

## Anticonceptie – spiralen

### Hormoonvrij en hormoonhoudend spiraal

Een spiraaltje is een zeer betrouwbare vorm van anticonceptie. Er zijn twee soorten spiraaltjes: het hormoonvrije koperspiraaltje en het hormoonspiraaltje. Zowel hormoon- als koperspiralen kunnen gebruikt worden tijdens de borstvoedingsperiode. Er zijn vrouwen die aangeven dat hun productie verminderd is sinds ze het hormoonspiraaltje gebruiken (zeldzaam). Er zijn tot nu toe geen negatieve effecten voor de baby aangetoond.

Bij gezonde vrouwen met een ongecompliceerde medische voorgeschiedenis kunnen wij een recept voor het hormoonvrije spiraaltje (T-Safe, Multi-Safe (short), Flexi-T) en het hormoonhoudend spiraaltje (Mirena, Kyleena) voorschrijven en deze ook plaatsen.

### Afspraken

Je kunt de praktijk bellen om een afspraak te maken voor het plaatsen van het spiraaltje.

Indien je bevallen bent, plaatsen we het spiraaltje bij voorkeur 12 weken na de bevalling.

De assistente maakt een bel- en plaatsingsafpraak met je. De belafpraak is een informatief gesprek, om te bespreken welk spiraaltje het best bij je past. We kijken welke anticonceptiewensen je hebt en of er bijzonderheden in je gezondheid zijn waar we rekening mee moeten houden. Na dit gesprek kunnen wij het spiraal voor je bestellen bij onze online apotheek. Je krijgt een SMS of mail van de apotheek met een betaallink. Zodra het spiraal door jou betaald is, wordt het naar de praktijk verzonden. Van de apotheek krijg je een factuur welke je kan indienen bij de zorgverzekering, mits je hiervoor verzekerd bent.

Daarna krijg je van ons nog een afspraakbevestiging per mail, waarin staat wat je kan verwachten op de plaatsingsafpraak. Hierin staat o.a. het advies om een uur voor de afspraak 1000 mg paracetamol of 400 mg Ibuprofen te nemen, omdat je soms wat buikpijn kan hebben tijdens en na de plaatsing. Ook staat er in dat het aan te raden is een maandverbandje mee te nemen, omdat je bloedverlies kan hebben na de plaatsing.

De afspraak voor plaatsing duurt ongeveer 30 minuten. De daadwerkelijke plaatsing duurt ongeveer 5 minuten. We vertellen wat je kan verwachten en hoe de plaatsing in zijn werk gaat. Na de plaatsing bespreken we wat je daarna kan verwachten en krijg je ook nog de (bel)adviezen op papier mee, zodat je het altijd nog eens kan nalezen.

Het is normaal dat je na een spiraalplaatsing menstruatiekrampen of een zeurend gevoel in de onderbuik kan krijgen. Dit is meestal van korte duur. Echter kan het zijn dat je de eerste 6 maanden na plaatsing last ondervindt van extra bloedverlies, onregelmatig bloedverlies en/of buikkrampen. Je lichaam heeft echt 6 maanden nodig om aan het spiraal te wennen.

Bij aanhoudend bloedverlies of buikpijn, adviseren wij sowieso om gebruik te maken van de echo controle na plaatsing, zie onderstaand.

Je mag altijd contact met ons opnemen als je vragen hebt of tegen problemen aanloopt.

### Echo controle na plaatsing

Het is mogelijk om bij ons een echo-controle afspraak te maken na spiraal plaatsing. Deze echo wordt gemaakt door een gediplomeerd echoscopiste en tevens (spiraal plaatsend) verloskundige. De kosten van deze echo bedragen €40,- en zijn voor eigen rekening. Deze kosten kun je op de praktijk per pin betalen. Deze afspraak kun je bij onze assistente maken.

### **Kosten**

Het telefonische anticonceptieadvies en het plaatsen van de spiraal wordt door ons gedeclareerd bij je zorgverzekering en valt onder de basisverzekering.

De prijs in aanschaf is per spiraal verschillend. De vergoeding van het spiraal, hangt af van de polisvoorwaarden van je zorgverzekering. De prijzen per spiraal kun je vinden onder het kopje hormoon- of koperspiraal.

### **Meer informatie?**

Wil je meer informatie over de verschillende vormen van anticonceptie en/of het gebruik daarvan? Wil voorlichting of advies te ontvangen wat bij je past? Wil je een afspraak maken voor het plaatsen van een spiraal? Neem gerust contact met ons op voor anticonceptieadvies op maat. We zijn iedere werkdag bereikbaar van 9:00 – 17:00 uur. Voor spoed 24 uur per dag.

# Hormoonspiraaltje

Het hormoonspiraal kan (afhankelijk welke) 5 tot 8 jaar blijven zitten. Het progestageen hormoon in het spiraaltje voorkomt een zwangerschap. De betrouwbaarheid is 99.8% (Pearl Index\* 0,2).

Je kan een hormoonspiraal ook voor een korte periode laten plaatsen, bijvoorbeeld tussen twee zwangerschappen in. Na het verwijderen, ben je vlot weer vruchtbaar.

Bij het hormoonspiraal komt er 70 – 89 keer minder hormonen in je bloedbaan dan bij de anticonceptiepil.

\* De Pearl Index geeft aan hoeveel zwangerschappen er optreden, bij gebruik van een bepaalde methode gedurende 100 vrouwenjaren.

Het hormoonspiraaltje geeft geleidelijk een kleine hoeveelheid hormonen af en zorgt ervoor dat het slijm in de baarmoederhals 'taaiër' wordt, waardoor zaadcellen er moeilijker doorheen kunnen. Door de afgifte van het hormoon levonorgestrel in de baarmoeder worden de zaadcellen minder beweeglijk; dit verkleint de kans op een bevruchting. Door de afgifte van het hormoon en doordat het spiraaltje een 'vreemd voorwerp' in de baarmoeder is, wordt het baarmoederslijmvlies niet of nauwelijks opgebouwd. Hierdoor kan een eventueel bevruchte eicel zich niet innestelen. Tot slot wordt bij sommige vrouwen de eisprong onderdrukt. Als er geen eicel vrijkomt, kan er geen bevruchting plaatsvinden.

<b>Voordelen:</b>	<b>Nadelen:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zeer betrouwbare anticonceptie (99,8%)</li><li>- Vijf jaar bescherming tegen zwangerschap</li><li>- Geleidelijke hormoonafgifte, zonder dagelijkse pieken en dalen</li><li>- Je kan snel weer vruchtbaar zijn na verwijdering</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menstruatiepatroon kan veranderen</li><li>- Je kunt je menstruatie / spotting niet zelf reguleren</li><li>- Het kan zijn dat je lichaam er 6 maanden aan moet wennen</li></ul>

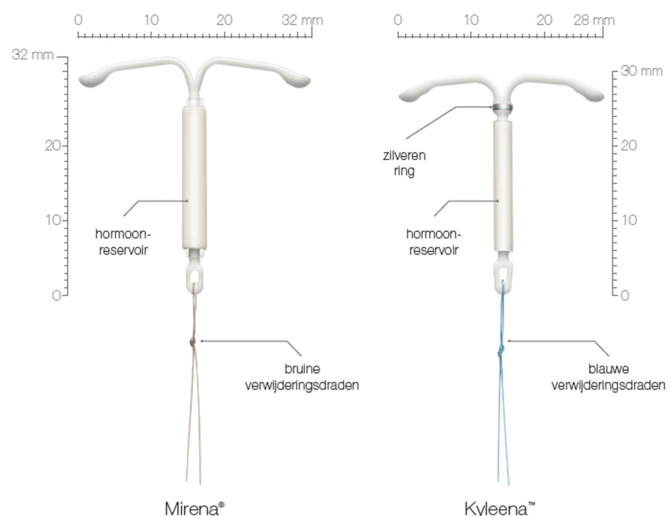
## Mirena en de Kyleena

Er zijn twee verschillende hormoonspiraalen beschikbaar: de Mirena en Kyleena.

Beide spiralen zijn even betrouwbaar. De Mirena is geregistreerd voor anticonceptiegebruik van 8 jaar, de Kyleena voor 5 jaar.

Het verschil zit in hoeveelheid hormonen en grootte van het spiraal. De Kyleena is iets kleiner en geeft minder hormonen af t.o.v. de Mirena. Bij de Mirena krijg je ongeveer 70 keer minder hormonen in je bloedbaan dan bij de anticonceptiepil. Bij de Kyleena is dit 89 keer minder dan bij de anticonceptiepil.

De Kyleena is niet geschikt bij PCOS of overgangsklachten, de Mirena kan dan wel. De Mirena is tevens geregistreerd bij hevig menstrueel bloedverlies en als bescherming van het baarmoederslijmvlies als vrouwen oestrogeentherapie gebruiken in de overgang.



Bron afbeelding: [www.edumaterial.bayer.nl](http://www.edumaterial.bayer.nl)

## Verschillen Mirena – Kyleena

	Mirena	Kyleena
<b>Totale levenorgestrel-inhoud</b>	52 mg	19,5 mg
<b>Maximale gebruiksduur</b>	8 jaar	5 jaar
<b>Afmeting T-frame</b>	32 x 32 mm	28 x 30 mm
<b>Diameter insertiebuis</b>	4,40 mm	3,80 mm
<b>Zilveren ring (beter zichtbaar op echo)</b>	Nee	Ja
<b>Kleur verwijderingsdraden</b>	Bruin	Blauw

Bron tabel: [www.edumaterial.bayer.nl](http://www.edumaterial.bayer.nl)

### Bijwerkingen

Bijwerkingen die bij het hormoonspiraaltje het vaakst kunnen voorkomen zijn minder bloedverlies tijdens de menstruatie of spotting (onregelmatig / tussentijds bloedverlies).

Het uitblijven van de menstruatie is ook een optie en gebeurt bij ongeveer 1/3 van de vrouwen. Dit is een bijwerking van het spiraal, tussentijds bloedverlies of het wegblijven van de menstruatie.

Daarnaast komen ook hoofdpijn, acne, buikpijn en rugpijn regelmatig voor. Raadpleeg de bijsluiter van Mirena of Kyleena voor een overzicht van de bijwerkingen.

### Kosten

De prijs van Mirena of Kyleena is ong. €150,-. Indien je aanvullend verzekerd bent, wordt de spiraal in de meeste gevallen vergoed door je zorgverzekeraar. De factuur die je van onze online apotheek krijgt, kun je bij de verzekering indienen.

## Koperspiraaltje

Een koperspiraaltje is hormoonvrije anticonceptie en geeft geleidelijk een beetje koper af. Koper verlamt de zaadcellen die de baarmoeder binnenkomen en maakt ze inactief zodat er géén bevruchting kan plaatsvinden. Er zijn verschillende soorten koperspiralen, welke 5 of 10 jaar kunnen blijven zitten. Afhankelijk per spiraal, is een koperspiraal voor 99% tot 99,8% betrouwbaar. Met een koperspiraaltje behoud je je eigen menstruatiecyclus.

Je kan een koperspiraal ook voor een korte periode laten plaatsen, bijvoorbeeld tussen twee zwangerschappen in. Na het verwijderen, ben je vlot weer vruchtbaar.

<b>Voordelen:</b>	<b>Nadelen:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bevat geen hormonen, behoud eigen cyclus</li><li>- Zeer betrouwbare anticonceptie (99 - 99,8%)</li><li>- 5 of 10 jaar bescherming tegen zwangerschap</li><li>- Je kan snel weer vruchtbaar zijn na verwijdering</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Meer bloedverlies tijdens menstruatie (uit onderzoek blijkt 10-15% meer buikpijn / bloedverlies dan zonder anticonceptie)</li><li>- Je kunt je menstruatie niet zelf reguleren</li><li>- Het kan zijn dat je lichaam er 3-6 maanden aan moet wennen</li></ul>

### Bijwerkingen

Eventuele bijwerkingen die je tijdens de eerste 3 maanden na plaatsing kunt verwachten zijn o.a.: een langduriger en/of heviger menstruatie, meer buikkrampen en tussentijds bloedverlies. Hierna herstelt de natuurlijke cyclus zich. In enkele gevallen kan het bloedverlies blijvend iets toenemen. Raadpleeg de websites [www.t-safe.nl](http://www.t-safe.nl), [www.multi-safe.nl](http://www.multi-safe.nl), [www.flexi-t.nl](http://www.flexi-t.nl) voor een overzicht van de bijwerkingen.

### Morning-after

Een koperspiraaltje werkt óók als morning-after spiraaltje als het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen. Het koperspiraaltje maakt het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor de innesteling van een eventueel bevruchte eicel.

### De verschillende koperspiralen

#### T-Safe

Het T-Safe koperspiraaltje is het meest betrouwbare koperspiraal (99,8% – Pearl Index\* 0,2). T-safe is als enige spiraal geregistreerd voor een gebruik van 10 jaar. Het T-Safe is het meest gebruikte koperspiraaltje in Nederland en geniet de voorkeur van het Nederlands Huisartsen Genootschap. Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. T-safe bevat 380 mm<sup>2</sup> koper.

#### Multi-Safe

Het Multi-Safe koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. De betrouwbaarheid van de Multi-Safe short is 99,5 - 99,6% (Pearl Index\* 0,4-0,5). Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. De hoeveelheid koper in de Multi-safe is 375 mm<sup>2</sup> (tov 380 mm<sup>2</sup> bij T-safe, het betrouwbaarste koperspiraal).

#### Multi-Safe short

Het Multi-Safe short koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. Dit spiraaltje is vanwege de kleine afmeting, ook geschikt voor de kleinere baarmoeder. De betrouwbaarheid van de Multi-Safe short is 99,5 - 99,6% (Pearl Index\* 0,4-0,5). Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. De hoeveelheid koper in de Multi-safe short is 375 mm<sup>2</sup> (tov 380 mm<sup>2</sup> bij T-safe, het betrouwbaarste koperspiraal).

## Flexi-T

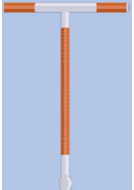
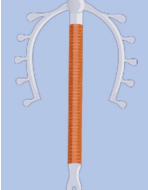
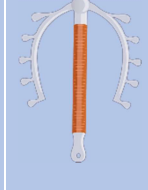

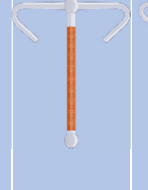

Flexi-T heeft 3 verschillende varianten, alle drie geregistreerd voor gebruik van 5 jaar. Alle Flexi-T's zijn 99% betrouwbaar. Hiervan is geen Pearl Index bekend, omdat er te weinig/geen specifiek onderzoek naar is gedaan. De Flexi-T 300 is een kleiner formaat, bijvoorbeeld geschikt voor kleinere baarmoeder als je nog geen kinderen hebt gehad. Zie tabel hieronder voor de verschillende varianten.

## Ballerine

Het Ballerine koperspiraaltje is gezien de verminderde betrouwbaarheid van de markt gehaald.

## Spiraal prijzen

- T-Safe	€ 79,95
- Multi-Safe (short)	€ 59,95
- Flexi-T (iedere variant)	€ 59,95

	T-Safe	Multi-Safe	Multi-Safe short	Flexi-T 300	Flexi-T 300+	Flexi-T 380
<b>Betrouwbaarheid</b>	99,8%	99,5 - 99,6%	99,5 - 99,6%	99%	99%	99%
<b>Betrouwbaarheid Pearl index *</b>	Pearl index 0,2	Pearl index 0,4-0,5	Pearl index 0,4-0,5	Niet bekend	Niet bekend	Niet bekend
<b>Hoeveelheid koper</b>	380 mm <sup>2</sup>	375 mm <sup>2</sup>	375 mm <sup>2</sup>	300 mm <sup>2</sup>	300 mm <sup>2</sup>	380 mm <sup>2</sup>
<b>Stamlengte</b>	36 mm	29,5 mm	29,5 mm	29 mm	32 mm	32 mm
<b>Verblijfsduur</b>	10 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar
<b>Prijs</b>	€ 79,95	€ 59,95	€ 59,95	€ 59,95	€ 59,95	€ 59,95
<b>Geschikt voor lengte baarmoeder</b>	6-9 cm	5-8 cm	5-8 cm	> 5 cm	> 6 cm	> 6 cm
<b>Bijzonderheden</b>	Voorkeur NHG	Voorkeur NHG	Kleiner formaat	Kleiner formaat		Kleiner dan T-Safe, wel evenveel koper
<b>Plaatje</b>						

\* De Pearl Index geeft aan hoeveel zwangerschappen er optreden, bij gebruik van een bepaalde methode gedurende 100 vrouwenjaren. Als er te weinig/geen specifiek onderzoek gedaan is naar een bepaalde spiraal, kan er geen Pearl Index bepaald worden.

## Levering spiraal

Wij kunnen het koperspiraal leveren uit eigen voorraad of voor je bestellen bij onze online apotheek. Bij sommige zorgverzekeringen moet het spiraal via een apotheek geleverd worden, om het spiraal vergoed te krijgen. Indien het spiraal via de apotheek geleverd moet worden, geef dit dan bij ons aan, dan bestellen wij het koperspiraal tijdig via de online apotheek. Check dit altijd zelf bij je zorgverzekering alvorens plaatsing.