



Ehkäisyrengas



Käyttäjäopas

## Ornibel®-ehkäisyrenkas

Tämä käyttäjäopas sisältää hyödyllistä ja tärkeää tietoa **Ornibel®**-ehkäisyrenkaasta. Tutustu huolellisesti tähän oppaaseen ja pakkausselosteeseen ennen **Ornibel®**-valmisteen käytön aloitusta.

**Ornibel®** vaikuttaa samalla tavalla kuin yhdistelmä-ehkäisytabletti (e-pilleri). Ornibelin etuna on että ehkäisyrenkasta käytetään yhtäjaksoisesti 3 viikon ajan ja se ei vaadi päivittäistä muistamista.

**Ornibel®** vapauttaa tasaisesti kahta naishormonia, jotka estävät ovulaation eli munasolun irtoamisen. Nainen ei voi tulla raskaaksi, jos munasolu ei irtoa.

Mikäli sinulle tulee kysymyksiä, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.



## Kuukauden ehkäisy yhdellä renkaalla

**Ornibel® on taipuisa, pehmeä, läpinäkyvä ja väritön renkas,** joka asetetaan emättimeen raskauden ehkäisemiseksi. (läpimitta 54 mm ja paksuus 4 mm)

Ehkäisyrenkas asetetaan emättimeen. Kun renkas on paikallaan, siitä **vapautuu jatkuvasti hormoneja pieninä annoksina.** Muiden hormonaalisten ehkäisy-menettelmien tapaan renkas **ehkäisee raskauden vapauttamalla hormoneja ovulaation estämiseksi.**

**Mikä**  
**Ornibel®**  
ehkäisyrenkas on?

**Miten**  
ehkäisyrenkas  
**toimii?**

# Ornibel® – luotettava ehkäisy

Ornibel® vaikuttaa samalla tavalla kuin yhdistelmä-ehkäisytabletit. Kliinisissä tutkimuksissa on myös osoitettu, että sen ehkäisyteho on vähintään yhtä hyvä kuin oraalisten ehkäisyvalmisteiden teho. Voit siis luottaa ehkäisyysi ajattelematta sitä päivittäin.

## Kuinka Ornibel® ehkäisee raskauden

Ornibel®-ehkäisyvalmiste vapauttaa etonogestreelia (progestiini) ja etinyyliestradiolia (estrogeeni) keskimäärin 0,120 mg ja 0,015 mg 24 tunnissa 3 viikon ajan, joten se on matalahormoninen ehkäisyvalmiste. Nämä hormonit vapautuvat ehkäisyrenkaasta tasaisesti ja imeytyvät jatkuvasti verenkiertoon emättimen seinämän läpi. Hormonit vaikuttavat pääasiassa estämällä ovulaation eli munasolun irtoamisen. Ne muuttavat kohdunkaulan liman koostumuksen siittiöille hankalaksi läpäistä ja ohentavat kohdun limakalvoa. Sen vuoksi myös kuukautiset usein niukkenevat.

## Samat hormonit kuin yhdistelmä-ehkäisytableteissa

Ornibelista saat vähemmän hormoneja kuin yhdistelmäehkäisytableteista. Ornibelista vapautuu vain 15 mikrogrammaa estrogeenia päivittäin, kun yleisimmin käytetyissä ehkäisytableteissa päivittäinen estrogeeniannos on 20 tai 30 mikrogrammaa. Hormonit vapautuvat tasaisesti. Päivittäinen hormonipitoisuus ei vaihtele kuten suun kautta otettavilla ehkäisyvalmisteilla. Vaikka Ornibelista vapautuva hormonimäärä on pieni, sen ehkäisyteho on hyvä.

## Teho ei heikkene ripulin/oksenteleksen takia

Ripulilla ja oksentelella ei ole vaikutusta ehkäisytehoon, koska Ornibelin hormonit imeytyvät verenkiertoon suoraan emättimen limakalvosta.

# Ornibel® – ehkäisyn aloitus ja vaihto

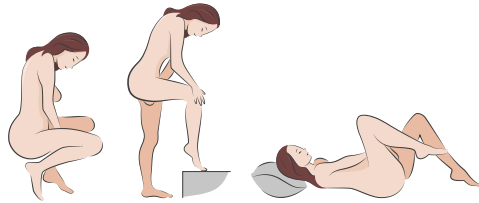
Taulukosta löydät Ornibelin aloitus- ja vaihto-ohjeet toisesta ehkäisy menetelmästä.

Ei aikaisempaa hormonaalista ehkäisyä	Siirtyminen toisesta yhdistelmä-ehkäisyvalmisteesta	Siirtyminen minipilleristä, implantaatista, injeksiosta tai hormonikierukasta
Ornibel® aloitetaan luonnollisen kierron ensimmäisenä päivänä (= ensimmäinen vuotopäivä).	Ornibel®-renkas asetetaan viimeistään (aiemman ehkäisyn) viimeisen tabletittoman, laastarittoman tai lumetabletti-jakson jälkeisenä päivänä.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minipilleristä koska tahansa</li><li>• Implantaatista ja hormonikierukasta niiden poistopäivänä</li><li>• injeksiosta seuraavana suunniteltuna injektio päivänä</li></ul>
		<b>Huom!</b> Lisäehkäisy (esim. kondomi) seitsemän ensimmäisen käyttöpäivän ajan.

Tutustu Ornibel®-pakkauksessa olevaan pakkausselosteeseen.

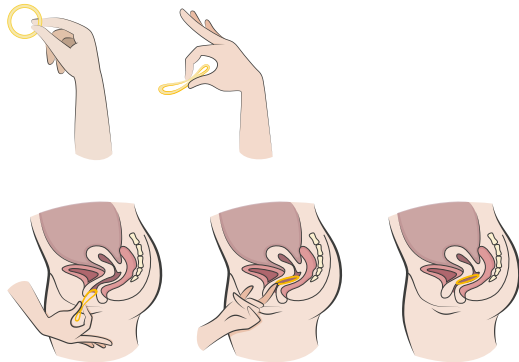
## Ennen renkaan asettamista

- Tarkista, että renkaan päiväys on voimassa.
- Pese kädet ennen renkaan asettamista ja poistamista.
- Valitse asetukseen itsellesi mukavin asento. Voit seistä ja nostaa toista jalkaa ylös, kyykistyä tai maata selälläsi.



## Kuinka Ornibel® asetetaan ja poistetaan

- Ota rengas pois pussista
- Pidä rengasta peukalon ja etusormen välissä, paina vastakkaisia sivuja yhteen ja työnnä rengas emättimeen.
- Kun rengas on paikallaan, se ei tunnu lainkaan.
- Jos rengas tuntuu epämukavalta, työnnä sitä varovasti hieman syvemmälle emättimeen.
- Tarkista säännöllisesti, että rengas on edelleen paikallaan emättimessä (esimerkiksi ennen ja jälkeen yhdynnän).



## Kolme viikkoa emättimessä, yksi viikko pois

- Renkaan on oltava paikallaan yhtäjaksoisesti 3 viikkoa asetuspäivästä.
- Voit poistaa renkaan emättimestä koukistamalla etusormen renkaan etureunan ympärille tai tarttumalla renkaan reunaan ja vetämällä sen ulos.
- Poista rengas kolme viikkoa sen asettamisen jälkeen, samana viikonpäivänä ja suunnilleen samaan kellon aikaan kuin sen asetit.

*Jos esimerkiksi asetat Ornibel®-renkaan keskiviikkona klo 20.00., ota se pois 3 viikon kuluttua keskiviikkona klo 20.00. Laita muistutus itsellesi. Kun olet poistanut renkaan, pidä 1 viikon tauko. Kuukautisten tulisi alkaa tällä välin.*

- Aloita uuden renkaan käyttö tasan 1 viikon kuluttua, vaikka kuukautisesi eivät olisi loppuneet.

Tutustu Ornibel®-pakkauksessa olevaan pakkausselosteeseen.



Hävitä käytetty rengas normaalin kotitalousjätteen mukana mieluiten pakkauksen pussissa. Älä huuhtele rengasta alas wc-pöntöstä.

## Säilyykö ehkäisyteho koko kuukauden?



Oikein käytettynä rengas suojaa raskaudelta koko kuukauden ajan, myös renkaattoman viikon ajan.

## Milloin ensimmäinen rengas pitäisi ottaa käyttöön?



Lue tarkemmat ohjeet renkaan käytön aloituksesta sivulta 5 tai pakkausselosteesta.

## Miten rengasta säilytetään?



Tämä valmiste **ei vaadi kylmäsäilytystä**. Säilytettävä valolta suojattuna.

## Mitä tehdä, jos rengas tuntuu epämukavalta?



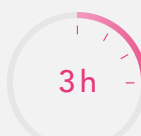
Jos rengas tuntuu epämukavalta, **työnnä sitä varovasti hieman syvemmälle** emättimeen.

## Mitä tehdä, jos rengasta on käytetty liian pitkään?



Jos rengas on ollut emättimessä yli 3 viikkoa mutta **enintään 4 viikkoa**: Poista rengas heti, pidä viikon tauko ja aseta sen jälkeen uusi rengas. Jos rengas on ollut emättimessä **yli 4 viikkoa** sen ehkäisyteho on saattanut heikentyä, ja raskauden mahdollisuus pitää sulkea pois ennen uuden **Ornibel®**-renkaan asettamista.

## Mitä tehdä, jos rengas tulee vahingossa ulos?



Huuhtele rengas kylmällä tai haalealla vedellä ja aseta se välittömästi takaisin. Jos rengas on ollut ulkona emättimestä **yli 3 tuntia**, sen ehkäisyteho on saattanut heikentyä viikosta riippuen. **Katso ohjeet pakkausselosteesta**.

## Voiko käyttää tamponeja?



**Ehkäisyrenkaan kanssa voi käyttää tamponeja.**

Jos rengas siirtyy tai tulee ulos emättimestä, puhdista se haalealla vedellä (ei kuumalla) ja aseta takaisin.

## Huomaako rengasta yhdynnän aikana?

On melko harvinaista, että rengas tuntuu yhdynnän aikana. Tarkista yhdynnän jälkeen, onko **rengas pysynyt paikoillaan**. Jos rengas häiritsee, sen voi poistaa yhdynnän ajaksi. Se on kuitenkin asetettava takaisin viimeistään **kolmen tunnin kuluessa**.

### Voinko muuttaa kuukautisten alkamispäivää?



Jos käytät rengasta ohjeiden mukaan, kuukautisesi (tyhjennysvuoto) alkavat taukoviikon aikana. Voit muuttaa kuukautisten alkamispäivää **lyhentämällä** (ei koskaan pidentämällä) **seuraavaa taukoa renkaan käytössä.**

### Voinko siirtää kuukautisia?



Jos haluat siirtää kuukautisia, **asetä uusi rengas välittömästi** emättimeen ilman taukoviikkoa heti edellisen renkaan poistamisen jälkeen. Voit käyttää uutta rengasta **enintään 3 viikkoa.** Kun haluat kuukautisesi alkavan, poista rengas ja pidä normaali **7 päivän tauko** ennen uuden renkaan asettamista.

### Voinko käyttää sienilääkkeitä ja spermisidiä?



Emättimeen annosteltavat sienilääkkeet ja spermisidit **eivät todennäköisesti vaikuta** ehkäisyrenkaan **ehkäisytehoon ja turvallisuuteen.**

Kuten kaikki lääkkeet, myös **Ornibel®** voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät kuitenkaan saa niitä. Tavallisimpia haittavaikutuksia voivat olla mm. mielialanvaihtelut, päänsärky, pahoinvointi, rintojen arkuus, painonnousu ja masennus. Jos nämä haittavaikutukset jatkuvat pitkään, käänny terveydenhuollon ammattilaisen puoleen.

### Yhdistelmäehkäisyvalmisteet ja veritulpariski

Kaikki yhdistelmäehkäisyvalmisteet lisäävät veritulpan riskiä. Kokonaisriski on kuitenkin pieni. On erittäin tärkeää, että osaat tunnistaa tilanteet, jolloin veritulpan riski saattaa olla tavallista suurempi, ja tiedät, millaisiin oireisiin tulee kiinnittää huomiota.

### Veritulpan riski on suurimmillaan:

- jos sinulla on huomattavaa ylipainoa
- jos olet yli 35-vuotias ja tupakoit
- jos olet synnyttänyt lähiviikkojen aikana
- jos lähisukulaisellasi on ollut veritulppa suhteellisen nuorella iällä (esim. alle 50-vuotiaana)

- ensimmäisen käyttövuoden aikana tai kun käyttö aloitetaan vähintään 4 viikon tauon jälkeen
- Tarkkaile mahdollisia veritulpan oireita, etenkin jos
- olet juuri ollut leikkauksessa
  - olet ollut pitkään vuodelevossa
  - matkustat yli 4 h lentomatkoja

### Ota heti yhteyttä lääkäriin, 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 menetys tai sumentuminen, voimakas ja tavallista pahempi päänsärky/migreeni.
- mikäli joudut esim. sairaalahoitoon, muista mainita että käytät ehkäisyrenkasta.

Lue lisää haittavaikutuksista pakkausselosteesta.

Tätä esitettä voi tilata osoitteesta  
[nordics@exeltis.com](mailto:nordics@exeltis.com) tai  
[www.exeltis.fi](http://www.exeltis.fi)

