

Intimate Rose



BRUKERVEILEDNING

Intimate Rose Dilatorer

Dilatorsett i silikon

Bruerveiledning



Størrelser:

Dilator 1: 7,11 cm
Dilator 2: 8,89 cm
Dilator 3: 9,39 cm
Dilator 4: 11,30 cm

Dilator 5: 12,7 cm
Dilator 6: 14,22 cm
Dilator 7: 15,49 cm
Dilator 8: 16,51 cm

Dilatorene kan leveres i fullt sett, i mindre sett og enkeltvis

Intimate Rose – Dilatorsett i silikon

Produsent:



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.

Brukerveiledning

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 gli 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.

- **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.**
- **Se for deg at skjedeåpningen åpner seg opp og blir mykere, mer elastisk og fleksibel.**
- **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.

Intimate Rose – Dilatorsett i silikon

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.



Generelt om bruk og stell av dine Intimate Rose silikon vaginale dilatorer:

Det anbefales at man alltid rådfører seg med medisinsk personell før oppstart av all form for behandling eller terapi.

- **Vi anbefaler at du bruker glidemiddel på dilatoren før den føres inn i skjeden. Bruk et vann -eller oljebasert glidemiddel som er laget for seksuell aktivitet. Du må ALDRI bruke et silikonbasert glidemiddel da dette skader silikonmaterialet i dilatorene.**
- **Intimate Rose dilatorer er stabile fra – 50 til + 172 grader Celsius. De kan enten kjøles ned**

Bruerveiledning

eller varmes opp i varmt vann før bruk hvis ønskelig.

- Rengjør alltid dilatoren etter bruk med varmt vann og mild såpe. Klapp tørr og la dilatoren lufttørke helt. Bruk av hårføner på lav til middel styrke kan være nyttig for å sikre full tørrhet.
- Intimate Rose dilatorer kan steriliseres i kokende vann i 5 minutter.
- Hvis du er plaget med soppinfeksjoner, kan du med fordel rengjøre dilatorene i 250ml kokende vann tilsatt to spiseskjeer eddik.

Intimate Rose – Dilatorsett i silikon

Kundeservice

Vi er glade for alle henvendelser vedrørende Intimate Rose– dilatorsett i silikon, 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.



Brukerveiledning



Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene.

Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG biofeedback-apparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege.

Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstreningen.

Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av TENS- og TEMS-apparater.

Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon.

det fine er
at det finnes
løsninger
QUINTET

Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen • quintet.no • post@quintet.no