

zoely®

(nomegestroliasettaati/estradioli)

Nämä tiedot koskevat Zoely®-ehkäisytabletteja.

Zoely® suojaa tehokkaasti raskaudelta.

On tärkeää, että luet tämän ennen kuin aloitat ensimmäisen ehkäisytablettipakkauksen. Huomioi myös Zoelynin pakkauksessa olevan pakkausselosteen tiedot sekä tabletit määränneen gynekologin antamat tiedot.



Mitä Zoely on ja miksi sitä on määrätty sinulle?

Zoely on niin kutsuttu yksivaiheinen ehkäisytabletti. Siinä on luonnollista estrogeenia, joka on täysin samanlaista kuin elimistön tuottama estrogeeni. Yksivaiheinen tarkoittaa sitä, että kaikissa vaikuttavaa ainetta sisältävissä tableteissa on sama annos, mikä tuottaa vakaat hormonipitoisuudet.

Zoely on yhdistelmätabletti, mikä tarkoittaa, että se sisältää kahta naishormonia, estrogeenia ja progesteronia. Estrogeeni auttaa kuukautiskierron säätelyssä ja progesteroni on naishormoni, joka estää raskauden. Jokainen tablettilevy sisältää 28 tablettia, joista 24 sisältää vaikuttavia aineita ja 4 on sokeritablettia.

Kuinka Zoely vaikuttaa?

Zoely on ehkäisytabletti, joka suojaa raskaudelta estämällä munasolun irtoamisen joka kuukausi.

Zoely paksuntaa kohdunkaulan eritettä niin että siemennesteen on vaikeampi saavuttaa munasolua, ja kohdun limakalvo muuttuu vähemmän vastaanottavaksi hedelmöittyneelle munasolulle.

Mitä sinun pitää tietää ennen kuin aloitat Zoelyn käytön?

Ennen kuin aloitat Zoelyn ottamisen, sinun pitää lukea tarkoin potilaalle tarkoitettut tiedot pakkauksessa olevasta pakkausselosteesta. Lue erityisen tarkkaan kohta, jossa kerrotaan veritulpista.

Sinulle lääkkeen määrännyt gynekologi kysyy sinulta tautihistoriastasi mutta myös perheesi sairauksista. Sinun verenpaineesi mitataan ja mahdollisesti tehdään muita tutkimuksia, joita gynekologi, hoitaja tai kätilö arvioivat tarpeellisiksi.

Kuinka otan Zoelya?

Sinulle Zoelya määräävä henkilö selittää sinulle kuinka otat Zoelya oikealla tavalla.

Zoely sisältää tablettilevyjä, joista jokaisessa on 28 tablettia, 24 vaikuttavia aineita sisältävää ja 4 sokeritablettia. Kun tablettilevy on loppu, aloitat suoraan uuden ilman taukoa.

Koska aloitan Zoelyn ottamisen?

Jos et ole aikaisemmin käyttänyt ehkäisytabletteja: Ota ensimmäinen Zoely luonnollisen kuukautiskiertosi ensimmäisenä päivänä (eli kuukautisvuodon ensimmäisenä päivänä). Zoelyn vaikutus alkaa heti. Sinun ei tarvitse käyttää lisäksi muuta ehkäisyä.

Jos sinulla on jo ollut toisenlainen yhdistelmätabletti, ehkäisyrengas tai ehkäisylaastari:

Voit aloittaa Zoelyn ottamisen seuraavana päivänä sen jälkeen, kun olet ottanut nykyisestä tablettipakkauksestasi viimeisen tabletin (ei taukoa). Jos nykyinen tablettipakkauksesi sisältää myös vaikuttamattomia lumetabletteja, voit aloittaa Zoelyn ottamisen seuraavana päivänä viimeisen vaikuttavan tabletin ottamisen jälkeen. Jos olet epävarma siitä mitkä ovat vaikuttavia tabletteja, kysy lääkäriltä/hoitajalta/kätilöltä tai apteekin henkilökunnalta. Voit myös aloittaa myöhemmin, mutta ei koskaan myöhemmin kuin nykyisten ehkäisytablettien taukoa seuraavana päivänä (tai nykyisten ehkäisytablettien lumetablettien päättymistä seuraavana päivänä).

Jos käytät ehkäisyrengasta tai ehkäisylaastaria, on parasta, että aloitat Zoelyn samana päivänä, kun laastari tai rengas poistetaan. Voit myös aloittaa viimeistään sinä päivänä kuin olisit aloittanut uuden renkaan tai laastarin käytön. Jos noudatat ohjeita, sinun ei tarvitse käyttää lisäksi muuta ehkäisymenetelmää.

Jos sinulla on ehkäisyväline, jossa on vain gestageenia, esim. minipillerit, ehkäisyruiske, ehkäisykapselit tai hormonikierukka:

Minipilleri, jossa on vain gestageenihormonia (progesteronin kaltainen):
Voit lopettaa minipillerin minä päivänä hyvänsä ja aloittaa Zoelyn seuraavana päivänä.

Ehkäisyruiske, ehkäisykapselit tai hormonikierukka, jotka sisältävät vain gestageenia:

Aloita Zoely samana päivänä kuin saisit seuraavan ruiskeen tai sinä päivänä, kun ehkäisykapselit tai kierukka poistetaan. Jos olet yhdynnässä, sinun pitää käyttää lisäksi estomenetelmää (esim. kondomia) Zoelyn käytön ensimmäisten seitsemän päivän ajan.

Tavallisia kysymyksiä

Mitä teen, jos olen unohtanut ottaa ehkäisytabletin?

On helppo huolestua, jos olet unohtanut ottaa ehkäisytabletin siihen aikaan kun tavallisesti otat sen. Silloin voi olla, että ehkäisyteho ei ole täydellinen ja on olemassa suunnittelemattoman raskauden vaara. Lue silloin tarkkaan alla olevat ohjeet ja seuraa suosituksia, jotka riippuvat siitä, kuinka kauan on kulunut siitä, kun sinun olisi pitänyt ottaa ehkäisytablettisi.

Jos jostakin syystä unohdat usein ehkäisytablettisi, sinun pitää puhua kätilön, hoitajan tai gynekologin kanssa sen selvittämiseksi onko jotakin keinoa, minkä avulla muistat ehkäisytabletin ottamisen paremmin, tai pitäisikö sinun kokeilla jotakin sinulle paremmin sopivaa ehkäisykeinoa. Katso myös otsikon ”Vinkkejä” alta, sieltä voit löytää vinkin, joka auttaa sinua muistamaan ehkäisytablettisi ottamisen.

Ehkäisytabletin unohtamisesta alle 24 tuntia:

Jos on kulunut **vähemmän kuin 24 tuntia** siitä, kun sinun olisi pitänyt ottaa tablettisi, olet edelleen suojattu raskaudelta. Ota tabletti niin pian kuin muistat sen ja ota seuraava tabletti siihen aikaan kuin tavallisesti otat ehkäisytablettisi.

Ehkäisytabletin unohtamisesta on kulunut yli 24 tuntia:

Jos on kulunut **24 tuntia tai enemmän kuin 24 tuntia** siitä, kun sinun olisi pitänyt ottaa tablettisi, raskautta ehkäisevä teho voi olla heikentynyt. Mitä useamman peräkkäisen tabletin olet unohtanut, sitä suurempi on raskautta ehkäisevän tehon heikkenemisen vaara. Raskaaksi tulemisen riski on erityisen suuri, jos unohdat tablettilevyn alku- tai loppupäässä olevien valkoisten vaikuttavien tablettien ottamisen. Jos näin on käynyt, seuraa pakkausselosteen yksityiskohtaisia ohjeita tai kysy neuvoa kättilöltä, hoitajalta tai lääkäriltä.

Unohtuneet keltaiset lumetabletit

Neljä viimeistä keltaista tablettia tablettilevyn neljännellä rivillä ovat lumetabletteja (sokeripillereitä), jotka eivät sisällä mitään vaikuttavaa ainetta. Jos unohdat ottaa jonkun näistä tableteista, se ei vaikuta Zoelyn tehoon. Heitä pois unohtuneet keltaiset tabletit ja ota seuraava tabletti tavalliseen aikaan.

Mitä haittavaikutuksia Zoely voi aiheuttaa minulle?

Useimmat naiset eivät saa mitään tai saavat vain lieviä haittavaikutuksia. Osalla naisista voi esiintyä päänsärkyä, epäsäännöllisiä vuotoja, rintojen arkuutta, pahoinvointia, mielialan vaihtelua, painon nousua, aknea tai vähentynyttä seksuaalista halua, masennusta/alakuloa, runsaita kuukautisia, lantion alueen kipua.

Haittavaikutukset ovat usein ohimeneviä, mutta jos niin ei käy tai jos voit niiden takia huonosti, ota yhteyttä kättilöosi, hoitajaasi tai gynekologiisi. Ehkäisytabletteja on useita erilaisia ja voi olla, että joku toisenlainen sopii sinulle paremmin.

Miksi minulla on läpäisyvuotoa tai välivuotoa ja mitä minun pitää tehdä?

Sinun täytyy ehkä käyttää kuukautissuojaa, mutta jatka tablettien ottamista tavalliseen tapaan. Epäsäännölliset vuodot yleensä loppuvat, kun elimistö on tottunut ehkäisytabletteihin (tavallisesti noin kolmen kuukauden kuluttua). Puhu lääkärin/hoitajan/kättilön kanssa, jos vuodot jatkuvat yli kolme kuukautta, jos ne muuttuvat runsaammiksi tai alkavat uudelleen.

Entä jos matkustan toiselle aikavyöhykkeelle?

Zoely täytyy ottaa joka päivä noin 24 tunnin välein, ja on parempi, että otat tabletin liian aikaisin kuin liian myöhään edellisen tabletin ottamisen jälkeen. Jos sinun pitää matkustaa useiden aikavyöhykkeiden yli ja aikaero johtaa siihen, että sinun pitäisi ottaa ehkäisytablettisi esimerkiksi keskellä yötä säilyttääksesi 24 tunnin väli - ota se **ennen nukkumaanmenoa** sen sijaan että ottaisit sen yöllä tai seuraavana aamuna

Varmista, että sinulla on riittävästi ehkäisytabletteja matkasi ajaksi. Säilytä ne mieluiten käsitarvoissasi välttääksesi ongelmia, jos matkatavarasi viivästyvät tai häviävät.

Onko veritulpan (syvä laskimotukos) riski suurentunut, jos otan matkustaessani ehkäisytabletteja?

Kaikki ehkäisytabletit suurentavat hieman riskiä saada veritulppa, joka joskus voi irrota ja joutua esimerkiksi keuhkojen verisuoniin (embolia).

Pitkäaikainen ja tilapäinen liikkumattomuus, kuten esimerkiksi yli 4 tuntia kestävät lentomatkat, voivat suurentaa veritulpan riskiä, erityisesti jos sinulla on muita riskitekijöitä.

Veritulpan välttämiseksi pitkillä lentomatoilla sinun pitää säännöllisesti liikutella jalkojasi istuessasi ja liikkua usein paikaltasi koneessa/junassa/bussissa. Vältä unilääkkeiden ottamista matkalla. Huolellisesti testatut tukisukat pienentävät veritulpan riskiä.

Voiko Zoely lievittää ja vähentää kivuliaita kuukautisiani?

Zoely voi vähentää kuukautiskipuja. Kun otat Zoelya, munasolu ei irtoa ja siksi tablettien käytön aikana tuleva vuoto ei ole varsinainen kuukautisvuoto. Se on ns. tyhjenemisvuoto, joka voi olla vähäisempää, lyhyempikestoista ja vähemmän kivuliasta kuin tavallinen kuukautisvuoto^{1,2}

Voiko Zoely helpottaa premenstruaalisia oireitani?

Kuukautiskierron hormonaaliset muutokset ovat suurin yksittäinen syy oireisiin, joiden yhteinen nimitys on PMS (premenstruaalinen oireyhtymä). PMS:ään ei ole spesifistä hoitoa, mutta joillakin naisilla ehkäisytabletit ovat vähentäneet PMS-oireita.

Minulla on endometriooosi, voiko Zoely lievittää sitä?

Endometriooosi on krooninen tila, joka aiheuttaa ajoittain kipua ja runsaita kuukautisia. Endometriooosiin ei ole parannuskeinoa ja sen hoitaminen voi olla vaikeaa. Ehkäisytabletit ovat kuitenkin lievittäneet oireita niin että ne eivät häiritse yhtä paljon jokapäiväistä elämää.⁷

Voinko saada Zoelyn kanssa säännölliset kuukautiset?

Zoelyn kaltaisia yhdistelmävalmisteita voidaan käyttää säätelemään kuukautiskiertoasi, jos sinulla on epäsäännölliset tai satunnaisesti alkavat kuukautiset. Ehkäisytabletit muuttavat kuukautiset säännöllisiksi ja ennustettaviksi joka kuukausi. Tyhjenemisvuoto tekee mahdolliseksi suunnittelun ja voit odottaa vuotoasi joka neljäs viikko.

Voinko siirtää kuukautisiani Zoelylla?

Kyllä, sen voit tehdä jättämällä pois keltaiset tabletit (joissa ei ole vaikuttavia aineita) ja jatkamalla suoraan seuraavan tablettilevyn valkoisilla tableteilla. Joskus voi tulla pientä vuotoa, vaikka olet siirtänyt kuukautisia.

Voikon käyttää Zoelya kun imetän?

Zoelya ei tavallisesti suositella käytettäväksi imetyksen aikana. Jos haluat käyttää Zoelya kun imetät, kysy neuvoa kätilöltäsi, hoitajalta tai gynekologilta.

Kuinka tehokas Zoely on?

Zoelyn kaltaiset yhdistelmätabletit voivat olla 99 % varmoja, jos niitä otetaan säännöllisesti ja oikealla tavalla. Jos unohdat ottaa tabletin 12 tunnin kuluessa tavallisesta ottamisajasta, se ei välttämättä ole yhtä tehokas.

Jos unohdat ottaa ehkäisytablettisi, seuraa yllä olevia ohjeita, tai jos olet epävarma, ota yhteyttä gynekologiisi, hoitajaasi tai kätilöösi.

Voinko ottaa muita lääkkeitä samanaikaisesti ehkäisytabletin kanssa?

Ennen kuin otat muita lääkkeitä, myös ilman reseptiä saatavia, puhu kätilösi, hoitajasi, gynekologisi tai apteekin henkilökunnan kanssa, jotta he voivat neuvoa mitä lääkkeitä voit ottaa yhdessä ehkäisytablettiesi kanssa.

Jos oksennan tai minulla on ripuli, toimiiko raskauden ehkäisy silloinkin?

Jos olet oksentanut 3–4 tunnin kuluessa ehkäisytabletin ottamisesta tai sinulla on vaikea ripuli, on mahdollista, että elimistösi ei ole saanut normaalia hormonimäärää ehkäisytablettista. Ota uusi ehkäisytabletti mahdollisimman pian sen jälkeen, kun olet oksentanut tai sinulla on ollut ripuli. Jos mahdollista, ota uusi ehkäisytabletti 12 tunnin sisällä edellisen ehkäisytabletin ottamisesta.

Jos se ei ole mahdollista ja on kulunut enemmän kuin 12 tuntia ehkäisytabletin ottamisesta, toimi niin kuin olisit unohtanut yhden tabletin. Katso yllä olevaa tekstiä ”**Mitä teen, jos olen unohtanut ottaa ehkäisytabletin?**”

Suojaako ehkäisytabletti tarttuvilta sukupuolitaudeilta?

Zoely ei suojaa tarttuvilta sukupuolitaudeilta.

On tärkeää käyttää kondomia suojataksesi itsesi sukupuolitaudeilta, ja käydä testeissä sukupuolitautilien varalta, jos vaihdat usein seksikumppania. Jos haluat lisää tietoa sukupuolitaudeista tai siitä, missä voit käydä testeissä, ota yhteyttä perhelääkäriisi, kätilöön, hoitajaan tai gynekologiin.

Tuleeko minulla olemaan ongelmia raskaaksi tulossa, kun olen lopettanut ehkäisytablettien käytön?

Kun olet lopettanut Zoelyn ottamisen, sinulla on pieni viive ennen kuin munasolu taas irtoaa. Kun munasolun irtoaminen on alkanut uudestaan, voit tulla raskaaksi.

Kuukautisten pitäisi alkaa noin 4-6 viikkoa sen jälkeen, kun olet ottanut viimeisen ehkäisytabletin.

Zoelyn hormonit eivät jää elimistöön. Useimmilla naisilla on enintään 4-5 viikon viive ennen kuin kuukautiset palaavat ehkäisytablettien lopettamisen jälkeen.

Jos kuukautisesi olivat epäsäännölliset ennen kuin aloitit ehkäisytabletit, ne todennäköisesti ovat sitä myös ehkäisytablettien lopettamisen jälkeen.

Aiheuttaako Zoely painon nousua?

Suurimmalla osalla naisista ei ole todennäköistä, että ehkäisytabletit aiheuttaisivat painon nousua. Ehkäisytabletit saattavat kuitenkin aiheuttaa sen, että elimistösi kertyy enemmän nestettä, mikä näkyy painon nousuna. Ehkäisytabletit sisältävät myös progesteronia, joka voi joskus lisätä ruokahalua. Tämä ei ole pysyvä vaikutus vaan se häviää, kun elimistö on tottunut uusiin hormoneihin.

Terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota suositellaan ehkäisytablettien käytön aikana.

Voiko Zoely aiheuttaa minulle rintasyöpää?

Ehkäisytabletit voivat suurentaa tiettyjen syöpien riskiä, mutta ne vähentävät toisenlaisten syöpien riskiä. Riski palautuu normaaliksi, kun lopetat ehkäisytablettien ottamisen. Jos haluat tietää lisää, lue pakkausseloste tai kysy kättilöltäsi/hoitajaltasi/gynekologiltasi.

Koska Zoelya ei voi käyttää?

Zoelya ei pidä käyttää, jos sinulla tai jollakin perheenjäsenelläsi on ollut veritulppa. Näin on myös, jos sinulla on ollut sydäninfarkti, aivohalvaus tai muita sairauksia tai riskitekijöitä, jotka lisäävät vaaraa saada veritulppa. Veritulpan kehittymisen riski on suurin ensimmäisen vuoden aikana, mutta ei yhtä suuri kuin raskauden aikana.

Sinun pitää välttää Zoelya myös, jos sinulla on ollut tietyn tyyppinen syöpä, näköä haittaava migreeni, vakava maksasairaus, tuntemattomasta syystä johtuvaa verenvuotoa emättimestä, haimatulehdus ja samanaikaisesti korkeat veren rasva-arvot, tai jos olet allerginen jollekin Zoelyn aineosalle. Läggtill Zoely-valmistetta ei myöskään pidä käyttää, jos sinulla on tai on ollut meningeooma.

Sinua hoitava gynekologi, hoitaja tai kättilö keskustele kanssasi näistä vaaratekijöistä ennen kuin Zoelya voidaan määrätä sinulle.

Onko jotakin vinkkejä, jotka auttavat muistamaan Zoelyn ottamisen?

Ota ehkäisytabletti heti aamulla. Silloin on enemmän aikaa ottaa tablettisi myöhemmin päivän aikana, jos jonakin päivänä unohdat sen.

Yhdistä ehkäisytabletin ottaminen johonkin toimintaan mitä teet joka aamu, niin se on helpompi muistaa. Voit tehdä sen esimerkiksi kun harjaat hampaat tai syöt aamiaista.

Säilytä ehkäisytablettisi laukussasi, lompakossasi tai yöpöydällä, niin että sinulla on aina muistutus, että sinun pitää ottaa ehkäisytablettisi samaan aikaan joka päivä.

Voit panna puhelimeesi hälytyksen muistuttamaan sinua ehkäisytabletin ottamisesta. Sinne voit panna myös muistutuksen siitä, milloin on aika uusia resepti, jotta et riskeeraa jäämistä ilman ehkäisytabletteja.

Varoitukset

Tässä olevat tiedot eivät korvaa sitä, että saadaksesi neuvoja otat yhteyttä kätilöösi, hoitajaasi tai gynekologiisi. Kysy heiltä neuvoa ja suosituksia, jos sinulla on kysyttävää Zoelyn käyttämisestä.

Haittavaikutusten raportointi

Jos sinulla on haittavaikutuksia, kerro lääkärille/hoitajalle/kätilölle tai apteekin henkilökunnalle. Tämä koskee myös haittavaikutuksia, joita ei ole mainittu näissä tiedoissa. Voit myös ilmoittaa suoraan Fimeaan: www.fimea.fi.

Ilmoittamalla haittavaikutuksista voit auttaa lisäämään tietoa lääkkeen turvallisuudesta.

Jos sinulla on tuotettamme Zoely koskevia lääketieteellisiä kysymyksiä, ota yhteyttä sähköpostilla: drugsafety@consilienthealth.com.

Tuotetta Zoely koskevissa kysymyksissä ota yhteyttä pohjoismaiseen konttoriimme: infonordic@consilienthealth.com

Copyright ©2015 Consilient Health Ltd. All rights reserved. Nämä tiedot on tarkoitettu naisille, joille on määrätty Consilient Health:n Zoelya. NORD-ZOE-11(1)



Consilient Health AB, Salagatan 18A, 753 30 Uppsala, Ruotsi Puh: +46 (0)8 626 20 17. www.consilienthealth.nu