

---

Het is belangrijk dat u eerst deze gebruiksaanwijzing leest, ook als u Cilest al vaker heeft gebruikt. Er kan nieuwe belangrijke informatie in staan. Vraag uw arts of apotheker om uitleg als iets niet duidelijk is.

---

## **Cilest<sup>®</sup> tabletten norgestimaat/ethinylestradiol 0,250/0,035 mg**

---

Dit geneesmiddel wordt in de handel gebracht door:



### **WAT IS CILEST?**

Cilest is een anticonceptiepil (ook wel 'de pil' genoemd). Het is een zogenaamde combinatiepil. Elke tablet bevat 0,250 mg norgestimaat en 0,035 mg ethinylestradiol. Dat zijn de stoffen die zorgen voor de werking van Cilest. Norgestimaat en ethinylestradiol zijn hormonen die ervoor zorgen dat een vrouw niet zwanger wordt. De tabletten bevatten verder: gepregelatiniseerd maïszetmeel, magnesiumstearaat, indigotine (E 132) en lactose.

Cilest-tabletten zijn blauw en rond. Aan beide kanten staat: 'C' en daaronder '250'. Cilest zit in verpakkingen met 3 of 6 strips met elk 21 tabletten.

Cilest tabletten norgestimaat/ethinylestradiol 0,250/0,035 mg zijn in het Register van Geneesmiddelen ingeschreven onder RVG 12846, op naam van Janssen-Cilag B.V., Postbus 90240, 5000 LT Tilburg, telefoon: 0800-242 42 42; e-mail: janssen-cilag@jacnl.jnj.com.

### **WANNEER GEBRUIKT U CILEST?**

Cilest gebruikt u om te voorkomen dat u zwanger wordt.

### **WANNEER MAG U CILEST NIET GEBRUIKEN?**

Uw arts kan u vertellen of u de pil wel of niet kunt gebruiken. Het kan zijn dat de arts u om bepaalde medische redenen een andere manier van geboorteregeling zal adviseren, of dat hij/zij u onder extra controle zal houden tijdens het gebruik van de pil. Voordat u de pil gaat gebruiken is het dus belangrijk dat u uw arts vertelt aan welke aandoeningen u lijdt of heeft geleden. Ook is het belangrijk te vermelden welke aandoeningen er in uw familie voorkomen.

Onder de volgende omstandigheden mag de pil niet gebruikt worden:

- als u bloedstolsels (veneuze trombose) in de kuit en/of longen of elders heeft of heeft gehad;
- als u aan een al dan niet erfelijke aandoening lijdt waardoor u een verhoogd risico loopt op de vorming van bloedstolsels;
- als bij u een aandoening van de (slagaderlijke) bloedvaten, zoals bijvoorbeeld een hartaanval of een beroerte (hersenen) of een voorbode hiervan is opgetreden;
- als u suikerziekte heeft en uw bloedvaten zijn aangedaan;
- als uw bloeddruk sterk verhoogd is;
- als u lijdt aan een ernstige stoornis van de vetstofwisseling;
- als u borstkanker of baarmoederkanker heeft of heeft gehad;
- als u een ernstige leveraandoening heeft of heeft gehad;
- als u zwanger bent of het denkt te zijn;
- als u ongewone bloedingen uit de vagina heeft waarvan de oorzaak niet bekend is;
- als u overgevoelig bent voor een of meerdere bestanddelen van Cilest. Welke dit zijn, vindt u onder 'Wat is Cilest?'.

## WELKE SPECIALE VOORZORGEN MOET U NEMEN?

### Voordat u met Cilest begint

Voordat u begint met de inname van de pil moet u grondig door uw arts zijn onderzocht (algemeen en gynaecologisch, inclusief de borsten) en moet zeker zijn dat u niet zwanger bent. Bij langdurig gebruik van de pil is het noodzakelijk dat er geregeld een medisch onderzoek plaatsvindt. Hoe vaak dit moet en welke onderzoeken moeten plaatsvinden hangt af van uw persoonlijke situatie. Overleg hierover met uw arts.

### De pil en trombose

- Bij het gebruik van combinatiepillen, zoals Cilest, bestaat een toegenomen kans op het optreden van een veneuze trombose (bloedprop in een bloedvat) of longembolie (bloedprop in een bloedvat van de long). Dit risico is het hoogst gedurende het allereerste jaar dat een combinatiepil wordt gebruikt. Het risico is echter lager dan de kans op deze gebeurtenissen tijdens zwangerschap. Het risico tijdens een zwangerschap wordt geschat op 60 gevallen per 100.000 zwangerschappen. In 1-2% van de gevallen heeft een veneuze trombose of longembolie een dodelijke afloop.
- Het is niet bekend hoe het risico van het optreden van een veneuze trombose of longembolie bij Cilest is in vergelijking met andere combinatiepillen.

Het risico op trombose in de **ader** neemt bij pilgebruik toe met de leeftijd en kan in de volgende situaties verhoogd zijn:

- als in uw directe familie trombose voorkomt;
- als u een operatie moet ondergaan, bedlegerig bent of tijdelijk niet mag lopen;
- bij overgewicht;
- bij spataderen.

N.B. Als bij een direct familielid voor de eerste keer trombose optreedt terwijl u de pil al gebruikt, neem dan contact op met uw arts.

In zeldzame gevallen kan trombose ook op andere plaatsen in het lichaam voorkomen, bijvoorbeeld in de kransslagaderen van het hart (hartinfarct) of in de bloedvaten van de hersenen (beroerte). Het risico op trombose in de **slagader** neemt tijdens pilgebruik toe met de leeftijd van de vrouw én als gevolg van roken. Daarom wordt vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en een pil gebruiken sterk ontraden om te roken. Andere risicofactoren zijn ernstig overgewicht, verhoogde bloeddruk, bepaalde hartafwijkingen, stoornissen van de vetstofwisseling en het voorkomen van trombose in de slagader bij een direct familielid.

### De pil en bepaalde ziekten

Als u aan een ziekte lijdt of onder doktersbehandeling staat, kunt u in veel gevallen toch de pil gebruiken. In bepaalde gevallen is extra medische controle noodzakelijk en zullen bijvoorbeeld bloedtests worden uitgevoerd om uw conditie te controleren. Is een van de volgende aandoeningen of kenmerken op u van toepassing, zorg dan dat uw arts daarvan op de hoogte is:

- u heeft suikerziekte;
- u rookt;
- het vetgehalte (cholesterol) in het bloed is te hoog;
- uw bloeddruk is te hoog;
- iemand in uw familie heeft een ziekte gehad die wordt veroorzaakt door bloedstolsels (bijvoorbeeld een hartaanval of een beroerte);
- u heeft spataderen;
- u heeft een aderontsteking (flebitis) (gehad);
- u heeft otosclerose (een vorm van gehoorverlies);
- u heeft chloasma (gehad); dat is een vlekkelijke verkleuring van de huid doordat het lichaam te veel pigment aanmaakt;
- u had tijdens een zwangerschap last van blaasjes op de huid (herpes gestationes);
- u heeft galstenen (gehad);
- u heeft porfyrie (een stofwisselingsstoornis);
- u heeft spiertrekkingen of moeilijkheden met uw spiercontrole, bekend als chorea van Sydenham;

- u heeft bepaalde nierproblemen, bekend als het hemolytisch uremisch syndroom;
- u bent te zwaar;
- u heeft of had knobbels in de borst én u heeft iemand in de familie die borstkanker heeft gehad;
- u bent depressief of ernstig depressief (geweest);
- u heeft lupus erythematodes (een aandoening van het afweersysteem waarbij het gehele lichaam betrokken kan zijn, ook wel SLE genoemd);
- u heeft een ernstige leveraandoening, een levertumor of een andere zelden voorkomende vormen van geelzucht (syndroom van Dubin-Johnson, Rotor-syndroom);
- u heeft migraine.

In zeldzame gevallen heeft het gebruik van de pil geleid tot leveraandoeningen zoals geelzucht. In zeer zeldzame gevallen zijn er tijdens pilgebruik levertumoren gemeld. Levertumoren kunnen leiden tot levensbedreigende inwendige bloedingen. Het is van belang dat u uw arts raadpleegt als u ongewone klachten in de bovenbuik krijgt die niet snel vanzelf overgaan.

### **Wanneer moet u stoppen met het gebruik van de pil?**

U moet om medische redenen stoppen met het gebruik van de pil en direct uw arts raadplegen als u plotseling een van de volgende verschijnselen krijgt:

- migraine-aanvallen terwijl u die niet eerder heeft gehad, of die ernstiger zijn dan voorheen;
- ongebruikelijk zware hoofdpijn of vaker dan normaal last van zware hoofdpijn;
- plotselinge veranderingen in uw gezichtsvermogen, gehoor of spraak;
- ernstige pijn bovenin uw buik of een abnormaal opgezette buik;
- duizeligheid of bewusteloosheid;
- gevoelloosheid in een lichaamsdeel;
- pijn in uw benen of ongebruikelijk opgezette armen en benen;
- stekende pijn in uw borstkas of plotselinge kortademigheid;
- scherpe pijn of een beklemmend gevoel op de borst;

Deze verschijnselen kunnen namelijk wijzen op trombose.

Ook bij de volgende verschijnselen moet u stoppen met de pil en uw arts raadplegen:

- als u weet dat u in de komende 6 weken een grote operatie zult ondergaan of als u bedrust moet houden na een ongeluk of een operatie, of als u een tijdje niet mobiel bent, bijvoorbeeld omdat uw been in het gips zit;
- als u een knobbeltje in uw borst voelt;
- als uw huid geel kleurt (geelzucht) of als uw hele lichaam begint te jeuken, met name als u hier eerder last van heeft gehad tijdens zwangerschap of pilgebruik;
- als uw bloeddruk aanmerkelijk verhoogd is;
- als u ernstig depressief wordt;
- als u zwanger bent of het denkt te zijn.

Let op: als u met de pil stopt vanwege opgetreden trombose moet u wel andere maatregelen nemen om zwangerschap te voorkomen (bijvoorbeeld condooms gebruiken). Het risico op trombose tijdens zwangerschap is namelijk enkele malen hoger dan tijdens pilgebruik.

### **Zwangerschap en Cilest**

Als u zwanger bent, mag u Cilest niet gebruiken.

Als u toch zwanger wordt, bijvoorbeeld doordat u Cilest onregelmatig heeft ingenomen, moet u direct stoppen met het gebruik en uw arts raadplegen.

### **Borstvoeding en Cilest**

De pil kan invloed hebben op de hoeveelheid moedermelk en de samenstelling ervan. Ook kunnen er zeer geringe hoeveelheden hormonen uit de pil in de moedermelk terechtkomen. Dit heeft waarschijnlijk geen nadelige invloed op het kind.

Begin zo mogelijk met Cilest nadat u volledig bent gestopt met het geven van borstvoeding. Overleg hierover met uw arts.

### **Deelname aan het verkeer, het bedienen van machines en Cilest**

Er zijn geen aanwijzingen dat Cilest uw reactievermogen beïnvloedt.

### **Let op**

De pil beschermt u tegen zwangerschap, maar niet tegen aids en andere seksueel overdraagbare aandoeningen.

### **Extra informatie over bepaalde bestanddelen**

Een Cilest-tablet bevat 89 mg lactose. Niet geschikt bij lactase-insufficiëntie, galactosemie of glucose/galactose-malabsorptiesyndroom.

### **ANDERE (GENEES)MIDDELEN EN CILEST**

Stel uw arts of apotheker altijd op de hoogte wanneer u ook andere (genees)middelen gebruikt of binnenkort gaat gebruiken. Sommige middelen mogen namelijk niet tegelijk worden gebruikt en soms vereist gelijktijdig gebruik bepaalde aanpassingen (van bijvoorbeeld de dosering).

Bij gelijktijdig gebruik van onderstaande middelen kan de betrouwbaarheid van de pil verminderen:

- geneesmiddelen die rifampicine bevatten (dit wordt gebruikt tegen tuberculose);
- bepaalde geneesmiddelen tegen epilepsie (primidon, carbamazepine, oxcarbazepine, fenytoïne, fenobarbital, topiramaat);
- geneesmiddelen die griseofulvine bevatten (dit wordt gebruikt tegen schimmelinfecties);
- bepaalde antibiotica (dit zijn geneesmiddelen tegen infecties die veroorzaakt zijn door bacteriën). Gebruik in de periode dat u deze middelen gebruikt en 7 dagen erna, naast Cilest, ook een ander voorbehoedmiddel. Als u bent behandeld met rifampicine moet u zelfs tot een maand na het stoppen met rifampicine, naast Cilest, ook nog een aanvullend voorbehoedmiddel gebruiken;
- bepaalde middelen op kruidenbasis waaronder sint-janskruid. Gelijktijdig gebruik van middelen op basis van sint-janskruid kan leiden tot een verminderde werking van de pil. U moet daarom sint-janskruid **niet** gelijktijdig met de pil gebruiken. Gelijktijdig gebruik kan leiden tot doorbraakbloedingen en onbedoelde zwangerschappen. De betrouwbaarheid van de pil kan nog ten minste twee weken na het gebruik van sint-janskruid verminderd zijn. Gebruik in die periode een aanvullend voorbehoedmiddel.

Raadpleeg bij twijfel altijd uw arts of apotheker.

### **DOSERING VAN CILEST**

Uw arts of apotheker heeft u wellicht verteld hoeveel u moet innemen. Houd u nauwkeurig aan dit voorschrift. De dosering is gewoonlijk als volgt: een tablet per dag gedurende 21 dagen, gevolgd door 7 dagen waarin geen tabletten worden ingenomen. Dit moet u herhalen zolang u niet zwanger wilt worden.

### **HOE MOET U CILEST GEBRUIKEN?**

Cilest moet elke dag gedurende 21 dagen worden ingenomen. Op de strip staan de dagen van de week vermeld. Als u bijvoorbeeld op een woensdag begint met Cilest, drukt u de tablet van 'woe' uit de strip. Volg de volgorde van de strip. Na de laatste tablet neemt u gedurende 7 dagen geen Cilest. Tijdens deze pilvrije week treedt gewoonlijk 2 tot 5 dagen na het innemen van de laatste tablet een bloeding op die op een menstruatie (ongesteldheid) lijkt. Hoeveel dagen de bloeding duurt, is sterk verschillend per vrouw. In sommige gevallen kan de bloeding uitblijven, maar als Cilest volgens het voorschrift is ingenomen wijst dit niet op zwangerschap. Wel moet u het aan uw arts mededelen als de bloeding bij u herhaaldelijk uitblijft.

### **Hoe innemen?**

Neem Cilest iedere dag op ongeveer hetzelfde tijdstip in. Dat verhoogt de betrouwbaarheid. Bovendien is het dan makkelijker om eraan te denken de tablet in te nemen. Slik de tablet met enkele slokken water door.

### **Uw eerste strip Cilest**

- Als u in de voorafgaande maand geen andere anticonceptiepil heeft gebruikt, kunt u het beste beginnen op de eerste dag van de menstruatie. U bent dan direct beschermd tegen zwangerschap. U kunt ook starten op de tweede tot de vijfde dag van de menstruatie, maar dan moet u de eerste 7 dagen van het pilgebruik aanvullende voorbehoedmiddelen gebruiken. Daarna biedt Cilest

bescherming tegen zwangerschap.

- Als u eerst een andere anticonceptiepil gebruikte en nu overschakelt op Cilest, kunt u het beste beginnen op de dag na de 21ste tablet van uw vorige pil. Begin nooit later dan dag 28 na de eerste inname van uw vorige pilstrip.
- Als u overschakelt van een zogenaamde progestageenmethode (minipil, prikpil of implantaat) moet u tijdens de eerste 7 dagen van het gebruik van Cilest aanvullende voorbehoedmiddelen gebruiken.
- Als u een miskraam of abortus heeft gehad in de eerste 3 maanden van de zwangerschap mag u daarna direct met Cilest beginnen. U hoeft dan geen aanvullende voorbehoedmiddelen te gebruiken.
- Na een bevalling of als u een miskraam of abortus heeft gehad na 3-6 maanden zwangerschap, kunt u het beste starten tussen de 21ste en 28ste dag na de bevalling of abortus. Als u later begint, moet u de eerste 7 dagen van het gebruik van Cilest aanvullende voorbehoedmiddelen gebruiken.

### **Uw volgende strip Cilest**

Na de pilvrije week start u op dezelfde begindag met een nieuwe strip van 21 tabletten. Dus als u met uw vorige strip op woensdag ('woe') begon, doet u dat bij elke volgende strip weer.

### **Wat moet u doen na overgeven of diarree?**

Als u binnen 4 uur na inname van de tablet moet overgeven of diarree krijgt, moet u een nieuwe tablet innemen. Neem de extra tablet(ten) uit een andere strip, zodat de dagen op uw strip blijven kloppen.

Als u na meer dan 4 uur na inname van de tablet moet overgeven of diarree krijgt, hoeft u geen extra tablet in te nemen of andere voorzorgsmaatregelen te nemen.

Als het overgeven of de diarree langer dan 12 uur aanhoudt, moet u de eerstvolgende 7 dagen een aanvullend voorbehoedmiddel gebruiken.

### **De maandelijke bloeding uitstellen of uw schema veranderen**

Als u de maandelijke bloeding wilt uitstellen, begint u op dag 22 met de volgende strip zonder een tabletvrije periode. U kunt met de nieuwe strip doorgaan totdat u vindt dat de bloeding mag plaatsvinden.

Het kan zijn dat u in de periode dat u de tabletten inneemt toch zo nu en dan een beetje bloed verliest. Na een pilvrije periode van 7 dagen begint u weer met de volgende strip.

Op deze manier kunt u ook de begindag van een strip permanent veranderen.

### **STOPPEN MET CILEST**

Als u gaat stoppen met Cilest omdat u zwanger wilt worden, is het aan te raden om te wachten totdat u een natuurlijke menstruatie heeft gehad voordat u probeert in verwachting te raken. U kunt dan gemakkelijker uitrekenen wanneer de bevalling verwacht kan worden.

### **WAT MOET U DOEN BIJ OVERDOSERING?**

Overdosering betekent dat u of iemand in uw omgeving meer Cilest heeft ingenomen dan is aangegeven in deze gebruiksaanwijzing (zie onder 'Dosering van Cilest'). Bij overdosering kunnen de volgende symptomen optreden: misselijkheid, braken en bij jonge meisjes lichte vaginale bloedingen. Raadpleeg altijd een arts als u of iemand in uw omgeving te veel Cilest heeft ingenomen.

Er zijn geen meldingen van ernstige schadelijke gevolgen van een overdosering.

### **WAT MOET U DOEN ALS U BENT VERGETEN CILEST IN TE NEMEN?**

Als u er **binnen 12 uur** nadat u de tablet had moeten innemen achter komt dat u dat bent vergeten, kunt u de vergeten tablet alsnog innemen. De volgende tablet moet u dan weer op de gebruikelijke tijd innemen. U bent dan nog voldoende beschermd tegen zwangerschap.

Als u de tablet **méér dan 12 uur** te laat inneemt, kan de werking verminderen.

- Vergat u een tablet in de **eerste week**?  
Neem deze dan direct in als u eraan denkt; ook als dit gelijktijdig met de volgende tablet is. Gebruik bovendien de eerstvolgende 7 dagen aanvullende voorbehoedmiddelen. Als u in de dagen voor de vergeten tablet geslachtsverkeer heeft gehad, kan het zijn dat u toch zwanger wordt. Raadpleeg eventueel uw arts.
- Vergat u een tablet in de **tweede week**?  
Neem deze dan direct in als u eraan denkt. Ook als dit gelijktijdig met de volgende tablet is. Als u in de

tweede week meer dan 1 tablet bent vergeten, dan moet u tijdens de eerstvolgende 7 dagen aanvullende voorbehoedmiddelen gebruiken.

- Vergat u een tablet in de **derde week**?

U kunt twee dingen doen:

- Neem de vergeten tablet direct in als u eraan denkt, ook als dit gelijktijdig met de volgende tablet is. Aan het einde van de strip begint u echter direct aan de volgende strip, zonder een pilvrije periode. De gebruikelijke bloeding zal niet plaatsvinden. Tijdens de volgende strip kunt u wel zo nu en dan een beetje bloed verliezen.
- Maak de strip niet af en las een tabletvrije periode van maximaal 7 dagen in (inclusief de dag van de vergeten tablet). Begin daarna aan een nieuwe strip. Uw schema is dan wel veranderd. Eventueel kunt u op uw 'normale' eerste stopdag met een nieuwe strip beginnen. Voorbeeld: als u altijd op woensdag met een nieuwe strip begint en u bent op zondag een tablet vergeten, stop dan met innemen en begin weer op de eerstvolgende woensdag.

Indien u meerdere tabletten van een strip bent vergeten, gebruik dan een aanvullend voorbehoedmiddel in de eerstvolgende 7 dagen.

Als er in de eerstvolgende normale tabletvrije week geen bloeding plaatsvindt, kan het zijn dat u zwanger bent. Raadpleeg dan uw arts.

### **MOGELIJKE BIJWERKINGEN**

Een geneesmiddel heeft naast het beoogde effect soms ook ongewenste effecten: de zogenaamde bijwerkingen. Van Cilest zijn de volgende bijwerkingen bekend.

Er zijn enkele gevallen van ernstige stoornissen van de bloedvaten (waaronder het optreden van trombose), kanker en andere ernstige aandoeningen gemeld tijdens pilgebruik. Zie hiervoor onder 'Welke speciale voorzorgen moet u nemen?'.

De volgende, minder ernstige effecten, zijn gemeld tijdens pilgebruik. Deze bijwerkingen komen voornamelijk in de eerste maanden van het pilgebruik voor. Vaak gaan ze na enige tijd vanzelf over:

- gevoelige of pijnlijke borsten, vochtafscheiding uit de tepels;
- hoofdpijn, migraine;
- verandering in seksuele lust;
- depressieve stemming;
- irritatie van de ogen bij gebruik van contactlenzen;
- misselijkheid of braken;
- verandering in vaginale afscheiding;
- huidreacties;
- vochtophoping (waardoor u bijvoorbeeld opgezette onderbenen krijgt);
- verandering in lichaamsgewicht;
- overgevoelighedsreacties. Overgevoeligheid kunt u herkennen aan bijvoorbeeld huiduitslag, jeuk, kortademigheid en/of een opgezet gezicht. Als u hiervan last krijgt, stop dan met Cilest en raadpleeg uw arts.

Raadpleeg uw arts als u deze verschijnselen erg hinderlijk vindt. Vertel het uw arts of apotheker ook als bij u een bijwerking optreedt die niet wordt vermeld in deze gebruiksaanwijzing.

### **HOE BEWAART U CILEST?**

De juiste bewaarwijze is:

- in de originele verpakking;
- samen met deze gebruiksaanwijzing;
- niet boven 25 °C;
- buiten het bereik en zicht van kinderen.

### **HOE LANG IS CILEST HOUDBAAR?**

Cilest-tabletten zijn houdbaar tot de datum op de verpakking (mits op de juiste manier bewaard).

Voorbeeld: *niet te gebruiken na 06 - 2008* of *EXP.: 06 - 2008* betekent dat u het geneesmiddel na juni 2008 niet meer mag gebruiken. Raadpleeg bij twijfel uw apotheker.

---

Deze gebruiksaanwijzing is samengesteld in mei 2003.

---

### **Wat u over geneesmiddelen in het algemeen moet weten...**

Vertel het uw arts of apotheker altijd als u ook andere geneesmiddelen gebruikt of gaat gebruiken. Sommige geneesmiddelen mogen namelijk niet tegelijk worden gebruikt. Dit geldt ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt.

Voordat patiënten een geneesmiddel krijgen, is het eerst uitgebreid onderzocht. Als u geneesmiddelen op de juiste wijze gebruikt, is de kans klein dat er iets mis gaat.

Wat houdt een juist gebruik in?

- Gebruik het middel alleen voor het doel waarvoor u het heeft gekregen.
- Gebruik het alleen in de voorgeschreven hoeveelheid.
- Gebruik het niet langer dan is aangegeven.

Houd alle geneesmiddelen buiten het bereik van kinderen.

Laat anderen nooit uw geneesmiddelen gebruiken. Gebruik zelf ook geen middelen van anderen.

Raadpleeg onmiddellijk een arts of de eerstehulpafdeling van een ziekenhuis als iemand een overdosis van een geneesmiddel heeft ingenomen.

Bewaar alle geneesmiddelen in de verpakking die u van de apotheek kreeg, met de gebruiksaanwijzing erbij. U kunt de informatie dan nog eens nalezen.

Bewaar geneesmiddelen op een droge plaats, dus bijvoorbeeld niet in de badkamer; die is meestal te vochtig.

Breng overgebleven en oude geneesmiddelen terug naar de apotheek of stop ze in de chemobox: uit veiligheid en voor bescherming van het milieu.

---

Wilt u meer weten over Cilest of over het voorkomen van zwangerschap?

Vragen over Cilest of over het voorkomen van zwangerschap kunt u het beste stellen aan uw arts of apotheker of bij een van de Rutgershuizen (in Amsterdam, Arnhem, Den Haag, Eindhoven, Goes, Groningen, Rotterdam en Utrecht; voor adressen: zie [www.rng.nl/html/rutgershuizen.htm](http://www.rng.nl/html/rutgershuizen.htm)). U kunt ook terecht bij de telefonische Informatielijn Seksualiteit van de Rutgers Nisso Groep: 0900-93 98 (hier zijn kosten aan verbonden).