

VIGTIGT – læs den originale brugervejledning i Contrelle® Activgard-pakningen omhyggeligt FØR BRUG første gang!

Contrelle® Activgard er en Klasse IIa enhed til éngangsbrug til behandling af kvinder over 18 år med stressinkontinens eller en kombination af stress- og tranginkontinens, hvor stressinkontinens er den mest dominerende. Stressinkontinens opleves som ufrivillig urinlækage, som udløses ved bl.a. anstrengelse, fysisk aktivitet, latter, nysen eller hoste.

Brugen af Contrelle® Activgard

Hver Contrelle® Activgard (skumtampon) kan bruges i op til 16 timer om dagen, eller blot ved behov, når der f.eks. dyrkes motion. Hver skumtampon kan kun bruges én gang. Det anbefales at skifte skumtamponen efter svømning.

Contrelle® Activgard bør skiftes hver 4. til 6. time under menstruation. Lad være med at bruge Contrelle® Activgard samtidig med en tampon eller i stedet for en tampon.

Du skal bruge applikatoren til at indføre skumtamponen. Brug ikke andet end applikatoren til at indføre skumtamponen.

Nogle kvinder har nemmere ved at indføre skumtamponen ved at bruge en lille smule vandbaseret glidecreme (fås på alle apoteker).

Kontraindikationer

Inden brug af Contrelle® Activgard, skal denne liste gennemgås nøje, og skumtamponen må IKKE bruges, hvis du:

- er under 18 år
- er gravid, eller har født indenfor de sidste 3 måneder
- har en infektion eller irritation i skeden
- har lidt af TSS (Toxic Shock Syndrom – tamponsyge)
- har gennemgået en bækkenoperation indenfor de sidste 6 måneder
- får en hvilken som helst behandling for bækkenmalignitet
- har moderat til svær vaginal prolaps
- har urin- eller vaginale infektioner
- har betydelig eller generende tørhed i skeden
- har problemer med manuel behændighed, som kan forårsage problemer med indføring og udtagning
- er mand

Valg af størrelse

Begynd med et **Contrelle® Activgard Start Kit**, som indeholder 1 stk. skumtampon af hver af de 3 størrelser – 1, 2 og 3 samt applikator:

Str. 1 – Lille

Str. 2 – Medium

Str. 3 – Stor

Contrelle® Activgard findes i de 3 størrelser for at gøre kvinder i stand til at finde og bruge den rigtige og mest behagelige størrelse, der samtidig giver det bedste resultat. Det anbefales at starte med Størrelse 2.

Når skumtamponen er indført i skeden, skal du føle dig godt tilpas, og du bør kun opleve lidt eller ingen urinlækage, når du er fysisk aktiv, eller når du hoster. Hvis Størrelse 2 ikke føles behagelig, så prøv da med Størrelse 1.

Opstår der urinlækage ved brug af Størrelse 2, eller skumtamponen flytter sig, skift da til Størrelse 3.

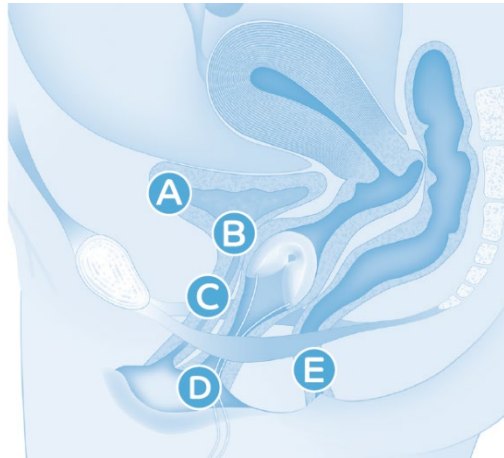
Det anbefales, at du går i 15 minutter, prøver at hoste, hoppe eller løbe for at tjekke om der opstår urinlækage, eller rotation af skumtamponen.

Nogle kvinder kan opleve let ubehag i starten, indtil de vænner sig til produktet.

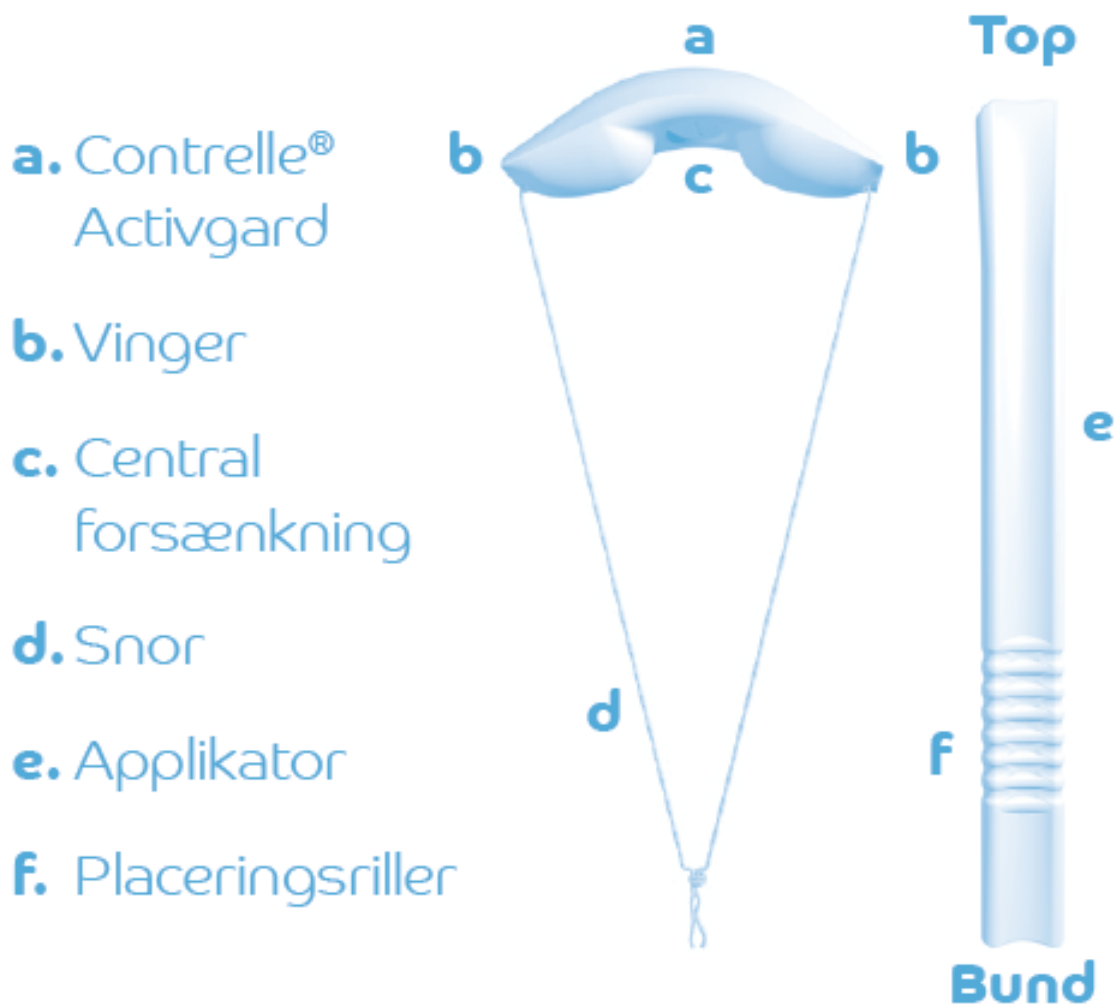


Sådan placeres en Contrelle® Activgard skumtampon korrekt

- A Blære
- B Blærehals
- C Urinrør
- D Skedeåbning
- E Endetarm



Contrelle® Activgard består af en skumtampon (a) samt en applikator (e)



Forberedelse

1. Vask dine hænder grundigt
2. Fjern emballage. Brug IKKE saks.
3. Placér Contrelle® Activgard på tværs af håndfladen, og hold den under lunkent eller koldt rindende vand, mens du klemmer skumtamponen cirka 12 gange, indtil den er fuldstændig mættet af vand.
4. Når du klemmer skumtamponen, bliver den blødere og udvides i størrelse med ca. 30%. Når skumtamponen er fuldstændig mættet, skal du klemme alt overskydende vand ud.

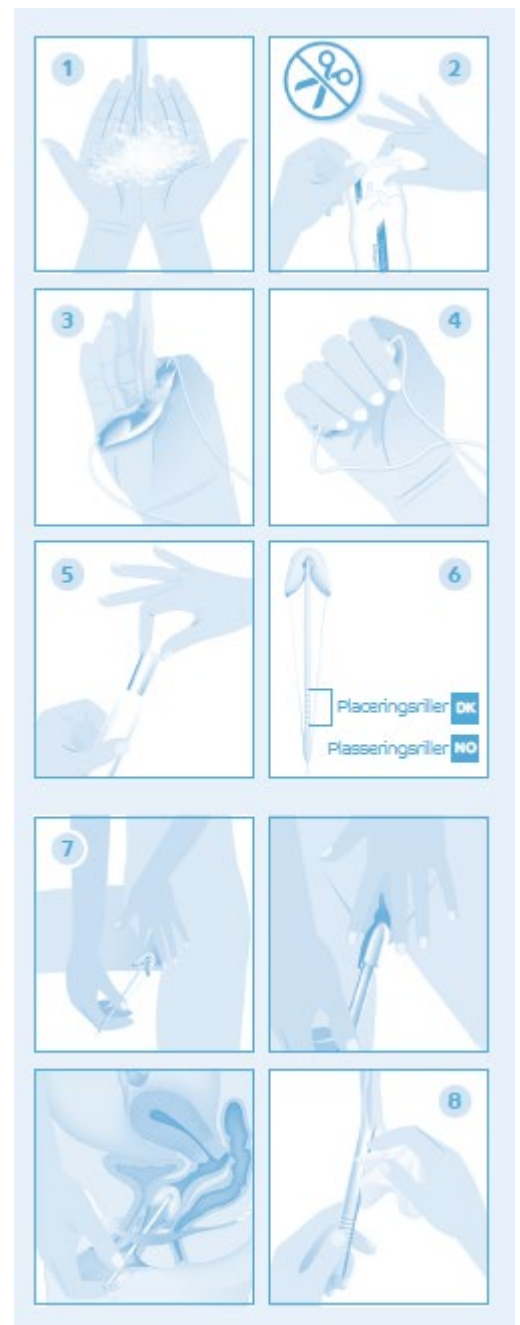
Bemærk: Skumtamponen kan virke forkert eller ujævn, hvis den ikke er fuldstændig mættet. Skulle dette ske, skal du fortsætte med at klemme under rindende vand i et par sekunder mere, indtil den er helt udvidet og er glat og jævn i udseende.

5. Fjern applikator fra beskyttelseshylstret.
6. **VIGTIGT – for at sætte skumtamponen hen over applikatoren, skal du STARTE med at placere snoren i hakket i bunden af selve applikatoren, og DEREFTER trække selve skumtamponen over den afrundede top.**

Indføring (illustration 7. og 8.)

Du kan med fordel se denne [instruktionsvideo](#) før brug af Contrelle første gang (findes på carepartner.dk).

- a. Det anbefales, at du benytter en vandbaseret glidecreme ved skedeåbning for at lette indføring. Efter et par gange vil du måske opleve, at det ikke længere er nødvendigt. Det er meget individuelt.
- b. Det er vigtigt, at du slapper helt af, så dine muskler ikke er spændte. Find en behagelig stilling, hvor det er nemt at indføre Contrelle® Activgard, og tag så en dyb indånding, så du er helt afslappet.
- c. Hold med finger og tommelfinger på applikatorens placeringsriller og placér Contrelle Activgard® ved skedeåbningen med skumvingerne med den smalle side ud ad, **og ikke den brede side vendt mod dine lår.**
- d. **Spred skamlæberne med den ene hånd, og før Contrelle® Activgard ind i skeden. Det kan være nødvendigt at justere vinklen ved indføring. Som en vejledning (hvis du er vant til at indføre en tampon), bør Contrelle® Activgard sidde lavere end en tampon.**



Vi anbefaler at indføre, så skumvingernes spidser er cirka 3 cm inde i skeden ved første brug. Alle kvinder er forskellige, og det betyder, at den optimale dybde vil variere. Hvis den før beskrevne placering føles ubehagelig eller ikke er effektiv, så skal du indføre lidt dybere, men aldrig til toppen af skedekanalene, hvor livmoderhalsen er. Hvis du øger indføringsdybden for at finde en bedre placering, så skal dette gøres gradvist og forsigtigt. Du må ikke tvinge skumtamponen ind. Indføres Contrelle® Activgard for dybt vil den ikke fungere effektivt, og det kan være svært at få den ud igen.

- e. Løsn snoren fra bunden af applikatoren og træk applikatoren ud. Snoren efterlades derved udenfor din krop.
- f. Vask applikatoren, tør den af og opbevar den i beskyttelseshylstret – klar til næste brug.
- g. Vask dine hænder grundigt efter hver indføring.
- h. Contrelle® Activgard bør nu være placeret komfortabelt i skeden, med skumvingerne forsigtigt støttende mod urinrør og endetarm. Bemærk venligst, at Contrelle® Activgard kun fungerer, når den er placeret korrekt i skeden. Efter brug af Contrelle® Activgard en til to gange bliver det lettere at placere den rigtigt. Læg her mærke til placeringsrillerne, så du fremover nemt kan placere skumtamponen helt korrekt – lige så let som en tampon.

I tilfælde af eventuelle problemer, kontakt din læge.

Udtagning

Fjern Contrelle® Activgard ved forsigtigt at trække i snoren.

Vigtigt! Tag ALTID skumtamponen ud efter max. 16 timer, eller når du er færdig med din sportsaktivitet, og altid inden sengetid.

