

DK

**Hvad er Contrelle® Activgard?**

Contrelle® Activgard er medicinsk udstyr til behandling af kvinder, der oplever stressinkontinens (SUI). SUI henviser til problemer med ufrivillig urinlækage ved fysisk udfoldelse eller anstrengelse eller ved nys, hoste, løft eller træning. 1 ud af 3 kvinder har problemer med SUI. Det kan påvirke kvinder i alle aldre og kan forekomme når som helst, men oftest starter det under graviditet, efter fødsel eller i overgangsalderen.

**Hvem kan bruge Contrelle® Activgard?**

Alle kvinder over 18 år med stressinkontinens (SUI) eller kombineret urininkontinens (MUI), hvor SUI er fremherskende.

**Hvordan bruger jeg Contrelle® Activgard?**

Contrelle® Activgard er let at bruge. Den leveres med en indføringsehed og føres ind i skeden, hvor den forsigtigt løfter og støtter urinrøret.

**Hvor lang tid kan jeg bruge Contrelle® Activgard?**

Du kan bruge Contrelle® Activgard i op til 16 timer om dagen eller blot bruge den, når du træner. Hver enkelt Contrelle® Activgard kan kun bruges én gang.

**Kan jeg bruge Contrelle® Activgard, når jeg har menstruation?**

JA, men du kan ikke bruge tampon. Contrelle® Activgard skal under menstruation skiftes for hver 4. til 6. time.

**Hvordan virker det?**

Contrelle® Activgard er lavet af blødt, kropskompatibelt skum, som er let at placere inde i skeden og som støtter urinrøret, hvilket forhindrer stressinkontinens. Det forhindrer dig dog ikke i at tømme blæren. Du behøver ikke at fjerne Contrelle® Activgard, når du skal på toiletet.

**Sådan vælger du den rigtige størrelse**

Størrelsessættet hjælper dig med at finde din mest effektive og komfortable størrelse.

Contrelle® Activgard er tilgængelig i tre forskellige størrelser, og den rigtige størrelse for netop dig har intet at gøre med, hvor meget du lækker, hvor meget du vejer eller hvor høj du er. Det handler om at finde den rigtige størrelse og pasform ud fra din indvendige form.

Contrelle® Activgard fås i tre størrelser, og hver størrelse giver forskellige niveauer af støtte og

pasform. Alle 3 størrelser bruger den samme indføringsehed.

Hver eneste kvinde er unik – den størrelse, som du har brug for, afhænger af størrelsen og formen på din skede samt den mængde af støtte eller let tryk, der er nødvendigt på din blærehals for at stoppe lækage. Det er vigtigt at vælge den rigtige størrelse ved hjælp af størrelsessættet, så du kan få den mest effektive og behagelige pasform, der stopper dig i at lække, når du griner, hoster, nyser eller træner.

**Det er nemt at finde den rigtige størrelse**

Start med at prøve **STØRRELSE 2**. Når enheden er blevet sat op, bør du have det komfortabelt, og du bør opleve kun lidt eller slet ingen urinlækage, når du er aktiv eller når du hoster. Hvis der opstår lækage, eller hvis enheden flytter sig, så skal du skifte til **STØRRELSE 3**. Hvis størrelse 3 ikke er behagelig at bruge, så prøv **STØRRELSE 1**. Vi anbefaler, at du går en tur på 15 minutter, hopper eller løber for at kontrollere, om der sker lækage, eller om enheden flytter sig. Nogle kvinder kan godt opleve let ubehag til at starte med, indtil de har vænnet sig til produktet.

Nogle finder hurtigt deres størrelse, og andre skal muligvis prøve alle tre for at finde frem til den perfekte pasform.

I løbet af den månedlige cyklus ændrer kroppen sig også, og det er muligt, at du er nødt til at ændre den anvendte størrelse.

Hvis du oplever irritation eller ubehag ved at bruge Contrelle® Activgard, skal du kontakte sundhedspersonale.

Hvis symptomerne fortsætter, og Contrelle® Activgard ikke reducerer din urinlækage efter 4 ugers brug, skal du kontakte sundhedspersonale.

**Lige så enkel at anvende som en tampon:**

**a** Placer Contrelle® Activgard på tværs af håndfladen, og hold den under lunkent eller koldt rindende vand, mens du klemmer enheden cirka 12 gange, indtil den er fuldstændig mættet af vand.

**b** Når du klemmer enheden, bliver den blødere og udvides i størrelse med cirka 30%. Når det er fuldstændigt mættet, skal du fjerne alt overskydende vand.

**BEMÆRK:** Enheden kan virke forkert eller ujævn, hvis den ikke er fuldstændigt mættet. Skulle dette ske, skal du fortsætte med at presse under rindende vand i et par sekunder mere, indtil enheden er helt udvidet og er glat og jævn i udseende.

**c** Fjern applikatoren fra beskyttelseshylsteret.

# Contrelle® Activgard

DK

Urinblærestøtte for kvinder

**Brugsanvisning**

Læs den fulde brugsanvisning inde i størrelsespakken inden brug

NO

Urinblærestøtte for kvinner

**Velg riktig størrelse**

Les nøye brukerveiledningen i pakken med størrelsessettet før bruk

**d** Placér snorløkken omkring bunden af applikatoren (tæt på placeringsrillerne) med knuden i midten af hakket. Træk Contrelle® Activgard skumenheden over den afrundede top på applikatoren, så midten af den sammenklemte enhed er placeret på toppen af applikatoren. Placér altid snoren på bunden af applikatoren først, da dette gør det lettere at placere selve skumenheden på applikatoren.

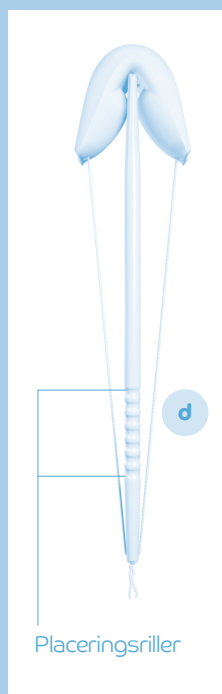
**e** Sett inn applikatoren og Contrelle® Activgard i vagina så langt som plasseringsrillene på applikatoren.

Løsne strengen fra applikatoren og fjern den. Vask applikatoren klar for fremtidig bruk.

Fjern Contrelle® Activgard ved å dra mykt i strengen.

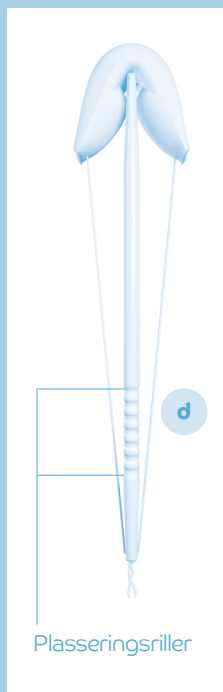
**Læs den fulde brugsanvisning inde i størrelsespakken inden brug.**

**For mere information skal du besøge [www.contrelle.com](http://www.contrelle.com)**



Contrelle®  
Activgard

Urinblærestøtte  
for kvinder



## Contrelle® Activgard

Urinblærestøtte  
for kvinner

### NO Hva er Contrelle® Activgard?

Contrelle® Activgard er et medisinsk produkt til hjelp for kvinner som opplever stressinkontinens (SUI). SUI er opplevelsen av ufrivillig urinlekkasje ved påkjenning eller anstrengelse, nysing eller hosting, løfting eller trening. 1 av 3 kvinner lider av SUI. Dette kan ramme kvinner i alle aldre og oppstå når som helst, men starter ofte i forbindelse med svangerskap, etter fødsler eller i overgangsalderen.

### Hvem kan bruke Contrelle® Activgard?

Enhver kvinne over 18 år med stressinkontinens eller mixed inkontinens, hvor SUI er dominerende.

### Hvordan brukes Contrelle® Activgard?

Contrelle® Activgard er lett å bruke. Den kommer med en applikator og settes inn i vagina for å mykt løfte og gi støtte til urinrøret.

### Hvor lenge kan jeg bruke Contrelle® Activgard?

Du kan bruke Contrelle® Activgard opptil 16 timer om dagen, eller bruke den kun når du mosjonerer. Hver Contrelle® Activgard kan kun benyttes en gang.

### Kan jeg bruke Contrelle® Activgard under menstruasjonen min?

JA, men du vil ikke kunne bruke tamponger. Contrelle® Activgard bør skiftes hver 4 til 6 time under menstruasjon.

### Hvordan fungerer det?

Contrelle® Activgard er laget av mykt, kroppskompatibelt skum, den er enkel å plassere i vagina, og støtter opp urinrøret for å forebygge stressinkontinens. Den hindrer deg ikke i å tømme blæren din og du trenger ikke å fjerne Contrelle® Activgard før du går på toalettet.

### Velg riktig størrelse

Størrelsessettet hjelper deg med å finne den mest effektive og komfortable størrelsen.

Contrelle® Activgard kommer i tre ulike størrelser og det å finne riktig størrelse har ikke noe å gjøre med hvor mye du lekker, hvor mye du veier eller hvor høy du er. Det handler om å finne riktig størrelse og form i forhold til hvordan du er innvendig.

Contrelle® Activgard er tilgjengelig i tre ulike størrelser og hver størrelse tilbyr et ulikt nivå av støtte og passform. Det er samme applikator for alle 3 størrelser.

Alle kvinner er ulike - størrelsen du trenger avhenger av størrelsen og formen på din vagina, såvel som omfanget av støtte eller mykt trykk mot blærehalsen som trengs for å forhindre lekkasjer. Valg av riktig størrelse med størrelsessettet er viktig for å tilby den mest effektive og komfortable størrelsen, for å stoppe lekkasjer når du ler, hoster, nyser eller mosjonerer.

### Det er lett å finne riktig størrelse

For å starte, prøv **STØRRELSE 2**. Straks den er satt inn bør du føle deg komfortabel, og du bør oppleve svært lite eller ingen urinlekkasje når du er aktiv eller hoster. Dersom lekkasje forekommer eller enheten beveger seg, bytt til **STØRRELSE 3**. Dersom størrelse 3 er ukomfortabel, prøv **STØRRELSE 1**. Vi anbefaler at du tar en spasertur på 15 minutter, hoster, hopper eller løper for å sjekke eventuell lekkasje eller bevegelse. Enkelte kvinner kan oppleve lett ubehag innledningsvis, før de venner seg til produktet.

Enkelte vil finne sin størrelse raskt, andre må kanskje prøve alle tre for å finne den som passer perfekt.

Under den månedlige syklusen endres kroppen, og det er mulig at du må endre størrelsen som benyttes.

Dersom du opplever irritasjon eller ubehag ved bruk av Contrelle® Activgard, ta kontakt med helsepersonell.

Dersom symptomene vedvarer og Contrelle® Activgard ikke reduserer din blærelekkasje etter 4 ukers bruk, ta kontakt med helsepersonell.

### Like enkelt som å bruke en tampong

- a** Plasser Contrelle® Activgard over håndflaten og hold den under lunkent eller kaldt rennende vann samtidig som man klemmer enheten ca. 12 ganger inntil den er helt gjennomfuktet.
- b** Når du klemmer vil enheten bli mykere og utvide seg ca. 30 %. Når den er gjennomfuktet, klem ut alt overskytende vann.

**VENNLIGST OBSERVER:** enheten kan synes misformet eller ujevn dersom den ikke er gjennomfuktet. Skulle dette skje, fortsett å klemme under rennende vann for ytterligere noen sekunder inntil enheten er fullstendig utvidet og har en myk og jevn form.

- c** Ta applikatoren ut av beskyttelseshylsteret.
- d** Plasser Contrelle® Activgard på applikatoren ved å plassere tråden i hakket på bunnen av applikatoren og trekk skumenheten over den avrundede toppen.

- e** Sett inn applikatoren med Contrelle® Activgard i vagina så langt som til plasseringsrillene på applikatoren.

Løsne trådene fra applikatoren og ta ut denne.

Vask applikatoren slik at denne er klar for bruk igjen.

- f** Fjern Contrelle® Activgard ved å forsiktig trekke i tråden.

Les nøye brukerveiledningen i pakken med størrelsessettet før bruk.

For mer informasjon, se [www.contrelle.com](http://www.contrelle.com)

# Contrelle® Activgard

ART-0045rev01