

INFORMATIEVOORZIENING KOPERSPIRAAL/HORMOONSPIRAAL EN PLAATSIING DOOR VERLOSKUNDIGE

	KOPERSPIRAAL T-SAFE	HORMOONSPIRAAL MIRENA	HORMOONSPIRAAL KYLEENA
<i>Werkzame stof</i>	Koper 380 mm (de koperspiraal is hormoonvrije anticonceptie)	Levonorgestrel 0,02 mg/dag (synthetisch progestageen > zelfde eigenschappen als lichaamseigen progesteron) (De standaard voorgeschreven pil Microgynon 30 bevat 0,15 mg levonorgestrel/dag en daarnaast nog ethinylestradiol 0,03 mg/dag) Totale hoeveelheid levonorgestrel in reservoir (dus verdeeld over 5 jaar): 52 mg.	Levonorgestrel 0,012 mg/dag. Totale hoeveelheid levonorgestrel in reservoir (dus verdeeld over 5 jaar): 19,5 mg.
<i>Werking</i>	Geleidelijke afgifte van koper. - Koper maakt zaadcellen inactief, waardoor de zaadcel niet meer in staat is een rijpe eicel te bevruchten. - Koper maakt het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat de werking van de koperhoudende anticonceptiespiraal in beginsel berust op het voorkómen van de bevruchting door het inactiveren van de zaadcellen in de baarmoeder (dus de bevruchting voorkomt) (voor meer informatie: https://www.t-safe.nl/wp-content/uploads/2016/02/T-Safe.-De-werking-van-de-koperspiraal.pdf).	Geleidelijke afgifte van levonorgestrel, gevolg: - Het slijm dat zich in de baarmoederhals bevindt wordt 'taaiër', waardoor zaadcellen er moeilijker doorheen kunnen. - Zaadcellen worden minder beweeglijk; dit verkleint de kans op een bevruchting. - Baarmoederslijmvlies (dit is de 'binnenbekleding' van de baarmoeder) wordt niet of nauwelijks opgebouwd. Hierdoor kan een eventueel bevruchte eicel zich niet innestelen. Bij sommige vrouwen wordt door het hormoon de eisprong onderdrukt. Als er geen eicel vrij komt, kan er geen bevruchting plaats vinden.	
	Mocht er wél een bevruchting plaats vinden (wat bij beide spiralen zeldzaam is) is de kans van innesteling van een bevruchte eicel heel klein door de aanwezigheid van een vreemd voorwerp in de baarmoeder (het spiraal).		
<i>Betrouwbaarheid Pearl-index</i>	Pearl-index 0,1-0,2% De betrouwbaarheid van koperspiraaltjes is zeer goed. Van de duizend vrouwen die het koperspiraaltje gebruiken raken per jaar maximaal 2 vrouwen zwanger.	Pearl-index 0,2% Ongeveer 2 van de 1000 vrouwen bij wie de Mirena correct geplaatst is, worden zwanger in het eerste jaar.	Pearl-index 0,16% Ongeveer 1,6 van de 1000 vrouwen bij wie de Kyleena correct geplaatst is, worden zwanger in het eerste jaar.
<i>'Levensduur'</i>	Betrouwbaarheid tot 10 jaar.	Werkingsduur maximaal 6 jaar.	Werkingsduur maximaal 5 jaar.
<i>Eerste maanden na plaatsing</i>	De eerste drie menstruatiecycli verlopen doorgaans anders dan normaal. De menstruatie is vaak heviger, je kunt wat	In de eerste maanden na de plaatsing kan er onregelmatig bloedverlies optreden. Meestal gaat het om druppelsgewijs bloedverlies (spotting). De hoeveelheid	

	krampen krijgen en tussentijds wat bloed verliezen. Na drie maanden herstelt de menstruatie zich en verloopt deze (meestal) weer als vanouds (de menstruatie kan iets langer duren en is soms heftiger).	bloedverlies verschilt van vrouw tot vrouw, maar vermindert meestal geleidelijk.	
<i>Verder verloop</i>	Na ongeveer drie maanden herstelt de menstruatiecyclus zich en verloopt deze meestal weer als vanouds. Je menstrueert dus in je normale cyclus zoals je deze van jezelf gewend bent (de menstruatie kan iets langer duren en is soms heftiger). Bij een Ballerine verwacht je (in vergelijking met de T-safe) door de flexibele vorm mogelijk minder krampen en door de mindere hoeveelheid koper mogelijk iets minder hevige bloedingen.	Het bloedverlies en de menstruatieduur verminderen aanzienlijk. Een jaar na het plaatsen van het hormoonspiraaltje heeft ongeveer 75% van de vrouwen licht bloedverlies gedurende twee dagen per maand, terwijl 20% van de vrouwen helemaal geen bloedverlies meer heeft. Het hormoonspiraaltje brengt het baarmoederslijmvlies als het ware in een 'rustfase'. <i>Amenorroe (geen bloeding hebben):</i> Mirena 16% Kyleena: 12% De vrouwen die wel een bloeding houden hebben ongeveer 3-5 dagen per 3 maanden licht bloedverlies. <i>Buiten reguliere bloedingen spotting tussendoor:</i> Mirena 57% Kyleena 26%	
<i>Kans op expulsie (uitvallen)</i>	De NHG-Standaard Anticonceptie stelt dat het expulsierisico van zowel koperspiralen als hormoonspiralen 2-5% bedraagt. Dit risico is groter bij plaatsing snel na de bevalling en na een zwangerschapsafbreking. Kans op expulsie (uitvallen van de spiraal) is het eerste jaar na plaatsing het hoogst, daarna neemt deze kans af.		
<i>Kosten (±)</i>	70 euro (2017)	140 euro (2017)	140 euro (2017)
<i>Borstvoeding</i>	Alle vier veilig gebruik tijdens borstvoedingsperiode.		
<i>Fabels en feiten</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Het koperspiraaltje bedreigt op geen enkele manier de gezondheid of toekomstige vruchtbaarheid. - Er is geen verhoogd risico op infecties of buitenbaarmoederlijke zwangerschappen. - De effectiviteit van het koperspiraaltje is niet minder dan die van de pil. <p>Het koperspiraaltje houdt de bevruchting tegen, er vindt dus géén maandelijkse bevruchting plaats.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waar blijft het bloed als ik minder menstrueer? Bij gebruik van het hormoonspiraaltje bouw je minder baarmoederslijmvlies op, waardoor er tijdens je menstruatie minder wordt afgebroken. Je verliest dus minder bloed. - Is het hormoonspiraaltje te voelen tijdens het vrijen? Je hoort het spiraaltje niet te voelen tijdens het vrijen. Soms zijn de draadjes te voelen; mocht dit een probleem zijn, neem dan contact op met degene die de spiraal heeft geplaatst om de touwtjes korter af te laten knippen. 	<p>Goed om te weten over Mirena vs. Kyleena:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De Mirena is een betere hormoonspiraal bij hevige menstrueel bloedverlies zonder spiraal, de Mirena bevat meer hormonen waardoor het bloedverlies rustiger wordt. - De Mirena is een betere hormoonspiraal bij onregelmatig bloedverlies bij overgangsklachten.
<i>Niet geschikt</i>	<p>Alle spiralen kunnen niet worden gebruikt als je:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwanger bent of zou zwanger kunnen zijn; - in de afgelopen drie maanden een abortus hebt ondergaan waarna er een infectie is opgetreden; 		

	<ul style="list-style-type: none"> - een ontsteking van de geslachtsorganen hebt; - een soa (seksueel overdraagbare aandoening) hebt; - een kwaadaardige aandoening in het genitale gebied (baarmoeder of baarmoederhals) hebt; - abnormale bloedingen uit de vagina hebt waarvan de oorzaak onbekend is; - een (aangeboren) misvorming van de baarmoeder hebt; - vleesbomen (myomen) in de baarmoeder hebt; <p>acute of steeds terugkerende ontstekingen in het kleine bekken (onderbuik) hebt, of hebt gehad.</p>	
	<p>Aanvullende factoren waarbij koperspiraal niet geschikt, in geval van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een eerdere eileiderzwangerschap; <p>een koperallergie.</p>	<p>Aanvullende factoren waarbij hormoonspiraal niet geschikt, in geval van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een kwaadaardige aandoening doe voor de groei afhankelijk is van progestageenhormonen, zoals bepaalde vormen van borstkanker; - ontsteking baarmoederslijmvlies na een bevalling; - een aandoening die je weerstand langdurig vermindert of die kan verergeren door bacteriën in de bloedbaan; - het slijmvlies van de baarmoederhals zich ook op plaatsen buiten de baarmoederhals bevindt (cervixdysplasie); - een acute leverziekte of –tumor; - allergie voor levonorgestrel of bepaalde typen plastic (te vinden in bijsluiters).
<i>Bijwerkingen</i>	<p>Onderstaande zijn de meest voorkomende bijwerkingen. Alle bijwerkingen, ook de bijwerkingen die minder vaak voorkomen, staan vermeld in de bijsluiters.</p>	
	<p>Koperspiralen > De bijwerkingen die je kunt verwachten zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de menstruatie kan wat langer duren en is soms heftiger; - je kunt wat krampen krijgen en tussendoor wat bloed verliezen. <p>Bij aanhoudende hevige pijnen, krampen of duizeligheid moet worden onderzocht of het spiraaltje zich in de juiste positie bevindt. Indien nodig moet het worden verwijderd.</p>	<p>Hormoonspiralen > Zoals elk geneesmiddel kan het hormoonspiraaltje bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. De bijwerkingen die bij het hormoonspiraaltje het vaakst kunnen voorkomen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - veranderingen in de menstruatie, waaronder meer of minder bloedverlies, onregelmatig bloedverlies ('spotting'), onregelmatige menstruaties of het uitblijven van menstruaties; of meer of minder vaginale afscheiding dan normaal, vooral aan het begin van de behandeling. Bij één op de vijf vrouwen komen de menstruaties juist minder vaak of stoppen zelfs geheel; - hoofdpijn; - buikpijn/pijn in het kleine bekken (onder in de buik); - rugpijn; - vaginale afscheiding; - ontsteking van de schaamlippen of vagina (vulvovaginitis).
<i>Gebruik menstruatiecup</i>	<p>Er is een verhoogde kans (17% tegenover 5%) op het uitvallen van een spiraal bij het gebruik van een menstruatiecup (in vergelijking met gebruik van tampons/maandverband).</p>	

AANVULLENDE INFORMATIE PLAATSING SPIRALEN BIJ VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK ENKHUIZEN-ANDIJK

Plaatsing spiraal

1. Informatie over voor- en nadelen spiraal en plaatsingsprocedure via de mail toegestuurd. Checken of keuze voor spiraal gemaakt is op basis van juiste informatie, procedure plaatsing doorlopen en nagaan of er vragen zijn.
2. Spiraal bestellen: de aanschaf van de spiraal is voor eigen rekening (check je verzekeringspolis voor vergoedingen). Je krijgt nadat je je keuze voor een spiraal hebt doorgegeven een mail van het anticonceptieportaal. Met deze mail kan je de spiraal betalen. De spiraal wordt daarna bezorgd bij jouw thuis. **Zeer belangrijk dat je deze dus niet vergeet mee te nemen naar de plaatsing!**
3. Plaatsing bij verloskundige Ellen Zwagerman bij Verloskundigenpraktijk Enkhuzen-Andijk | Westerstraat 138a | 1601 AN Enkhuzen.
4. Controle met echografie direct na plaatsing.
5. Indien gewenst of bij klachten of vragen: nacontrole na 6-8 weken: bespreken hoe ervaring met spiraal is, checken of spiraal nog goed zit met een vaginale echo.

Kosten spiraalplaatsing of verwijdering

Zowel een spiraalplaatsing als spiraalverwijdering kan bij ons plaats vinden. De kosten hiervan zijn in 2022 68,66 euro.

Na de plaatsing/verwijdering wordt de declaratie ingediend bij de zorgverzekeraar, dit gaat automatisch. Tot op heden is gebleken dat niet elke zorgverzekeraar bereid is een spiraalplaatsing/verwijdering door een verloskundige te vergoeden (ondanks dat de verloskundige wettelijk bevoegd en bekwaam is sinds 1 oktober 2015). Mocht de declaratie afgewezen worden sturen we achteraf nog een factuur. Als je vooraf zeker wilt weten of je de plaatsing/verwijdering vergoed krijgt kun je contact opnemen met je verzekeraar.

- Indien de plaatsing/verwijdering door een huisarts wordt verricht wordt deze wel altijd vergoed door de zorgverzekeraar.
- Indien de plaatsing/verwijdering door de gynaecoloog wordt verricht zijn de kosten minimaal rond de 400 euro, dit wordt verrekend met uw openstaande eigen risico.

De plaatsingskosten staan los van de aanschaf van het spiraal zelf (kosten staan in de tabel beschreven).

- Alle spiralen beïnvloeden de natuurlijke hormooncyclus niet, je kunt en mag direct na het verwijderen van een spiraaltje weer zwanger worden.

Belangrijke adviezen vòòr en na de plaatsing

- **Ben je pas bevallen?** Plaatsing mag plaats vinden minimaal 12 weken na de bevalling.
- **Menstruatie ten tijde van plaatsing** is geen probleem, zelfs een voordeel (maar niet noodzakelijk).
- **Pijnstillers** Indien gewenst kun je 30 minuten voor de plaatsing 1000 mg Paracetamol of 400 mg Ibuprofen innemen, aangezien de plaatsing onaangenaam kan zijn. Deze medicatie mag ook genomen worden als je nog borstvoeding geeft. Na de spiraalplaatsing kun je wat bloedverlies hebben en (heftige) menstruatiekrampen. Ook dan mag je pijnstillers gebruiken. Als je borstvoeding geeft, kan dit soms leiden tot wat meer krampen.
- **SOA-test?** Het is belangrijk om voor de plaatsing van een spiraaltje in je baarmoeder er zeker van te zijn dat je geen SOA (seksueel overdraagbare aandoening; geslachtziekte) hebt. Tijdens je zwangerschap wordt dit NIET getest met de standaard bloedtest. Het kan alleen getest worden met een vaginale kweek. De voorkeur heeft om dit te regelen via de huisarts. Meer over zelftesten kun je lezen via deze link: <https://www.soa aids.nl/nl/soa-test/soa-thuistest>. Neem de test ruim van tevoren af zodat de uitslag op tijd binnen is.
- **Voorlichtingsvideo** De fabrikant van de koperspiraal (T-safe) heeft een animatie gemaakt voor de zorgverlener hoe een spiraalplaatsing in zijn werk gaat. Er worden wat medische termen gebruikt en de voorlichting is dus van toepassing op de koperspiraal (zoals de werkingsduur van 10 jaar! Dit is bij een hormoonspiraal 5 jaar). De procedure van het inbrengen van een koper- en hormoonspiraal gaat hetzelfde en is in deze video inzichtelijk gemaakt. Link naar de video: <https://www.youtube.com/watch?v=RUCG6odh-kg&feature=youtu.be>
- **Menstruatiecup** Op basis van recente onderzoeken lijkt er toch een verhoogd risico te zijn op het uitvallen van een spiraal bij het gebruik van een menstruatiecup. Indien je deze toch wenst te gebruiken wees dan alert bij het inbrengen en verwijderen van de cup. <https://titushealthcare.nl/komt-uitstoting-expulsie-van-een-spiraaltje-vaker-voor-bij-vrouwen-die-een-menstruatiecup-gebruiken/>

Verloskundigenpraktijk Enkhuzen-Andijk | Westerstraat 138a | 1601 AN Enkhuzen
www.vpea.nl | praktijk@vpea.nl | www.facebook.com/verloskundigenenkhuzenandijk

