

Femmax



BRUKERVEILEDNING

Femmax

Dilatorsett i plast

Brukerveiledning



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 dilatorene.

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

Når du kan bruke dilatorene 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.

Femmax – Dilatorsett i plast

1. Innledning

Det er trygt og enkelt å bruke en FEMMAX™ dilator, og settet kan oppbevares i et lite og diskret etui, hvor det også er plass til en liten flaske med glidemiddel.

Vaginale dilatorer kan være et behandlingsalternativ for kvinner etter strålebehandling, kirurgiske inngrep, barnefødsel, eller på grunn av samleieproblemer, vaginisme og dyspareuni.

FEMMAX™ dilatorer føres inn i skjeden for å holde den sunn og myk, og for å redusere faren for vaginal fibrose etter strålebehandling eller kirurgiske inngrep.

Dette kan bidra til å redusere ubehag under oppfølgingsundersøkelser, senere behandling og samleie. Dilatorsettet består av 4 dilatorer med forskjellige omkretser og lengder, slik at man gradvis kan øke størrelsen i løpet av behandlingen.

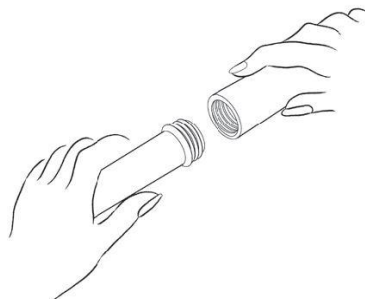
NB! Denne brosjyren er kun veiledende, og du bør rådføre deg med lege/sexolog før du tar dilatoren i bruk.

2. Hvordan du setter sammen en femmax™ dilator

FEMMAX™ dilatorer leveres i et sett som består av 4 dilatorer som glir inni hverandre og et etui hvor de kan oppbevares.

For å åpne etuiet må du trykke på det flate området foran på etuiet.

For å sette sammen dilatorene, må du først legge all fire foran deg. Den ene enden av den minste dilatoren har en gjenge som passer inn i den åpne enden av den neste dilatoren, slik at disse to kan skrues sammen.



Brukerveiledning

De to største dilatorene passer også sammen på samme måte.

En av endene føres inn i skjeden, mens den andre enden brukes som et håndtak for å gi støtte og stabilitet mens du bruker dilatoren.

3. Bruk av dilatorene

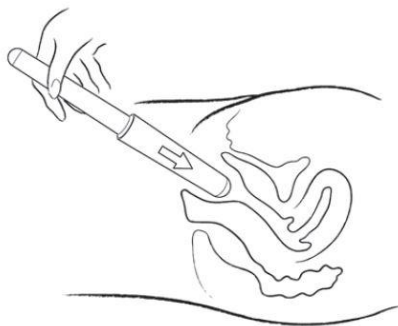
Hvis det er første gang du bruker dilatorene, bør du vaske dem grundig i varmt såpevann, og deretter skylle og tørke dem for å fjerne alle spor av såpe (for å unngå irritasjonsfare).

Bruk dilatorene på et sted som er behagelig, privat og hvor du har mulighet for å være så avslappet som mulig.

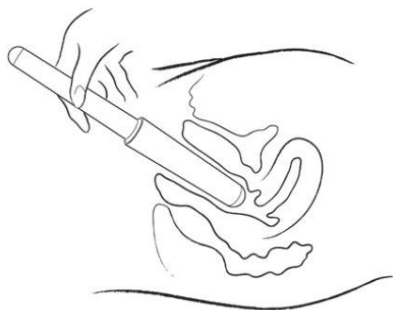
Start med den minste dilatoren, og øk gradvis størrelsen i løpet av behandlingen. Husk at du må tøye skjeden for å holde den sunn og myk, og at det endelige målet bør være å bruke den største dilatoren som er behagelig for deg.

Før du fører den inn, bør du smøre enden av dilatoren inn med egnet glidemiddel. Ligg på ryggen med litt bøyde knær og med bena fra hverandre. Hvis dette ikke er behagelig for deg, kan du prøve å stå med et ben på en stol eller sitte på huk (litt som å sette inn en tampong). Prøv å slappe av når du bruker dilatorene (noen synes at dette er lettere etter å ha tatt et bad).

Før enden av dilatoren forsiktig inn i skjeden, så dypt som mulig. Press den inn nok til at du føler at den treffer toppen av skjeden,



Femmax – Dilatorsett i plast



men ikke slik at det blir ubehagelig. Ta et fast grep om dilatoren og gni den mot skjeden i små sirkelbevegelser.

Ikke bare roter den, da dette ikke alltid er nok til å bryte ned fibrosen.

Noen pasienter blir anbefalt å holde dilatoren på plass i 5 til 15 minutter, mens andre blir anbefalt å føre den inn og ut flere ganger. Din lege, helsesøster eller radiograf kan anbefale hva som er best for deg.

Hvis du merker litt flekking eller blødning etter bruk, er dette et normalt resultat av at fibrosen brytes ned. Hvis du derimot opplever sterke eller langvarige blødninger bør du ta kontakt med en lege eller helsesøster umiddelbart. Hvis dilatoren ikke glir lett inn i skjeden bør du ikke prøve å presse den inn hardt. Bare ta den ut, og prøv igjen når du føler deg mer avslappet. Hvis du fremdeles ikke klarer å føre den inn etter å ha prøvd flere ganger, bør du slutte å bruke den og snakke med en lege eller spesialsykepleier.

Til å begynne med kan det hende at det kjennes litt ubehagelig å bruke dilatoren. Hvis du fremdeles opplever smerte eller ubehag etter at det har gått en stund, bør du si ifra til legen eller spesialsykepleieren din.

Bruk dilatoren to ganger daglig i 6 uker (f.eks. morgen og kveld, eller når det passer for deg). Deretter bør du bruke den 3 ganger i uken i 6 måneder og en gang i uken etter

Brukerveiledning

det, og fortsette så lenge som legen eller spesialsykepleieren din anbefaler.

Ukentlig bruk er veldig viktig selv om du fortsetter å ha samleie, siden det bidrar til å holde skjeden myk og reduserer sjansen for ubehag under samleie.

Selv om du ikke er seksuelt aktiv anbefales bruk av dilatoren, siden dette vil hjelpe ved legeundersøkelser.

4. Rengjøring og oppbevaring av dilatorene

Vask dilatoren din i varmt såpevann etter bruk, og skyll grundig. Tørk den med et håndkle eller sett den til å tørke med den åpne enden ned, slik at vannet kan renne av. Oppbevar dilatorene i etuiet som følger med settet for å unngå at de blir skadet.

Du bør alltid sjekke dilatoren før bruk, for å forsikre deg om at det ikke er sprekker i den, og at den ikke har ru kanter. Hvis den har det, må du ikke bruke den.

5. Ting du bør gjøre og bør unngå når du bruker dilatoren din

a) Du bør:

- Sjekke om dilatoren din har sprekker eller skarpe kanter før bruk.
- Ta kontakt med lege eller spesialsykepleier hvis du har spørsmål om dilatoren.
- Prøve å slappe av når du bruker dilatoren; dette vil gjøre det lettere å føre den inn i skjeden. Alltid rense dilatoren med varmt såpevann etter bruk, og sjekke at den er skikkelig ren.

Femmax – Dilatorsett i plast

- Oppbevare dilatoren i etuiet som følger med settet; dette vil beskytte den mot skader.
- Bruke glidemiddel med dilatoren; dette vil gjøre det lettere å føre den inn i skjeden.
- Finne en måte å føre den inn i skjeden som er behagelig for deg.
- Fortsette å bruke dilatoren.
- Varme dilatoren i varmt vann før bruk om nødvendig.

b) Du bør ikke:

- Bruke dilatoren din hvis det er sprekker i den, eller hvis den har skarpe kanter.
- Bruke dilatoren din hvis du opplever mye smerte eller sterke blødninger når du bruker den.
- Vaske dilatoren din i oppvaskmaskinen.
- Oppbevare skarpe gjenstander i etuiet, da de kan komme til å skade dilatoren.
- Bruke kjemikalier eller rengjøringsmidler på dilatoren din, da dette kan skade overflaten eller føre til oppsprekking.

6. Tilleggsinformasjon for pasienter som får strålebehandling

Strålebehandling kan skape endringer i skjedeveggen, og føre til at det danner seg arrvev (fibrose) i skjeden og at den blir kortere (atrofi). Dette kan gjøre gynekologiske undersøkelser og samleie vanskelige eller ubehagelige.

For å unngå at dette skjer er det flere ting som du kan gjøre for å holde skjeden sunn og myk.

Dilasjon betyr at du tøyser skjedeåpningen, og dette kan gjøres gjennom samleie og/eller bruk av en dilator.

Brukerveiledning

Hvis du bruker en dilator etter strålebehandling, anbefales det vanligvis at du begynner å bruke den 2 uker etter at du er ferdig med behandlingen (men rådfør deg med legen din eller en spesialsykepleier).

a) Samleie

Du kan fortsette å ha samleie hele tiden du får strålebehandling. Hvis du ikke har gjort det, kan du begynne å ha samleie igjen når du føler deg klar, vanligvis ca. 2 uker etter at du er ferdig med strålebehandlingen. Det er viktig å komme igang igjen med et normalt sexliv så snart som mulig.

Det er nokså vanlig at pasienter ikke føler seg klare med en gang, og at de føler seg nervøse eller til og med synes at det er flaut. Det kan være mange forskjellige grunner til at du ikke føler at du er klar for samleie. Kanskje du har mistet sexlysten fullstendig, spesielt hvis du er bekymret eller anspent på grunn av helsen din.

Noen pasienter er redde for å ha samleie under eller etter behandling. Det er viktig å presisere at det er helt trygt å ha samleie. Kreft er ikke smittsomt, og kreften din blir ikke verre av at du har samleie. Kanskje du også er redd for at strålebehandlingen kan være farlig for partneren din, men strålingen sitter ikke igjen i kroppen, så det er ingen fare for dette.

Ta den tiden du trenger. Forsiktig og regelmessig sex kan hjelpe deg med å slappe av, og gir skjeden mulighet til å utvide seg gradvis. Til å begynne med kan det hende at du føler deg tryggere i stillinger som gir deg full kontroll (f.eks. hvis du sitter overskrevet på partneren kan du finne din egen rytme, samtidig som du oppnår dyp penetrering, noe som også bidrar til å utvide skjeden). Du bør diskutere

Femmax – Dilatorsett i plast

dette med partneren din. Vis ham denne brosjyren, siden det ikke er sikkert at han er klar over dine bekymringer og behov.

Hvis du føler smerte eller ubehag, og må avbryte samleiet, bør du ikke la det stoppe deg fra å prøve igjen et par dager senere, siden det er veldig mulig at du bare trenger litt mer tid til å leges. Hvis det er vanskelig eller vondt å ha samleie, kan dette gjøre deg anspent og nervøs. Dette gjør det også vanskeligere å gjennomføre samleiet. Det er viktig at du prøver å slappe av.

Hvis du kjenner at skjeden din er tørrere enn vanlig, kan det hende at du må bruke glidemiddel. Mange Mange forskjellige glidemidler kan kjøpes på apotek.

Du merker kanskje litt blødning når du begynner å ha samleie igjen. Dette er fordi vevet tøyer seg, og bør roe seg ned etter hvert.

Fortsett å bruke dilatoren selv om du er seksuelt aktiv, siden samleie alene ikke alltid er nok til å forhindre utviklingen av vaginal fibrose.

Hvis du foreløpig ikke er seksuelt aktiv anbefales det også at du bruker dilatoren, siden dette vil hjelpe ved legeundersøkelser. Hvis du ønsker å snakke med noen om eventuelle bekymringer bør du oppsøke legen din eller en spesialsykepleier.

b) Vaginal utflod

Det er ganske vanlig å oppleve vaginal utflod etter strålebehandlingen, og dette kan vare en stund etterpå. Hvis utfloden endrer seg på noen måte (f.eks. blir tyngre, inneholder ferskt blod eller er illeluktende) bør du likevel ta kontakt med lege.

c) Overgangsaldersymptomer

Noen kvinner opplever overgangsaldersymptomer, som kan være en følge av at eggstokkene er blitt fjernet kirurgisk, eller av at du har fått strålebehandling.

Strålebehandling kan gjøre deg steril. Det kan likevel hende at du får menser to eller tre ganger etter behandlingen.

Du kan derfor fremdeles bli gravid, og du bør fortsette med prevensjonsmiddelet som du pleier å bruke inntil du får beskjed om noe annet.

Det kan hende at du plages av overgangsaldersymptomene som behandlingen medfører. Noen pasienter opplever hetetokter, humørsvingninger, anspenhet, angst, irritabilitet, vaginal tørrhet, at de mister sexlysten og at de legger på seg. Snakk med fastlegen din eller med en lege på sykehuset, siden det er mulig at du kan få hjelp og behandling.

d) Ømhet og ubehag i skjeden

Noen kvinner opplever rødhet, ømhet eller ubehag i huden rundt og inni skjeden under og etter strålebehandling. Det finnes diverse måter å redusere disse plagene på:

Hold området rent og tørt.

Bare vask underlivet med vann.

Bruk bomullsundertøy.

Bare bruk et anbefalt glidemiddel under samleie og når du bruker dilatoren.

Hvis symptomene ikke gir seg bør du oppsøke lege.



Femmax – Dilatorsett i plast

Kundeservice

Vi er glade for alle henvendelser vedrørende Femmax - 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 Miljøfyrtårnserertifisert, 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.

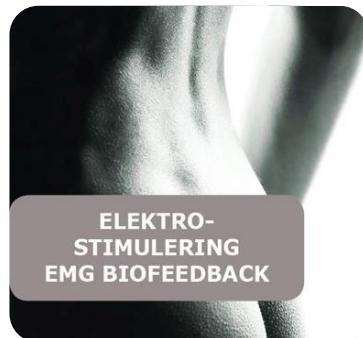
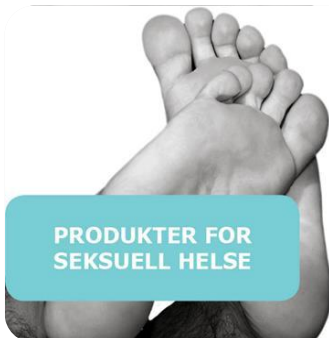


Brukerveiledning

Femmax – Dilatorsett i plast

Brukerveiledning

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