

## VIGTIGT vedr. indføring - af Contrelle® Activgard

Læs denne opdatering til "afsnit 4. Indføring" i den originale brugervejledning i Contrelle® Activgard-pakningen omhyggeligt FØR BRUG første gang!

### 4. Indføring

- 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 de nederste spidser af skumvingerne 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 skedekanal, 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 Contrelle® Activgard helt korrekt – lige så let som en tampon.
- I tilfælde af eventuelle problemer, kontakt din læge.

## Q&A fra hjemmesiden

### Hvordan ved jeg, hvor langt jeg skal indføre Contrelle® Activgard?

Alle kvinder er forskellige, og det handler om at finde den helt rigtigt placering for dig. Efter en kort prøveperiode vil du opdage, at skumtamponen er nem og hurtig at bruge, så du kan blive fri for at lække.

Som vejledning, hvis du er vant til at bruge en tampon, bør Contrelle® Activgard sidde lavere end en tampon. Vi anbefaler at indføre skumtamponen, så skumvingernes spidser er cirka 3 cm inde i skeden ved første brug.

Da hver kvinde er forskellig, vil den optimale dybde variere. Hvis ovenstående placering føles ubehagelig, hvis skumenden forskubber sig eller ikke er effektiv, så indfør den lidt dybere - **men indfør den aldrig til toppen af skedekanal, hvor livmoderhalsen er.**

Hvis skumtamponen er placeret for dybt, vil den ikke fungere effektivt til at stoppe urinlækage, og den kan være vanskelig at få ud igen. Hvis du øger indføringsdybden for at finde en bedre placering, så skal dette gøres gradvist og forsigtigt uden af tvinge indføring.

### Hvorfor varierer indføringsdybden fra kvinde til kvinde?

Vi har alle forskellige kroppe, både udenpå og indeni. Contrelle® Activgard virker ved at støtte blærehalsen og give let støtte til toppen af urinrøret. Hos de fleste kvinder er urinrøret mellem 3 – 4,5 cm (gennemsnitligt 4 cm) langt, og den ydre ende af urinrøret omkring 2,5 cm bag klitoris, selvom det varierer fra kvinde til kvinde.

For at optimere effekten af Contrelle® Activgard bør du placere skumtamponen ved blærehalsen, som er øverst i urinrøret.

Længden af skedekanal varierer mere end længden af urinrøret, med et skøn på mellem 7,5 til 17,5 cm, og har ingen sammenhæng med en kvindes højde eller vægt. Dette er IKKE relevant for den faktiske placering af Contrelle® Activgard, selvom skumtamponen aldrig bør placeres så langt som til toppen af skedekanal, hvor livmoderhalsen er. Det vil være en forskellig dybde fra kvinde til kvinde.

