

Inspire



BRUKERVEILEDNING

Inspire

Dilatorsett i silikon

Bruerveiledning



Størrelser:

7.5 cm x 1.25 cm (dilator 1)

9 cm x 2 cm (dilator 2)

10.75 cm x 2cm (dilator 3)

12.75 cm x 2.5 cm (dilator 4)

14 cm x 3.25 cm (dilator 5)

Produsent:

CALEXTICS®

Pasientinformasjon

Instruksjon for hjemmebehandling med vaginale dilatorer

En vaginal dilator kan øke din kunnskap og kroppsbevissthet om vagina og bekkenbunnsmuskulaturen i private omgivelser hjemme hos deg selv. Den hjelper deg til å oppdage hva som utløser spenning i disse musklene; på den måten kan du fokusere på avspenning og trene på det å slappe av i bekkenbunnens ytre muskler som omkranser skjedeåpningen. Disse musklene er viljestyrte og elastiske (du kjenner at musklene strammer seg hvis du stopper urinstrålen og at de slapper av når du starter å tisse igjen). Etter hvert som du blir mer komfortabel med å introdusere dilatoren, øker du størrelsen. Trening gir mestring - det vil bli lettere å innføre dilatorene når du har øvd en stund. Deretter kan du overføre teknikken til seksuell aktivitet.

Velg en tid og et sted med private, rolige og oppvarmede omgivelser. Start med å påføre skjedeåpningen og dilatoren rikelig med glidemiddel for å sikre minst mulig friksjon og at dilatoren glir lett inn. Før du starter med dilatoren, legg merke til kroppen din: Kjenner eller ser du områder med spenning, spesielt i magen, setet, innsiden av lårene? Pust rolig med magen til du føler deg mer avslappet. Nå kan du la dilatoren gli inn i skjeden. Hvis du opplever ubehag, stramning eller svie, prøv noen av disse forslagene fra andre kvinner som har gjennomgått samme behandling.

Brukerveiledning

1. Velg den fasen av pusten som du føler gir deg best avspenning og slipp i musklene rundt skjedeåpningen, enten det er på utpust eller innpust.
2. Se for deg at skjedeåpningen åpner seg opp og blir mykere, mer elastisk og fleksibel.
3. Pust rolig med magen mens du trener med dilatoren.

Bruk dilatoren i ca. 15 minutter annenhver dag. Når dilatoren som du bruker ikke lenger er en utfordring, gå videre til neste størrelse. Følg instruksjonene for rengjøring og oppbevaring.

Når du kan bruke dilatoren som er omtrentlig på størrelse med din partners penis, kan du vurdere å prøve ut samleie. I starten vil det føles mest behagelig å velge stillinger der du har mest kontroll med farten, dybden og intensiteten på innføringen.

Hvis du opplever at du ikke klarer å jobbe med dilatorene uten mye ubehag eller at du tror det er andre følelser knyttet til parforholdet eller personlige forhold som hindrer deg i å komme videre, kan det være lurt å oppsøke en sexologisk rådgiver eller psykolog som kjenner til behandling av vaginisme og vulvodyni.

Inspire – Dilatorsett i silikon



Inspire™ Silikon Vaginalt Dilatorsett

Dette vaginale dilatorsettet fra Calextotics i silikon hjelper til å gjenopprette og opprettholde god vaginal helse. Settet inneholder 5 dilatorer i varierende lengde og tykkelse for gradvis og skånsom dilatering.

Håndtaket er ringformet og tilpasset slik at man enkelt kan holde og bruke dilatoren med en-to fingre. Sammen med et anatomisk utformet og spisset skaft for lett innføring, gjør dette dilatorene svært

brukervennlige for kvinner med vaginal stramhet og stivhet. Settet er CE godkjent og laget av førsteklasses silikon.

Inspire™ dilatorsett er del av et helt nytt Inspire produktutvalg. Denne kolleksjonen med intimprodukter er spesielt rettet mot kvinner til forbedring av deres seksuelle helse. Produktene kan hjelpe mot og lindre fysiske plager i forbindelse med sykdom, aldring eller andre påvirkende faktorer og er nøye utformet for kvinner som ønsker et bedre sexliv. Noe av overskuddet fra Inspire kolleksjonen går til veldedighetsorganisasjonen Living Beyond Breast Cancer.

Slik bruker du Inspire™ dilatorsettet

Noen kan oppleve ubehag eller smerter ved oppstart grunnet skadet og stramt vev, operasjoner, arr eller annet. Vi anbefaler Xylocain 2 % gel (reseptbelagt) eller den reseptfrie kremen Xylocain 5 % som smertelindring. Det er viktig at Xylocain blir smurt i og innenfor skjedeinngang og ellers i området hvor det er vondt ca. 10-15 min før du starter opp med behandlingen.

Trinn 1

Finn en behagelig stilling med god støtte i et privat, oppvarmet rom. Smør rikelig med glidekrem på tuppen av dilatoren og rundt skjedeåpningen. Hold gjerne kjønnsleppene fra hverandre med den andre hånden.

Trinn 2

Pust rolig med magen mens du fører dilatoren forsiktig inn i skjeden så langt du kan uten ubehag/smerter. Avhengig av årsaken til hvorfor du bruker dilatoren, kan du enten holde den i ro en liten stund inne i skjeden eller bevege den frem og tilbake/fra side til side.

Trinn 3

Når du føler at den valgte størrelsen kan introduseres uten ubehag – en trykkfølelse er helt normalt – velges neste størrelse hvis ønskelig. Hvor ofte og lenge du bør bruke dilatoren avtales med terapeut/lege.

Det er ingen kjente kontraindikasjoner.

Ved graviditet, avtal bruk med helsepersonell.

Denne informasjonen erstatter ikke medisinsk behandling eller veiledning. Sporblødning eller ubehag kan forekomme ved bruk av vaginale dilatorer. Som oftest skyldes dette for lite bruk av glidekrem. Dersom plagene vedvarer eller forverres, avslutt bruken av dilator og oppsøk lege.

Inspire – Dilatorsett i silikon

Kundeservice

Vi er glade for alle henvendelser vedrørende Inspire – silikon dilatorsett, og vil gjerne hjelpe deg på beste måte. Ta derfor gjerne direkte kontakt med oss i Quintet AS.

Postadresse Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen

Besøksadresse Fjellsdalen 1, 5155 Bønes

Telefon 55 98 15 55

Telefaks 55 98 15 56

E-post post@quintet.no

Hjemmeside www.quintet.no

Ved behov for forbruksmateriell, problemer med systemet eller råd, send en e-post til **post@quintet.no**.

Besøk vår hjemmeside **www.quintet.no** eller ring oss på 55 98 15 55.

Quintet AS har siden start i 1999 arbeidet for å tilby kvalitetsprodukter, faglig kompetanse og god veiledning og service. Vi er Miljøfyrtårnsertifisert, som betyr at vi har gjennomgått en miljøanalyse og oppfylt definerte bransjekrav. Dette er et norsk, offentlig sertifikat støttet av Miljøverndep. Våre produkter er CE-godkjente, som betyr at de overholder kravene i EU/EØS sine direktiver til sikkerhet og helse og kan markedsføres og brukes innen dette området.



Bruerveiledning

Quintet AS spesialiserer seg på hjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Les gjerne mer på **www.quintet.no**



Quintet AS Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen.
Tlf.: (+47) 55 98 15 55. Faks: (+47) 55 98 15 56.
E-post: post@quintet.no. Hjemmeside: www.quintet.no