

BRUGSVEJLEDNING

En helt ny måde at holde sig "tør" på



Hvis du rammes af stressinkontinens, er du ikke den eneste.

Inkontinens kan ramme kvinder i alle aldre.

(Læs denne vejledning før brug af Contiform)

Hvad er årsag til daglig ufrivillig vandladning?

Årsagen er, at musklerne i bækkenbunden bliver svækket. Du får svært ved at holde igen, og det skaber lækage f.eks. når du griner, nyser, hoster, løfter, eller når du er allermost aktiv.

Hvordan virker Contiform VaginalPessar?

Contiform er en intravaginal genstand, der bæres diskret og komfortabelt inde i skeden. Den stopper stressinkontinens og urinlækage ved at støtte urinrøret og genoprette kroppens naturlige anatomi.

Contiform kan give dig øjeblikkelig kontrol over dit vandladningsproblem. Regelmæssig brug kombineret med dine almindelige bækkenbundsøvelser, kan for mange kvinder på lang sigt forbedre bækkenbundsmuskulaturen.

Hvornår bør jeg bruge Contiform?

Det er helt op til dig. Contiform er udviklet til, at du kan anvende det, når og hvis behovet er der. Det kan være hele tiden, eller du kan blot vælge at benytte det, når du skal motionere, eller foretage dig andet, hvor problemet normalt opstår.

Er Contiform behagelig at anvende?

Contiform er let og behagelig at anvende, når du har fundet den størrelse, der passer til dig. Nogle kvinder synes, at man, som ved brug af tampon, lige skal vænne sig til det.

Hvorfor findes Contiform i forskellige størrelser?

Da ikke alle kvinder er skabt ens, følger der 3 forskellige størrelser med i Contiform Start Kit. Det er vigtigt at vælge den størrelse, der er mest effektiv, og samtidig behagelig for dig.

Når først den rigtige størrelse er fundet, er det meget nemt at genbestille fremover.

Hvordan ved jeg, hvilken størrelse der passer mig?

Prøv at starte med str. medium. Når Contiform er indført første gang, bør det føles behageligt, og den bør forhindre "dryp" med det samme.

Hvis det ikke føles behageligt, eller du har problemer med at tømme din blære, når du anvender det, skal du skifte til en mindre størrelse.

Alternativt kan du prøve str. large, hvis det føles behageligt, men ikke stopper dine "dryp".

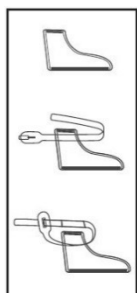
BRUGEN AF CONTIFORM VAGINALPESSAR

Hvordan indfører jeg Contiform?

For vejledning i brugen af Contiform VaginalPessar, kan du se instruktionerne nedenfor:



1. Tøm blæren først, og vask dine hænder grundigt.
2. Tag Contiform ud af emballagen, vask den grundigt med varmt vand og uparfumeret sæbe, skyl godt før førstegangs- og efterfølgende brug. Ved indføring, fugt Contiform med vand, da det hjælper til at gøre indføringen lettere. **Er du meget tør i skeden, kan du anvende en lille smule glidecreme på spidsen af Contiform, men kun meget lidt, da du ellers kan risikere, at Contiform ikke bliver på plads.**



3. Contiform Udtagningsstrip* er designet til dem, der kan have problemer med at fjerne VaginalPessaret. Strippen fungerer på samme måde som en tamponsnor – den gør udtagning meget nem. Illustrationen viser, hvordan strippen skal monteres på VaginalPessaret.
4. Sørg for, at du er i en behagelig stilling. Du kan prøve nogle af de følgende stillinger for at finde én, der passer dig bedst. Slap af ved at tage et par dybe indåndinger, og:



- Prøv at sidde på toiletet med spredte ben
 - prøv at stå med det ene ben på en skammel eller en stol
 - prøv at sidde på hug
 - prøv at ligge ned med bøje knæ og spredte ben.
5. For at gøre Contiform nemmere at indføre, pres "ringen" sammen fra begge sider, samtidig med at du presser fronten ind (den side med slidsen) med din pegefing, som vist på illustrationen. Det kræver lidt øvelse at gøre det nemt og hurtigt.
 6. Når Contiform er korrekt placeret i din hånd, indfør da forsigtigt indad og op mod bagsiden af din vagina, indtil du ikke længere kan føle "ringen" mod din vaginale åbning.
 7. Contiform skulle nu være placeret sikkert som anvist. Du bør ikke være i stand til at mærke det, men hvis det er ubehageligt, eller du kan mærke det bevæge sig, skal du blot tage det ud igen, skyl det i vand, og prøv igen.

TAG CONTIFORM VAGINALPESSAR UD IGEN

1. Når du skal tage Contiform ud, skal du igen sørge for at være i en behagelig stilling. Slap af og tag et par dybe indåndinger.
2. Før din pegefinger op i skeden, helt igennem Contiform VaginalPessaret, så fingeren kan danne en "krog" på toppen af "ringen".
3. Træk da Contiform langsomt fremad og ud af skeden, eller hiv langsomt i Contiform Udtagningstrippen*. Skeden vil strække sig ud, så Contiform nemt følger med ud.



FAQ

Hvordan skal Contiform rengøres?

Contiform skal tages ud minimum 1 gang i døgnet for at blive rengjort. Dette gøres i varmt vand med uparfumeret sæbe. **Må ikke rengøres i kogende vand eller i mikroovn, da dette vil forringe dens effektivitet.** Skal tørre grundigt efter hver rengøring.

Hvor mange gange kan Contiform anvendes?

Contiform er garanteret til at kunne indføres minimum 30 gange. Contiform skal tages ud minimum 1 gang i døgnet for at blive rengjort. Contiform er designet med en slids på den indvendige side. Slidsen vil være synlig, når du folder "ringen", og afhængig af brugsfrekvensen, vil slidsen gradvist blive længere. Det er tid til udskiftning, når slidsen er nået helt til kanten af "ringen".

Kan Contiform udvikle Toksisk Shock Syndrom (TSS)?

Det er ikke sandsynligt, at Contiform kan forårsage Toksisk Shock Syndrom, da det, i modsætning til en normal tampon, ikke er absorberende.

Kan Contiform forsvinde i min krop?

Nej, der er ingen steder, det kan forsvinde hen. Åbningen i toppen af vagina er for lille til, at Contiform kan passere.

Skal jeg kontakte lægen, før brug af Contiform?

Du bør kontakte din læge før brug af Contiform. Det er specielt nødvendigt, hvis du lider af sivende konstant inkontinens, har haft en hvilken som helst form for operation af blære, skede/livmoder eller tidligere har fået en diagnose, der berører blæren eller underlivet. Hvis du oplever nogen form for irritation, eller udflåd ved brug af Contiform, skal du tage det ud og derefter kontakte din læge.

Europæisk distributør:

Pioneer Medical Europe Limited
28, Green Sward Lane, Redditch, B98 0EN
England

Forholdsregler:

- Må ikke bruges samtidig med en tampon
 - Må ikke anvendes af Prolaps patienter
- Læs vejledning for brug.



Referencer:

1. Fishman G, Ophir D. *Harefuah* 1997;132 (9): 622-624, 679.
2. Lanes SF, Rothman KJ. *J Clin Epidemiol* 1990; 43 (12): 1379-1385.



ADVARSEL

Dette produkt er kun til støtte af bækkenet og må ikke bruges som præventionsmiddel eller til forebyggelse af kønssygdomme.

Er Contiform sikkert at anvende?

Contiform er et blødt og fleksibelt produkt, som er lavet i et materiale, der normalt ikke udløser en allergisk reaktion, og produktet er blevet grundigt gennemtestet.

Kan jeg bruge Contiform ved menstruation?

Ja, men det vil ikke være muligt at benytte tampon samtidig. Mens du har menstruation, kan der opstå en svag misfarvning af produktet, men det vil fortsat være effektivt, så længe det rengøres regelmæssigt.

Kan Contiform "smutte ud" under toiletbesøg?

Contiform vil normalt blive på plads ved tømning af blæren, men ved afføring kan det bevæge sig, og i det tilfælde vil det være nemmest at tage det ud, rengøre det og indføre det på ny.

Hvornår skal jeg IKKE bruge Contiform?

Du bør ikke bruge Contiform:

- Ved seksuel aktivitet
- Under graviditet (kan dog benyttes under lægelig overvågning, og kun i 2. og 3. trimester)
- Hvis du har en vaginal infektion som f.eks. svamp eller skedekatar
- Hvis du har blærebetændelse
- Hvis du er i tvivl, skal du blot kontakte os.

Hvordan skal jeg bortskaffe Contiform?

Skal blot i skraldespanden til almindeligt affald. Bør ikke skylles ud i toilettet, eller brændes.

Forhandler i Danmark:

Carepartner ApS

Lindevej 2

DK-4200 Slagelse

Tel.: +45 58 55 10 99

Mail: kontakt@carepartner.dk

www.carepartner.dk



- Kun til brug af den enkelte patient/ikke steril
- Latex fri

