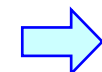
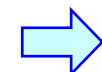
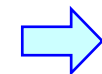




Maandelijkse prikpil

- Een prikje elke maand
- Zeer effectief
- Gemakkelijk te stoppen
- Erg veilig
- Sommige vrouwen ervaren bijwerkingen—niet schadelijk
- Geen bescherming tegen SOA's of HIV/AIDS



Over de maandelijkse prikpil:

- De maandelijkse prikpil uit Cyclofem en Mesigyna.
- Bevat zowel oestrogeen als progesteronhormonen.
- Werkt voornamelijk door de ovulatie te stoppen (zie bijl. 4 & 5).
- Deze injecties hebben hetzelfde effect als pillen.
- Geen voorraden nodig voor thuis.

- “Zou u op tijd terug kunnen komen voor het prikje?”
- “Hoe zult u zichzelf eraan herinneren?”

- **Zeer effectief** mits de cliënt op het juiste tijdstip terugkomt voor het prikje.
- Een vrouw die met injecties stopt kan snel weer zwanger worden.

- De maandelijkse prikpil is niet schadelijk voor de gezondheid van de meeste vrouwen. Voor meer informatie zie bijlage 10.
- Ernstige complicaties zoals bv. een hartaanval, beroerte, bloedstolling in de longen of in de diepe aderen in de benen, zijn zeldzaam.
- **Vraag of er problemen of vragen zijn:** “Wat heeft u gehoord over deze injecties?”
- **Leg vaak voorkomende mythen uit.** (Zie ook bijlage 10.)



- **Bijwerkingen** verdwijnen vaak na de eerste 3 maanden (zie pagina MP3).

- **Voor bescherming tegen SOA/HIV/AIDS gebruik ook condooms.**

Volgende stap

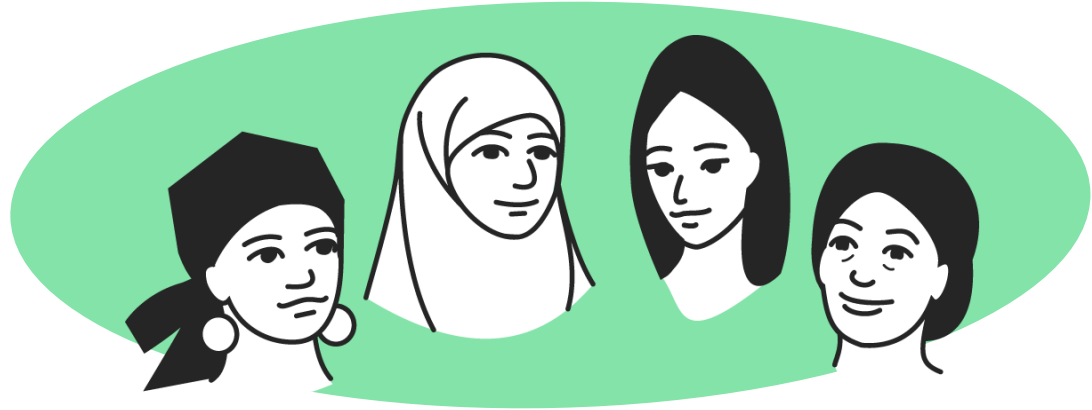
“Wilt u meer weten over het prikjes of wilt u praten over een andere methode?”

Als de client meer wil weten over het prikje, ga naar de volgende pagina.

Om een andere methode te bespreken, ga naar een nieuwe methode tab of naar de tab Methode Kiezen.

Wie kan de maandelijkse prikpil wel of niet gebruiken

De meeste vrouwen kunnen de maandelijkse prikpil veilig gebruiken



Een vrouw kan de maandelijkse prikpil doorgaans niet gebruiken als ze:



- zwaar rookt EN 35 jaar of ouder is



- hoge bloeddruk heeft



- in de afgelopen 3 weken is bevallen



- 6 maanden of korter borstvoeding geeft



- misschien zwanger is



- Andere ernstige gezondheidsklachten heeft



Wie kan de maandelijkse prikpil wel of niet gebruiken

De meeste vrouwen kunnen de maandelijkse prikpil veilig gebruiken. Maar een vrouw kan het niet gebruiken als ze:

- Zwaar rookt EN 35 jaar is of ouder
- Hoge bloeddruk heeft
- In de afgelopen 3 weken is bevallen
- 6 maanden of korter borstvoeding geeft
- Misschien zwanger is
- Andere ernstige gezondheidsklachten heeft:

Het kan doorgaans niet gebruikt worden bij elk van deze ernstige gezondheidsklachten. (Als u twijfelt raadpleeg het handboek of verwijst de cliënt)

*Wat is migraine?

Vraag: "Heeft u vaak pijnlijke hoofdpijnen misschien aan één kant of kloppende hoofdpijn met misselijkheid die erger wordt met licht of geluid of als u beweegt? Ziet u een lichtvlek voor uw ogen voordat u deze hoofdpijnen krijgt?(migraine aanval)"

Volgende stap:

De cliënt is in staat om de maandelijkse prikpil te gebruiken:

Ga naar de volgende pagina.

"We kunnen kijken of u het prikje veilig kunt gebruiken. Gewoonlijk moeten vrouwen die één van deze klachten hebben een andere methode gebruiken."

- Licht roken (minder dan 15 sigaretten per dag) is OK. Het risico wordt groter afhankelijk van leeftijd en het aantal sigaretten.
- Controleer de bloeddruk (BD); als de systolische BD 140+ is of de diastolische BD is 90+ help haar om een andere methode te kiezen (maar geen Pil). Als de systolische BD 160+ is of de diastolische BD is 100+ moet ze de langwerkenhet prikje niet gebruiken.)
- Als BD check niet mogelijk is vraag of ze een hoge BD heeft en ga uit van haar antwoord.
- Als u twijfelt ,gebruik de checklist in bijlage 1 of doe een zwangerschaptest.
- Heeft ze ooit een beroerte gehad of problemen met hart- en bloedvaten.
- Migraine hoofdpijn*: Ze moet geen maandelijkse prikpil gebruiken als ze ouder is dan 35 jaar en migraine heeft. Vrouwen onder 35 jaar die migraine hebben en vrouwen met normale hoofdpijn kunnen de maandelijkse injectie WEL gebruiken.
- Ooit borstkanker gehad.
- Heeft 2 of meer risicofactoren voor hartziekte zoals hypertensie, diabetes, roken of oudere leeftijd.
- Ooit een bloedstolling gehad in de longen of diep in de benen. Vrouwen met oppervlakkige bloedstollingen (waaronder spataderen) kunnen de maandelijkse prikpil WEL gebruiken.
- Zal binnenkort een operatie ondergaan? Ze moet niet beginnen als ze een operatie zal ondergaan waardoor ze langer dan 1 week weinig of niet zal bewegen.
- Ernstige leverziekte of geelzucht (gele huid/ogen).
- Langer dan 20 jaar diabetes of ernstige beschadiging veroorzaakt door diabetes.
- Neemt pillen tegen tuberculose, schimmelinfecties of epilepsieaanvallen/stuipen).

De cliënt is niet in staat om de maandelijkse prikpil te gebruiken: Help haar om een andere methode te kiezen maar niet de Pil.

Mogelijke bijwerkingen

*Als u deze methode kiest kunt u enkele bijwerkingen ervaren.
Ze zijn meestal geen tekenen van ziekte.*

- Veel vrouwen hebben geen last van bijwerkingen
- Ze verdwijnen vaak na enkele maanden

Meest voorkomende bijwerkingen:



• Misselijkheid
(maagstoornis)



• Bloedvlekken of
bloeding tussen
perioden



• Lichte
hoofdpijn



• Gevoelige
borsten



• Duizeligheid



• Licht
gewichtsverlies



*Wilt u deze methode
proberen en kijken hoe u
het vindt?*



Mogelijke bijwerkingen

Als u deze methode kiest kunt u enkele bijwerkingen ervaren. Het zijn meestal geen tekenen van ziekte.



- Veel vrouwen hebben geen bijwerkingen
- Ze verdwijnen gewoonlijk na enkele maanden

Meest voorkomende bijwerkingen:

Bloeding tijdens perioden

Lichte hoofdpijn

Gevoelige borsten

Licht gewichtsverlies

- “Het kan even duren voordat het lichaam zich heeft aangepast.”
- Verschillende personen hebben verschillende reacties op de methoden.
- Sommige vrouwen hebben nooit bijwerkingen.
- Bijwerkingen verdwijnen of worden minder na ongeveer 3 maanden.

Bespreek:

- “Als u deze bijwerkingen zou hebben wat zou u ervan vinden?”
- “Wat zou het voor u betekenen?”
- “Wat zou u doen?”
- Bespreek geruchten of problemen. Zie bijlage 10 over mythen.
- “Kom a.u.b. terug zodra u hulp wilt of vragen heeft.”
- “Het is okay om op elk moment van methode te veranderen.”
- Om bijwerkingen te bespreken zie de tab **Terugkerende Client**.



Volgende stap:

Begrijpt de cliënt de bijwerkingen? Wil ze deze methode kiezen?



Als ze besloten heeft om de methode te kiezen, ga naar de volgende pagina.

Indien nee, bespreek verder of overweeg andere methoden

U kunt misschien vandaag beginnen

- U kunt op elke dag van de menstruatiecyclus beginnen als u zeker weet dat u niet zwanger bent



Wilt u vandaag beginnen?

U kunt misschien vandaag beginnen

- U kunt op elke dag van de menstruatiecyclus beginnen als we zeker zijn dat u niet zwanger bent



Als de menstruatiebloeding in de afgelopen 7 dagen is begonnen:

- Ze kan NU beginnen. Geen extra bescherming nodig.

Als de menstruatiebloeding langer dan 7 dagen geleden is begonnen of ze heeft amenorroe (geen menstruatieperioden):

- Ze kan NU beginnen als ze redelijk zeker is dat ze niet zwanger is (zie de vragen in Bijlage 1). **Ze hoeft niet te wachten tot de volgende menstruatieperiode** om met het prikje te beginnen.
- Ze moet **seks vermijden en condooms gebruiken** 7 dagen na de eerste injectie.

Na de geboorte als ze borstvoeding geeft:

- Ze kan 6 maanden na de geboorte beginnen.
- Als de baby jonger dan 6 maanden is, geef haar condooms of de mini-pil om intussen te gebruiken.

Na de geboorte als ze GEEN borstvoeding geeft:

- Ze kan 3 weken na de geboorte beginnen.

Na een miskraam of abortus:

- Ze kan onmiddellijk na de abortus beginnen. 7 dagen na de abortus heeft ze geen extra bescherming nodig.

Als ze van methode verandert:

- Als ze verandert van de Pil of implantaten is **nu** de beste tijd om te beginnen.
- Als ze verandert van de langwerkende prikpil moet ze op het tijdstip starten waarop ze de volgende prikje zou krijgen.
- Als ze verandert van de spiraal en de menstruatie begon langer dan 7 dagen geleden kan ze nu beginnen maar het spiraal erin laten tot de volgende menstruatieperiode.

Volgende stap:

Wil de client vandaag beginnen?

Indien ja, geef de eerste injectie.

Indien nee, maak een afspraak voor een ander bezoek (tijdens de volgende menstruatieperiode zou het beste tijdstip zijn). **Geef condooms** om intussen te gebruiken. Leg het gebruik uit.



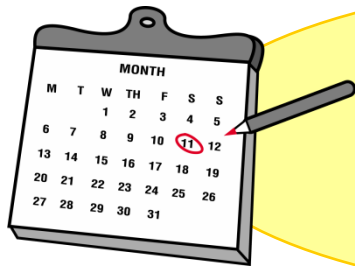
De maandelijkse prikpil krijgen

Uw injectie:

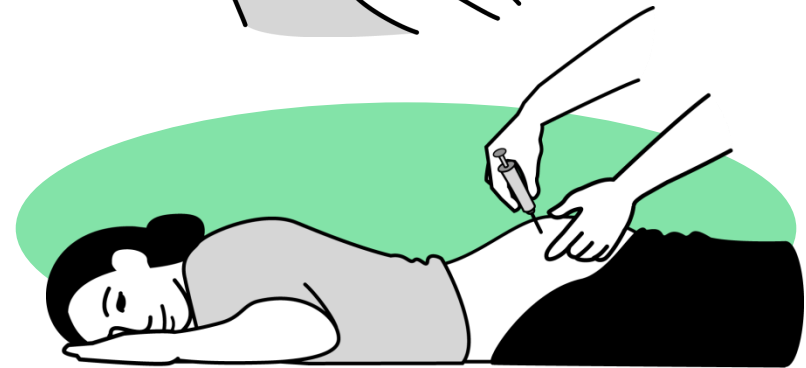
- In de arm of in uw billen
- Wrijf de plek van het prikje niet

Wanneer u terug moet komen:

- Om de 4 weken
- Kom terug zelfs als u laat bent



*Kunt u een kalender
bijhouden?
Wat anders zal u helpen
om niet te vergeten?*



Het prikje krijgen

Uw injectie:

- In de arm of in uw billen
- Wrijf erna niet op de plek van het prikje



Wanneer moet u terugkomen:

- Om de 4 weken
- Kom terug zelfs als u laat bent



Volgende stap:

Ga na of de cliënt begrijpt **wanneer zij terug moet komen** en **wat ze moet doen als ze laat is**. Indien dat niet zo is, geef meer info.



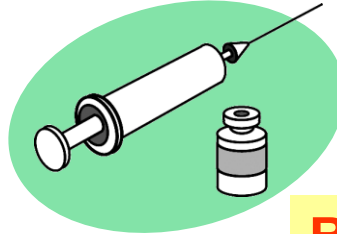
1. Geef het prikje in een schone, gedesinfecteerde ruimte.
2. Was uw handen met zeep en water. Als de huid van de cliënt duidelijk vuil is, was de plek waar het prikje gegeven wordt
3. Indien beschikbaar, gebruik voor elk prikje **wegwerpverband en spuitjes** uit een nieuwe gesloten verpakking (niet beschadigd en binnen de vervaldatum). Gebruik wegwerpverband en naalden **nooit** opnieuw. Als deze NIET beschikbaar zijn, gebruik verband en naalden die **gesteriliseerd zijn met de juiste middelen en technieken**. Gooi naalden die in aanraking zijn gekomen met handen, oppervlakken of niet-steriele voorwerpen weg of steriliseer ze opnieuw.
4. Indien mogelijk moet u één-dosis ampullen gebruiken. Controleer de vervaldatum. Schudt de ampullen voorzichtig. Als u een meerdere-dosis ampul gebruikt, controleer het als u het opent. Doorboor de ampul met een STERIELE naald. U hoeft de septum (ampul top) niet af te vegen. Laat geen naalden in de septum.
5. Breng de steriele naald diep in de bovenarm of in de bovenbillen. Injecteer.
6. Masseer de plek niet. Vertel de cliënt om de plek niet te wrijven.
7. **Gooi naalden en verband op de juiste wijze weg.** Na het prikje moet u de naalden niet opnieuw sluiten. Plaats ze direct na gebruik in een speciale container. Zie het handboek of medische richtlijnen voor meer informatie.

- “Denkt u dat u eraan zult denken wanneer u terug moet komen? Wat zal u helpen om niet te vergeten” Bijv. zal er rond die tijd een gebeurtenis plaatsvinden?
- **Kan tot 7 dagen te vroeg of 7 dagen te laat gegeven worden.** Geen extra bescherming nodig.
- **Indien langer dan 7 dagen laat moet ze** condooms gebruiken of seks vermijden tot ze een injectie kan krijgen. Ze kan nog steeds een prikje krijgen. Pagina RC11 in het onderdeel over de terugkomende cliënt legt uit wat u kunt doen als de cliënt laat is.



Wat u niet moet vergeten

- Naam van de prikpil:



- Dag van de week waarop u voor het prikje komt (elke 4 weken)



- Bijwerkingen komen vaak voor maar zijn zelden schadelijk. Kom terug als u problemen heeft.

*Nog iets dat ik moet herhalen of uitleggen?
Nog andere vragen?*

Bezoek een arts of verpleegster als

U:

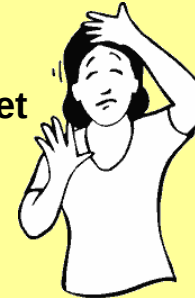
- Erge, constante pijn heeft in uw buik, borst of benen



- Erg zware hoofdpijnen heeft



- Een lichte vlek ziet voor uw ogen voordat u erge hoofdpijn krijgt



- Last heeft van een gele huid of ogen





Wat u niet moet vergeten

- Naam van het prikje
- Dag van de week waarop u terug moet komen voor het prikje (elke 4 weken)
- Bijwerkingen komen vaak voor maar zijn zelden schadelijk. Kom terug als u problemen heeft.



- U kunt een kopie van de cliënt pagina geven en de informatie erop schrijven.

- Geef haar condooms in geval ze langer dan 7 dagen laat is voor de injectie.

- **Bezoek een arts of verpleegster als u:**
 - erge pijn heeft in de buik, borst of benen
 - erg zware hoofdpijn heeft
 - een lichte vlek ziet voor uw ogen voordat u erge hoofdpijn heeft (migraineaanval)
 - Last krijgt van een gele huid of ogen



Terugkerende tekens:

- “In veel gevallen hebben deze tekenen geen verband met het prikje. Maar een arts of verpleegster moet nagaan of er een ernstig probleem ontstaat en of u door kunt gaan om injecties te geven.”
- “Ik wil dat u weet dat ze er zijn en dat u ze herkent.”

- Als een andere arts of gezondheidswerker naar haar medicatie vraagt, kan ze melden dat ze de maandelijkse prikpil gebruikt.

Laatste stappen:

“Denkt u dat u deze methode succesvol kunt gebruiken?
Is er nog iets dat ik moet herhalen of uitleggen?”

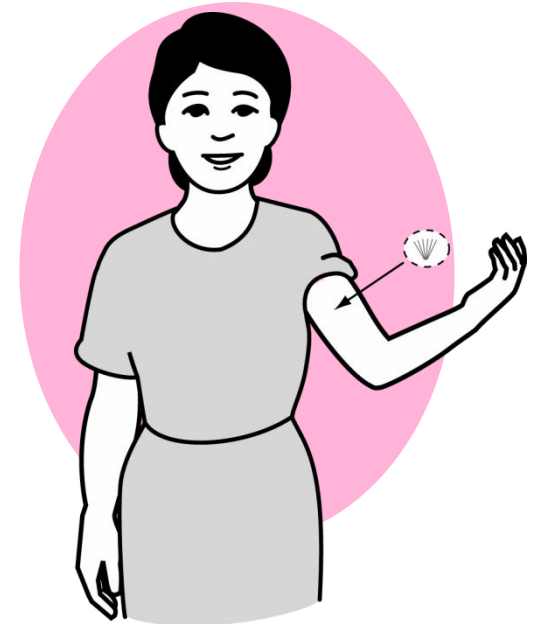
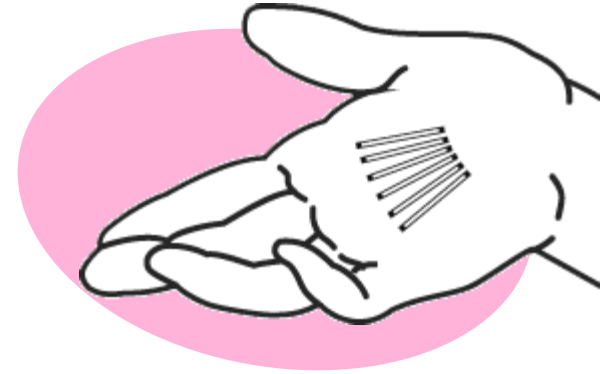
Vergeet niet om condooms te geven voor dubbele bescherming en/of back-up!

Laatste belangrijke boodschap: **“Vergeet niet om terug te komen voor het volgende prikje.”**



Norplant implantaten

- 6 dunne plastiek buisjes die onder de huid van de bovenarm worden geplaatst
- Zeer effectief
- Werkt tot 7 jaren afhankelijk van uw gewicht
- Zeer veilig
- Gewoonlijk verandering in maandelijks bloeding
- Geen bescherming tegen SOA's of HIV/AIDS



Wilt u meer weten over deze methode of wilt u over een andere methode praten?