

Одразу до суті: говоримо про ВМК

Прості кроки для ефективного консультування жінок щодо внутрішньоматкової контрацепції (ВМК) менш ніж за 7 хвилин



< 7 хвилин



Одразу до суті: говоримо про ВМК

Прості кроки для ефективного консультування жінок щодо внутрішньоматкової контрацепції (ВМК) менш ніж за 7 хвилин

Ця брошура була розроблена групою **INTRA** (Intrauterine coNtraception: Translating Research into Action – внутрішньоматкова контрацепція: впровадження досліджень в практику), – міжнародною групою незалежних експертів.

Брошура розроблена, щоб допомогти лікарям при консультуванні жінок щодо внутрішньоматкової контрацепції (ВМК). Вона не має на меті обговорення всіх методів контрацепції.

Зміст цієї брошури відображає доказові дані та думку членів групи INTRA.

Формування групи INTRA та її поточна робота проводиться за фінансової підтримки компанії Байер АГ.

Про концепцію “Одразу до суті: говоримо про ВМК”

Незважаючи на існування широкого спектру методів контрацепції, кількість незапланованих вагітностей у світі й досі є досить високою.

Більш широке використання методів довготривалої зворотної контрацепції (LARC – long-acting reversible contraceptive), включаючи внутрішньоматкову контрацепцію (ВМК), є визнаною та рекомендованою стратегією зменшення кількості незапланованих вагітностей.¹

Однак інформування жінки про ВМК під час короткотривалої консультації з приводу контрацепції може бути складним завданням, виходячи зі стандартних нормативів часу прийому більшості лікарів. Дана брошура має на меті продемонструвати, що це цілком можливо. Дані досліджень свідчать, що жінкам цікаво дізнаватися про ВМК.² Отже, як лікар Ви відіграєте важливу роль у донесенні цієї інформації.

Брошура “Одразу до суті: говоримо про ВМК” пропонує план короткої, шестикрокової бесіди з Вашими пацієнтками, щоб допомогти їм прийняти поінформоване рішення щодо ВМК як протизаплідного засобу, який активно розглядається та пропонується, менш ніж за 7 хвилин.

Значну частину наданої інформації Ви, швидше за все, вже знаєте; однак ця брошура має на меті допомогти надати правильну інформацію за короткий час. Додаткові доказові дані та факти для спростування міфів та усунення бар'єрів, що перешкоджають ширшому використанню ВМК, **наведені на сторінках 13 і 14.**



Цей символ вказує на орієнтовний час, якого потребуватиме кожен крок під час типової консультації.



Цей символ використовується для позначення додаткової інформації або елементів, які можна було б включити в обговорення у випадку, якщо під час консультації Ви маєте більше часу.

Переходимо до суті

Ці кроки мають на меті допомогти Вам у консультуванні жінок для прийняття поінформованого рішення щодо ВМК, який активно розглядається та пропонується в якості контрацептиву вибору:

1 Визначте її потреби у контрацепції  45 секунд	2 Надайте інформацію про методи довготривалої оборотної контрацепції  30 секунд	3 Надайте інформацію про потенційні переваги ВМК  90 секунд
4 Заспокойте жінку та обговоріть питання, які її турбують  90 секунд	5 Допоможіть їй прийняти рішення  60 секунд	6 Переконайтеся в її виборі та заплануйте дату установки (якщо обрано ВМК)  60 секунд

Існують способи, за допомогою яких можна сфокусувати обговорення на певному питанні, використовуючи наявний час, наприклад:

- Ви можете запропонувати заповнити **анкету** під час очікування у приймальні для оцінки потреб пацієнтки в контрацепції (наприклад, питання ВОЗ щодо репродуктивного здоров'я).
- Запропонуйте просту базову інформацію щодо різних методів контрацепції, яку вона може переглянути під час очікування прийому (приклади наведено на **сторінці 14**).
- Якщо це доречно та разом з додатковою інформацією, можна показати як виглядають ВМК

Проведіть ефективне обговорення

Те, як саме Ви говорите про ВМК, є не менш важливим, ніж те, що Ви говорите:

- Проводьте обговорення з урахуванням потреб пацієнтки, щоб вибір було зроблено у відповідності саме до її особистих потреб – ВМК не буде прийнятним вибором для всіх
- З'ясуйте рівень розуміння жінкою що собою являє ВМК – поцікавтеся, наскільки вона обізнана щодо існуючих видів ВМК, чи використовувала LARC раніше, чи чула відгуки від тих, хто користується ВМК:
- Зосередьтеся в ході обговорення на її запитаннях, на тому, що викликає занепокоєння, та будьте відвертими щодо переваг та потенційних недоліків
- Подавайте інформацію збалансовано – демонструйте власну впевненість у ВМК, спокійно та впевнено обговорюйте переваги та побічні ефекти.
- Використовуйте притаманні Вам стиль та лексику протягом кожної консультації
- Будьте щирими, впевненими та чесним, надаючи поради

Визначте її потреби у контрацепції



45 секунд

Сформулюйте запитання щодо цілей та потреб жінки. Такими питаннями можуть бути:

- "Чи Ви є сексуально активною на даний момент?"
- «Чи плануєте Ви народжувати дитину? Якщо так, то коли?»
- "Наскільки важливо для Вас не вагітніти саме зараз?"
- "Як на Ваші стосунки/роботу/освіту вплине вагітність?"
- "Чого Ви хотіли б досягти перш ніж завагітніти?"
- "Чи намагалися Ви завагітніти раніше?"

Дізнайтеся про її попередній досвід використання контрацептивів, ставлячи такі типи запитань:

- «Який метод контрацепції Ви використовуєте зараз (якщо використовуєте)? Які методи контрацепції Ви використовували раніше (якщо використовували)?»
- «Наскільки Ви задоволені цими методами? Що Вам найбільше подобається у попередньому/поточному методі? Що Вам не подобається у ньому?»
- «Якщо Ви використовували (або використовуєте) пероральні контрацептиви, як Ви впоралися з цим? Ви колись забували прийняти таблетку?»
- «Що для Вас є найважливішим фактором при виборі наступного методу контрацепції?»

Інколи корисно посилатися на власний досвід, щоб нормалізувати питання та уникнути конфронтації.

Надайте інформацію про методи довготривалої оборотної контрацепції



30 секунд

Потреби жінки у контрацептивах змінюються протягом репродуктивного періоду її життя, тому варто розпитати її про попередній досвід використання контрацептивів.

Методи контрацепції можна представити та обговорити з жінкою в дуже простий спосіб. На **сторінці 14** наведено приклади інструментів для підтримки цієї розмови. Обговорення може будуватись на основі порівняння ефективності кожного з методів, тривалості дії, визначенні додаткових переваг (наприклад, аменорея), рівні задоволеності, профілю можливих побічних ефектів та прийнятності метода.

Виходячи з індивідуальних потреб кожної жінки, Ви можете використовувати нескладні зв'язуючі репліки для підвищення обізнаності щодо методів довготривалої зворотньої контрацепції.

- «Існують різні види контрацептивів: деякі потрібно застосовувати щодня, деякі використовуються раз на місяць, а є такі, що можуть використовуватись протягом більш тривалого часу (до 10 років).»
- «Різноманітні методи контрацепції мають різну ефективність — одним із найефективніших оборотних методів є внутрішньоматкові контрацептиви. Інші опції включають ...»

Після того, як буде підтверджено зацікавленість жінки у довготривалій контрацепції, можна запропонувати ВМК як потенційний метод.

- «Здається, Ви досить обізнані щодо внутрішньоматкової контрацепції. Чи заважало Вам щось у минулому розглянути внутрішньоматкову контрацепцію як можливу опцію?»
- «Існує багато міфів щодо внутрішньоматкової контрацепції. Дозвольте розповісти Вам про реальні факти, які можуть допомогти ...»
- «Ви зазначили, що у Вас рясні менструації. Однією з переваг гормональних внутрішньоматкових контрацептивів є зменшення об'єму менструальної кровотечі або їх припинення взагалі ...»

Також може бути корисним показати в цей момент ВМК або принаймні запитати у жінки, чи цікаво було б їй його побачити. **Це може бути простим, але ефективним способом спростування хибного уявлення щодо розмірів та форми ВМК.**

Надайте інформацію про потенційні переваги ВМК



90 секунд

Щойно Ви пересвідчитесь у зацікавленості жінки щодо використання внутрішньоматкової контрацепції, можна більш детально розповісти про її переваги

Основне повідомлення для жінки	Допоміжна інформація для лікаря
Висока ефективність	Забезпечує ефективну контрацепцію у понад 99% жінок протягом першого року використання. ³ Ефективність при типовому та при ідеальному використанні ВМК майже однакова ³
Немає потреби у щоденному, щотижневому або щомісячному застосуванні	Після встановлення лікарем ВМК може використовуватись і є ефективним засобом контрацепції протягом 3-6 або 10 років (в залежності від конкретного встановленого ВМК) ^{1,4}
Швидке відновлення фертильності	У випадку видалення ВМК фертильність швидко відновлюється ¹
Це економічно вигідно	З огляду на термін використання ВМК є часто найбільш економічно вигідним контрацептивом у порівнянні з іншими методами ⁵
Має потенційні неконтрацептивні переваги	Деякі ВМК можуть зменшувати об'єм менструальної крововтрати ⁶⁻⁸
Може бути швидко встановлена більшості жінок	Майже всім жінкам будь-якого віку, включаючи тих, що ще не народжували ^{4*} Жінкам після абортів у першому триместрі Жінкам, що нещодавно народили (до повної інволюції матки, але не раніше, ніж через шість тижнів після пологів) ⁴ Жінкам, що годують груддю ^{4†}
*Будь ласка, ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування обраного ВМК для отримання більш детальної інформації. † Перфорація матки може виникати рідко, однак цей ризик підвищується у жінок, які годують груддю, і випадку установки ВМК після пологів ⁴	



Маєте більше часу?

Можете розширити обговорення, зазначивши:

- Ефективність ВМК у порівнянні з оральними контрацептивами та/або іншими методами.
- Вплив деяких ВМК на об'єм менструальних кровотеч у жінок, що страждають на тяжкі менструальні кровотечі

Заспокойте жінку та обговоріть питання, які її турбують



90 секунд

Застосування будь-якого методу контрацепції може нести певні ризики та супроводжуватись побічними ефектами. Допомога жінці у прийнятті поінформованого вибору щодо ВМК, одного з найефективніших методів контрацепції, передбачає відповідне обговорення і цих питань. Якщо пацієнтка продовжує далі ставити запитання, важливо надати інформацію щодо ризиків та побічних ефектів, пов'язаних з використанням й інших методів контрацепції, наприклад, ризику позаматкової вагітності, перфорації, експульсії, інфекцій та змін характеру менструальних кровотеч. Крім того, також варто порівнювати потенційні ризики, пов'язані з вагітністю як такою.

Існують певні міфи щодо використання ВМК, на сторінці 14 наведено додаткову інформацію, яка допоможе спростувати багато з них.⁹

Навіть якщо жінка зараз не обирає ВМК як метод контрацепції, кожна консультація – це можливість донести достовірну інформацію та спростувати будь-які міфи, що можуть вплинути на її рішення у майбутньому.



Маєте більше часу?

Розширте обговорення, розповідаючи про дані, отримані в дослідженні CHOICE, в рамках якого понад 9000 підлітків та жінок було запропоновано безкоштовно обрати будь-який метод зворотньої контрацепції:²

- 60% жінок обрали ВМК.
- При порівнянні LARC з оральними контрацептивами (ОК), у жінок, які використовували ВМК був вищий показник тривалості використання методу (86%) та вищий рівень задоволеності (80%) протягом року використання, аніж у користувачок ОК.

Допоможіть їй прийняти рішення



60 секунд

Поділіться своїми знаннями та клінічним досвідом, аби підтримати рішення жінки щодо використання ВМК. Важливо повторити ключові тези обговорення, чесно відповідаючи при цьому на будь-які додаткові запитання та побоювання. Беріть до уваги, що ВМК не буде оптимальним методом для будь-якої жінки. Під час консультації обговоріть ризики і потенційні побічні ефекти.

- «Виходячи з того, що Ви мені розповіли, це найбільш ефективні методи, що відповідають Вашим потребам. Який з цих методів, на Вашу думку, є для Вас найбільш оптимальним?»

Будьте щирими щодо питання стосовно дискомфорту під час встановлення (рівень якого залежить від індивідуальних особливостей жінки):

- «У більшості жінок під час встановлення ВМК може виникати незначний біль, трохи схожий на біль під час менструації, він швидко минає. Проте деякі жінки відчувають більш сильний біль, ніж інші. Однак слід зазначити, що процедура встановлення триває лише 5 хвилин, забезпечуючи при цьому ефективну контрацепцію на кілька років.»

Якщо це доречно, на цьому етапі корисним буде поділитися особистою інформацією:

- «Серед моїх пацієток дуже багато жінок, які обрали ВМК.»
- «У моєї практики багато жінок використовують цей метод.»

Якщо це не викликає заперечень у Вас та Ваших колег, Ви також можете сказати: «Багато наших співробітниць використовують ВМК.»

Переконайтеся у виборі жінки та заплануйте дату встановлення (якщо обрано ВМК)



60 секунд

Після того, як вибір на користь ВМК буде підтверджено, можна узгоджувати дату встановлення.

- Запевніть, що встановлення ВМК можна проводити у будь-який день менструального циклу за умови абсолютної впевненості в тому, що жінка не є вагітною. Якщо встановлення ВМК відбувається не протягом перших 7 днів від початку менструації, слід особливо ретельно поставитися до питання виключення вагітності або ризику вагітності, а також надати пораду щодо використання бар'єрних методів контрацепції або утримання від сексу протягом семи днів (лише у випадку ЛНГ-ВМС).¹⁰
- Якщо це є доречним, зауважте, що обстеження на ІПСШ можна провести безпосередньо в день встановлення ВМК. Якщо результат виявиться позитивним, інфекцію можна буде лікувати при наявності ВМК in situ.
- Запевніть жінку, що навіть за наявності у неї певних побоювань після встановлення ВМК, вона зможе звернутись до Вас для їх обговорення у будь-який час або зателефонувати до клініки.
- Переконайтеся, що дотримано всіх затверджених вимог щодо отримання поінформованої згоди на момент, коли жінка повернеться для встановлення ВМК. Отримавши таку згоду, нагадайте їй про можливі ризики та побічні ефекти в контексті інших методів контрацепції та вагітності як такої.
- У разі виникнення побічних ефектів (таких як біль, лихоманка, нетипові виділення або сильна кровотеча) жінка має негайно звернутись до лікаря.

Важливо зазначити, що цервікальний скринінг не має зв'язку з встановленням ВМК і не є обов'язковою передумовою

Покрокова інструкція

Основні шість кроків, узагальнені в буклеті на одну сторінку

intra
Intrauterine contraception:
Translating Research
into Action

Одразу до суті: розмова про ВМК
Прості кроки для успішного консультування жінки щодо внутрішньоматкової контрацепції (ВМК) за 7 хвилин.
Перелік запитань.

Міжнародна група INTRA (Intrauterine coNtraception: Translating Research into Action – внутрішньоматкова контрацепція: впровадження досліджень в практику) – це група незалежних лікарів, які є експертами з внутрішньоматкової контрацепції. Створення групи INTRA та її поточна робота проводиться за підтримки компанії Байер АГ.

1 Визначте її потреби у контрацепції (45 секунд)
Визначте цілі та потреби жінки.
Приклади запитань:
«Ви сексуально активні в даний час?»
«Чи є у Вас репродуктивні плани?»
«Наскільки важливо для Вас на даний момент це завагітніти?»
Дізнайтеся про її попередній досвід/поточне використання контрацептивів та поінформуйте її щодо різних методів контрацепції.
Приклади запитань:
«Якщо Ви використовували оральні контрацептиви, наскільки Ви були задоволені цим методом? Ви коли-небудь пропустили прийом таблеток?»
«Який фактор є для Вас найбільш важливим при виборі наступного методу контрацепції?»

2 Надайте інформацію про методи доготривалої зворотної контрацепції (30 секунд)
Незалежно від мети візиту, запитайте жінку про метод контрацепції, який вона використовує.
Оцініть її обізнаність/зацікавленість щодо доготривалої зворотної контрацепції.
Приклад вступних слів:
«Існують різноманітні методи контрацепції; деякі з них взагалю не забувати приймати щодня, деякі потрібно застосовувати щомісяця, а є такі, які можна використовувати протягом тривалого часу»
«Здається, Ви досить обізані щодо ВМК. Чи були у Вас раніше якісь перестороги щодо її використання?»

3 Надайте інформацію про потенційні переваги ВМК (90 секунд)
Як тільки Ви переконаєтесь, що жінка зацікавлена у використанні ВМК, більш детально розкажіть про переваги ВМК:
висока ефективність
відсутність потреби щоденного, щотижневого або щомісячного контролю режиму прийому
швидке відновлення фертильності
економічність
неконтрацептивні переваги
може бути швидко встановлена у більшості жінок

4 Заспокойте жінку та обговоріть питання, які її турбують (90 секунд)
Обговоріть можливі побічні ефекти, такі як ризик позаматкової вагітності, перфорації, експульсії, інфекції та зміна профілю менструальних кровотеч.
Повісьте контекст щодо побічних ефектів у відношенні до інших методів контрацепції та самої вагітності.*
* Перелік найбільш частих запитань та відповідей міститься в брошурі «Одразу до суті: розмова про ВМК».

5 Допоможіть їй прийняти рішення (60 секунд)
Поділіться своїми знаннями та клінічним досвідом.
Запитайте у жінки чи хотіла б вона побачити як виглядає ВМК.
Будьте чесними при обговоренні питань щодо можливого дискомфорту.
Корисним може бути надання інформації щодо Вашого особистого клінічного досвіду. Наприклад: «Багато моїх пацієнток використовують цей метод»

6 Переконайтеся в її виборі та заплануйте дату установки (якщо обрано ВМК) (60 секунд)
Заспокойте жінку, пояснивши, що ВМК може бути встановлено в будь-який день менструального циклу за умови абсолютної впевненості у відсутності вагітності.
Повідомте, що скринінг на інфекції, що передаються статевим шляхом, може бути проведений безпечно в день установки ВМК.
Зуважайте на реалістичність очікувань жінки, надавши інформацію про поширеніші побічні ефекти, що можуть виникнути після установки ВМК.
У випадку виникнення серйозних побічних ефектів жінка повинна негайно звернутись до лікаря.

Інформація призначена для спеціалістів у сфері сексуальної здоров'я для розмови з клієнтами в клінічній практиці.
© 2021 Bayer AG, Берлін, Німеччина. Bayer HealthCare Pharmaceuticals Inc., Нью-Йорк, США.
ТОВ «Байер», 04071, Київ, вул. Федорів Вок, 4-Б.
Тел.: (044) 220-33 00. www.bayer.ua

Відповіді на найбільш часті запитання щодо ВМК

Багато жінок ставитимуть інші запитання щодо ВМК і Вам потрібно буде давати відповіді відповідно до їхніх потреб. Ви не можете задовольнити всі потреби пацієнток.

- 3. Чи може використання ВМК призвести до інфекційних хвороб, наприклад запальних захворювань органів малого тазу (ЗЗОМТ), і як наслідок – до безпліддя?**

В. Існує хибне уявлення, що використання ВМК збільшує ризик виникнення запальних захворювань органів малого тазу (ЗЗОМТ), що, в свою чергу, може призвести до безпліддя. Однак ЗЗОМТ спричиняються інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), а не наявністю внутрішньоматкового контрацептива (ВМК). У перші 20 днів після встановлення ВМК існує невелике зростання ризику ЗЗОМТ, він становить 0,5%.¹¹ Після цього терміну ризик для тих жінок, хто використовує ВМК, стає таким самим, як і для тих, хто його не використовує.¹¹
- 3. Чи потрібно використовувати ВМК протягом усього терміну дії 3-6 або 10 років (в залежності від конкретного встановленого ВМК)?**

В. Ні. Якщо Ваші плани щодо вагітності змінилися або виникли якісь проблеми з внутрішньоматковим контрацептивом, Ви можете звернутись до лікаря, і ВМК можна швидко видалити. Лікар просто видалить пристрій, потягнувши за нитки.
- 3. Як швидко я зможу завагітніти після видалення ВМК?**

В. Після видалення ВМК Ви можете завагітніти швидко.
- 3. Наскільки насправді болісною є процедура встановлення ВМК?**

В. Відповідаючи на це запитання, важливо наголосити:

 - Кожна жінка відчуває біль по-різному.
 - У більшості жінок встановлення ВМК може викликати незначний біль, трохи схожий на біль під час менструації, і він швидко минає.
 - Встановлення ВМК триває лише 5 хвилин, але забезпечує контрацепцію протягом кількох років.

Відповіді на найбільш часті запитання щодо ВМК

3. Чи потрібно проходити ПАП-тест перед встановленням ВМК?

В. Свідчення щодо можливого зв'язку між раком шийки матки та контрацепцією є вкрай обмеженими. Питання проведення ПАП-тесту перед встановленням ВМК вирішується в залежності від клінічних протоколів, затверджених у Вашій країні.

3. Чи зможе мій партнер відчувати ВМК?

В. Ні. Ані Ви, ані ваш партнер не повинні відчувати встановлений пристрій. У випадку, якщо все ж таки Ви його відчуваєте, зателефонуйте своєму лікарю, оскільки це може свідчити про те, що ВМК розташована не правильно. Втім, існує вірогідність того, що Ви зможете відчувати нитки, прив'язані на кінці ВМК, якщо помістите палець глибоко в піхву. Також існує ймовірність того, що ці нитки може відчувати Ваш партнер під час статевого акту.

3. Чи є аменорея шкідливою для здоров'я?

В. Аменорея не шкодить здоров'ю, хоча деяким жінкам не подобаються зміни характеру їх щомісячних менструальних кровотеч. Дуже важливо проінформувати жінку про можливі зміни характеру кровотеч при використанні деяких ВМК, аби вона змогла вибрати найкращий та найбільш прийнятний для неї метод і використовувати його, доки не вирішить завагітніти.

Література

1. American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Gynecologic Practice; Long-Acting Reversible Contraception Working Group. ACOG Committee Opinion no. 450: Increasing use of contraceptive implants and intrauterine devices to reduce unintended pregnancy. *Obstet Gynecol* 2009;114:1434–8.
2. Peipert JF, Madden T, Allsworth JE, Secura GM. Preventing Unintended Pregnancies by Providing No-Cost Contraception. *Obstet Gynecol* 2012;120(6):1291–1297.
3. Trussell J. Contraceptive failure in the United States. *Contraception* 2011;83:397–404.
4. Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Мірена (дата останнього перегляду 15-12-2022).
5. Trussell J, Lalla AM, Doan QV, et al. Cost effectiveness of contraceptives in the United States. *Contraception* 2009;79:5–14.
6. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. *Heavy Menstrual Bleeding Clinical Guideline 44*. London: RCOG Press for NICE; 2007.
7. Kaunitz AM, Inki P. The levonorgestrel-releasing intrauterine system in heavy menstrual bleeding. A benefit-risk review. *Drugs* 2012;72(2):193-215.
8. Endrikat J, Vilos G, Muysers C, et al. The levonorgestrel-releasing intrauterine system provides a reliable, long-term treatment option for women with idiopathic menorrhagia. *Arch Gynecol Obstet* 2012;285:117–21.
9. Black K, Lotke P, Bühling K, Zite N on behalf of the Intrauterine contraception for Nulliparous women: Translating Research into Action (INTRA) group. Barriers and myths preventing the more widespread use of intrauterine contraception in nulliparous women. *Eur J Contracept Reprod Health Care* 2012;17(5):340-50.
10. United Kingdom Faculty of Sexual and Reproductive Healthcare Clinical Guidance (April 2017) Quick Starting Contraception <https://www.fsrh.org/standards-and-guidance/documents/fsrh-clinical-guidance-quick-starting-contraception-april-2017/>
11. Farley TMM, Rosenberg MJ, Rowe PJ, et al. Intrauterine devices and pelvic inflammatory disease: an international perspective. *Lancet* 1992;339:785-8.



Інформація призначена для лікарів-гінекологів
для розповсюдження електронними каналами комунікації.

MA-UN-WHC-UA-0010-1_02 Feb 2023



ТОВ «БАЙЄР»:
04071, Київ, вул. Верхній Вал, 4-Б.
Тел.: (044) 220-33-00.
www.bayer.ua

