

Efemia til inkontinens – brugervejledning og størrelses guide

Efemias unikke design og tre forskellige størrelse, gør det nemt for kvinder at finde den rigtige komfort og størrelse. Til førstegangsb brugere anbefales Efemia startsettet, der indeholder alle tre størrelser.

1. Brugervejledning:

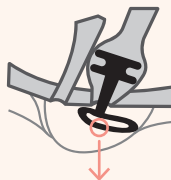
- a** Tøm blæren og vask hænder med sæbe og vand.
- b** Skyl Efemia med vand, eller brug en vandbaseret glidecreme for at gøre indsættelsen lettere.
- c** **Hold i håndtaget og indsæt Efemia:** Før den ind i vagina i en let opadgående vinkel, svarende til en tampon. Efemia skal i gennem vaginalåbningen og hvile på bækkenbunden. Håndtaget skal hvile tæt mod mellemkødet og være dækket af de ydre kønslæber. Den lange del af håndtaget skal pege bagud.
- d** **Placering:** Når Efemia er sat i, forsøg forsigtigt at trække i håndtaget, hoppe eller bevæge dig lidt rundt. Hvis Efemia ikke holder sig på plads eller ikke reducerer lækagen, bør du prøve en størrelse større eller justere placeringen.
- e** **Fjern Efemia** ved forsigtigt at trække i håndtaget og vippe den let fra side til side. **Bemærk!** Det kan være en fordel at tømme blæren, før Efemia fjernes.
- f** **Rengør Efemia**, sæbe og vand, eller kog den i 10 minutter. Den kan også opvarmes i mikrobølgeovn i den passende Efemia-rengøringspose.



Efemia er rund, hvilket sikrer, at ydeevnen ikke påvirkes, uanset rotation forårsaget af bevægelse eller hvilken retning håndtaget peger i



Husk at en for lille størrelse kan forårsage ubehag både indvendigt og udvendigt – hvis man oplever dette, anbefales en større størrelse!



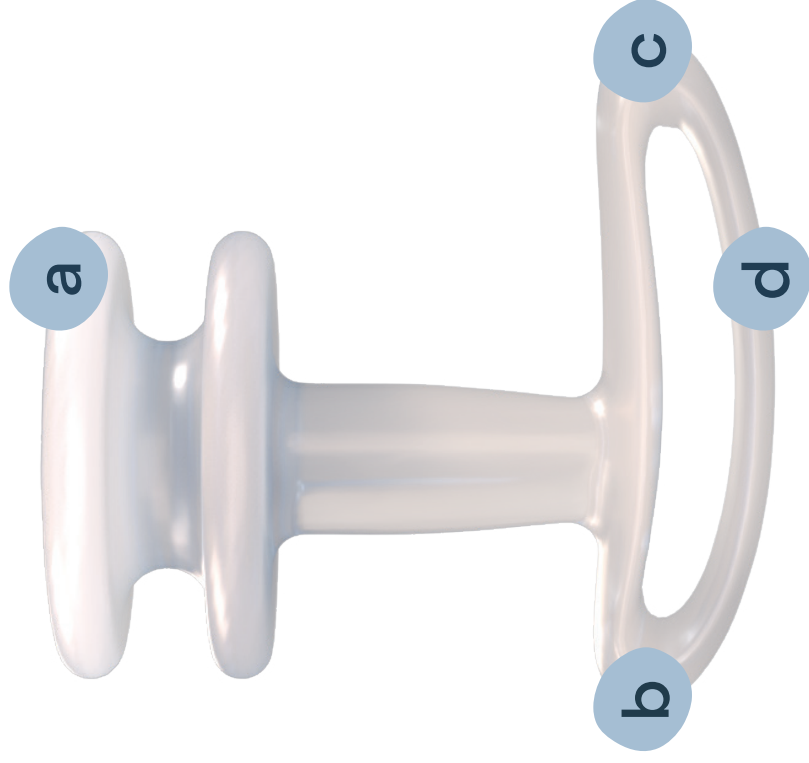
Hvis man oplever modstand eller en vakuumlignende fornemmelse, når vedkommende forsøger at fjerne Efemia: Kan man føre en finger ind ved siden af Efemia, trykke den til siden og vrikke den let. Dette tillader luft at passere igennem og bryde vakuummet.



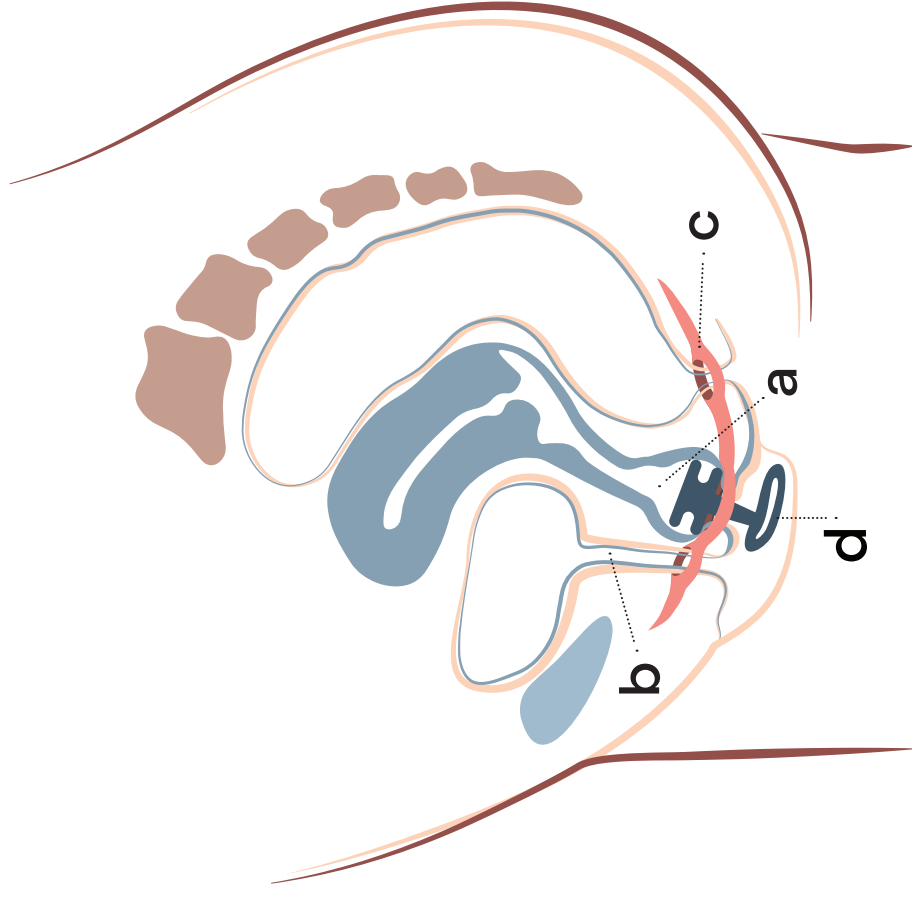
2. Patienten prøver alle tre størrelser i startsettet derhjemme. Vi anbefaler at starte med den mindste størrelse (30 mm). Hvis det ikke hjælper, kan man prøve den mellemste størrelse (35 mm) og muligvis også den største (40 mm).

3. Efter 2–3 uger anbefales en opfølgning. Hvordan har det virket? I hvilke situationer hjælper det? Hvilken størrelse passer bedst? Produktet bør udskiftes hver 3. måned. Når patienten har fundet den rigtige størrelse, ordineres enkeltpakken fremadrettet.





a. Støttering **b.** Front
c. Tilbage **d.** Håndtag



a. Vagina **b.** Urinrør
c. Bækken etage **d.** Efemia