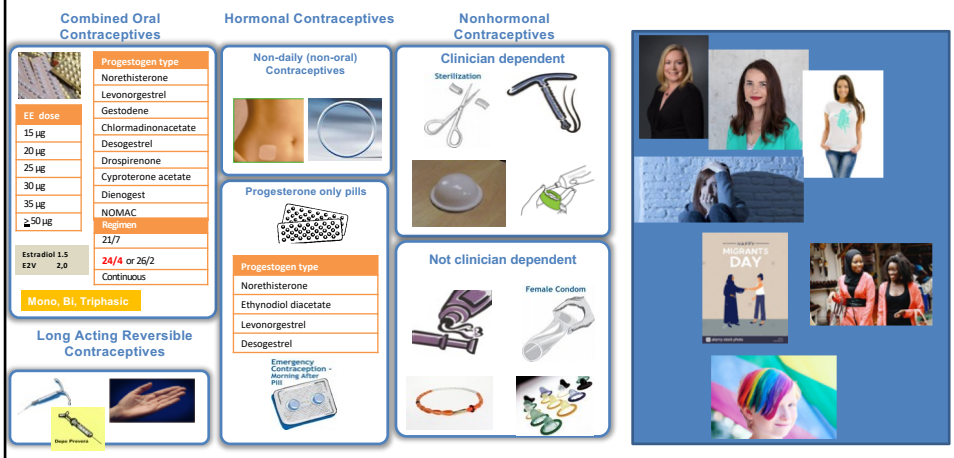
Verhütung

Prof em J Bitzer
Frauenklinik
Universitätsspital Basel

Die richtige Methode

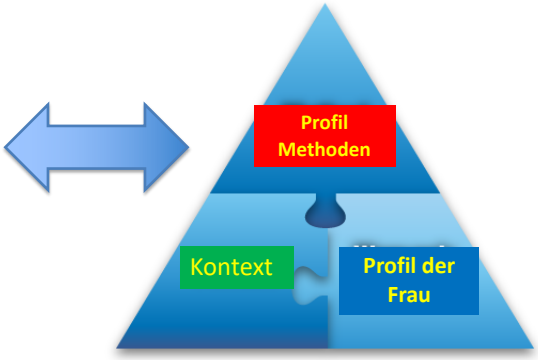


Für die Richtige Frau

Das kontrazeptive Dreieck in der Interaktion mit der AerztIn

Fachkompetenz

Kommunikative Kompetenz



Das Kontrazeptive Dreieck

Subjektive Seite

Wenig oder nicht messbar

Wünsche

Ziele,

Werte,

Konzepte

Health Beliefs

Psychologie
Motivation
Wissen
Emotionen

Das Kontrazeptive Dreieck

Medizin

Objektive Seite

Messbar

Befunde

Risiken

Erkrankungen

Beschwerden

Medizinisches Wissen

Das Kontrazeptive Dreieck

Sozialpsychologie
Kultur

Soziokultureller Hintergrund

Werte

Verbote

Sprache

Verhaltensmuster

Lebensphase

Adoleszenz

Mittleres Erwachsenenalter

Perimenopause

Spezielle Situationen

Postpartum

Postabort

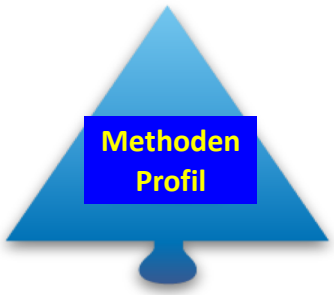
Beziehung, Sexualität

Beginn der Beziehung

Feste Beziehung

Verschiedene Beziehungen

Das Kontrazeptive Dreieck



Statistische Daten

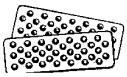
Physikochemische Merkmale

Kontrazeptive Wahlmöglichkeiten

Hormonelle SS Verhütung

Kombination von
2 Hormonen
Oestrogene plus Gestagene

1 Hormon
Gelbkörperhormone
Gestagene



Nicht hormonelle SS Verhütung

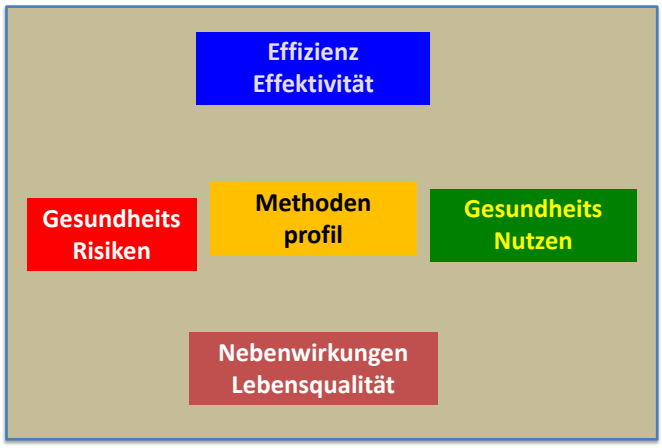
Kupfer Spirale

Barriere Methoden

Natürliche Familieplanung
Ovulationsbestimmung
Abstinenz an frucht Tagen

Das praktische Wissen über Methoden

Die grossen 4



Idee
Labor
Phase I,II,III

Zulassung

RCT
Vergleichende
Studien

Kontrazeptive Wahlmöglichkeiten

Hormonelle SS Verhütung

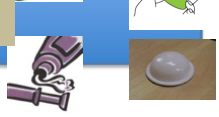
Kombination von
2 Hormonen
Oestrogene plus
Gestagene

1 Hormon
Gelbkörperhormone
Gestagene

Nicht hormonelle SS Verhütung

Kupfer Spirale

Barriere Methoden



Natürliche Familieplanung
Ovulationsbestimmung
Abstinenz an frucht Tagen

Effizienz
Effektivität

Gesundheits
Risiken

Methoden
profil

Gesundheits
Nutzen

Nebenwirkungen
Lebensqualität

Kombinierte Hormonelle Kontrazeptiva

Ethinyloestradiol

Estradiol

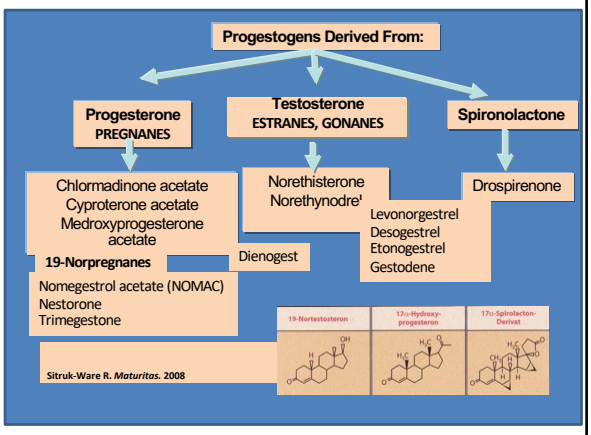
Estradiovalerat

Estetrol

Oral

Transdermal

Vaginal



Kombinierte Hormonelle Kontrazeptiva

VTE Risiko
RR 1.5
Absolutes Risiko 6-9
pro 10 000 Frauen

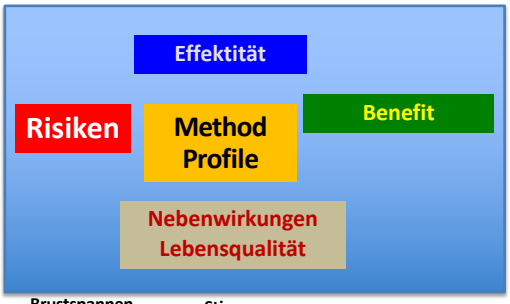
Brustkrebs
RR 1.2
Absolute Zahle sehr gering
Verschwindet 5 Jahre nach absetzen
Kein Langzeitrisiko

Cervix Ca
RR 1.2
HPV/
Kontrollierbar

Wichtig
Absolutes
Risiko
verstehen

Risikominimierung
Rauchen, Gewicht

Sehr gut bei perfekter Nutzung
Gut bei „normaler" Nutzung



Brustspannen
Kopfschmerzen
Unregelmässige Blutungen
Akne

Stimmungs schwankungen

Geringe Libido

Häufigkeit ? keine NW

Vorteil: Die Frau hat die Kontrolle über Einnahme oder Aufhören

Schutz vor Ovarial, Endometrium aund Colorektalem Krebs
Cancer
Langzeitwirkung EL1

Oesteoporosis Prevention
EL2

Climacteric symptoms
EL 2

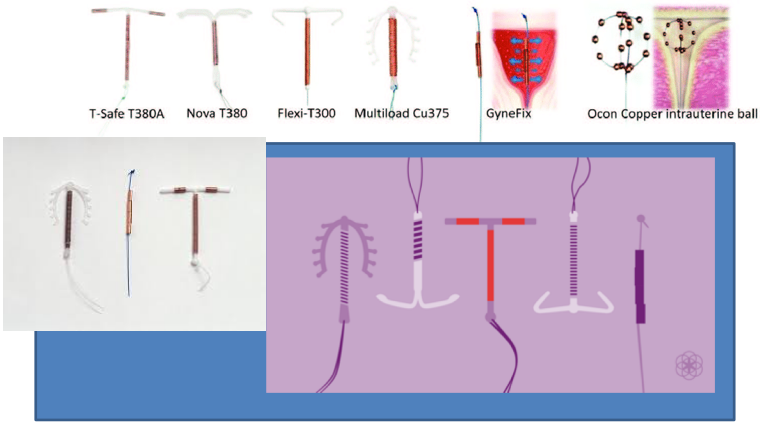
Mindert Dymenorrhea, Hperenorhhoe

Akne, Hirsutismus
EL2-1

PMS, PMDDn EL2

Verbesserung der Sexualfunktion . EL2

Kupfer Spiralen



Kupferspiralen

Braucht eine Fachfrau/Mann für die Einlage und Entfernung

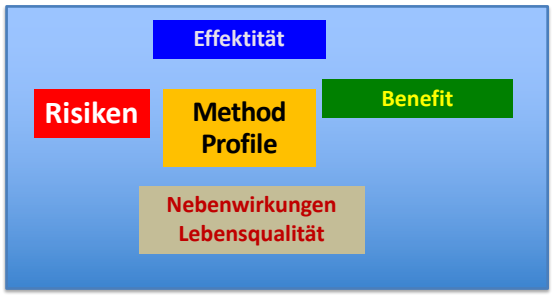
Sehr hoch Benutzerunabhängig

Keine kardiovaskuläres Risiko . EL 1

Kein Krebsrisiko El1

Adnexitis ? Abhängig vom Sexualverhalten

EUG bei Versagen höher, absolut gesehen niedriger



Schutz vor Gebärmutter Krebs Ev auch Cervixca EL 2 to EL1

Komplikationen selten
Expulsion
Perforation
Bei Versagen (SS) Entfernung nötig Fehlgeburt

Hypermenorrhea, Dsymenorrhea, Fremdkörpergefühl, Schmerzen Frequency low EL 2

Die Gestagen Verhütung

Gestagen Pillen

75 µg desogestrel daily
4 mg Drospirenone/ 24/4

Dreimonatsspritze
Depo Provera

Levonorgestrel (LNG) Spirale
Mirena, Kyleena

Implanon/Nexplanon

1. DepoProvera© [package insert], Pfizer Corporation 2006, New York, NY; 2. Mirena© [package insert], Bayer HealthCare Pharmaceuticals 2008, Wayne, NJ; 3. ParagardT380A© [package insert], Duramed Pharmaceuticals 2006, Pomona, NY; 4. IMPLANON© [package insert]. Schering Corporation 2009, Kenilworth, NJ

Die Gestagen only Pille

75ug Ketogestel

4 mg Drospirenone

Ovulationshemmend

Durchgehende Einnahme

24 Tage Pille
4 Tage Pause

Effizienz
Blutungsmuster
Verträglichkeit

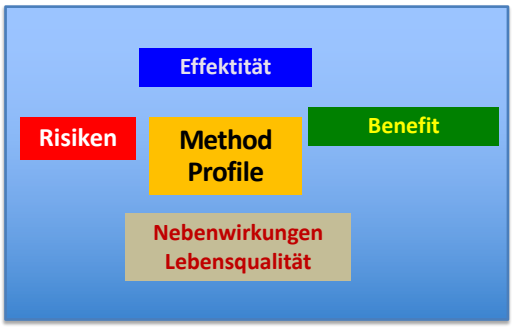
Progestogen only pill

Gut bis sehr gut

Kein Cardiovask Risiko EL2++

Kein Krebsrisiko EL 2

Kein Problem für den Knochen



Dysmenorrhea

Ovualtionsschmerz

Endometrioses?

Menstruelle Migräne

Irregulare Blutungen, Stimmung
Haut ?

LNG Intrauterines System

TABELLE 1
Die Daten der drei IUS im Vergleich

	Kyleena®	Jaydess®	Mirena®
Länge und Durchmesser	28 mm x 30 mm	28 mm x 30 mm	32 mm x 32 mm
Gestagen wird direkt in die Gebärmutter abgegeben. Verdickung des Sekrets in der Zervix. Verringerung (Atrophie) der Gebärmutterschleimhaut. Spermien werden in ihrer Beweglichkeit und Funktion gehemmt.			
Gesamthormonmenge/ 24-h-Abgabe	13,5 mg 13,5 – 5 mcg/24 h	19,5 mg 9 mcg/24 h	52 mg 20 – 10 mcg/24 h
Wirkungsdauer	3 Jahre	5 Jahre	5 Jahre
Im US sichtbar	Ja (Silberring)	Ja	Schlecht bis nicht
Einführungshilfe	3,80 mm DM	3,80 mm DM	4,74 mm DM
Sicherheit	4 von 1.000 Frauen im 1. Jahr schwanger	Pearl-Index: 0,29	2 von 1.000 Frauen im 1. Jahr schwanger
Regelblutung	Kürzer und schwächer, weniger schmerzhaft, 24 % der Frauen haben keine Blutung mehr	Kürzer und schwächer, Zulassung für Nullipara	13 % der Frauen haben keine Blutung mehr

LNG IUD

Muss von der Fachfrau oder dem Fachmann eingesetzt und entfernt werden

Sehr hoch

Kein Kardiovask Risiko
EL1

Brustkrebrisiko
kontrovers
Ev leicht erhöht
Verschwindet 10 Jahre
nach absetzen
EL 2
RR 1.19-1.74
Absolut niedrig

Effektität

Risiken

Method Profile

Benefit

Endometrium Carcinoma

Therapie von starken Blutungen

Nebenwirkungen Lebensqualität

Blutungsunregelmässigkeit,
Amenorrhea
Depression ? EL 2
Sexuelle Funktionsstörungen

Endometriose ?
Menstr Migräne

Seltene Komplikationen
bei der Einlage
Expulsion
Perforation

Implanon

Muss von der Fachfrau oder dem Fachmann eingesetzt und entfernt werden

Kein Kardiovask Risiko
EL1

Kein
Brustkrebsrisiko
bekannt

Kein Problem für
den Knochen

Effektität

Risiken

Method Profile

Benefit

Nebenwirkungen Lebensqualität

Dysmenorrhea

Ovulations-
schmerzen

Endometriosis ?

Menstrual
Migraine ?

Seltene
Komplikationen bei
der insertion
Expulsion
Perforation

Blutungsunregelmässigkeit,
Amenorrhea

Depo Provera

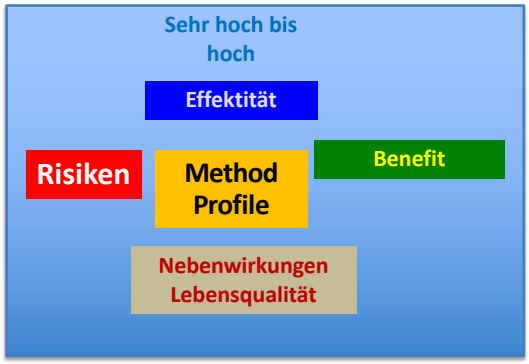
Die Anwenderin muss zur Injektion alle 3 Monate kommen

Neu Selbstinjektion

Keine klare Evidenz für cardiovaskuläres Risko
Ev VT leicht erhöht

Cervix und Brustkrebsrisiko ev minim erhöht, Erhöht
Eher nicht

Problem Knochendichte
Holt nach Absetzen auf EL 2-



Endomerium Ovarian Cancer EL 2-

Unregelmässige Blutungen, Akne, Stimmung, Nach Absetzen längere Dauer bis Fertilität wieder hergestellt ist

Die Barrieremethoden

Keine gesundheitlichen Risiken

Abhängig von der konsequenten Benutzung

2% bis 18% Versager

Beim Kondom Unterbricht die Erregung

Schutz vor STI inkl HIV vor allem beim Kondom (männlich und weiblich)

Diaphragma weniger

Spermizid allein kein Schutz (Nonoxynol schädlich)

Die alten Methoden und die neue Technologie

Fertility awareness-based methods of contraception

Fertility Awareness Based Method of Contraception	Description of Method	Method for Detection of Ovulation	Method for Prediction of Ovulation	Method for Mapping out Fertile Window	Real World Effectiveness for preventing pregnancy	Effectiveness with consistent and correct use for preventing pregnancy
Natural Cycles Digital FABM (BBT) (Approved for use as a medical device for contraception in Europe and US)	User takes her basal body temperature each morning on waking and enters into the app	Varying size BBT sample analysis to identify ovulation associated BBT rise +/- LH test	Weighted-average based prediction of ovulation day based on individualized ovulation data	Predicted ovulation day, five preceding days plus safety margin to account for variation in ovulation day) (approx. 3 standard deviations)	93%*	98-99%*
BBT Method	User takes her basal body temperature each day on waking and manually charts	Manual identification of 0.3 degree BBT rise	Manual prediction by user based on previous BBT charts	Predicted ovulation day and 5 preceding days	75%	99%
Calendar Method (Rhythm Method)	User monitors pattern of menstrual cycle over 6 months, subtracts 18 from shortest cycle length (estimated 1st fertile day) and subtracts 11 from longest cycle length (estimated last fertile day)	N/A	Prediction based on regular menstrual cycle length and expected follicular /luteal phase length	Uses standard fertile days, assumes regular ovulation date	75%	91%
Two day Method	Track fertile period by observing changes in the cervical mucus	Change in cervical mucus (clear texture during fertile days)	N/A	Defined by cervical mucus consistency	86%	96%
Symptothermal Method	Track fertile periods by observing changes in the cervical mucus (clear texture) , body temperature (slight increase) and consistency of the cervix (softening).	BBT plus change in cervical mucus (clear texture) and consistency of cervix (softening)	Manual prediction by user based on previous BBT charts and change in cervical mucus	Defined by cervical mucus consistency	98%	98%

Adapted from World Health Organisation (WHO) Fact Sheet on Contraception and Family Planning. *Berglund Scherwitzl E. et al. Contraception 2017;96:420–5.

34

Effizienz Anwender Abhängig

Keine Risiken

Sexualität ?

Körperbewusssein
Körperwahrnehmung
Von Kontrazeption zur Fertilitä

Notfallkontrazeption

EC Pill Formulations

Formulation (per pill)	Number of pills	Common Brand Names
Levonorgestrel 1.5 mg	1	Escapelle, Plan B One-Step, NorLevo 1.5, Vikela, Postinor 1.
Levonorgestrel 0.75 mg	2	Levonelle-2, NorLevo 0.75, Next Choice, Postinor 2
Ulipristal Acetate 30 mg	1	ella, ellaOne
Mifepristone 25 mg	1	Ciel

Method	Window of	Mechanism of action
Levonorgestrel	Within 72 hours	LNG delays ovulation if given before the LH surge Not effective option if given after the LH surge
Ulipristal	Within 120 hours	UPA delays or blocks ovulation by inhibiting the LH surge and follicular rupture May alter the endometrium in the luteal phase
Copper Intrauterine device	Within 120 hours of single episode of sex Within 5 days of earliest estimated date of ovulation	Prevention of implantation

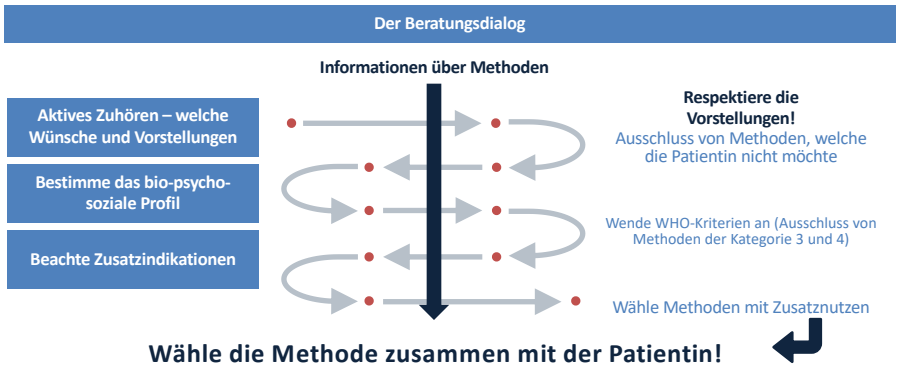
Copper IUDs

24

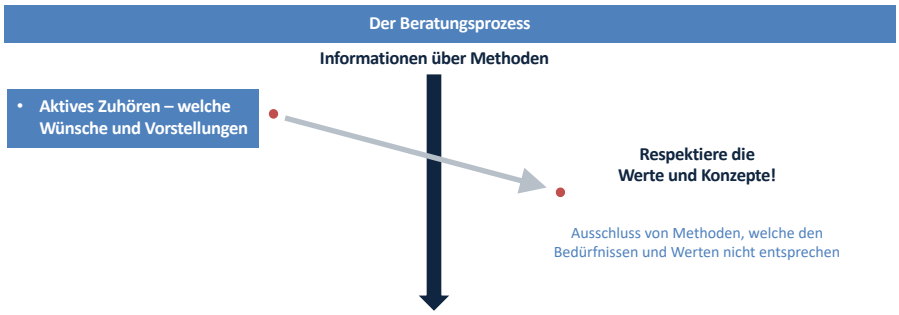
Die Kontrazeption „zuschneiden“

Strukturierte Beratung

Der kontrazeptive Dialog



Der kontrazeptive Dialog Schritt 1



Aktiv Zuhören, welche Methode kommt aus Sicht der Patientin eher nicht in Frage

- Ich darf ja nicht schwanger werden
- Eine Schwangerschaft ist schon gewünscht, nur nicht jetzt
- Möchte nächstes Jahr schwanger werden
- Möchte eigentlich keine Kinder mehr

Subjektiver Teil

Wünsche, Werte, Ziele

Kein Fremdkörper..... Keine Chemie

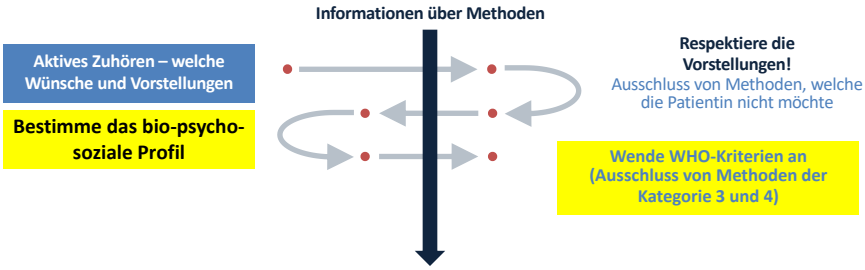
- Möglichst natürlich
- Einfach anzuwenden
- Unabhängig vom Partner
- Der Partner sollte mit einbezogen sein
- Spezifische Aengste und Vorstellungen
- Nicht dran denken müssen etc.

Eine Schwangerschaft wäre eine Katastrophe.....

Ich habe gehört, ich kenne

Was würden Sie empfehlen

Der kontrazeptive Dialog. Schritt 2



Das „medizinische Profil

Risiken

- Alter
- Kardiovaskulär R
- Neoplastische R
- Metabolische R
- STI Risiken
- Knochen R
- Gewicht
- Rauchen
- Alkohol
- Drogen
- Medikamente

Objektiver Teil

Risiken, Diagnosen, Befunde

Beschwerden

- Irreguläre Blutungen
- Dysmenorrhea
- Hypermenorrhea
- Akne, Hirsutismus
- Dyspareunie
- PMS
- PMDD

Diagnosen, Befunde

- Hypertension
- Adipositas
- Diabetes
- PCO
- Endometriose
- Dysplasien
- Neoplasien
- Schilddrüsen-erkrankung
- Myome
- Ovar Cysten
- Depression
- Angststörung
- Somatforme Störung
- Sexuelle Dysfunktion

Schritt 4
Anwendung der WHO Kriterien

Risiken

- Alter
- Kardiovasculäres Risiko
- Krebsrisiko
- Metabolische Risiken
- STI Risiko
- Oesteoporose
- Rauchen
- Alkohol

Befunde

- Hypertension
- Adipositas
- Diabetes
- Schilddrüsen Dysfunktion
- Myome
- Ovarialzysten
- Depression
- Angsstörung
- Drogen
- Somatoforme Störung
- Sexuelle Dysfunktion

WHO Klassifikation

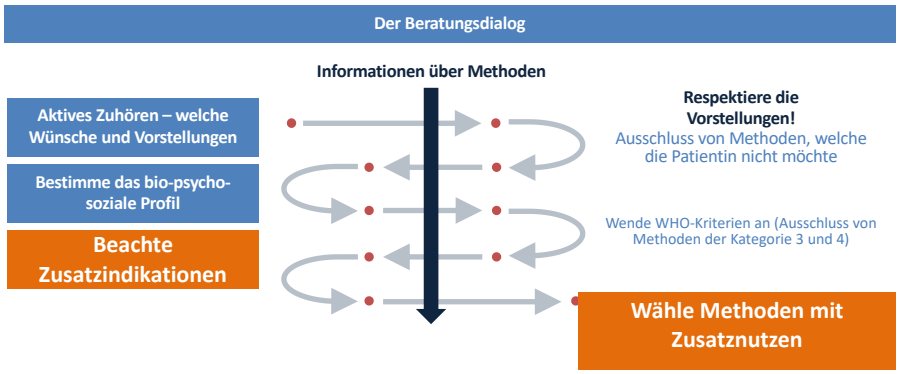
1 Ein klinischer Zustand, bei dem die Methode unbeschränkt angewendet werden kann
A=Always usable

2 Ein klinischer Zustand, bei dem der Nutzen der Methode im allgemeinen die theoretischen oder bewiesenen Risiken überwiegt
B=Broadly usable

3 Ein klinischer Zustand, bei dem die theoretischen oder bewiesenen Risiken im allgemeinen den Nutzen übersteigen. Aber- unter Berücksichtigung der Autonomie der Patientin - kann, wenn sie die Risiken akzeptiert oder eine entsprechende alternative Methode nicht anwenden will oder soll, die Methode unter sorgfältiger Uberwachung angewandt werden.
C= Caution/Counseling

4 Ein klinischer Zustand, bei dem die Anwendung der Methode inakzeptable Gesundheitsrisike mit sich bringt.
D=Do not use

Der kontrazeptive Dialog. Schritt 3



Denken Sie an Komorbidität, Prävention, Beschwerden und Lebensqualität

Komorbidität und Beschwerden

- Uregelmässige Bl
- Dysmenorrhea
- Hypermenorrhea
- Akne, Hirsutismus
- PCO
- Endometriosis
- Dyspareunia
- PMS
- PMDD

Präferenzen, Lebensstil

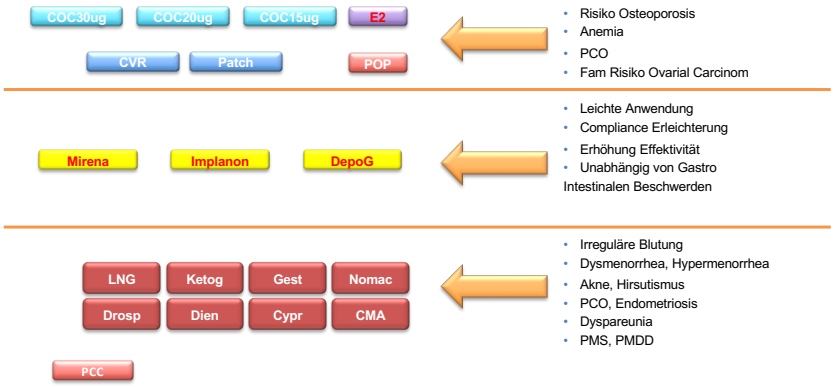
- Einfache Anwendung
- Nicht dran denken müssen Fit and forget
- Unabhängig von gastrointestinalen Problemen
- Medikamenteinteraktion
- Schichtdienste
- Zeitverschiebung

Prevention

- Oestoporoserisiko
- Anemie
- PCO
- Fam Risiko Ovarialcarcinom

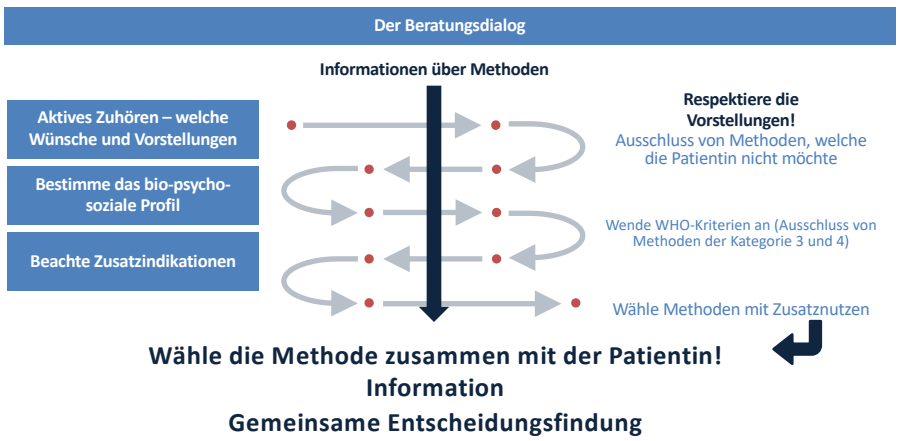
Wähle Methode mit Zusatznutzen und Erleichterung der Compliance

Contraceptive Options



36

Der kontrazeptive Dialog



Die gemeinsame Entscheidung. Schritt 4

Nutzen-Risikoprofil der verfügbaren Methode(n) aufzeigen

Patient Education Empowerment

- Wirksamkeit
- Risiken
- Nebenwirkungen
- Nutzen
- Lebensqualität
- Applikationsform

Risikoberatung

- Individualisieren
  - Welches sind die Hauptsorgen
- Zwischen bewiesenen und vermuteten Risiken unterscheiden
- Risiko in Beziehung setzen zu
  - Alltagserfahrungen
  - Schwangerschaft
- Absolute Zahlen benutzen mit klarer Bezugsgrösse
  - 9 von 10 000 Frauen pro Jahr
- Risiko und Nutzen gleichzeitig benennen
- Was kann Frau tun um Risiken zu mindern ?

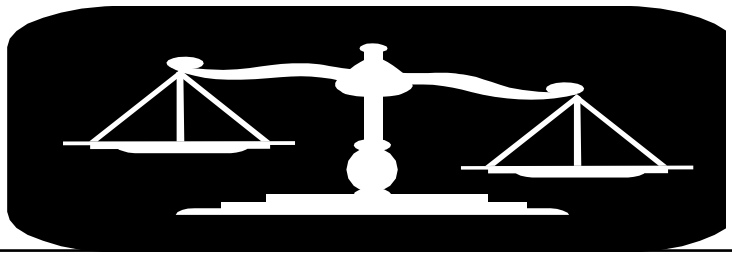
Die gemeinsame Entscheidung. Schritt 4

Nutzen-Risiko-Balance → Shared Decision-Making

AerztIn **Patientin**

Methode

Nutzen EBM **Risiko EBM**



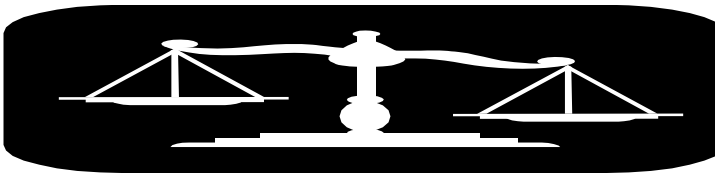
Gemeinsame Entscheidungsfindung

Die AerztIn

Nutzen
Evidence basiertes Wissen

Erklären
Kommunizieren

Risiko
Evidenzbasiertes Wissen



Gemeinsame Entscheidungsfindung

Die Patientin

Nutzen
Persönliche Bewertung

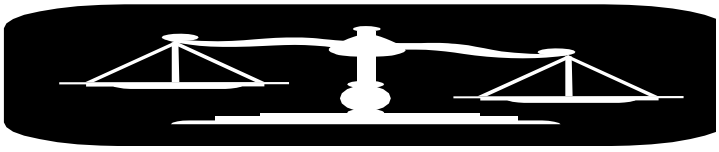
Risiko
Persönliche Bewertung

Verstehen
Informed Consent

Entscheiden

Nutzen
Evidence basiertes Wissen

Risiko
Evidenzbasiertes Wissen



Die Patientin entscheidet, hat das letzte Wort