

**Joustavan pitkän syklin
ehkäisytabletti***

Diza[®]

etinyyliestradioli 0,02 mg/drospirenoni 3 mg
120 tabl.

Käyttäjäopas

Mikä Diza[®] on?

Sinulle on määrätty yhdistelmäehkäisytabletti **Diza[®]**, joka on hyväksytty joustavan pitkän syklin raskauden ehkäisyyn, eli otettavaksi jopa 120 päivää tauotta. Pakollinen vaihe (päivät 1–24) 24 tablettia, joustava vaihe (päivät 25–120) 96 tablettia. Vaikuttavina aineina ovat estrogeeni (etinyyliestradioli 0,02 mg) ja keltarauhashormoni (drospirenoni 3 mg).

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

**Diza[®] on matala-annoksinen yhdistelmä-
ehkäisytabletti myös joustavan pitkän syklin
raskauden ehkäisyyn.**

*) Valmisteyhteenvedo

Vapaus valita itse...

Diza[®]-ehkäisytablettien avulla sinulla on mahdollisuus säädellä omaa vuotorytmiäsi itsellesi sopivaksi. Oman vuotorytmin pituuden säätely voi olla tarpeen matkan tai jonkin muun tärkeän tapahtuman vuoksi. Harvempia vuotokertoja voidaan suosia myös, mikäli sinulla on runsaat ja/tai kivuliaat vuodot tai kärsit ikävistä vuotoja edeltävistä oireista (PMS). Vuotorytmin pidentäminen ei vaikuta ehkäisytehoon negatiivisesti eikä siihen liity perinteistä käyttöä enempää haittavaikutuksia. Ehkäisytablettijaksoa pitkittämällä voit ajoittaa vuodon oman toiveesi mukaan. Sinä päätät koska aika on oikea!



Diza[®]-ehkäisytableteilla vuotorytmin säätely onnistuu helposti jatkamalla tablettien käyttöä ilman taukoa, vaikka kaikki viisi pakkauksen läpipainoliuksia peräkkäin.

Sinulla on siis mahdollisuus jopa 120:een vuodottomaan päivään.

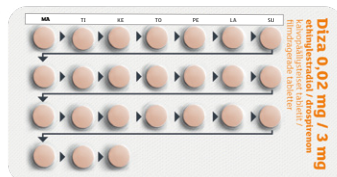
Oman vuotorytmin pidentämiseen voi liittyä vaaratonta tiputteluvuotoa, joka ei vaikuta ehkäisytehoon. Jos tiputtelua esiintyy häiritsevästi (3 vuorokautta peräkkäin), yksinkertaisinta on pitää neljän (4) päivän tabletiton jakso, jolloin tiputtelu yleensä loppuu tauon aikana tulevaan tyhjennys-vuotoon. Huomaathan, että tabletittoman jakson voit pitää aikaisintaan ns. pakollisen vaiheen jälkeen (24 päivää). Jokaisen neljän (4) päivän tabletittoman jakson jälkeen alkaa aina uusi pakollinen vaihe (24 päivää).

Diza[®]-pakkaustiedot

Diza[®]-pakkaus sisältää 5 läpipainoliuskaa (5x24 kalvopäällysteistä tablettia). Jokainen **Diza[®]**-pakkaus sisältää myös viikkopäivätarroja, joihin on painettu viikon seitsemän päivää. Valitse tarra, joka alkaa siitä viikonpäivästä, jona aloitat tablettien ottamisen. **Jos aloitat esimerkiksi keski- viikkona, käytä tarraa, joka alkaa merkinästä "KE"**. Kiinnitä tarra läpipainoliuskan yläreunaan. Jokaisen tabletin yläpuolella on nyt viikonpäivä ja näin voit tarkistaa että olet ottanut kutakin päivää vastaavan tabletin.

Jotta pystyt seuraamaan **Diza[®]**-ehkäisytabletin käyttöohjeita oikein, aloita uudella läpipainoliuskalla (24 tablettia) aina pakollisen vaiheen alkaessa neljän (4) tabletittoman tauon jälkeen.

Huom! Älä unohda kirjata vuotojen alkamispäivämäärää kalenteriisi!



Valitse päivämäärätarra, joka alkaa viikonpäivästä, jona aloittit pillerien ottamisen. Aseta tarra läpipainopakkauksen sanojen "Kiinnitä päivämäärätarra tähän" päälle. Kunkin päivän kohdalla on rivi tabletteja. On tärkeää ottaa tabletti joka päivä. Jos unohdat ottaa tabletin, lue ohjeet pakkauselosteesta.

START

| MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|----|----|----|----|----|----|----|
| TI | KE | TO | PE | LA | SU | MA |
| KE | TO | PE | LA | SU | MA | TI |
| TO | PE | LA | SU | MA | TI | KE |
| PE | LA | SU | MA | TI | KE | TO |
| LA | SU | MA | TI | KE | TO | PE |
| SU | MA | TI | KE | TO | PE | LA |

Tabletton jakso

Tabletton jakso ei saa koskaan olla pidempi kuin neljä päivää ja sen saa aloittaa vain, jos tabletteja on otettu ilman taukoja vähintään 24 päivän ajan.

Sellainen vuotorytmi kuin sinulle sopii

PAKOLLINEN VAIHE
24 päivää



JOUSTAVA VAIHE
enintään 96 päivää



TABLETITON JAKSO
vain 4 päivää

Pakollinen vaihe



Kun aloitat **Diza**[®]-valmisteen käytön, tabletteja otetaan ilman taukoja vähintään 24 peräkkäistä päivää.

Pakollisen vaiheen jälkeen sinä valitset

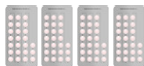
- pidätkö neljän (4) päivän tabletittoman jakson tyhjennysvuotoa varten

TAI

- jatkatko tablettien ottamista enintään 120 päivän ajan

Sinä valitset milloin tyhjennysvuoto sopii sinulle parhaiten.

Joustava vaihe



Pakollisen vaiheen jälkeen voit jatkaa tablettien käyttöä ilman taukoja, kunnes kaikki 120 tablettia on käytetty.

Joustavan vaiheen aikana sinulla on kuitenkin mahdollisuus pitää neljän päivän tabletiton jakso silloin, kun sinulle parhaiten sopii tai jos häiritsevää tiputteluvuotoa esiintyy.

Jokaisen tabletittoman jakson jälkeen alkaa uusi, vähintään 24 päivää kestävä pakollinen vaihe.

Tabletiton jakso

Neljän (4) päivän tabletiton jakso tulee pitää viimeistään kunkin pakkauksen (120 päivää) lopussa. Tabletiton jakso kestää neljä (4) päivää.

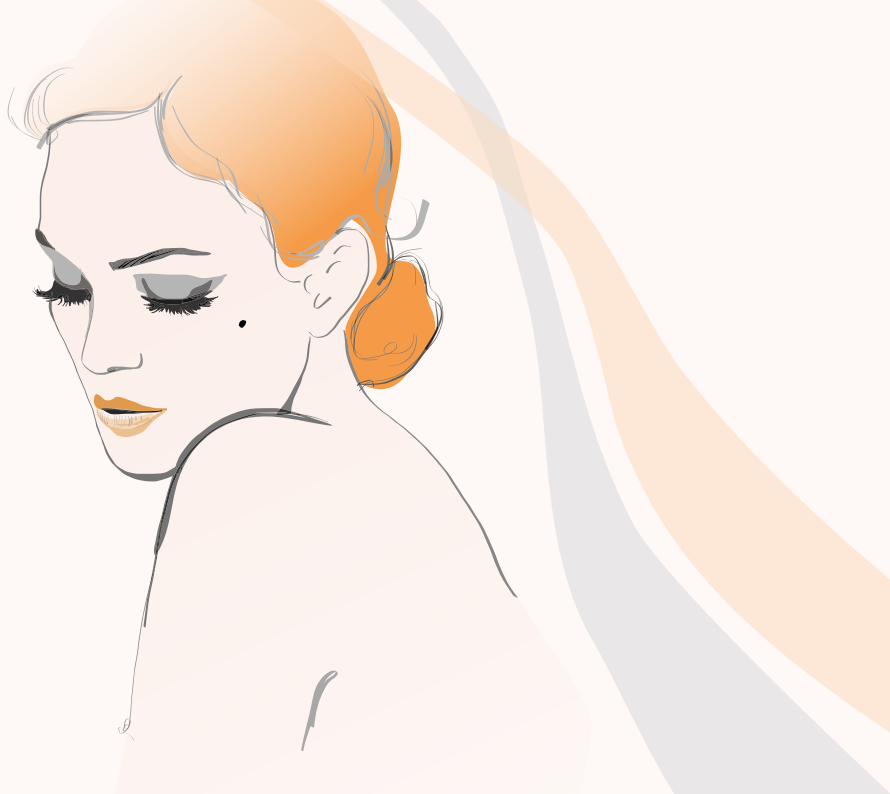
Tabletiton jakso käynnistää tyhjennysvuodon. Mikäli vuoto jatkuu neljän (4) päivän jälkeen, aloitat silti Dizan käytön.

Uuden tabletittoman jakson voit pitää vasta kun tabletteja on otettu ilman taukoja vähintään 24 päivän ajan.

Ehkäisyyn aloitus tai vaihto Diza®-valmisteseeseen

| Ei aikaisempaa hormonaalista ehkäisyä | Vaihto toisesta hormonaalisesta yhdistelmä-ehkäisytablettista | Vaihto ehkäisyrenkaasta tai ehkäisyylaastarista | Vaihto minipillereistä (sis. pelkkää kelta-rauhashormonia) | Vaihto implantaatista, injektiosta tai hormonikierukasta |
|---|---|--|---|---|
| <p>Diza® aloitetaan luonnollisen kierron ensimmäisenä päivänä (= ensimmäinen vuotopäivä).</p> <p>Voit aloittaa tablettien käytön myös kierron 2.-5. päivänä, mutta silloin sinun on käytettävä lisäehkäisyä (esim. kondomi) 7 ensimmäisen tablettipäivän ajan.</p> | <p>Diza® aloitetaan aiemman yhdistelmä-ehkäisytabletin viimeisen vaikuttavia aineita sisältävän tabletin ottamista seuraavana päivänä, mutta viimeistään seuraavana päivänä aiemman yhdistelmävalmisteen tauon tai lumetablettijakson jälkeen.</p> | <p>Diza® aloitetaan samana päivänä kuin ehkäisyrenkas tai ehkäisyylaastari poistetaan viimeistään silloin, kun uusi ehkäisyrenkas tai ehkäisyylaastari olisi pitänyt laittaa.</p> | <p>Pelkkää keltarauhashormonia sisältävistä tableteista voidaan siirtyä käyttämään Diza®-tabletteja milloin tahansa.</p> | <p>Diza® aloitetaan implantaatin tai hormonikierukan poistopäivänä tai seuraavana suunniteltuna injektiopäivänä.</p> |
| <p>Huom! Käytä lisäehkäisyä (esim. kondomi) 7 ensimmäisen Diza®-tablettipäivän ajan.</p> | | | | |

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



Unohditko tabletin?

Jos tabletin unohtamisesta on kulunut **alle 24 tuntia**, tablettien raskautta ehkäisevä vaikutus ei ole heikentynyt. Ota unohtunut tabletti heti muistaessasi ja seuraavat tabletit tavanomaiseen aikaan.

Jos tabletin unohtamisesta on kulunut **yli 24 tuntia**, tablettien raskautta ehkäisevä vaikutus saattaa olla heikentynyt.

Tärkeää! Raskauden mahdollisuus on sitä suurempi, mitä useampi tabletti on unohtunut ja mitä lähempänä tabletitonta jaksoa unohtuneet tabletit ovat. Jos unohdat kaksi (2) tablettia tai useampia tabletteja ensimmäisen käyttöviikon aikana, ota tässä tapauksessa yhteys lääkäriin.

TABLETIN UNOHTAMINEN PAKOLLISESSA VAIHEESSA (PÄIVÄT 1–24)

Ota unohtunut tabletti heti kun muistat, vaikka joutuisitkin tällöin ottamaan kaksi tablettia samalla kertaa. Ota seuraavat tabletit normaaliin aikaan, kunnes vähintään 24 tablettia (pakollinen vaihe) on käytetty. Unohdusta seuraavien seitsemän päivän ajan tulee käyttää lisäksi lisäehkäisyä, kuten kondomia.

Jos olet ollut yhdynnässä tabletin unohtamista edeltävien seitsemän päivän aikana, raskauden mahdollisuus on otettava huomioon.



TABLETIN UNOHTAMINEN JOUSTAVASSA VAIHEESSA (PÄIVÄT 25-120)

Ota unohtunut tabletti heti kun muistat, vaikka joutuisitkin tällöin ottamaan kaksi tablettia samalla kertaa. Ota seuraavat tabletit normaaliin aikaan, kunnes vähintään seitsemän (7) tablettia on käytetty peräkkäisinä päivinä. Unohdusta seuraavien seitsemän päivän ajan tulee käyttää lisäksi lisäehkäisyä, kuten kondomia.

Joustavassa vaiheessa unohtuneen tabletin jälkeen helpointa on pitää tabletiton jakso tyhjennysvuodon käynnistämiseksi. Neljän päivän tabletittomaan jaksoon lasketaan tällöin mukaan kuuluvaksi päivät, joilta tabletti on unohtunut. Neljän päivän tabletittoman päivän jälkeen aloitetaan uusi **Diza**[®]-tablettikierron normaalisti.

Jos olet unohtanut ottaa tabletteja eikä tyhjennysvuotoa tule tabletittoman jakson aikana, raskauden mahdollisuus on otettava huomioon.

Mitä muuta pitää huomioda

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 24 tunnin sisällä siitä, kun normaalisti otat tabletin. Jos tämä ei ole mahdollista tai aikaa on kulunut jo yli 24 tuntia, noudata ohjeita, jotka on annettu kohdassa ”Unohditko tabletin?”.

Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki ehkäisyvalmisteet, myös **Diza[®]** voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät niitä kuitenkaan saa. Tavallisimpia haittavaikutuksia ovat mielialanvaihtelut, päänsärky, pahoinvointi, rintojen arkuus, tiputteluvuoto ja epäsäännöllinen vuoto. Jos nämä haittavaikutukset jatkuvat pitkään, käänny lääkärin tai terveydenhoitajan 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

Hakeudu välittämästi lääkärin hoitoon jos huomaat jonkin seuraavista oireista ja muistathan kertoa, että käytät Diza® valmistetta:

- 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 ehkäisytabletteja.

Lisää mahdollisista haittavaikutuksista pakkausselosteessa.

Viitteet:
Diza®-valmisteyhteenveto
Diza®-pakkausseloste



Vnr-numeron avulla saat lisätietoa tuotteesta osoitteessa: **www.exeltis.fi/tuotteet/Diza** tai skannaamalla QR-koodin puhelimesi kameralla ja syötämällä pakkauksen Vnr-numero.

