+7 tabl.

Käyttäjäopas

Lumivela

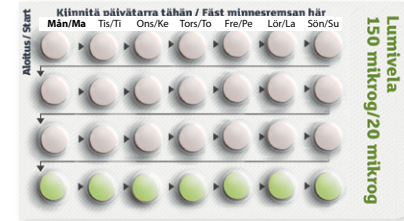
Lumivela on raskauden ehkäisyyn käytettävä matala-annoksinen yhdistelmäehkäisytabletti. Sen vaikuttavina aineina ovat estrogeeni (etinyyliestradioli 20 mikrog) ja keltarauhashormoni (desogestreeli 150 mikrog).

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 läpipainoliuskoja (3 tai 6), joissa jokaisessa on 28 kalvopäällysteistä tablettia, sekä viikkopäivätarraliuskat, joihin on merkitty viikonpäivät (Män/Ma–Sön/Su).

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



Välj den veckodagsetikett som inleds med den dag då du börjar ta tabletterna. Sätt etiketten på blisterkartan så att den täcker orden "Fäst veckodagsetiketten här". Varje dag hamnar i linje med en rad tabletter. Det är viktigt att du tar tabletten varje dag. Läs bipacksedeln om du glömmat en tablett.

Valitse päivätarra, joka alkaa päivästä, jona aloitat tablettien oton. Kiinnitä tarra läpipainopakauksen kohtaan, jossa lukee "Kiinnitä päivätarra tähän". Kukin päivä osuu tablettirivin kohdalle. On tärkeää ottaa tabletti joka päivä. Jos unohdat ottaa tablettin, lue ohjeet pakkausselosteesta.

START/ALOITUS ▼

| | | | | | | |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Män/Ma | Tis/Ti | Ons/Ke | Tors/To | Fre/Pe | Lör/La | Sön/Su |
| Tis/Ti | Ons/Ke | Tors/To | Fre/Pe | Lör/La | Sön/Su | Män/Ma |
| Ons/Ke | Tors/To | Fre/Pe | Lör/La | Sön/Su | Män/Ma | Tis/Ti |
| Tors/To | Fre/Pe | Lör/La | Sön/Su | Män/Ma | Tis/Ti | Ons/Ke |
| Fre/Pe | Lör/La | Sön/Su | Män/Ma | Tis/Ti | Ons/Ke | Tors/To |
| Lör/La | Sön/Su | Män/Ma | Tis/Ti | Ons/Ke | Tors/To | Fre/Pe |
| Sön/Su | Män/Ma | Tis/Ti | Ons/Ke | Tors/To | Fre/Pe | Lör/La |

SE 440 01

Miten Lumivelan käyttö aloitetaan?

Käytä tätä lääkettä juuri siten kuin se on Sinulle määrätty.

Kun edeltävän kuukauden aikana ei ole käytetty hormonaalista ehkäisyvalmistetta, aloita tablettien ottaminen kuukautisten ensimmäisenä päivänä. Muissa tilanteissa ks. kohta ”Ehkäisyn aloitus tai vaihto Lumivela-valmisteeseen”.

Valitse viikkopäivätarra, joka alkaa siitä päivästä, jolloin aloitat tablettien ottamisen. Kiinnitä sopiva viikkopäivätarra läpipainoliuskan yläreunassa olevaan kohtaan **”START/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 lume-tabletteja 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 lumetabletteja.

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

Läpipainoliuskojen välillä ei siis pidetä taukoa.

Kuukautisvuodon (tyhjennysvuodon) siirtäminen eteenpäin

Jos haluat siirtää tyhjennysvuotoa eteenpäin, sinun tulee jättää vihreät lumetabletit ottamatta ja siirtyä 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 lumetablettien määrää (älä koskaan lisää). Jos aloitat uuden läpipainoliuskan yleensä esimerkiksi perjantaina ja haluat vaihtaa tämän päivän tiistaiksi (3 päivää aikaisemmaksi)

ota vain 4 vihreää lumetablettia ja ota sen jälkeen suoraan ensimmäinen valkoinen tabletti uudesta läpipainoliuskasta kohdasta ”aloitus”. Jos lumetablettijakso 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 lumetablettijakson 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, ota yhteyttä lääkəriin ennen yhdistelmäehkäisytablettien käytön jatkamista.

Ehkäisyyn 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. | Jos käytät ehkäisyrenkasta tai ehkäisy-laastaria, noudata lääkärin ohjeita. | 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. | Lumivela aloitetaan viimeistään aiemman tabletti-valmisteen käytössä pidettävän tablettitaun jälkeisenä päivänä (tai viimeisen vaikuttavia aineita sisältämättömän lumetabletin ottoa seuraavana päivänä). | | | Huom! Sinun tulee käyttää lisäehkäisyä (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. Kysy neuvoa lääkäriltä, jos et ole varma siitä, milloin aloittaisit Lumivela-ehkäisytablettien käytön.



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 terveydenhuollon ammattilaiseen.

Yksi tabletti on unohtunut 1. viikolla:

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.

Yksi tabletti on unohtunut 2. viikolla:

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

Yksi tabletti on unohtunut 3. viikolla:

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 ripuloi, 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?”.

Kerro aina lääkärille, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt tai saatat käyttää muita lääkkeitä tai kasvirohdosvalmisteita.

Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki ehkäisyvalmisteet, myös **Lumivela** voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät niitä kuitenkaan saa. Tavallisimpia haittavaikutuksia ovat esimerkiksi mielialanvaihtelut, päänsärky, pahoinvointi ja rintojen arkuus. Hyvin yleiset haittavaikutukset: epäsäännöllinen vuoto ja painonnousu. Jos nämä haittavaikutukset jatkuvat pitkään, käänny terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste.

Yhdistelmäehkäisyvalmisteet ja veritulpariski

Lumivela-valmisteen, käyttö lisää riskiäsi saada veritulppa verrattuna niihin, jotka eivät käytä tällaista valmistetta. Kokonaisriski saada vahingollinen veritulppa Lumivela-valmisteiden käytön vuoksi on kuitenkin pieni. On erittäin tärkeää, että osaat tunnistaa tilanteet, jolloin veritulpariski 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/tai 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

Hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon jos huomaat jonkin seuraavista oireista:

- voimakas kipu tai turvotus toisessa jalassa.
- äkillinen selittämätön hengenahdistus tai hengityksen tihentyminen, pistävä 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 menetys tai sumentuminen, voimakas ja tavallista pahempi päänsärky/migreeni. Katso pakkausselosteesta täydellinen lista oireista jotka vaativat ottamaan yhteyttä lääkäriin.
- mikäli joudut esim. sairaalahoitoon, muista mainita että käytät ehkäisytabletteja.

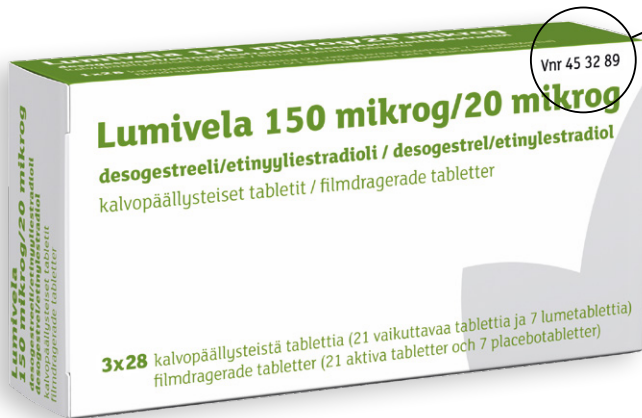
Jos olet allerginen maapähkinälle tai soijalle, älä käytä tätä lääkevalmistetta.

Lue lisää pakkausselosteesta.

Viitteet:

Lumivela®-valmisteyhteenveto

Lumivela®-pakkausseloste



Vnr-numeron avulla
saat lisätietoa
tuotteesta osoitteessa:
**[www.exeltis.fi/tuotteet/
Lumivela](http://www.exeltis.fi/tuotteet/Lumivela)**

tai skanna QR koodi
puhelimesi kameralla
ja syötä pakkauksen
Vnr-numero.

