

FemiRing®

Informationsbroschüre zur hormonellen,
vaginalen Empfängnisverhütung mit FemiRing®



spirig HealthCare
STADA GROUP

Liebe Leserin

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen FemiRing zur Verhütung verordnet.

In dieser Broschüre erfahren Sie Wissenswertes und erhalten Tipps zum Umgang und Antworten auf häufige Fragen zu dieser innovativen Verhütungsmethode.

Lesen Sie auch die Patienteninformation von FemiRing durch, damit Sie gut informiert sind oder wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn Sie zusätzliche Fragen haben.

Inhalt

<u>FemiRing stellt sich vor</u>	<u>4</u>
<u>Die Vorteile auf einen Blick</u>	<u>6</u>
<u>Ist FemiRing das Richtige für mich?</u>	<u>7</u>
<u>Wie wirkt FemiRing?</u>	<u>8</u>
<u>Anwendung</u>	<u>10</u>
<u>Die Periode</u>	<u>12</u>
<u>Starten mit FemiRing</u>	<u>13</u>
<u>Gut zu wissen – häufige Fragen</u>	<u>14</u>
<u>Fragen zur Verträglichkeit</u>	<u>22</u>
<u>Aufbewahrung</u>	<u>26</u>

FemiRing stellt sich vor

FemiRing ist ein gut verträglicher, biegsamer, weisslicher Ring aus latex- und silikon-freiem Kunststoff. Er wird in die Scheide eingesetzt, wo er sich optimal an den Körper anpasst und während eines Monats vor einer Schwangerschaft schützt.

Hauptvorteil: Sie brauchen sich um nichts weiter zu kümmern.

Ein weiterer Vorteil ist die geringe Östrogen-Dosis.

In den drei Wochen, während denen sich der Verhütungsring in der Vagina befindet, gibt er kontinuierlich niedrige Mengen Östrogen und zusätzlich auch ein Gestagen (beides weibliche Geschlechtshormone) ab. Diese werden direkt über die Vaginalschleimhaut ins Blut aufgenommen und hemmen den Eisprung.

Nach 3 Wochen entfernen Sie den Ring und es folgen 7 Tage Pause mit einer Regelblutung.



Die Vorteile auf einen Blick

Einfache Anwendung

Sie müssen nicht täglich, sondern nur einmal im Monat an die Verhütung denken.

Niedrige Dosierung

Geringe, ausgeglichene Hormonabgabe.

Verträglichkeit

Der Verhütungsring wird meistens gut vertragen

Zuverlässige Wirkung

So zuverlässig wie die Pille.
Die Wirkung wird bei Magen und/oder Darm-Beschwerden nicht beeinträchtigt.

Schwächere Blutung

Unter hormonellen Verhütungsmethoden ist die Menstruation meistens schwächer, kürzer und gegebenenfalls auch weniger schmerzhaft als im natürlichen Zyklus.

Ist FemiRing das Richtige für mich?

FemiRing ist grundsätzlich für alle Frauen geeignet, für die hormonelle Verhütungsmittel aus medizinischer Sicht in Frage kommen. Beurteilen Sie auch für sich selber, wie Sie die Methode überzeugt und ob Sie zu Ihrem Typ passt.

Gehören Sie zu den Frauen, die sich weniger Gedanken machen wollen? Dann kommt Ihnen die einmalige Anwendung im Monat sicher entgegen.

Oder haben Sie einen unregelmässigen Lebensrhythmus? Arbeiten Sie Schicht oder wechseln Sie häufig die Zeitzonen mit Zeitverschiebungen? Darüber müssen Sie sich mit FemiRing keine Gedanken mehr machen, denn der bleibt kontinuierlich an seinem Wirkort.

Oder haben Sie öfter Magen-Darm-Probleme? Diese können die Wirkung von FemiRing nicht beeinträchtigen, denn die Hormone werden nicht über den Magen-Darm aufgenommen, sondern gelangen direkt über die Schleimhaut ins Blut.

Wie wirkt FemiRing?

Empfängnisverhütendes Gestagen und Östrogen wie bei der Pille

Der Verhütungsring wirkt vom Prinzip her wie die Pille. Während Sie bei der Pille die Hormone täglich schlucken, werden sie beim FemiRing automatisch und kontinuierlich über drei Wochen freigegeben. Die Aufnahme der empfängnisverhütenden Geschlechtshormone (Gestagen und Östrogen) in den Körper findet bei der Pille über den Magen-Darm statt und beim FemiRing direkt über die Vaginalschleimhaut.

So wenig Hormone wie möglich

Im Vergleich zur Pille werden die Hormone beim Verhütungsring direkt von der Vaginalschleimhaut aufgenommen und es entstehen gleichmässige Hormonspiegel ohne Schwankungen. Auf diese Weise kann mit dem Hormonring mit nur 15 Mikrogramm Östrogen und 120 Mikrogramm Gestagen der Eisprung verhindert und der Zyklus erhalten werden. Bei den meisten Pillen werden dafür rund 30 bis 100% mehr Östrogen (20-30 Mikrogramm) benötigt.

So zuverlässig wie die Pille

Das Gestagen und Östrogen in FemiRing verhindern den Eisprung und die Einnistung einer Eizelle. Zudem machen sie den Gebärmutterhalsschleim dicker und für Spermien praktisch unpassierbar. Dank dieser Mehrfachwirkung erreicht der Verhütungsring seine hohe Zuverlässigkeit (Pearl Index <1). Faktoren, welche die Zuverlässigkeit der Pille beeinträchtigen, wie z.B. Magen-Darmstörungen mit Erbrechen oder Durchfall, spielen bei FemiRing keine Rolle.

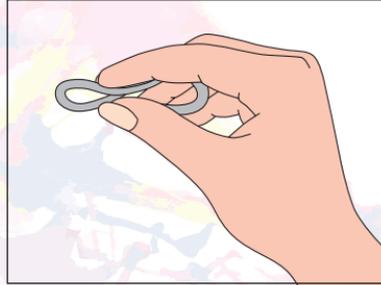
Nur einmal im Monat

Sie setzen FemiRing nur einmal im Monat ein. Nach 3 Wochen entfernen Sie ihn wieder. In dieser Woche, in der auch Ihre Regelblutung erfolgt, sind Sie trotzdem vor einer Schwangerschaft geschützt.

Pearl-Index

Der Pearl-Index (PI) ist ein Mass für die Zuverlässigkeit von Methoden zur Empfängnisverhütung. Er gibt an, wie hoch der Anteil sexuell aktiver Frauen ist, die trotz Verwendung einer bestimmten Verhütungsmethode innerhalb eines Jahres schwanger werden. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die Methode. Der Pearl-Index für den Verhütungsring bzw. die Pille liegt mit ca. 0,5 sehr tief. Ohne Verhütungsmethode beträgt der PI 85.)

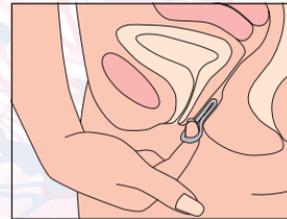
Anwendung



Vorbereiten: Prüfen Sie das Verfalldatum auf dem Beutel. Entnehmen Sie den Verhütungsrings mit sauberen Händen und drücken Sie ihn zusammen. Tun Sie das nicht über der Toilette, damit der Ring nicht versehentlich in die Toilette fallen kann.



Einlegen: Nehmen Sie eine bequeme Position ein und setzen Sie den Ring in die Vagina ein. Schieben Sie ihn soweit ein, bis er gut und bequem sitzt. Der Ring verbleibt für drei Wochen in der Vagina. Sie können seinen Sitz jederzeit überprüfen.



Entfernen: Drei Wochen nach Einsetzen, am gleichen Wochentag, ist FemiRing zu entfernen. Ziehen Sie dazu den Ring wieder heraus. Entsorgen Sie ihn am besten im Alubeutel mit dem Haushaltsabfall. Er sollte nicht in die Hände von Kindern gelangen können. Spülen Sie ihn nicht die Toilette hinunter.

Die Periode

Die Periodenblutung beginnt zwei bis drei Tage nach Entfernen des Rings und kann auch noch andauern, wenn Sie nach 7 Tagen den neuen Ring einsetzen. Setzen Sie den neuen Ring in diesem Fall trotzdem am vorgesehenen Tag ein.

Setzen Sie den Verhütungsring immer am gleichen Wochentag zur gleichen Zeit ein: Wenn Sie FemiRing z.B. an einem Sonntag um 22 Uhr eingesetzt haben, nehmen Sie ihn drei Wochen später, am Sonntag gegen 22 Uhr wieder heraus. Am folgenden Sonntag um 22 Uhr setzen Sie den neuen Ring ein.

Die Periodenblutung unter FemiRing fällt in der Regel kürzer, schwächer und gegebenenfalls auch weniger schmerzhaft aus als in den natürlichen Zyklen ohne FemiRing.

Starten mit FemiRing

Bisherige Verhütung	Start mit dem Verhütungsring	Die ersten 7 Tage zusätzlich verhüten (z.B. Kondom)
Keine Verhütung	Am ersten Tag der Monatsblutung	Nein
Keine Verhütung	Am 2. Bis 5. Tag der Monatsblutung	Ja
Kombinierte Pille oder Homonpflaster	An jedem Tag möglich, auch während des hormonfreien Intervalls. Dieses darf aber nie verlängert werden.	Nein
Minipille (Gestagen Pille)	An jedem Tag möglich aber nahtlos, d.h. ohne Pause.	Ja
Implantat, Spirale, Hormonspirale	Am Tag, an dem das Implantat bzw. Die Spirale entfernt wird	Ja
Hormonspritze	Am Tag, an dem die Spritze fällig ist	Ja

Gut zu wissen – häufige Fragen

Wie weiss ich, ob der Ring richtig sitzt?

Sie sollten den Ring nach dem Einsetzen nicht mehr spüren. Schieben Sie ihn weiter hinein, falls Sie ihn noch spüren. Die Wirksamkeit ist immer gewährleistet, unabhängig von der Position.

Spüre ich oder mein Partner den Ring beim Sex?

In einer klinischen Studie berichteten über 80% der Frauen, den Ring beim Sex nicht oder nur selten zu spüren. Bei den Männern gaben über 70% an, den Ring nicht zu spüren. Zudem wurde dies in den seltensten Fällen als störend empfunden. Sie können den Ring aber vor dem Geschlechtsverkehr entfernen, sofern Sie ihn innerhalb von 3 Stunden wieder einsetzen. Dies dürfen Sie aber nur einmal pro 24 Stunden machen, da sonst die Wirksamkeit von FemiRing beeinträchtigt würde.

Was machen, wenn der Ring zeitweise ausserhalb der Scheide war?

Es ist wichtig, dass FemiRing in der Scheide bleibt, damit er kontinuierlich Wirkstoff abgeben kann. Wenn der Ring länger als 3 Stunden ausserhalb der Scheide war, kann die verhütende Wirkung bereits beeinträchtigt sein. Darum darf FemiRing innerhalb von 24 Stunden nie länger als drei Stunden ausserhalb der Scheide sein.

Kann ich Tampons benutzen?

Ja. Sollte Ihre Blutung noch andauern, wenn Sie den neuen Ring einsetzen, dann setzen Sie zuerst den Ring ein, bevor Sie einen Tampon einführen. Achten Sie beim Entfernen des Tampons darauf, dass der Ring nicht herausgezogen wird. Falls das trotzdem passiert, spülen Sie den Ring ab (nur kaltes oder lauwarmes Wasser, kein heisses Wasser) und setzen ihn wieder ein.

Gut zu wissen – häufige Fragen

Was mache ich, wenn der Ring zu Boden fällt?

Wenn der Ring noch intakt ist genügt es, ihn mit kaltem oder lauwarmem Wasser abzuspülen (keine heisses Wasser verwenden). Wenn der Ring sichtbar beschädigt wurde oder geknickt ist, müssen Sie ihn durch einen neuen ersetzen.

Was, wenn ich vergesse, FemiRing nach 3 Wochen herauszunehmen?

Obschon es nicht den Empfehlungen entspricht, ist die verhütende Wirkung ausreichend, solange FemiRing bis zu max. 4 Wochen in der Vagina verbleibt. Sie können in dem Fall wie gewohnt fortfahren, in dem Sie den Ring für 7 Tage entfernen und danach einen neuen Ring einsetzen. Wenn Sie den Ring für länger als 4 Wochen nicht entfernt haben, kann die verhütende Wirkung eingeschränkt sein. Wenn Sie in dieser Zeit Geschlechtsverkehr hatten, sollten Sie die Möglichkeit einer Schwangerschaft berücksichtigen. Entfernen Sie den Ring und fahren Sie mit FemiRing erst weiter, nachdem Sie eine Schwangerschaft ausgeschlossen haben. Verhüten Sie bis zur nächsten natürlichen Periodenblutung mit Barrieremethoden (z.B. Kondom) bevor Sie am 1. Tag der Periodenblutung mit FemiRing weiterfahren.

Was tun, wenn ich vergesse, FemiRing nach 7 Tagen einzusetzen?

Setzen Sie ihn ein, sobald Sie es bemerken. Sie müssen während der nächsten 7 Tage zusätzlich verhüten, z.B. mit einem Kondom. Falls Sie in der Zeit ohne Ring Verkehr hatten, sollten Sie vor dem Weiterfahren eine Schwangerschaft ausschliessen oder die nächste natürliche Monatsblutung abwarten. Bei dieser starten Sie mit FemiRing am 1. Blutungstag.

Was tun, wenn der Ring ausgestossen wurde?

Wenn der Ring ausgestossen wurde und weniger als 3h ausserhalb war, spülen Sie ihn ab (nur kaltes oder lauwarmes Wasser, kein heisses Wasser) und setzen ihn sofort wieder ein. Wenn der Ring weniger als 3 Stunden ausserhalb war, ist der Schutz vor einer Schwangerschaft trotzdem vorhanden. War der Ring während mehr als 3 Stunden ausserhalb der Scheide, lesen Sie bitte in der Patienteninformation das empfohlene Vorgehen nach.

Gut zu wissen – häufige Fragen

Kann ich meine Regelblutung verschieben?

Können Ihre Regelblutung unpassend zu liegen, z.B. immer am Wochenende? Mit dem Verhütungsring können Sie sich die Tage der Monatsblutung einrichten.

Hinausschieben der Blutung

Sie können Ihre Blutung ausnahmsweise um bis zu 3 Wochen hinausschieben. Setzen Sie nach drei Wochen nahtlos einen neuen Ring ein, ohne das übliche ringfreie Intervall einzuhalten. Der angehängte Ring kann wieder bis zu 3 Wochen benutzt oder auch früher entnommen werden. Mit der frühen Entnahme können Sie den Zeitpunkt der nachfolgenden Blutung steuern. Oder Sie verfahren dazu wie im nächsten Abschnitt erklärt. Fahren Sie danach wie gewohnt mit 7 Tagen Pause fort. Während der verlängerten Anwendung des Ringes kann es zu Schmier- oder Durchbruchblutungen kommen. Das Auftreten von solchen Zwischenblutungen ist in diesem Fall unbedeutend.

Vorziehen der Blutung

Um die Blutung auf einen anderen als den bisher gewohnten Wochentag zu verschieben, können Sie die ringfreie Anwendungspause beliebig verkürzen. Im folgenden Anwendungszyklus tritt die Blutung dann entsprechend früher ein. Wenn beispielsweise die Blutung an einem Mittwoch beginnt und Sie diese lieber an einem Montag hätten, dann verkürzen Sie die ringfreie Anwendungspause um 2 Tage. Je kürzer der ringfreie Zeitraum ist, umso eher kann die Blutung im verkürzten Intervall ausbleiben oder während der Benutzung des nächsten Ringes können Durchbruch- bzw. Schmierblutungen auftreten. Das Auftreten von solchen Zwischenblutungen ist in diesem Fall unbedeutend.

Gut zu wissen – häufige Fragen

Wird die Wirkung durch Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigt?

Nein. Weil die Hormone direkt von der Vaginalschleimhaut aufgenommen und ins Blut abgegeben werden, ist die Wirkung von FemiRing nicht vermindert, wenn Sie an Magen-Darm-Störungen leiden sollten.

Schützt der Ring vor sexuell übertragbaren Krankheiten?

Keine hormonelle Verhütungsmethode bietet Ihnen einen Schutz vor übertragbaren sexuellen Krankheiten. Benutzen Sie zum Schutz unbedingt Kondome. Bevor Sie beim Geschlechtsverkehr mit einem Partner auf diesen zusätzlichen Schutz verzichten, sollten Sie sich beide testen lassen.

Wie bewahre ich den Ring auf?

FemiRing muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der Ring muss in seiner wasserdichten Originalverpackung aufbewahrt werden und vor Licht, Kälte, Hitze (über 30 °C) sowie vor Feuchtigkeit geschützt sein. Kontrollieren Sie vor dem Einsetzen das Verfalldatum. Nach Ablauf des auf der Packung mit „Exp“ vermerkten Verfalldatums sollte FemiRing nicht mehr verwendet werden.

Was muss ich im Urlaub beachten?

FemiRing ist geradezu perfekt für Flugreisen mit Zeitverschiebungen. Sie müssen sich nicht wie bei der Pille über den Einnahmezeitpunkt den Kopf zerbrechen. Häufig sind auch Magen-Darm-Beschwerden ein Thema. Das ist für den Verhütungsring auch kein Problem, denn er wirkt zuverlässig trotz Verdauungsproblemen. Bewahren Sie FemiRing in der Originalverpackung auf und achten Sie darauf, dass er nicht grosser Hitze und Kälte oder Feuchtigkeit ausgesetzt wird. Am besten nehmen Sie FemiRing bei Flugreisen ins Handgepäck. Eine Lagerung im Kühlschrank ist, im Gegensatz zu anderen Verhütungsringen, nicht nötig. Trinken Sie während längeren Flugreisen viel Flüssigkeit und bewegen Sie sich regelmässig. Dies gilt für alle Reisenden, unabhängig davon, ob sie hormonelle Verhütungsmittel verwenden. Bei stundenlangem, immobilem Sitzen kann die Durchblutung erschwert sein und es kann sich ein Blutgerinnsel (Thrombose) bilden.

Fragen zur Verträglichkeit

Welches sind die häufigsten Nebenwirkungen?

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie glauben, FemiRing nicht gut zu vertragen. Wenn Sie ein hormonelles Verhütungsmittel anwenden, kann es zu Nebenwirkungen kommen, die aber nicht bei jeder Anwenderin auftreten müssen. Zu den häufigeren Nebenwirkungen gehören unter anderem Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Brustspannen, Genitalinfektionen oder Hautreaktionen. Ausführliche Informationen können Sie der Patienteninformation entnehmen.

Wann ist bei der Verwendung von FemiRing Vorsicht geboten?

Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel anwenden, haben ein leicht erhöhtes Risiko, an einer Thrombose (Blutgerinnsel) zu erkranken. Dieses Risiko wird durch einige Erkrankungen und persönliche Risikofaktoren wie z.B. starkes Übergewicht, zunehmendes Alter (älter als 35 Jahre) oder Rauchen erhöht.

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, das sich in einem Blutgefäß bildet und den Blutfluss behindert. Das kann dazu führen, dass Organe und Gewebe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und es kann im schlimmsten Fall auch tödlich verlaufen.

Achten Sie auf die nachfolgenden Symptome, wenn Sie gerade operiert wurden, länger bettlägerig waren oder eine längere Flugreise absolviert haben.

Woran erkennen Sie eine Thrombose?

Thrombose im Bein (Beinvenenthrombose)

Starke Schmerzen im Bein oder Anschwellen des Beins
Druckempfindlicher und zugleich auch sehr warmer Ober- oder Unterschenkel
Schmerz beim Aufsetzen des Fußes oder in der Leiste

Thrombose in der Lunge (Lungenembolie)

Plötzliche unerklärliche Atemnot oder unerklärlicher Husten mit Blutauswurf
Schmerzen in der Brust, die beim Einatmen zunehmen können

Thrombose im Herz (Herzinfarkt)

Plötzlicher Brustschmerz, Schweregefühl oder Druck, ev. ausstrahlend in den Rücken, Kiefer, Hals oder Arm. Zusätzlich Völlegefühl, Enge- oder Erstickungsgefühl.

Thrombose im Hirn (Schlaganfall)

Schwäche oder Taubheitsgefühl im Gesicht, Arm oder Bein, meist einseitig ausgeprägter Sprach- oder Verständnisschwierigkeiten
Plötzliche Verwirrtheit, Sehstörungen oder Sehverlust, schwere oder länger anhaltende Kopfschmerzen/Migräne

Bei solchen Anzeichen sollten Sie sich umgehend medizinisch untersuchen lassen. Zu weiteren Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Patientinneninformation und fragen Sie Ihre Ärztin/Arzt oder Ihre Apothekerin/Apotheker.

Fragen zur Verträglichkeit

Kann ich FemiRing anwenden, wenn ich rauche?

Da das Rauchen das Risiko für eine Thrombose erhöht, wird Raucherinnen allgemein empfohlen keine hormonellen Methoden zur Verhütung anzuwenden. Dies gilt vor allem wenn Sie älter als 35 Jahre sind. Besprechen Sie die Situation mit Ihrer Ärztin. Generell empfiehlt man, das Rauchen aufzugeben, wenn hormonelle Methoden zur Verhütung angewendet werden.

Gibt es Unverträglichkeiten?

Erwähnen Sie gegenüber Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Zahnarzt immer, dass Sie eine hormonelle Verhütungsmethode anwenden, sofern Sie Medikamente einnehmen müssen. Bei gewissen Medikamenten kann die Wirkung von FemiRing beeinträchtigt werden, z.B. Medikamente gegen Epilepsie, Tuberkulose, HIV-Infektion oder bei natürlichen Johanniskraut-Präparaten zur Stimmungsaufhellung.

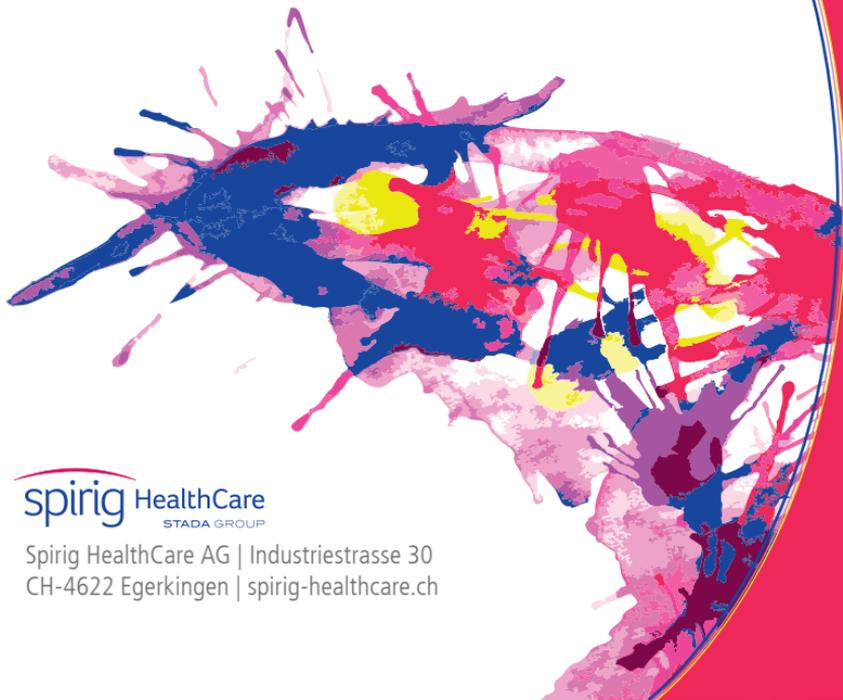
Schwangerschaft und Stillzeit

FemiRing darf bei Verdacht auf oder bei erwiesener Schwangerschaft nicht angewendet werden. Falls Sie während der Anwendung von FemiRing schwanger werden, muss der Ring entfernt werden. Lesen Sie dazu auch den Abschnitt „Ich habe vergessen, einen neuen Ring einzusetzen“. FemiRing sollte während der Stillzeit nicht verwendet werden, da die Milchproduktion reduziert und die Milchqualität verändert sein kann. Sollten Sie das trotzdem wünschen, lassen Sie sich von Ihrer Ärztin beraten.

Weitere Informationen über FemiRing finden Sie in der Patienteninformation. Oder fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Apotheker.

Aufbewahrung

FemiRing muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Lagern Sie ihn in seiner wasserdichten Originalpackung bei Raumtemperatur. Schützen Sie ihn vor Temperaturen über 30 °C. Nach Ablauf des auf der Packung mit «Exp» vermerkten Verfalldatums sollten Sie FemiRing nicht mehr verwenden.



spirig HealthCare
STADA GROUP

Spirig HealthCare AG | Industriestrasse 30
CH-4622 Egerkingen | spirig-healthcare.ch