

# zoely®

(nomegestrolacetat/estradiol)

Den här informationen handlar om p-pillret Zoely®.

Zoely® ger ett effektivt graviditetsskydd.

Det är viktigt att du läser denna information innan du startar med din första p-pillerkarta. Ta även noga del av informationen i bipacksedeln för Zoely som medföljer förpackningen och den information du fått av din förskrivande gynekolog eller barnmorska.



## Vad är Zoely och varför har du fått det utskrivet?

Zoely är ett så kallat monofasiskt p-piller som innehåller ett naturligt östrogen som är identiskt med det kroppen själv producerar. Monofasiskt innebär att alla aktiva piller innehåller samma dos, vilket ger stabila hormonnivåer.

Zoely är ett kombinationspiller vilket innebär att det innehåller två kvinnliga hormoner, östrogen och progesteron. Östrogenet hjälper dig att reglera din menstruationscykel och progesteron är det kvinnliga hormon som förhindrar graviditet. Varje p-pillerkarta innehåller 28 piller där 24 är aktiva piller som innehåller hormoner och 4 är sockerpiller.

## Hur verkar Zoely?

Zoely är ett p-piller som skyddar mot graviditet genom att förhindra din ägglossning varje månad.

Zoely gör sekretet i livmoderhalsen tjockare så att spermier ska få svårare att nå ägget och slemhinnan på ytan inuti livmodern blir mindre mottaglig för ett befruktat ägg.

## Vad behöver du veta innan du börjar med Zoely?

Innan du börjar med Zoely ska du noggrant läsa patientinformationen som ligger i förpackningen. Du bör läsa avsnittet om blodproppar i bipacksedeln speciellt noga.

Din förskrivande gynekolog eller barnmorska kommer att fråga dig om din personliga sjukdomshistoria men även om din familjs. Du kommer att få ditt blodtryck uppmätt och eventuellt andra undersökningar som gynekolog eller barnmorska anser kan behövas.

## Hur ska jag ta Zoely?

När du får Zoely förskrivet kommer din barnmorska eller gynekolog att förklara för dig hur du ska ta Zoely på ett korrekt sätt.

Zoely innehåller p-pillerkartor med 28 piller i varje, 24 aktiva p-piller och 4 sockerpiller. Du tar ett piller från pillerkartan varje dag i 28 dagar. När pillerkartan är slut börjar du direkt på en ny pillerkarta utan att göra uppehåll.

## Hur och när börjar jag att ta Zoely?

***Om du inte haft p-piller tidigare:*** Börja ta Zoely på den första dagen i din naturliga menstruationscykel (dvs på menstruationens första dag). Zoely kommer att fungera direkt. Du behöver inte använda någon kompletterande preventivmetod.

## Om du haft en annan sorts kombinationspiller, p-ring eller p-plåster tidigare:

Du kan börja ta Zoely dagen efter du har tagit den sista tabletten på din nuvarande tablettkarta (inget tablettuppehåll). Om din nuvarande tablettkarta också innehåller inaktiva placebotabletter kan du börja ta Zoely dagen efter du har tagit den sista aktiva tabletten (om du är osäker på vilka de aktiva tabletterna är, fråga läkare/barnmorska eller apotekspersonal). Du kan också börja senare, men aldrig senare än dagen efter den tablettfria perioden på ditt nuvarande p-piller (eller dagen efter den sista inaktiva tabletten av ditt nuvarande p-piller).

Om du använder en p-ring eller p-plåster är det bäst att börja med Zoely samma dag som plåstret eller ringen avlägsnas. Du kan också börja senast på den dag då du skulle ha börjat med en ny ring eller ett nytt plåster. Om du följer instruktionerna behöver du inte använda något kompletterande skydd.

## Om du haft ett preventivmedel med endast gestagen tidigare t ex minipiller, p-spruta, p-stav eller hormonspiral:

**Mini-piller med enbart gestagent (progesteronliknande) hormon:**

Du kan sluta med minipiller vilken dag som helst, och börja med Zoely dagen efter.

**För p-spruta, p-stav eller hormonspiral med enbart gestagen:**

Börja med Zoely samma dag som du skulle ha fått nästa spruta eller den dag då din p-stav eller din spiral tas ut. Om du har samlag ska du använda en barriärmetod (ex. kondom) som preventivmedel de första sju dagarna du tar Zoely.

## Vanliga frågor

*Vad gör jag om jag missat att ta ett p-piller?*

Det är lätt att bli orolig om du missat att ta ditt p-piller den tiden du normalt tar det. Då kan det vara så att du kanske inte har full säkerhet och riskerar att bli oplanerat gravid. Läs då noggrant och följ nedanstående rekommendationer beroende på hur lång tid det gått från att du skulle ha tagit ditt p-piller.

Om du av någon anledning ofta missar att ta ditt p-piller så bör du prata med din barnmorska eller gynekolog för att se över om det finns något du kan göra för att bättre komma ihåg att ta dina p-piller eller kanske prova något annat preventivmedel som passar dig bättre. Titta också under rubriken "Tips", där du kan hitta tips som kan göra det lättare för dig att komma ihåg att ta dina p-piller.

**Missat p-piller mindre än 24 timmar:**

Om det har gått **mindre än 24 timmar** sedan du skulle ha tagit din tablett är du fortfarande skyddad mot graviditet. Ta tabletten så snart du kommer ihåg det och ta nästa tablett vid den vanliga tiden när du brukar ta ditt p-piller.

Missat piller med mer än 24 timmar från att du skulle ha tagit det:

Om det har gått **24 timmar eller mer än 24 timmar** sedan du skulle ha tagit din tablett kan skyddet mot graviditet vara försämrat. Ju fler tabletter i följd du har glömt, desto större är risken för att den graviditetsskyddande effekten har minskat. Risken är särskilt stor att bli gravid om du glömmer vita aktiva tabletter i början av eller i slutet av tablettkartan. Om detta har skett så följ den detaljerade informationen som finns i bipacksedeln eller kontakta din barnmorska/läkare för råd.

### *Glömda gula placebotabletter*

De fyra sista gula tabletterna på tablettkartans fjärde rad är placebotabletter (sockerpiller) som inte innehåller någon aktiv substans. Om du glömmer att ta en av dessa tabletter påverkas inte effekten av Zoely. Kasta bort de gula tabletter som du glömt och fortsätt att ta nästa tablett den vanliga tiden.

### **Vilka biverkningar kan jag få av Zoely?**

De flesta kvinnor upplever inga eller lindriga biverkningar. En del kvinnor kan uppleva huvudvärk, oregelbundna blödningar, ömma bröst, illamående, humörförändringar, viktuppgång, akne eller minskad sexlust, depression/nedstämdhet, rikliga menstruationer, bäckensmärtor.

Biverkningar går ofta över, men om de inte gör det eller att du mår dåligt av dem, så bör du kontakta sin barnmorska eller gynekolog. Det finns många olika sorters p-piller och kanske någon annan typ passar dig bättre.

### **Varför får jag genombrottsblödning eller stänklödning och vad ska jag göra?**

Du kan behöva använda menstruationsskydd, men fortsätt ändå att ta dina tabletter som vanligt. De oregelbundna blödningarna brukar försvinna när kroppen har anpassat sig till p-pillren (vanligtvis efter cirka tre månader). Prata med din läkare/barnmorska om blödningarna fortsätter efter tre månader, om de blir kraftigare eller om de återkommer.

### **Hur ska jag tänka om jag ska resa till annan tidszon?**

Zoely måste tas varje dag med cirka 24 timmars mellanrum och det är bättre att ta pillret för tidigt än för sent efter att du tog ditt föregående piller. Om du ska resa över flera tidszoner och tidsskillnaden innebär att du exempelvis måste ta ditt p-piller mitt i natten för att hålla 24 timmars mellanrum – ta det då **innan du går och lägger dig** istället för på natten eller nästa morgon.

Försäkra dig också om att du har tillräcklig mängd p-piller med dig när du reser. Förvara dem gärna i handbagaget för att undvika problem utifall ditt bagage är försenat eller kommer bort.

## **Är det ökad risk för blodpropp (djup ventrombos) om jag tar p-piller när jag ska resa?**

All användning av p-piller ökar risken något för att få blodpropp som ibland kan lossna och fastna t ex i lungans blodkärl (embolism).

Långvarig och tillfällig orörlighet som exempelvis långa flygresor med mer än 4 timmars restid, kan innebära ökad risk för blodpropp, speciellt om du också har andra riskfaktorer.

För att undvika risken för blodpropp vid långa flygresor bör du regelbundet röra på benen när du sitter ner och ofta resa på dig och gå runt i planet/tåget/bussen. Du bör undvika att ta läkemedel för sömn när du reser. Noggrant utprovade stödstrumpor minskar risken för blodpropp.

## **Kan jag få lindrigare och mindre smärtsam menstruation med Zoely?**

Zoely kan minska smärta vid menstruation. När du tar Zoely får du ingen ägglossning och därför är den blödning du får när du tar p-piller inte en riktig menstruation. Det är en så kallad bortfallsblödning som kan vara mindre, kortare och mindre smärtsam än din normala menstruation.<sup>1-2</sup>

## **Kan mina premenstruella besvär bli bättre med Zoely?**

Hormonella förändringar under menstruationscykeln är den enskilt största orsaken till de symtom som sammanlagt kallas PMS (Premenstruellt syndrom). Det finns ingen specifik behandling mot PMS men p-piller har visat sig vara effektiva mot PMS symtom hos vissa kvinnor.

## **Jag har endometriosis, kan det bli bättre med Zoely?**

Endometriosis är ett kroniskt tillstånd som orsakar perioder av smärta och rikliga menstruationer. Det finns ingen bot för endometriosis och det kan vara svårt att behandla. Men p-piller har visat sig lindra symtomen så att det inte påverkar det dagliga livet i lika hög grad.<sup>7</sup>

## **Kan jag få regelbunden mens med Zoely?**

Ett kombinationspiller som Zoely kan användas för att styra din menstruationscykel om du får oregelbundna eller oförutsägbara menstruationer. P-pillret får menstruationen att bli regelbunden och förutsägbar varje månad, då du får en bortfallsblödning vilket gör att du kan planera in och förvänta dig din blödning var fjärde vecka.

## **Kan jag skjuta upp min menstruationsblödning med Zoely?**

Ja, det gör du genom att slänga de gula pillren (utan aktiv substans) och direkt fortsätta att ta de vita pillren på nästa pillerkarta. Ibland kan det förekomma småblödningar även om du skjutit upp din menstruation.

## **Kan jag ta Zoely när jag ammar?**

Zoely rekommenderas vanligtvis inte när man ammar. Om du vill ta Zoely när du ammar så ska du rådgöra med din barnmorska eller gynekolog.

## **Hur effektivt är Zoely?**

Kombinationspiller, som Zoely, kan vara upp till 99% säkra om de tas regelbundet och på korrekt sätt. Om du glömmer att ta ett piller inom 12 timmar från att du brukar ta ditt p-piller, kan det innebära att det inte är lika effektivt.

Om du missar att ta ditt p-piller, följ råden ovan eller vid osäkerhet kontakta din gynekolog eller barnmorska.

## **Kan jag ta andra mediciner samtidigt som jag tar p-piller?**

Innan du tar några andra läkemedel, inklusive de som kan köpas receptfritt, så bör du prata med din barnmorska, gynekolog eller apotekspersonal så kan de råda dig till vilka läkemedel du kan ta i kombination med dina p-piller.

## **Om jag får kräkningar eller diarré, har jag något skydd mot graviditet då?**

Om du har haft en kräkning inom 3–4 timmar efter att du tagit ditt p-piller eller har kraftig diarré, så har din kropp kanske inte fått sin normala mängd hormoner från p-pillret. Ta då ett nytt p-piller så snart som möjligt efter att du kräkts eller haft diarré. Om det är möjligt så ska du ta det nya p-pillret inom 12 timmar efter den tid du tog ditt föregående p-piller.

Om det inte är möjligt och mer än 12 timmar har passerat sedan du tog ditt p-piller så ska du behandla det som att du missat ett piller. Se texten ovan om "**Vad gör jag om jag missat att ta ett p-piller?**"

## **Skyddar p-piller mot sexuellt överförbara sjukdomar**

Zoely skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar (STI).

Det är viktigt att använda kondom för att skydda dig mot sexuellt överförbara sjukdomar och att testa dig för STIs om du ofta byter sexuell partner. För att få mer information om STIs eller upplysning om vart du kan testa dig kan du kontakta din familjeläkare, barnmorska eller gynekolog.

## **Kommer jag att ha problem att bli gravid när jag slutat med p-piller?**

Efter att du slutat med Zoely kommer du att ha en kort fördröjning innan din ägglossning kommer igång igen. När ägglossningen har kommit tillbaka kan du bli gravid.

Din menstruation bör komma tillbaka cirka 4-6 veckor efter att du tagit ditt sista p-piller.

Hormonerna i Zoely stannar inte kvar i kroppens system. De flesta kvinnor har högst 4-5 veckors fördröjning innan menssen kommer tillbaka efter att de slutat med sina p-piller.

Om dina menstruationer var oregelbundna innan du började med p-piller så kommer de sannolikt att vara det igen även efter att du slutat med p-piller.

### **Går jag upp i vikt av Zoely?**

Hos de flesta kvinnor är det inte sannolikt att p-piller kommer att orsaka en viktuppgång. Men p-piller kan göra så att din kropp samlar på sig mer vätska vilket orsakar viktuppgång. P-piller innehåller också progesteron som ibland kan öka aptiten. Detta är inte bestående och försvinner när din kropp har anpassat sig till de nya hormonerna.

Du rekommenderas att upprätthålla en hälsosam och balanserad kost under tiden du tar dina p-piller.

### **Kan jag få bröstcancer av Zoely?**

P-piller kan öka risken något för vissa cancerformer men minskar risken för andra cancerformer. Risken återgår till det normala så snart du slutar att ta p-pillret. Vill du veta mer så läs i bipacksedeln eller fråga din barnmorska/gynekolog.

### **När är Zoely inte lämpligt att använda?**

Zoely ska inte användas om du eller någon i din familj har haft blodpropp. Det gäller också om du själv haft hjärtinfarkt, stroke eller har andra sjukdomar eller andra riskfaktorer som ökar risken för att få blodpropp. Risken att utveckla en blodpropp är högst under det första året men är samtidigt inte lika hög som vid en graviditet.

Du ska också undvika Zoely om du haft vissa typer av cancer, migrän som påverkar synen, allvarlig leversjukdom, underlivsblödningar där man inte känner till orsaken, inflammation i bukspottkörteln och samtidigt höga nivåer av blodfetter eller om du är allergisk mot något av ämnena som finns i Zoely. Zoely ska heller inte användas om du har eller har haft meningeom.

Dessa riskfaktorer kommer din behandlande gynekolog eller barnmorska att diskutera med dig om innan Zoely kan förskrivas.

## Finns det några tips för att komma ihåg att ta Zoely

Ta ditt p-piller direkt på morgonen, så finns mer tid att ta ditt p-piller senare under dagen om du någon dag skulle glömma att ta det.

Koppla ihop ditt intag av p-pillret med någon aktivitet du gör varje morgon så är det lättare att komma ihåg att ta det. Det kan exempelvis vara när du borstar tänderna eller äter frukost.

Förvara dina p-piller i din väska, plånbok eller på sängbordet så att du alltid har en påminnelse att du ska ta ditt p-piller samma tidpunkt varje dag.

Du kan ställa ett larm i din mobil för att påminna dig om att ta ditt p-piller. Där kan du också ställa in påminnelse om när det är dags att förnya receptet för att inte riskera att bli utan p-piller.

## Varningar

Informationen i denna text är inte en ersättning för att du ska kontakta din barnmorska eller gynekolog för råd. Kontakta dem för råd och rekommendationer när du har funderingar om behandling med Zoely.

## Rapportering av biverkningar

Om du får biverkningar, tala med läkare/barnmorska eller apotekspersonal. Detta gäller även eventuella biverkningar som inte nämns i denna information. Du kan också rapportera biverkningar direkt till Läkemedelsverket [www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se)

Genom att rapportera biverkningar kan du bidra till att öka informationen om läkemedlets säkerhet.

Om du har medicinska frågor kring vår produkt, Zoely, kontakta Consilient Health via email till [drugsafety@consilienthealth.com](mailto:drugsafety@consilienthealth.com).

För frågor om produkten Zoely kontakta vårt nordiska kontor: [infonordic@consilienthealth.com](mailto:infonordic@consilienthealth.com)

Copyright ©2015 Consilient Health Ltd. All rights reserved. Denna information är ämnad för kvinnor som har fått Zoely från Consilient Health förskrivet. SE-ZOE-154a



Bangårdsgatan 13, 753 20 Uppsala, Sweden.  
Tel: +46 (0) 8 626 2017

