



Sex og samfunn

LARC –

langtidsvirkende reversibel prevensjon

Oslo 03. September 2019

Helsesykepleier Mariann Olsvik

LARC

- LARC = long acting reversible contraception
- Norsk: langtidsvirkende reversibel prevensjon



Lite sikker

Sikker

18 eller flere av 100
blir gravide per år

Kondom



3 - 9 av 100 blir
gravide per år

P-sprøyte



Under 1 av 100 blir
gravide per år

P-stav



P-pille



Hormonspiral



Minipille



Kobberspiral



P-plaster



P-ring



Hvorfor velge LARC?

- Den sikreste prevensjonen
- Brukervennlig: ingenting å huske på hver dag
- Ingen farlige bivirkninger (ingen østrogen)
- Mer fornøyde brukere
- Bedre compliance
- Rimelig ved bruk over tid

Hvorfor øker bruken av LARC?

- Utvidet forskrivnings- og administreringsrett for helsesykepleiere og jordmødre.
- Har vært gratis for de yngste de siste 3 årene:



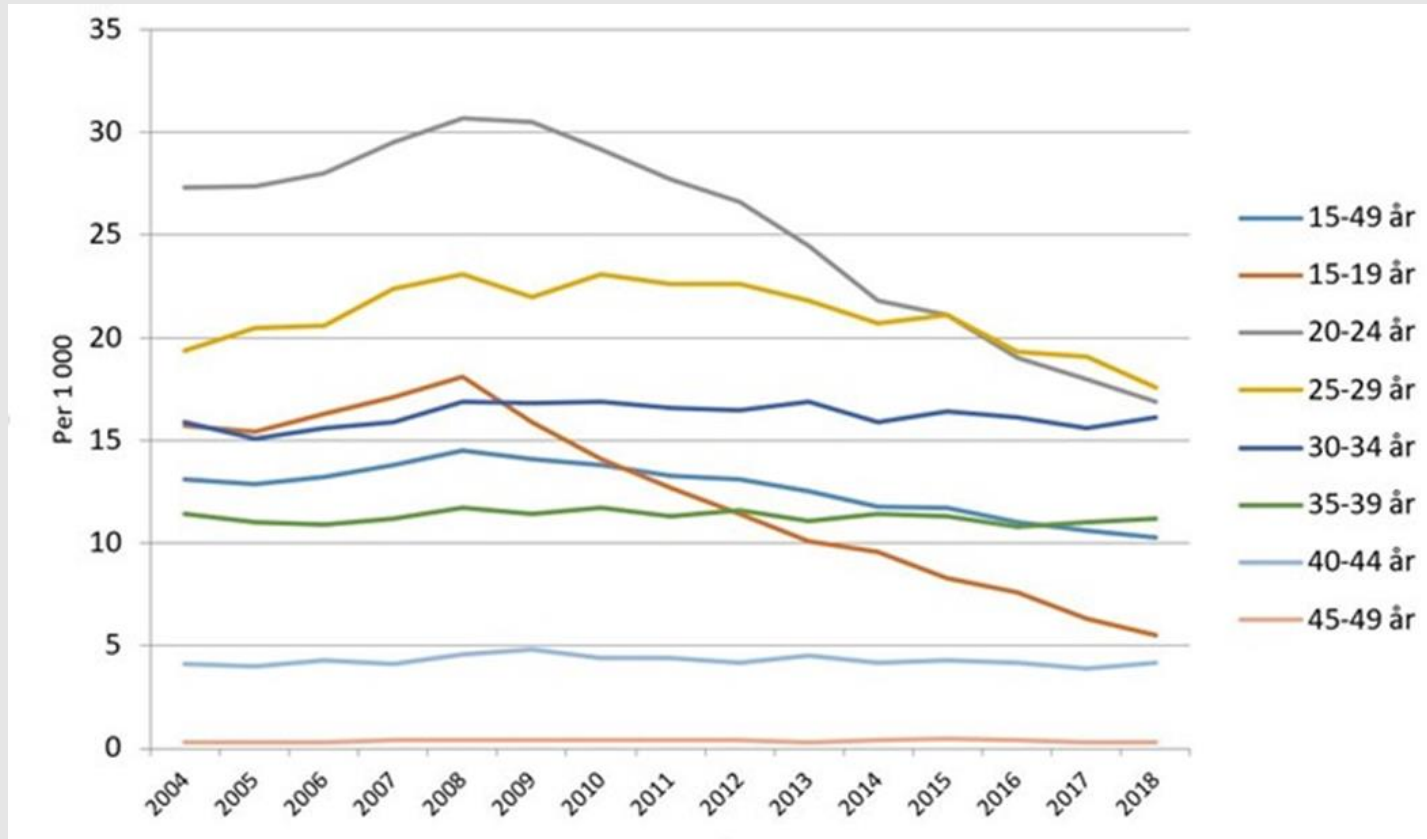
EGENANDEL FOR UNGE KVINNER, LANGTIDSVIRKENDE PREVENSJON, 2019

Preparat	Maksimalpris	Kvinne 16 år	Kvinne 17 år	Kvinne 18 år	Kvinne 19 år	Kvinne 20 år	Kvinne 21 år
Mirena	1243,40	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	299,40	771,40
Kyleena	1188,10	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	244,10	716,10
Jaydess	1097,30	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	153,50	625,30
Levosert	979,50	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	35,50	507,50
Nexplanon	1181,20	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	237,20	709,20
Kobberspiral	800,00	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	328,00

Kvinner i alderen 16 år og 1 mnd til og med 1 mnd før 22 år, får bidrag fra det offentlige til prevensjon, for tiden 118 kr per kvartal.



Abortrater i Norge tom 2018



Svangerskapsavbrudd i ulike aldersgrupper fra 2004 til 2018, per 1000 kvinner.

LARC-bruken øker, aborttallene går ned



men, kan vi være fornøyd?

Kunnskapsmangel og myter

2013: Long-acting reversible contraception for adolescents and young adults - a cross-sectional study of women and general practitioners in Oslo, Norway. Bratlie M, Aarvold T, Skårn ES, Lundekvam JA, Nesheim BI, Askevold ET.

Resultater:

- Kvinner som ikke visste om LARC, brukte det ikke
- 35% av legene diskuterte ofte LARC-metoder med de unge kvinnene, 65% sjelden.
- De fleste oppga at de ikke diskuterte p-stav fordi de ikke hadde kunnskap om hvordan staven skulle settes inn.
- Hovedgrunnen til at spiral ikke ble nevnt var den feilaktige misoppfattelsen om at spiral ikke kan brukes av nullipara.



P-stav



Etter innsetting

- Innsetting vil gi et lite sår, og senere arr (2 mm) i huden på innsiden av overarmen.
- Staven vil oftest være svært lite synlig, men kan kjønnnes.
- Ingen begrensninger til aktivitet eller dusjing.
- Staven kan ikke brette eller bli skadet, selv ved slag mot armen.
- En sjelden gang kan staven få bøy (ved f. eks. slag mot arm). Staven har fortsatt full effekt.
- Om staven er satt riktig, kan den ikke vandre i kroppen*.
- Kvinnen er beskyttet mot graviditet i 3 år fra innsetting.

Blødning som bivirkning av p-stav

- Blødninger i starten er normalt
- Utelukk en SOI som årsak
- Bruk kombinasjons p-pille med levonorgestrel (Microgynon/Oralcon) i tillegg i 3 måneder, med eller uten pauser.

Kan blødningsmønsteret forutsees?

- Vi vet ikke.
- Studie i Finland som har sett på om kvinner som bruker Cerazette (gestagen p-pille) får samme blødningsmønster dersom de bytter over til Nexplanon.
- Resultatene fra denne studien er ikke publisert.

Intrauterin prevensjon



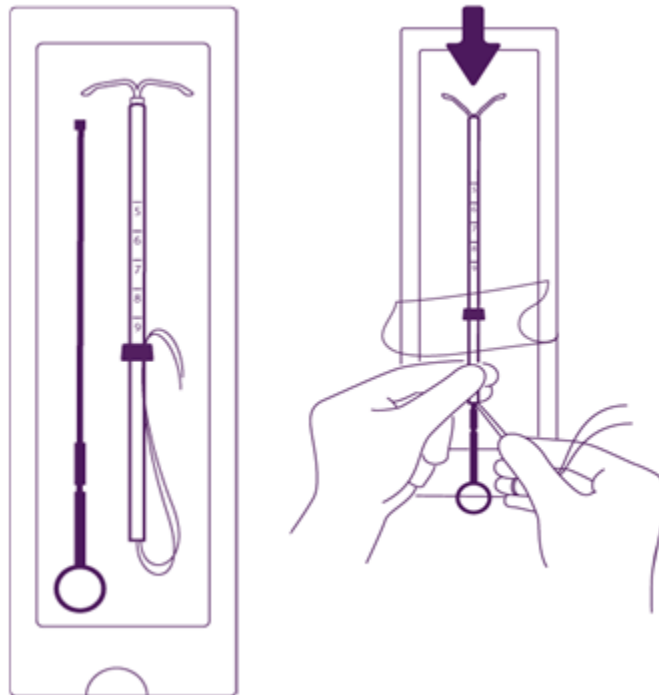
Valg av hormonspiral

	Mirena	Kyleena	Jaydess
Pris (ca)	ca 1240	ca 1190	ca 1100
Varighet	5 år	5 år	3 år
Lengde spiral	32 mm	30 mm	30 mm
Bredde spiral	32 mm	28 mm	28 mm
Størrelse innsetter (diameter)	4,4 mm	3,8 mm	3,8 mm
Hormoninnhold (levonorgestrel)	52 mg	19,5 mg	13,5 mg
Sikkerhet graviditet*	0,22	0,29	0,33
Kumulativ risiko for graviditet	0,7 (5 år)	1,4 (5 år)	0,9 (3 år)
Brukes til beh. av blødninger	ja	nei	nei
Endometriebeskyttelse ved HRT	ja	nei	nei

**Pearl index, jo lavere tall, desto sikrere.*

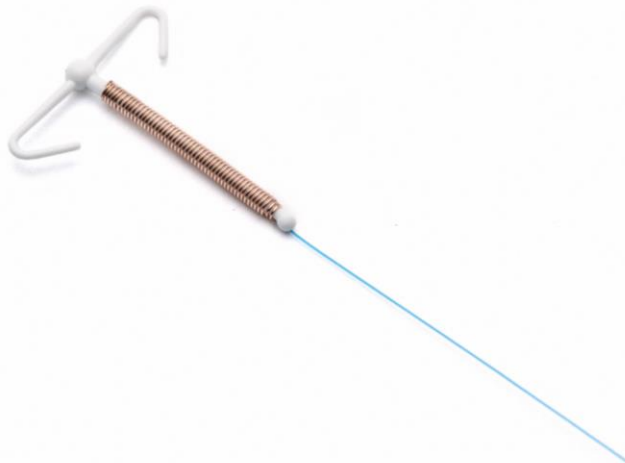
Ny hormonspiral til 5 års bruk: [Levosert](#)

Levosert



Valg av kobberspiral

- Flere ulike merker, men de finnes ikke i Felleskatalogen.
- Kan kjøpes uten resept. Kvinner 16-21 år må ha resept for å få redusert pris. NOVA-T 380
- Overflaten bør være minst 380 mm²
- En kobberspiral koster alt fra ca. 350 – 1000 kroner.



Noen tips ved innsettingen

- Vask av cervix er ikke nødvendig.
- Bruk alltid sonde før innsetting, og ikke åpne spiralpakken før du har sondert.
- Klipp trådene lange nok!
- Vanskelig innsyn til cervix: Bruk kondomtrikset!
- Vasovagale reaksjoner er vanlige, besvimelse, kvalme eller oppkast betyr sjelden at noe har gått galt.

Smertelindring

- Smertelindring ved innsetting er mulig, men i praksis går det fortere å sette inn spiralen uten smertelindring.
- Smertestillende:
 - Pasienten kan ta Paracet 1 g og Ibux 400 mg 1 time i forkant av innsettingen.
 - Samme dose kan tas inntil 4 ganger i døgnet etter innsetting.

Etter innsetting

- Vi anbefaler å unngå bading, tampongbruk og samleie første 7 dager etter innsetting.
- Etter dette kan tampong benyttes, men vi anbefaler ikke bruk av menskopp for spiralbrukere.
- Vi anbefaler en kontroll etter 1-2 mndr.
- Kobberspiralen kan sitte i minst 5 år, og kan byttes om kvinnen ønsker å fortsette med spiralen.
- Hormonspiral: kan sitte i minst **3 år for *Jaydess*** og i **5 år for *Kyleena* og *Mirena***, og ny spiral kan settes inn samtidig som den gamle fjernes.