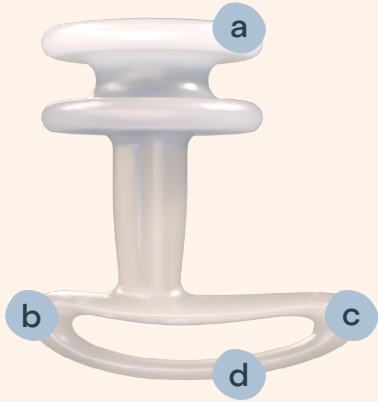




efemia
bladder support

1.



30 mm



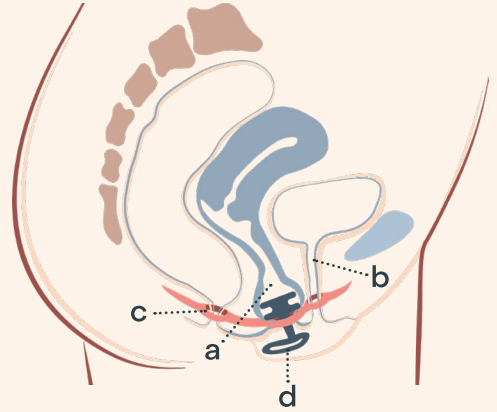
35 mm



40 mm



2.





English (EN)	4
Svenska (SE)	7
Dansk (DK)	10
Norsk (NO)	13
Deutsch (DE)	16
Nederlands (NL)	19
Français (FR)	22
Español (ES)	25
Italiano (IT)	28
Português (PT)	31
Suomi (SU)	34
Eesti keel (ET)	37
Latviešu valoda (LV)	40
Lietuvių kalba (LT)	43
Polski (PL)	46

Intended use

Efemia is a medical device intended to temporarily reduce stress induced urine leakage in women, 18 and older, by supporting the mid-urethra through the vaginal wall.

Stress Incontinence

Stress urinary incontinence (SUI) is defined as involuntary leakage on effort or exertion, or on sneezing or coughing. The condition is not defined by the amount or the frequency of leakage. Many experience incontinence as a social and hygienic problem. SUI may also cause irritation, eczema and infections in the genital area, caused by the repeated exposure to urine.

Recommendations for use / Device description

- The Efemia Bladder Support is a reusable vaginal insert made of medical grade silicone. It is intended to be used to temporarily alleviate involuntary urine leakage caused by stress incontinence.
- It can be used on occasions when you expect an episode of SUI, or you can wear it for up to **16 continuous hours** per 24 hour-period.
- The device is available in 3 sizes for best comfort and performance. You might have to try more than one size to find which one offers most comfort and effective reduction of incontinence. It may take a few tries to find what works best for you.
- Although it is not required, you can remove the device before emptying your bladder or bowels if you want to.

Some women may also have a degree of pelvic organ prolapse which might make the device hard to fit.

You might experience that the device causes friction on the labia or mucosa, and this might lead to irritation or chafing. Such experiences are highly individual. It might be occurring because the area around your vulva and/or your vagina is dry or extra sensitive. If you already know you are extra sensitive in these areas, or experience any irritation or chafing, you can try and use some water-based lubricant with the device.

Do not use Efemia

If you are pregnant.

⚠ Precautions

- Use water-based lubricant to avoid discomfort from use if you are sensitive in the vulvar and/or vaginal areas.
- Reduce use of the device if you experience any physical reactions related to the device that are not transient. Please seek medical attention if the reaction does not pass despite reduced use.

If you experience any problems with the device or its use, please inform us!

Disposal

Discard the device as a non-recyclable item according to local regulations.

About Efemia

Efemia is a health and wellbeing brand for women from Invent Medic Sweden. Learn more about us and our products at: www.efemia.se

Operating principle

1. Before use

- a. Make sure your bladder is empty and wash your hands with soap and water.
- b. Take the device out of the packaging and rinse it with water. This reduces friction and makes it easier to insert into the vagina.
- c. Find a comfortable position, if standing, slightly bending the knees may help.

2. Inserting device

- a. Hold the device so that the back of the handle (**see image 1**) points down towards the rear. Insert the device into your vagina at a slightly upward angle, similarly to a tampon.
- b. Push it in until the handle rests tight up against your body so the labia cover the handle. Make sure the support rings are completely through the vaginal opening and above the pelvic floor (**see image 2**).

3. Removal

- If possible, empty your bladder before removal.
- Grip the outer part of the handle and pull gently, but steadily until the device comes out.

4. Cleaning

Clean the device using **one** of the following methods (whichever you prefer):

- Rinse thoroughly with water. This works well if you need to reuse the device straight away.
- Boil in water for 10 minutes and allow to air dry.
- Cleanse with water and soap, preferably a soap for intimate use. Make sure you clean the entire device. Rinse thoroughly to remove all soap and allow to air dry.

We do not recommend using anything else but soap along with water to clean your device. If you see any visible soil, we recommend cleaning it once more according to the instruction.

5. Device replacement

Replace the device every **3 months**.

Image 1: a. Support Rings b. Front c. Back d. Handle

Image 2: a. Vagina b. Urethra c. Pelvic Floor d. Efemia Bladder Support

Avsedd användning

Efemia kontinensstöd är en medicinteknisk produkt avsedd att tillfälligt lindra urinläckage på grund av ansträngningsinkontinens hos kvinnor, från 18 år, genom att stödja urinröret genom vaginalväggen.

Ansträngningsinkontinens

Ansträngningsinkontinens definieras som ofrivilligt urinläckage vid fysisk ansträngning, eller vid tex nysningar, skratt eller hosta. Att vara ansträngningsinkontinent definieras inte av hur mycket eller hur ofta man läcker. Oavsett mängd upplever många inkontinens som ett socialt och hygieniskt problem. Inkontinens kan dessutom orsaka irritation, eksem eller infektioner i underlivet på grund av den upprepade kontakten med urin.

På **117.se** finns mer information kring urininkontinens och vad som är skillnaden mellan ansträngningsinkontinens och andra former av urininkontinens.

Vad du behöver veta innan du använder Efemia kontinensstöd

- Efemia kontinensstöd är ett återanvändbart vaginalt inlägg, tillverkad av medicinskt kvalitetssilikon. Efemia är avsedd att användas för att tillfälligt lindra ansträngningsinkontinens.
- Produkten kan användas kontinuerligt i upp till **16 timmar** om dagen eller tillfälligt vid förväntat läckage, till exempel vid fysisk aktivitet.
- Den finns i 3 storlekar för bästa komfort och effekt. Du kanske måste prova mer än en storlek för att hitta den som ger dig bäst komfort och bäst lindrar ditt urinläckage.
- Du kan, om du vill, ta ut kontinensstödet när du tömmer blåsan eller tarmen.

Prolaps i bäckenorganen kan göra det svårare att använda Efemia.

Du kan uppleva att Efemia orsakar irritation eller skav på blygdläpparna eller i vagina på grund av friktion. Sådana upplevelser är mycket individuella. Uppkomst av skav och irritation kan bero på att området runt din vulva och/eller slidan är torr eller extra känslig. Om du vet att du är extra känslig eller upplever irritation eller skav, kan du prova att använda lite vattenbaserat glidmedel på produkten.

Använd inte Efemia

Om du är gravid.

Försiktighetsåtgärder

- Använd vattenbaserade glidmedel för att undvika obehag vid användning om du är extra känslig i vulva och/eller vaginala områden
- Minska användningen av Efemia om du upplever besvär relaterade till användandet som inte är övergående. Sök läkarvård om besvären trots minskad användning inte går över.

Om du får problem med produkten eller när du använder den, hör av dig till oss!

Återvinning

Sortera produkten som restavfall, då den inte är återvinningsbar, enligt lokala föreskrifter.

Om Efemia

Efemia är ett varumärke inom hälsa och välbefinnande för kvinnor från Invent Medic Sweden. Läs mer om oss och våra produkter på: www.efemia.se

Så här gör du

1. Före användning

- a. Töm blåsan och tvätta händerna med två och vatten.
- b. Ta ut produkten ur förpackningen och skölj av/fukta den med vatten. Detta gör den hal och lättare att föra in i slidan.
- c. Hitta en bekväm position, om du står upp kan något böjda knän hjälpa.

2. Sätta in

- a. Ta tag i handtaget (**se bild 1**) så att den längre delen (**bak**) pekar mot mellangården. Sätt in Efemia i slidan i en svagt uppåtriktad vinkel, likt insättningen av en tampong.
- b. För in kontinensstödet tills handtaget vilar tätt mot ditt blygdben/mellangården. Låt blygdläpparna täcka handtaget. Se till så att stödjeringsarna är helt inne i vaginan och ovanför bäckenbotten. (**se bild 2**)

3. Ta ut

- a. Vid behov, töm blåsan innan du tar ut produkten.
- b. Greppa den yttre delen av handtaget och dra försiktigt, men stadigt tills Efemia kommer ut.

4. Rengöring

Rengör Efemia kontinensstöd med **en** av följande metoder (den du föredrar):

- i. Skölj noga med vatten. Denna metod är bra för direkt återanvändning.
- ii. Koka i vatten i 10 minuter och låt lufttorka.
- iii. Rengör med vatten och tvål, helst en tvål för intimanvändning. Tvätta hela produkten och skölj noga för att ta bort all tvål och låt lufttorka.

Vi rekommenderar att du tvättar Efemia kontinensstöd med tvål och vatten. Vid synbar smuts, tvätta en gång till enligt instruktionen.

5. Livslängd vid användning

Byt ut ditt Efemia kontinensstöd var **tredje månad**.

Bild 1: a. Stödjeringar b. Fram c. Bak d. Handtag

Bild 2: a. Vagina b. Urinrör c. Bäckenbotten d. Efemia kontinensstöd

Anvendelse

Efemia er et medicinsk udstyr beregnet til midlertidigt at reducere stressudløst urininkontinens hos kvinder på 18 år og derover ved gennem vaginalvæggen at støtte den midterste del af urinrøret.

Stressinkontinens

Stressinkontinens defineres som ufrivillig urinlækage i forbindelse med anstrengelse, nys eller hoste. Tilstanden er ikke defineret ved mængden eller hyppigheden af urinlækage. Stressinkontinens kan desuden være årsag til irritation, eksem og infektioner i genitalområdet, som skyldes hudens gentagne udsættelse for urin.

Anbefaling for brug / Beskrivelse af Efemia

- Efemia kontinensstøtte er et genanvendeligt vaginalt hjælpemiddel, der er fremstillet af medicinsk silikone. Det er beregnet til at blive brugt til midlertidigt at afhjælpe ufrivillig urinlækage på grund af stressinkontinens.
- Det kan bruges i situationer, hvor du forventer uhesigtsmæssig lækage, eller du kan bruge det kontinuerligt op til **16 timer i døgnet**.
- Produktet fås i 3 størrelser med henblik på den bedste komfort og virkning. Det kan være nødvendigt, at du prøver mere end én størrelse for at finde ud af hvilken størrelse, der giver mest komfort og effektiv reduktion af inkontinens. Det kan kræve nogle forsøg, før du finder ud af, hvad der virker bedst for dig.
- Selv om det ikke er påkrævet, kan du fjerne produktet, før du tømmer din blære eller tarm, hvis du ønsker det.

Nogle kvinder har desuden en vis grad af nedsunken underlivsorgan, som kan gøre det vanskeligt at få produktet til at passe

Du kan opleve, at produktet gnider mod kønslæberne eller slimhinderne, og dette kan i visse tilfælde medføre irritation eller gnavesår. Generne kan forekomme, fordi området rundt om de ydre kønsorganer og skeden er tørre eller ekstra følsomme. Hvis du på forhånd ved, at du er ekstra følsom i disse områder eller oplever irritation eller gnavesår, kan du prøve at bruge en vandbaseret glidecreme sammen med produktet.

Brug ikke Efemia

Hvis du er gravid.

⚠ Sikkerhedsforanstaltninger

- Brug en vandbaseret glidecreme for at undgå ubehag ved brug, hvis du er følsom i området omkring de ydre kønsdele og/eller skeden.
- Reducér brugen af produktet, hvis du oplever nogen form for fysisk reaktion i forbindelse med produktet, som ikke er forbigående. Søg læge, hvis reaktionen ikke forsvinder på trods af reduceret brug.

Kontakt os, hvis du har problemer med produktet eller brugen af den!

Bortskaffelse

Efemia skal bortskaffes som et ikke-genanvendeligt produkt i henhold til lokale regulativer.

Om Efemia

Efemia er et sundheds- og velværemærke for kvinder fra Invent Medic Sweden. Få mere at vide om os og vores produkter på: www.efemia.se

Sådan virker Efemia

1. Før brug

- a. Sørg for at blæren er tømt, og vask hænder med vand og sæbe.
- b. Tag Efemia ud af emballagen, og skyl den med vand. Dette reducerer friktion og gør den nemmere at indføre i skeden.
- c. Find en behagelig stilling. Hvis du står op, kan det hjælpe at bøje knæene let.

2. Indføring

- a. Hold på produktet, sådan at den bageste del af håndtaget (**se billede 1**) peger hen mod endetarmen. Indfør produktet i skeden i en let bagudrettet vinkel ligesom en tampon.
- b. Skub det, indtil håndtaget hviler tæt opad kroppen, så kønslæberne dækker håndtaget. Sørg for, at støttingene føres helt ind gennem skedeåbningen og over bækkenbunds-musklerne (**se billede 2**).

3. Fjernelse

- a. Tøm om muligt blæren, før du fjerner Efemia.

- b. Tag fat om den yderste del af håndtaget, og træk forsigtigt, men jævnt, indtil produktet kommer ud.

4. Rengøring

Efemia rengøres ved hjælp af én af følgende metoder (den, du foretrækker):

- i. Skyl grundigt med vand. Dette virker godt, hvis den skal bruges umiddelbart igen.
- ii. Kog i vand i 10 minutter, og lad den lufttørre.
- iii. Rengør med vand og sæbe, helst en intimsæbe. Hele produktet skal rengøres. Skyl grundigt for at fjerne al sæbe, og lad produktet lufttørre.

Vi anbefaler kun at bruge vand og sæbe til at rengøre produktet. Hvis du ser synligt snavs, anbefaler vi at rengøre produktet igen i henhold til vejledningen.

5. Udskiftning

Udskift produktet hver **3. måned**.

Billede 1: a. Støtting b. Fremad c. Bagud d. Håndtag

Billede 2: a. Skede b. Urinrør c. Bækkenbund d. Efemia kontinensstøtte

Beregnet bruksområde

Efemia er medisinsk utstyr ment for å midlertidig redusere urinlekkasje på grunn av stressinkontinens hos kvinner, 18 år og eldre, gjennom å støtte midtre del av urinrøret via skjedeveggen.

Stressinkontinens

Stressinkontinens defineres som ufrivillig urinlekkasje ved fysisk anstrengelse, eller ved nysing eller hoste. Tilstanden defineres ikke ved lekkasjens mengde eller hyppighet. Stressinkontinens kan også forårsake irritasjon, eksem og infeksjoner i kjønnsområdet, på grunn av gjentatt eksponering for urin.

Tiltenkt bruk / Beskrivelse av Efemia

- Efemia kontinensstøtte er et vaginalt hjelpemiddel laget i medisinsk silikon og kan gjenbrukes. Efemia brukes til å midlertidig redusere ufrivillig urinlekkasje forårsaket av stressinkontinens.
- Det kan brukes i situasjoner når du forventer en episode med stressrelatert urininkontinens (SUI) eller du kan bruke det i opp til **16 timer fortløpende** over en 24-timers periode.
- Efemia er tilgjengelig i 3 størrelser for best mulig komfort og effekt. Du må kanskje prøve mer enn en størrelse for å finne ut hvilken som gir mest komfort og effektiv reduksjon av inkontinens. Det kan hende du må gjøre flere forsøk for å finne ut hva som passer best for deg
- Selv om dette ikke er påkrevet, kan du ta ut Efemia før du tømmer blæren eller magen hvis du ønsker dette.

Enkelte kvinner kan også ha en grad av underlivsprolaps som kan gjøre det vanskelig å få produktet til å passe.

Du kan oppleve at produktet gnir mot kjønnsleppene eller slimhinnene, og kan da i visse tilfeller føre til irritasjon eller gnagsår. Dette kan forekomme fordi området rundt vulva og/eller vagina er tørt eller ekstra følsomt. Hvis du allerede vet at du er veldig sensitiv i disse områdene, eller opplever irritasjon eller gnagsår, kan du forsøke å bruke et vannbasert glidemiddel sammen med Efemia.

Ikke bruk Efemia

Hvis du er gravid.

⚠ Forholdsregler

- Bruk vannbasert glidemiddel for å unngå ubehag ved bruk hvis du er ekstra følsom i området rundt vulva og/eller vagina.
- Reduser bruken av Efemia hvis du opplever fysiske reaksjoner som kan ha sammenheng med produktet, og som ikke er forbigående. Søk medisinsk hjelp hvis reaksjonene ikke gir seg selv med redusert bruk.

Gi oss beskjed om du opplever noen problemer med produktet eller bruken av den!

Avhending

Enheten skal avhendes som en ikke-gjenvinnbar gjenstand i samsvar med lokale retningslinjer.

Om Efemia

Efemia er et varemerke innen helse og velvære for kvinner fra Invent Medic Sweden. Lær mer om oss og våre produkter på: www.efemia.se

Slik bruker du Efemia

1. Før bruk

- a. Sørg for at blæren er tømt og vask hendene med såpe og vann.
- b. Ta produktet ut av emballasjen og skyll det med vann. Dette reduserer friksjon og gjør det lettere å sette den inn i skjeden.
- c. Finn en behagelig stilling. Hvis du står kan det hjelpe å bøye knærne litt.

2. Innføring

- a. Hold enheten slik at bakre del av håndtaket (**se bilde 1**) peker nedover og bakover. Før den inn i skjeden vinklet lett oppover, omtrent som en tampong.
- b. Skyv den helt inn så håndtaket sitter tett mot kroppen (**se bilde 2**) slik at kjønnsleppene dekker håndtaket.

3. Fjerning

- a. Hvis mulig, tøm blæren før du tar ut Efemia.
- b. Hold den ytre delen av håndtaket og dra rolig, men jevnt i det til produktet er ute.

4. Rengjøring

Rengjør Efemia på **en** av følgende måter (hva du enn foretrekker):

- i. Skyll grundig med vann. Dette fungerer bra hvis produktet skal brukes igjen med en gang.
- ii. Kok i vann i 10 minutter og la det lufttørke.
- iii. Vask med vann og såpe, helst en intimsåpe. Pass på å skylle grundig for å fjerne all såpe og la det lufttørke.

Vi anbefaler ikke å bruke noe annet enn såpe sammen med vann for å rengjøre enheten. Hvis du ser synlig smuss, anbefaler vi å rengjøre den en gang til i samsvar med anvisningen.

5. Utskifting

Bytt ut produktet hver **3. måned**.

Bilde 1: a. Støtteringer b. Forside c. Bakside d. Håndtak

Bilde 2: a. Vagina b. Urinrøret c. Bekkenbunnen d. Efemia kontinensstøtte

Zweckbestimmung

Efemia ist ein Medizinprodukt zur vorübergehenden Reduzierung von belastungsbedingtem Harnverlust bei Frauen über 18 Jahren durch Stützung der mittleren Harnröhre durch die Scheidenwand.

Belastungsinkontinenz

Unter Belastungsinkontinenz versteht man den unfreiwilligen Harnverlust in Folge einer Anstrengung oder Belastung, oder beim Niesen oder Husten. Belastungsinkontinenz ist nicht durch die Menge oder Häufigkeit des Harnverlusts definiert. Viele Menschen erleben Inkontinenz als soziales und hygienisches Problem. Belastungsinkontinenz kann auch zu Reizungen, Ekzemen und Infektionen im Genitalbereich führen, die durch wiederholten Kontakt mit Harn verursacht werden.

Empfehlungen für die Verwendung /Beschreibung des Produkts

- Die Efemia Blasenstütze ist ein wiederverwendbares intravaginales Produkt aus medizinischem Silikon. Es ist zur vorübergehenden Verringerung des unfreiwilligen Harnverlustes durch Belastungsinkontinenz vorgesehen.
- Es kann in Situationen verwendet werden, bei denen Sie ein Auftreten von Belastungsinkontinenz erwarten oder innerhalb von jeweils 24 Stunden bis zu **16 Stunden durchgängig**.
- Efemia ist in 3 Größen für besten Komfort und Leistung erhältlich. Möglicherweise müssen Sie mehrere Größen ausprobieren, um herauszufinden, welche Ihnen den besten Komfort und die effektivste Reduzierung Ihrer Inkontinenz bietet. Es kann sein, dass Sie mehrere Versuche machen müssen, bis Sie herausfinden, welche für Sie am besten ist.
- Es ist zwar nicht erforderlich, aber wenn Sie möchten, können Sie Efemia vor der Entleerung Ihrer Blase oder Ihres Darms entfernen.

Manche Frauen haben unter Umständen auch einen Scheidenvorfall, der das Einbringen von Efemia erschweren kann.

Es kann vorkommen, dass Efemia eine Reibung an den Schamlippen oder der Schleimhaut verursacht, was zu Reizungen oder Wundscheuern führen kann. Solche Erfahrungen sind sehr individuell. Der Grund dafür könnte sein, dass der Bereich um Ihre Vulva und/oder Ihre Scheide trocken oder besonders empfindlich ist. Wenn Sie wissen, dass Sie in diesen Bereichen besonders empfindlich sind oder es zu Reizungen oder Wundscheuern kommt, können Sie versuchen, Efemia mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis zu verwenden.

Sie dürfen Efemia nicht verwenden

Wenn Sie schwanger sind.

⚠ Vorsichtsmaßnahmen

- Verwenden Sie Gleitmittel auf Wasserbasis, um Beschwerden bei der Anwendung zu vermeiden, wenn Sie im Bereich der Vulva bzw. der Scheide empfindlich sind.
- Reduzieren Sie die Verwendung des Produkts, wenn Sie körperliche Reaktionen im Zusammenhang mit Efemia feststellen, die nicht nur vorübergehend sind. Bitte suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Reaktion trotz reduzierter Anwendung nicht abklingt.

Sollten Sie Probleme mit dem Produkt oder seiner Verwendung haben, informieren Sie uns bitte!

Entsorgung

Entsorgen Sie das Produkt als nicht recycelbares Produkt gemäß den örtlichen Bestimmungen.

Über Efemia

Efemia ist eine Marke von Invent Medic Sweden, die sich ganz der Gesundheit und dem Wohlbefinden von Frauen widmet. Erfahren Sie mehr über uns und unsere Produkte unter: www.efemia.se

Funktionsprinzip

1. Vor der Anwendung

- Achten Sie darauf, dass Ihre Blase leer ist und waschen Sie sich die Hände mit Wasser und Seife.
- Nehmen Sie Efemia aus der Verpackung und spülen Sie es mit Wasser ab. Dies verringert die Reibung und erleichtert das Einbringen in die Scheide.
- Suchen Sie sich eine für Sie bequeme Position. Wenn Sie stehen, kann ein leichtes Beugen der Knie helfen.

2. Einsetzen von Efemia

- a. Halten Sie Efemia so, dass die Rückseite des Griffes (**siehe Abbildung 1**) nach hinten zeigt. Führen Sie Efemia in einem leicht nach oben gerichteten Winkel in Ihre Scheide ein, ähnlich wie einen Tampon.
- b. Schieben Sie Efemia so weit hinein, bis der Griff fest an Ihrem Körper anliegt und die Schamlippen den Griff bedecken. Achten Sie darauf, dass die Stützringe vollständig in die Vagina eingeführt sind und über dem Beckenboden liegen (**siehe Abbildung 2**).

3. Entfernung

- a. Nehmen Sie Efemia möglichst heraus, bevor Sie Ihre Blase entleeren.
- b. Greifen Sie den äußeren Teil des Griffes und ziehen Sie vorsichtig, aber gleichmäßig, bis Efemia herauskommt.

4. Reinigung

Reinigen Sie Efemia mit **einer** der folgenden Methoden (je nachdem, was Sie bevorzugen) :

- i. Gründlich mit Wasser abspülen. Dies empfiehlt sich, wenn Sie Efemia sofort wiederverwenden müssen.
- ii. 10 Minuten in kochendem Wasser liegen lassen und dann an der Luft trocknen lassen.
- iii. Mit Wasser und Seife reinigen, am besten mit einer Seife für den Intimbereich. Achten Sie darauf, dass Sie Efemia vollständig reinigen. Gründlich abspülen, um alle Seifenreste zu entfernen und an der Luft trocknen lassen.

Wir empfehlen, zur Reinigung von Efemia nur Wasser und Seife zu verwenden. Wenn Sie sichtbare Verschmutzungen bemerken, empfehlen wir die nochmalige Reinigung gemäß Anleitung.

5. Ersetzen des Produkts

Ersetzen Sie Efemia alle **3 Monate**.

Abbildung 1: a. Stützringe b. Vorne c. Hinten d. Griff

Abbildung 2: a. Vagina b. Urethra c. Beckenboden d. Efemia Blasenstütze

Bedoeld gebruik

Efemia is een medisch hulpmiddel bedoeld om stressincontinentie bij vrouwen van 18 jaar en ouder, tijdelijk te verminderen door het ondersteunen van het middelste deel van de plasbuis (urethra) via de vaginawand.

Stressincontinentie

Stress-geïnduceerde urine-incontinentie (SUI) wordt gedefinieerd als onvrijwillig urineverlies bij fysieke inspanning, niezen of hoesten. De aandoening wordt niet gedefinieerd door de hoeveelheid of de frequentie van het urineverlies. Veel vrouwen ervaren incontinentie als een sociaal of hygiënisch probleem. SUI kan ook irritatie, eczeem en infecties in de schaamstreek veroorzaken als gevolg van de herhaalde blootstelling aan urine.

Aanbevelingen voor gebruik / Productbeschrijving

- De Efemia blaasondersteuning is een herbruikbaar vaginaal hulpmiddel van siliconen van medische kwaliteit. Het is bedoeld om onvrijwillig urineverlies door stressincontinentie tijdelijk te verminderen.
- Het kan gebruikt worden bij gelegenheden waarbij u een periode van SUI verwacht, of u kunt het ononderbroken gebruiken tot **16 uur** per dag
- De Efemia is verkrijgbaar in 3 maten voor optimaal comfort en effectiviteit. Mogelijk dient u meer dan één maat uit te proberen om te bepalen welke u het meeste comfort en de optimale reductie van incontinentie biedt. Het kan enkele pogingen vergen om uit te vinden wat voor u het beste werkt.
- Alhoewel dit niet noodzakelijk is, kunt u het hulpmiddel verwijderen voordat u gaat plassen of uw behoefte doet.

Sommige vrouwen hebben mogelijk enige mate van uterovaginale prolaps, dit zou ervoor kunnen zorgen dat Efemia lastig in te brengen is.

U kunt ervaren dat het gebruik van de Efemia wrijving veroorzaakt op de schaamlippen of op het slijmvlies, wat irritatie of schuurplekken kan veroorzaken. Dergelijke ervaringen verschillen sterk per persoon. Het kan voorkomen dat het gebied van de vulva en/of de vagina bij u droog is of extra gevoelig. Indien u al weet dat u in dit gebied extra gevoelig bent, of indien u irritatie of schuurplekken ervaart, kunt u het gebruik van een glijmiddel op waterbasis proberen bij het gebruik van de Efemia.

Gebruik Efemia niet

Indien u zwanger bent.

⚠ Voorzorgsmaatregelen

- Gebruik indien u gevoelig bent in het gebied van de vulva en/of de vagina een glijmiddel op waterbasis om irritatie door het gebruik van de Efemia te voorkomen.
- Verminder het gebruik van de Efemia indien u lichaamsreacties ervaart in verband met de Efemia die niet van voorbijgaande aard zijn. Raadpleeg uw huisarts indien de reactie aanhoudt ondanks vermindering van het gebruik.

Als u problemen ondervindt met het product of het gebruik ervan, laat het ons dan weten!

Wegwerpen

Verwijder de Efemia als niet voor hergebruik geschikt plastic volgens de plaatselijke voorschriften.

Over Efemia

Efemia is een merk van gezondheids- en welzijnsproducten voor vrouwen van Invent Medic in Zweden. Meer over ons en onze producten vindt u op: www.efemia.se

Werkwijze

1. Voorafgaand aan het gebruik

- Zorg ervoor dat uw blaas leeg is en was uw handen met water en zeep.
- Neem de Efemia uit de verpakking en spoel deze af met water. Dit vermindert wrijving en vergemakkelijkt het inbrengen in de vagina.
- Neem een gemakkelijke houding aan. Indien u staat, helpt het mogelijk om iets door de knieën te gaan.

2. Inbrengen van de Efemia

- Houd de Efemia zo vast dat de achterkant van de handgreep (zie figuur 1) naar beneden en naar achteren is gericht. Breng de Efemia in een licht opwaarts gerichte hoek in in uw vagina, zoals u een tampon inbrengt.
- Duw de Efemia verder naar binnen tot de handgreep dicht tegen uw lichaam rust, zodat de schaamlippen de handgreep bedekken. Zorg ervoor dat de steunringen zich volledig voorbij de opening van de vagina en boven de bekkenbodem bevinden (zie figuur 2).

3. Verwijderen

- Leeg indien mogelijk uw blaas voorafgaand aan het verwijderen van de Efemia.
- Pak het voorste deel van de handgreep vast en trek de Efemia voorzichtig maar gestaag uit de vagina.

4. Schoonmaken

Maak de Efemia schoon door één van de volgende methodes te gebruiken (welke uw voorkeur heeft):

- Kook gedurende 10 minuten in water en laat de Efemia vervolgens drogen aan de lucht.
- 10 Minuten in kochendem Wasser liegen lassen und dann an der Luft trocknen lassen.
- Was de Efemia met water en zeep, bij voorkeur een zeep voor intiem gebruik. Zorg ervoor dat u het gehele hulpmiddel reinigt. Spoel de Efemia vervolgens grondig af met water om alle zeepresten te verwijderen en laat de Efemia vervolgens drogen aan de lucht.

We adviseren om niets anders dan zeep en water te gebruiken voor het reinigen van uw Efemia. Indien u nog zichtbare verontreinigingen ziet, adviseren we om de Efemia nogmaals volgens de instructies te reinigen.

5. De Efemia vervangen

Vervang de Efemia om de **3 maanden**.

Figuur 1: a. Steunringen b. Voorkant c. Achterkant d. Handgreep

Figuur 2: a. Vagina b. Urethra c. Bekkenbodem d. Efemia blaasondersteuning

Usage prévu

Efemia est un dispositif médical conçu pour soulager temporairement l'incontinence urinaire à l'effort chez la femme de 18 ans et plus en soutenant l'urètre à travers la paroi vaginale.

L'incontinence urinaire à l'effort

L'incontinence urinaire à l'effort (IUE) se définit par des fuites urinaires à l'effort ou en cas d'éternuement ou de toux. Ce trouble ne se caractérise pas par un volume ou une fréquence donnée des mictions involontaires. Pour de nombreuses femmes, l'incontinence est un problème de vie en société et d'hygiène. L'IUE peut également causer des irritations, de l'eczéma et des infections génitales, en raison d'une exposition répétée à l'urine.

Recommandations / Description du dispositif

- Le dispositif de soutien vésical Efemia est un dispositif intra-vaginal réutilisable en silicone de qualité médicale. Il est conçu pour réduire temporairement les fuites urinaires causées par l'incontinence à l'effort.
- Il peut être utilisé en prévision d'un épisode d'IUE ou peut être porté jusqu'à **16 heures** sans interruption sur une période de 24 heures.
- Le dispositif est disponible en 3 tailles pour un meilleur confort et un résultat optimal. Vous pourriez avoir besoin d'essayer plusieurs tailles avant de trouver le modèle le plus confortable et efficace. Plusieurs essais seront peut-être nécessaires avant de trouver celui qui vous convient le mieux.
- Bien que cela ne soit pas nécessaire, vous avez la possibilité de retirer le dispositif avant de vider votre vessie ou d'aller à la selle si vous le souhaitez.

Certaines femmes présentent un prolapsus génital, susceptible de rendre le positionnement difficile.

Il peut arriver que le dispositif frotte contre les lèvres ou les muqueuses, ce qui risque d'entraîner des irritations. Les causes de ce phénomène peuvent varier selon les patientes : sécheresse ou hypersensibilité de la vulve et/ou du vagin, par exemple. En cas d'hypersensibilité, d'irritation ou de frottement, utilisez un lubrifiant à base d'eau avec le dispositif.

N'utilisez pas Efemia

Si vous êtes enceinte.

⚠ Précautions d'emploi

- Utilisez un lubrifiant à base d'eau afin d'éviter toute gêne en cas de sensibilité de la vulve et/ou du vagin.
- Réduisez l'utilisation du dispositif si les réactions physiques associées au dispositif perdurent. Consultez un médecin si la réaction perdure même après une utilisation réduite du dispositif.

Veillez nous informer de tout problème que vous rencontrez avec le dispositif ou son utilisation!

Mise au rebut

Jetez le dispositif avec les déchets non recyclables, conformément aux réglementations locales.

À propos d'Efemia

Efemia est une marque santé et bien-être d'Invent Medic Sweden destinée aux femmes. Consultez notre site www.efemia.se pour en apprendre davantage sur nous et sur nos produits.

Mode d'emploi

1. Avant utilisation

- a. Videz votre vessie et lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- b. Sortez le dispositif de son emballage et rincez-le à l'eau, de manière à réduire le risque de frottements et faciliter l'insertion du dispositif dans le vagin.
- c. Installez-vous confortablement. Si vous êtes debout, fléchissez légèrement les genoux.

2. Insertion du dispositif

- a. Maintenez Efemia de manière à ce que l'arrière de la poignée (voir figure 1) soit dirigé vers l'arrière. Insérez le dispositif dans votre vagin en l'orientant légèrement vers le haut, de la même façon qu'un tampon.

b. Enfoncez le dispositif jusqu'à ce que la poignée se retrouve collée contre votre corps, de sorte que les lèvres recouvrent la poignée. Assurez-vous que les anneaux de support soient entièrement dans le vagin et au-dessus du plancher pelvien (voir figure 2).

3. Retrait

- a. Si possible, videz votre vessie avant de retirer le dispositif.
- b. Saisissez l'extérieur de la poignée et tirez doucement, mais continuellement, jusqu'à ce que le dispositif soit entièrement dégagé.

4. Nettoyage & entretien

Nettoyez le dispositif suivant l'une des méthodes suivantes (selon vos préférences) :

- i. Rincez-le à l'eau. Cette méthode fonctionne bien si vous devez le réutiliser immédiatement.
- ii. Faites-le bouillir 10 minutes dans une casserole d'eau et laissez-le sécher à l'air libre.
- iii. Nettoyez-le à l'eau et au savon, de préférence un savon intime. Assurez-vous de laver l'ensemble du dispositif. Rincez soigneusement jusqu'à éliminer entièrement le savon et laissez sécher à l'air libre.

Nous ne recommandons pas d'utiliser autre chose que du savon et de l'eau pour nettoyer le dispositif. Si vous constatez qu'il reste des impuretés, nous vous recommandons de laver le dispositif à nouveau selon les instructions.

5. Remplacement du dispositif

Remplacez le dispositif tous les 3 mois.

Image 1 : a. Anneaux de support b. Avant c. Arrière d. Poignée

Image 2 : a. Vagin b. Urètre c. Plancher pelvien
d. Dispositif de soutien vésical Efemia

Indicaciones

El Tampon de incontinencia Efemia es un dispositivo médico que reduce temporalmente las pérdidas de orina en mujeres mayores de 18 años causadas por esfuerzos sosteniendo la zona media de la uretra a través de la pared vaginal.

Incontinencia de esfuerzo

La incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) se define como la pérdida involuntaria de orina al hacer ejercicio o un esfuerzo, al estornudar o al toser. El problema no se determina en función de la cantidad ni de la frecuencia de las pérdidas. Para muchas mujeres, la incontinencia supone un problema social e higiénico. Además, la IUE puede causar irritación, eczemas e infecciones en la zona de los genitales debido a la exposición repetida a la orina.

Recomendaciones de uso / Descripción del producto

- Efemia es un dispositivo reutilizable fabricado en silicona médica que se introduce en la vagina. Se ha diseñado para reducir temporalmente las pérdidas de orina involuntarias debidas a la incontinencia de esfuerzo.
- Puede utilizarse en ocasiones en las que se prevé un episodio de IUE o durante un máximo de **16 horas** seguidas por cada plazo de 24 horas.
- El producto se comercializa en tres tallas para alcanzar el máximo grado de confort y rendimiento. Es posible que la usuaria tenga que probar más de una talla para averiguar cuál le resulta más cómoda y más efectiva para reducir la incontinencia. Podrían requerirse varios intentos hasta dar con la talla adecuada.
- Si bien no es necesario, la usuaria puede quitarse el dispositivo antes de orinar o defecar si lo desea.

Algunas mujeres presentan cierto grado de prolapso de los órganos pélvicos, lo cual puede complicar la colocación del producto.

El producto puede causar ocasionalmente fricciones en los labios o en la mucosa, que pueden provocar irritación o roces. Estas experiencias dependen en gran medida de cada persona. Puede que se produzcan porque la zona alrededor de la vulva o de la vagina está seca o es extremadamente sensible. Si la usuaria ya sabe que tiene una gran sensibilidad en estas zonas o si siente irritación o roces, puede probar a utilizar algún lubricante de base acuosa con el producto.

No utilice Efemia

Si está embarazada.

⚠ Precauciones

- Utilice un lubricante de base acuosa para evitar las molestias si su zona vulvar o vaginal es sensible.
- Reduzca el uso de Efemia si presenta reacciones físicas no pasajeras relacionadas con el producto. Solicite atención médica si la reacción no remite a pesar de haber reducido su uso.

Si experimenta cualquier problema con el dispositivo o con su uso, por favor, ¡infórmenos!

Cómo desechar el producto

Deseche el dispositivo como artículo no reciclable de acuerdo con las normativas locales.

Acerca de Efemia

Efemia es una marca de salud y bienestar femenina de Invent Medic Sweden. Para obtener más información sobre nuestra empresa y nuestros productos, visite nuestro sitio web: www.efemia.se

Modo de uso

1. Antes de utilizar el producto

- Asegúrese de haber vaciado la vejiga y lávese las manos con agua y jabón.
- Saque el producto del envase y enjuáguelo con agua. Así se reduce la fricción y resulta más fácil introducirlo en la vagina.
- Busque una postura cómoda; si está de pie, tal vez le ayude flexionar un poco las rodillas.

2. Inserción del producto

- Sujete el dispositivo de manera que la parte trasera del asa (**véase la imagen 1**) apunte hacia La zona del ano. Introdúzcase el producto en la vagina formando un pequeño ángulo hacia arriba, tal y como lo haría al colocarse un tampón.
- Empuje el dispositivo hacia dentro hasta que el asa quede pegada a su cuerpo, de modo que los labios cubran el asa. Asegúrese de que los anillos de sujeción hayan atravesado completamente la abertura vaginal y se encuentren por encima del suelo pélvico (**véase la imagen 2**).

3. Extracción

- Si es posible, vacíe la vejiga antes de extraer el dispositivo.
- Sujete la parte externa del asa y tire de ella con suavidad pero con firmeza hasta que Efemia salga.

4. Limpieza

Limpie el producto de **una** de las siguientes formas (la que usted prefiera):

- Aclárelo minuciosamente con agua. Es conveniente si necesita volver a utilizar el dispositivo de inmediato.
- Hiévalo en agua durante 10 minutos y deje que se seque al aire.
- Lávelo con agua y jabón, a ser posible con jabón de uso íntimo. Asegúrese de limpiar el dispositivo en su totalidad. Aclárelo bien para quitar todo el jabón y deje que se seque al aire.

No recomendamos utilizar ningún producto de limpieza más que agua y jabón para limpiar el dispositivo. Si observa suciedad visible, le recomendamos que vuelva a limpiarlo siguiendo estas instrucciones.

5. Renovación del producto

Cambie el dispositivo cada **tres meses**.

Imagen 1: a. Anillos de sujeción b. Parte delantera c. Parte trasera d. Asa

Imagen 2: a. Vagina b. Uretra c. Suelo pélvico
d. Tampón de incontinencia Efemia

Uso previsto

Efemia è un dispositivo medico atto a ridurre temporaneamente la perdita urinaria indotta da stress nella donna, di età superiore a 18 anni, sostenendo l'uretra media attraverso la parete vaginale.

Incontinenza da stress

L'incontinenza urinaria da stress (IUS) viene definita come perdita involontaria da sforzo o esercizio, o in caso di starnuti o tosse. La condizione non è definita in base alla quantità o alla frequenza della perdita. Molti vivono l'incontinenza come problema sociale e igienico. La IUS può anche causare irritazione, eczema e infezioni nella zona genitale, a causa dalla ripetuta esposizione all'urina.

Raccomandazioni per l'uso / Descrizione del prodotto

- Il supporto per vescica Efemia è un inserto vaginale riutilizzabile in silicone di grado medico. È indicato per alleviare temporaneamente la perdita urinaria involontaria causata dall'incontinenza da stress.
- Può essere utilizzato nelle occasioni in cui è prevedibile un episodio di IUS, o fino a **16 ore** consecutive su un periodo di 24 ore.
- Il prodotto è disponibile in 3 misure per il massimo del comfort e della prestazione. Potrebbe essere necessario provare più di una misura per trovare quella che offre il massimo comfort e una riduzione efficace dell'incontinenza. Potrebbero essere necessarie alcune prove prima di trovare la misura più adatta.
- Anche se non necessario, è possibile rimuovere il dispositivo prima di svuotare la vescica o l'intestino.

Per le donne che soffrono di prolasso degli organi pelvici, l'adattamento del prodotto potrebbe essere difficile.

Efemia potrebbe provocare attriti sulle labbra o le mucose e causare irritazione o danno da sfregamento. Tali esperienze sono prevalentemente soggettive. Potrebbero verificarsi perché l'area circostante la vulva e/o la vagina è secca o extra sensibile. Se si è già a conoscenza dell'elevata sensibilità di queste aree o si è soggette a irritazione o danno da sfregamento, si può provare a usare il prodotto con un lubrificante a base acquosa.

Non utilizzare Efemia

Se si è in stato di gravidanza.

⚠️ Precauzioni

- Utilizzare un lubrificante a base acquosa per evitare i disagi associati all'uso se le aree vulvari e/o vaginali sono sensibili.
- Ridurre l'uso del prodotto se si verificano reazioni fisiche non transitorie correlate al prodotto. Consultare un medico se la reazione non si risolve nonostante l'uso ridotto.

In caso di problemi con il dispositivo o il suo utilizzo, ti preghiamo di informarci!

Smaltimento

Smaltire il prodotto come articolo non riciclabile in base alle normative locali.

Informazioni su Efemia

Efemia è la linea di prodotti di Invent Medic Sweden dedicata alla salute e al benessere della donna. Per ulteriori informazioni sul marchio e sui prodotti visitare www.efemia.se

Principio di applicazione

1. Prima dell'uso

- a. Assicurarsi che la vescica sia vuota e lavarsi le mani con acqua e sapone.
- b. Estrarre il prodotto dalla confezione e risciacquarlo con acqua. Questo riduce l'attrito e facilita l'inserimento nella vagina.
- c. Trovare una posizione comoda; se si sta in piedi, può essere di aiuto piegare leggermente le ginocchia.

2. Insertion du dispositif

- a. Tenere il prodotto in modo che la parte posteriore dell'impugnatura (**vedere Immagine 1**) sia rivolta all'indietro. Inserire il prodotto nella vagina inclinandolo leggermente verso l'alto, in modo simile all'inserimento di un assorbente interno.
- b. Spingere il prodotto finché l'impugnatura non rimane ben stretta contro la zona di inserimento, in modo che le labbra coprano l'impugnatura. Accertarsi che gli anelli di sostegno attraversino completamente l'apertura vaginale e siano posizionati sopra il pavimento pelvico (**vedere Immagine 2**).

3. Rimozione

- a. Se possibile, svuotare la vescica prima della rimozione.
- b. Afferrare la parte esterna dell'impugnatura e tirare delicatamente, ma in modo costante fino a quando il prodotto non esce.

4. Pulizia

Pulire il prodotto utilizzando uno dei seguenti metodi a scelta:

- i. Risciacquare accuratamente con acqua. Questo metodo di pulizia è ideale per il riutilizzo immediato.
- ii. Far bollire in acqua per 10 minuti e lasciare asciugare all'aria.
- iii. Pulire con acqua e sapone, preferibilmente un sapone per uso intimo. Pulire accuratamente l'intero dispositivo. Risciacquare abbondantemente per rimuovere tutto il sapone e lasciare asciugare all'aria.

Per la pulizia del dispositivo si raccomanda di usare esclusivamente acqua e sapone. In caso di incrostazioni visibili, si raccomanda di eseguire nuovamente la procedura di pulizia secondo le istruzioni fornite.

5. Sostituzione del prodotto

Sostituire il prodotto ogni **3 mesi**.

Immagine 1: a. Anelli di sostegno b. Parte anteriore c. Parte posteriore
d. Impugnatura

Immagine 2: a. Vagina b. Uretra c. Pavimento pelvico
d. Supporto per vescica Efemia

Utilização prevista

Efemia destina-se a reduzir, de forma temporária, as perdas de urina provocadas por stress em mulheres de 18 anos ou mais, suportando a uretra média através da parede vaginal.

Incontinência provocada por stress

A incontinência urinária provocada por stress (IUS) é definida como uma perda involuntária provocada por um esforço ou exercício, ou um espirro ou tosse. Esta afeção não se define pela quantidade ou frequência da perda. Muitas mulheres vêem a incontinência como um problema social e higiénico. A IUS também pode causar irritação, eczema e infeções na área genital, causadas pela exposição repetida à urina.

Recomendações de utilização / Descrição do dispositivo

- O Suporte Vesical Efemia é um implante vaginal reutilizável feito de silicone de qualidade médica. Destina-se a ser utilizado no alívio temporário de perdas de urina involuntárias devido a incontinência provocada por stress.
- Pode ser utilizado ocasionalmente caso preveja um episódio de IUS ou pode usá-lo continuamente por um máximo de **16 horas** por período de 24 horas.
- O dispositivo está disponível em 3 tamanhos para melhor conforto e desempenho. Poderá ter de experimentar mais do que um tamanho a fim de identificar aquele que oferece um maior conforto e redução efetiva da incontinência. Poderão ser necessárias várias tentativas até determinar o que funciona melhor para si.
- Embora não seja necessário, pode remover o dispositivo antes de esvaziar a bexiga ou os intestinos, se assim o desejar.

Algumas mulheres podem também apresentar um determinado grau de prolapso de órgãos pélvicos, o que pode dificultar a colocação do dispositivo.

Poderá sentir que o dispositivo causa fricção nos lábios ou mucosa, e tal poderá resultar em irritação ou assaduras. Estes sintomas são, em grande parte, individuais. Estes poderão ocorrer porque a pele circundante da vulva e/ou vagina é seca ou extremamente sensível. Se sabe que tem sensibilidade extrema nestas áreas, ou se sentir qualquer irritação ou assaduras, pode tentar usar um lubrificante à base de água com o dispositivo.

Não utilize Efemía

Se estiver grávida.

⚠️ Precauções

- Utilize lubrificantes à base de água a fim de evitar desconforto resultante da utilização se apresentar sensibilidade na área da vulva e/ou vaginal.
- Reduza a utilização do dispositivo se apresentar qualquer reação física relacionada com o dispositivo que não seja temporária. Obtenha assistência médica se a reação não passar apesar da redução do seu uso.

Se tiver algum problema com o dispositivo ou a sua utilização, por favor, informe-nos!

Eliminação

Elimine o dispositivo como um item não reciclável de acordo com os regulamentos locais.

Sobre Efemía

Efemía é uma marca de saúde e bem-estar para mulheres da Invent Medica Sweden. Saiba mais sobre nós e os nossos produtos em www.efemia.se

Princípio de funcionamento

1. Antes da utilização

- a. Certifique-se de que a sua bexiga está vazia e lave as mãos com água e sabão.
- b. Retire o dispositivo da embalagem e passe-o por água. Isto reduz a fricção e facilita a colocação na vagina
- c. Encontre uma posição confortável. Se ficar de pé, dobrar os joelhos ligeiramente pode ajudar na colocação.

2. Colocação do dispositivo

- a. Segure o dispositivo de forma a que a parte de trás da pega (ver imagem 1) aponte para baixo em direção à parte posterior. Coloque o dispositivo na sua vagina com um ângulo ligeiramente ascendente, de forma semelhante a um tampão.
- b. Empurre-o para dentro até que a pega fique bem colocada contra o corpo, de modo que os lábios cubram a pega. Certifique-se de que os anéis de suporte estão completamente dentro da abertura vaginal e acima do pavimento pélvico (ver imagem 2).

3. Remoção

- a. Se possível, esvazie a bexiga antes de remover o dispositivo.
- b. Agarre na parte exterior da pega e puxe suavemente, mas firmemente, até que o dispositivo saia.

4. Limpeza

Limpe o dispositivo usando um dos seguintes métodos (o que preferir):

- i. Enxague cuidadosamente com água. Este método funciona bem se precisar de reutilizar o dispositivo imediatamente.
- ii. Ferva em água durante 10 minutos e deixe secar ao ar.
- iii. Lave com água e sabão, de preferência sabão para uso íntimo. Certifique-se de que limpa todo o dispositivo. Enxague bem para remover o sabão e deixe secar ao ar.

Não recomendamos que use nenhum outro produto exceto água e sabão para limpar o seu dispositivo. Se for visível alguma sujidade, recomendamos uma limpeza adicional de acordo com as instruções.

5. Substituição do dispositivo

Substitua o dispositivo a cada **3 meses**.

Imagem 1: a. Anéis de suporte b. Frente c. Trás d. Pega

Imagem 2: a. Vagina b. Uretra c. Pavimento pélvico
d. Suporte Vesical Efemía

Käyttötarkoitus

Efemia on tarkoitettu vähintään 18-vuotiaalle naisille vähentämään virtsan ponnistuskarkailua väliaikaisesti. Se toimii tukemalla virtsaputken keskikohtaa emättimen seinämän läpi.

Ponnistusinkontinenssi

Ponnistusinkontinenssi eli virtsan ponnistuskarkailu tarkoittaa, että ruumiilliset ponnistukset, tai avastaminen tai yskiminen, aiheuttavat virtsan tahatonta karkailua. Vaivaa ei määritellä karanneen virtsamäärän tai karkailun tiheyden perusteella. Monet potilaat kokevat ponnistusinkontinenssin sosiaalisena ja hygieenisenä ongelmana. Ponnistusinkontinenssi voi myös aiheuttaa sukupuolielinten alueen ärsytystä, ihottumaa ja infektoita toistuvan virtsalle altistumisen takia.

Käyttösuositukset / Laitteen kuvaus

- Efemia-rakkotuki on uudelleenkäytettävä emättimeen asetettava laite, joka on valmistettu lääkinälliseen käyttöön hyväksytystä silikonista. Se on tarkoitettu käytettäväksi tahattoman virtsankarkailun väliaikaiseen vähentämiseen, kun virtsankarkailu johtuu ponnistusinkontinenssista.
- Laitetta voi käyttää tilanteissa, joissa virtsan ponnistuskarkailua yleensä tapahtuu, tai sitä voi käyttää yhtäjaksoisesti korkeintaan **16 tunnin** ajan yhden vuorokauden aikana.
- Laitetta on saatavana kolmea eri kokoa, mikä parantaa käyttömukavuutta ja tehoa. Käyttäjän on ehkä kokeiltava useampaa kokoa, jotta löytyy vaihtoehto, joka tuntuu miellyttävimmältä ja vähentää virtsan ponnistuskarkailua tehokkaimmin. Joskus sopivimman vaihtoehdon löytäminen voi vaatia muutamaa kokeilukertaa.
- Vaikka se ei ole välttämätöntä, laitteen voi halutessaan poistaa ennen virtsaamista tai ulostamista.

Jotkut naiset saattavat kärsiä myös jonkinasteisesta lantion elinten laskeumasta tai esiinluiskahduksesta, mikä voi vaikeuttaa laitteen asettamista.

Laitte saattaa hangata häpyhuulia tai limakalvoja, mikä voi johtaa ärsytykseen tai hiertymiseen. Tällaiset tuntemukset ovat hyvin yksilöllisiä. Niitä voi ilmetä, jos hävyn ja/tai emättimen alue on kuiva tai erityisen herkkä. Jos kyseiset alueet ovat erityisen herkkiä tai sinulla ilmenee ärsytystä tai hiertymistä, laitteen kanssa voi kokeilla vesipohjaisen liukasteen käyttöä.

Älä käytä Efemia-laitetta

Jos olet raskaana.

⚠ Varoitoimet

- Vesipohjaista liukastetta käyttämällä voi ehkäistä käytönaikaisia epämiellyttäviä tuntemuksia, jos hävyn ja/tai emättimen alue on herkkä.
- Vähennä laitteen käyttöä, jos sinulla ilmenee laitteeseen liittyviä fyysisiä oireita, jotka eivät häviä. Hakeudu lääkärin vastaanotolle, jos oireet ei häviä, vaikka olet vähentänyt laitteen käyttöä.

Mikäli sinulla on ongelmia laitteen tai sen käytön kanssa, ole hyvä ja ilmoita siitä meille!

Hävitäminen

Laitetta ei voi kierrättää. Se on hävitettävä paikallisten määräysten mukaisesti.

Tietoa Efemia-laitteesta

Efemia on naisten terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvä brändi, jonka omistaa Invent Medic Sweden. Lisätietoja yhtiöstä ja sen tuotteista on osoitteessa www.efemia.se

Käyttöperiaate

1. Ennen käyttöä

- a. Varmista, että rakkosi on tyhjä. Pese kädet saippualla ja vedellä.
- b. Ota laite pois pakkauksesta ja huuhtelee se vedellä. Tämä vähentää hankausta ja helpottaa laitteen asettamista emättimeen.
- c. Etsi mukava asento asetusta varten. Jos seisot, polvien koukistaminen hieman voi auttaa.

2. Laitteen asetus

- a. Pitele laitetta niin, että kahvan takaosa (**ks. kuva 1**) osoittaa alas takamusta kohti. Työnnä laite ylös emättimeen hieman vinossa kulmassa samaan tapaan kuin asettaisit tamponin.
- b. Työnnä laitetta, kunnes kahva lepää tiukasti kehoasi vasten niin, että kahva peittyi häpyhuulien alle. Varmista, että tukirenkaat on työnnetty kokonaan emätinaukon toiselle puolelle ja että ne lepäävät lantionpohjan yläpuolella (**ks. kuva 2**).

3. Poisto

- a. Tyhjennä rakko ennen laitteen poistoa, jos mahdollista.

- b. Tartu kahvan ulompaan osaan ja vedä siitä hellävaroin mutta tasaaisesti niin pitkään, että laite tulee ulos.

4. Puhdistaminen

Puhdista laite käyttämällä **yhä** seuraavista menetelmistä (voit valita haluamasi menetelmän):

- i. Huuhto laite perusteellisesti vedellä. Tämä menetelmä sopii, jos sinun täytyy käyttää laitetta heti uudestaan.
- ii. Kiehuta laitetta vedessä 10 minuutin ajan ja jätä kuivumaan.
- iii. Puhdista laite vedellä ja saippualla: käytä mieluummin intiimis-
aippuaa. Varmista, että koko laite tulee puhdistetuksi. Huu-
htelee laite perusteellisesti saippuan poistamiseksi ja jätä laite
kuivumaan.

Emme suosittele laitteen puhdistukseen mitään muuta kuin saippuaa ja vettä. Jos laitteessa on edelleen silmämääräisesti havaittavaa likaa, suosittelemme puhdistamaan laitteen vielä kerran ohjeiden mukaan.

5. Laitteen vaihto

Vaihda laite uuteen **3** kuukauden välein.

Kuva 1: a. Tukirenkait b. Etuosa c. Takaosa d. Kahva

Kuva 2: a. Emätin b. Virtsaputki c. Lantionpohja d. Efemia-rakotuki

Sihotstarve

Efemia on meditsiiniseade, mis on ette nähtud 18-aastastele ja vanematele naistele tupeseinakaudeks kusiti keskosa toetamiseks stress-kusepidamatusest ehk pingutusinkontinentsist tingitud uriinilekete ajutise vähendamise eesmärgil.

Pingutusinkontinents

Pingutusinkontinents on koormuse või pingutuse, aevastamise või kõhmisega seoses tekkiv tahtmatu uriinileke. Lekkiva uriini kogus ega uriinilekete sagedus ei ole selle seisundi juures määravad. Uriinipidamatus põhjustab paljudele nii sotsiaalseid kui ka hügieeniprobleeme. Peale selle võib pingutusinkontinents põhjustada suguelundite piirkonnas korduvalt uriiniga kokkupuutumisest tingitud ärritust, ekseemi ja infektsioone.

Kasutussoovitused / Vahendi kirjeldus

- Kusepõie tugivahend Efemia on meditsiinilisest silikoonist valmistatud korduskasutatav vaginaalne vahend. See on ette nähtud pingutusinkontinentsist tingitud tahtmatute uriinilekete ajutiseks leevendamiseks.
- Vahendit võib kasutada olukordades, kus on oodata pingutusinkontinentsi episoode, või kuni **16 tundi** järjest (ühe ööpäeva jooksul).
- Suurima mugavuse ja parima toimivuse tagamiseks on vahend saadaval kolmes suurus. Teil tuleb võib-olla proovida rohkem kui ühte suurust, et saada teada, milline neist on teie jaoks kõige mugavam ja leevendab uriinipidamatust kõige tõhusamalt. Võimalik, et peate mitu korda proovima, enne kui selgub, milline kõige paremini toimib.
- Kuigi see ei ole tingimata vajalik, võite enne põie või soole tühjendamist vahendi välja võtta.

Mõnedel naistel võivad olla vaagna- ja vaagnaelundid mingil määral alla vajunud (vaagna- ja vaagnaelundite väljalange), mis võib vahendi paigaldamist raskendada.

Vahend võib hakata hõõruma vastu häbememokki või limaskestast, mis omakorda põhjustab ärritust või hõõrdumust. Sellised nähud on väga individuaalsed. Põhjused võivad olla kuivus või ülitundlikkus häbeme- ja/või tupepiirkonnas. Kui teate juba varasemast, et need piirkonnad on eriti tundlikud, või kui märkate ärritust või hõõrdumust, võite proovida kasutada vahendit koos veepõhise libestiga.

Ärge kasutage efemiat

Raseduse ajal.

⚠ Ettevaatusabinõud

- Kui olete tundliku häbeme- ja/või tupepiirkonnaga, kasutage vahendiga seotud ebamugavustunde vältimiseks veepõhist libestit.
- Kui seoses vahendi kasutamisega tekivad ükskõik millised püsivad füüsilised reaktsioonid, piirake selle kasutamist. Kui olete vahendi kasutamist piiranud ja reaktsioon ikka ei möödu, pidage nõu arstiga.

Kui teil on seadme või selle kasutamisega probleeme, siis võtke meiega ühendust!

Hävitamine

Hävitage vahend vastavalt kohalikele nõuetele kui ringlusse mittevõetav ese.

Efemia kohta

Efemia on ettevõtte Invent Medic Sweden naiste tervise- ja healootodete kaubamärk. Rohkem teavet meie ja meie toodete kohta leiate veebiaadressilt www.efemia.se.

Tööpõhimõte

1. Enne kasutamist

- a. Veenduge, et kusepõis oleks tühi ja peske käsi vee ja seebiga.
- b. Võtke vahend pakendist välja ja loputage seda veega. See vähendab hõõrdumist ja hõlbustab vahendi tuppe sisestamist.
- c. Võtke mugav asend. Kui seisate püsti, võib abi olla kergest põlvede kõverdamisest.

2. Vahendi sisestamine

- a. Hoidke vahendit nii, et käepideme tagaosa (vt **joonis 1**) oleks suunatud alla, istmiku poole. Sisestage vahend tuppe, hoides seda väikese nurga all ülespidi nagu tampooni.
- b. Lükake see sisse, kuni käepide on surutud tihedasti vastu keha, nii et häbememokad katavad käepideme. Veenduge, et tugirõngad oleksid üleni tupes sees ja vaagnapõhja kohal (vt **joonis 2**).

3. Eemaldamine

- a. Enne eemaldamist tühjendage võimaluse korral kusepõis.
- b. Haarake käepideme välisosast ja tõmmake õrnalt, aga kindlalt, kuni vahend tuleb välja.

4. Puhastamine

Vahendi puhastamiseks kasutage **ühte** järgmistest meetoditest (eelistuse järgi):

- i. Loputage põhjalikult veega. See sobib hästi siis, kui teil on vaja vahendit kohe uuesti kasutada.
- ii. Hoidke 10 minutit keevas vees ja laske õhu käes kuivada.
- iii. Peske vee ja seebiga, soovitatavalt intiimpesuseebiga. Veenduge, et peseksite vahendi üleni puhtaks. Seebi täielikuks eemaldamiseks loputage hoolikalt, seejärel laske õhu käes kuivada.

Me ei soovita vahendi puhastamiseks kasutada mitte midagi muud peale seebi ja vee. Kui vahendile on jäänud nähtavat mustust, peske seda juhi-seid järgides veel üks kord.

5. Vahendi väljavahetamine

Vahetage vahend välja iga kolme kuu tagant.

Joonis 1: a. Tugirõngad b. Esiosa c. Tagaosa d. Käepide

Joonis 2: a. Tupp b. Kusiti c. Vaagnapõhi d. Kusepõie tugivahend Efemia

Paredzētā lietošana

Efemia ir medicīniska ierīce, kas paredzēta slodzes izraisītas urīna nesaturēšanas īslaicīgai samazināšanai sievietēm, vecumā no 18 gadiem, nodrošinot atbalstu urīnizvadkanāla vidusdaļai caur maksts sienu.

Slodzes urīna nesaturēšana

Slodzes urīna nesaturēšana (SUN) ir definēta kā patvaļīga urīna noplūde, kas rodas piepūles vai fiziskas slodzes laikā, vai arī šķaudot vai klepojot. Šis stāvoklis netiek definēts pēc urīna noplūdes daudzuma vai biežuma. Urīna nesaturēšanu daudzi cilvēki uzskata par sociālu un higiēnisku problēmu. SUN var izraisīt arī kairinājumu, ekzēmu un infekcijas dzimumorgānu apvidū, kas rodas pēc atkārtotas pakļaušanas urīna ietekmei.

Ieteikumi lietošanai / Ierīces apraksts

- Efemia urīnpūšļa atbalsta ierīce ir vairākkārt lietojama, makstī ievietojama ierīce, kas ražota no medicīniskā tipa silikona. To paredzēts lietot, lai īslaicīgi samazinātu slodzes urīna nesaturēšanas izraisīto patvaļīgo urīna noplūdi.
- To Jūs varat lietot gadījumos, kad ir paredzama SUN epizode vai Jūs varat lietot nepārtraukti līdz **16 stundām** 24 stundu periodā.
- Ir pieejami 3 dažādi ierīces izmēri, lai nodrošinātu vislabāko ērtību un visefektīvāko rezultātu. Iespējams, Jums vajadzēs izmēģināt vairāk nekā vienu ierīces izmēru, lai atrastu piemērotāko izmēru ērtai izmantošanai un efektīvai nesaturēšanas mazināšanai. Iespējams, ka Jums būs nepieciešami vairāki mēģinājumi, lai noskaidrotu, kas Jums vislabāk der.
- Lai arī tas nav nepieciešams, Jūs varat izņemt ierīci pirms urīnpūšļa vai zarnu iztukšošanas, ja vēlaties.

Dažām sievietēm var būt arī kādas pakāpes iegurņa orgānu prolaps, kas var apgrūtināt ierīces ievietošanu.

Jūs, iespējams, varētu novērot, ka ierīce rada berzi kaunuma lūpu vai gļotādas apvidū, kas varētu izraisīt kairinājumu vai noburzumu. Šāda pieredze ir ļoti individuāla. Tā var būt saistīta ar gļotādas sausumu vai pārmērīgu jutīgu Jūsu vulvas un/vai maksts apvidū. Ja Jūs jau zināt, ka minētie apvidi ir ļoti jutīgi vai novērojāt kairinājumu vai noburzuma rašanos, Jūs varat izmēģināt kopā ar ierīci lietot kādu ūdens bāzes lubrikantu.

Nelietot Efemia šādos gadījumos

Ja Jums ir grūtniecība.

⚠ Piesardzības pasākumi

- Izmantojiet ūdens bāzes lubrikantu, lai novērstu ar ierīces lietošanu saistītas nepatīkamas sajūtas, ja Jums ir jutīgs vulvas un/vai maksts apvidus.
- Samaziniet ierīces lietošanas biežumu, ja novērojat jebkādas ar ierīci saistītas fiziskas reakcijas, kas nav pārejošas. Lūdzu, vēršieties pēc medicīniskas palīdzības, ja reakcija nepāriet arī pēc ierīces lietošanas ierobežošanas.

Ja jums rodas kādas problēmas ar ierīci vai tās lietošanu, lūdzu, informējiet mūs!

Likvidēšana

Likvidējiet ierīci kā nepārstrādājamu produktu saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

Par Efemia

Efemia ir veselības un labklājības zīmols sievietēm no Invent Medic Sweden. Jūs varat iegūt sīkaku informāciju par mums un mūsu izstrādājumiem www.efemia.se.

Darbības principi

1. Pirms lietošanas

- a. Pārlicinieties, ka Jūsu urīnpūslis ir tukšs, un nomazgājiet rokas ar ūdeni un ziepēm.
- b. Izņemiet ierīci no iepakojuma un noskalojiet ar ūdeni. Tas samazina berzi un atvieglo ierīces ievietošanu makstī.
- c. Ieņemiet ērtu pozīciju. Ja stāvat kājās, neliela ieliekšanās ceļos var palīdzēt ierīces ievietošanai.

2. Ierīces ievietošana

- a. Turiet ierīci tā, lai turētāja mugurpuse (**skatīt 1. attēlu**) būtu vērsta uz leju virzienā pret aizmuguri. Ievietojiet ierīci makstī, vēršot to nedaudz slīpi uz augšu, gluži kā tamponu.
- b. Spiediet līdz turētājs atrod savu atbalstu organismā, tā lai kaunuma lūpas būtu nokļāvušas turētāju. Nodrošiniet, ka atbalsta gredzeni ir ievietoti pilnībā caur maksts atveri un atrodas virs iegurņa pamatnes (**skatīt 2. attēlu**).

3. Izņemšana

- Ja iespējams, iztukšojiet urīnpūsli pirms ierīces izņemšanas.
- Satveriet turētāja ārējo daļu un velciet to saudzīgi, bet stingri, līdz ierīce ir izvilktā no maksts.

4. Tīrīšana

Notīriet ierīci, izmantojot vienu no šīm metodēm (pēc savas izvēles):

- Rūpīgi noskalojiet ar ūdeni. Tas ir labs variants, ja lietojat ierīci nekavējoties atkārtoti.
- Vāriet ierīci ūdenī 10 minūtes, pēc tam ļaujiet tai nožūt.
- Nomazgājiet ar ūdeni un ziepēm, vēlams ar intīmās higiēnas ziepēm. Pilnībā notīriet visu ierīci. Rūpīgi noskalojiet visas ziepju atliekas un ļaujiet ierīcei nožūt.

Ierīces tīrīšanai neiesakām izmantot neko citu kā tikai ziepes un ūdeni. Ja ievērojat netīrumus, iesakām ierīci vēlreiz notīrīt saskaņā ar norādījumiem.

5. Ierīces nomainīšana

Nomainiet ierīci ik pēc 3 mēnešiem.

1. attēls: a. Atbalsta gredzeni b. Priekšpuse c. Mugurpuse d. Turētājs
 2. attēls: a. Maksts b. Urīnizvadkanāls c. Iegurņa pamatne d. Efemia urīnpūšļa atbalsta ierīce

Paskirtis

„Efemia” yra medicininis įtaisas, skirtas laikinai sumažinti įtampos sukeltą šlapimo nelaikymą 18 metų ir vyresnėms moterims, stabilizuojantis vidurinę šlaplės dalį per makšties sienelę.

Įtampos šlapimo nelaikymas

Įtampos šlapimo nelaikymas (JŠN) apibrėžiamas kaip nevalingas šlapimo ištekėjimas patiriant fizinę įtampą ar krūvį, čiaudint ar kosint. Apibūdinant šią būklę nevertinamas ištekancio šlapimo kiekis ar dažnis. Daugeliui žmonių šlapimo nelaikymas yra socialinė ir higienos problema. Maža to, dėl nuolat pasikartojančio šlapimo nelaikymo JŠN gali sukelti dirginimą, egzemą ir infekcijas lytinių organų srityje.

Naudojimo rekomendacijos ir įtaiso aprašymas

- Šlapimo pūslės palaikomasis įtaisas „Efemia” yra daugkartinio naudojimo makšties įdėklas, pagamintas iš medicininio silikono. Jo paskirtis – laikinai palengvinti nevalingą šlapimo nutekėjimą dėl įtampos šlapimo nelaikymo.
- Šis įtaisas galima naudoti tais atvejais, kai tikėtės JŠN epizodo arba galite jį nepertraukiamai naudoti iki **16 valandų** per parą.
- Galima pasirinkti vieną iš 3 įtaiso dydžių, todėl užtikrinamas optimalus komfortas ir efektyvumas. Gali būti, kad turėsite išbandyti daugiau nei vieną dydį, kad išsiaiškintumėte, kurio dydžio įtaisas geriausiai užtikrina komfortą ir efektyviausiai mažina šlapimo nelaikymą. Gali prireikti kelių bandymų išsiaiškinti, kas jums labiausiai tinka.
- Nors tai nebūtina, jei norite, galite jį išimti prieš nusišlapindama arba išsitsušindama.

Šio įtaiso pritaikymas gali būti sudėtingas tais atvejais, kai moteriai taip pat pasireiškia ir tam tikro laipsnio dubens organų prolapsas.

Įtaisas gali trintis į lytines lūpas arba gleivinę, dėl ko gali būti juntamas sudirginimas arba niežėjimas – kiekviena patirtis yra individuali. Tai gali įvykti dėl sausumo ar itin didelio jautrumo vulvos ir (arba) makšties srityje. Jei žinote, kad šios sritys Jūsų kūne yra ypač jautrios ar jaučiate bet kokį dirginimą ar trintį, galite pabandyti ir naudoti šį įtaisą kartu su vandens pagrindo lubrikantu.

Kada „Efemia“ naudoti negalima

Nėštumo metu.

⚠ Atsargumo priemonės

- Naudokite vandens pagrindo lubrikantus, kad išvengtumėte diskomforto esant jautrumui vulvos ir (arba) makšties srityje.
- Jei naudodamos šį įtaisą pajuntate bet kokią, ne laikiną fizinę reakciją, retinkite jos naudojimą. Jei reakcija išlieka net ir naudojant rečiau, kreipkitės į gydytoją.

Jei dėl įrenginio ar jo naudojimo kiltų nesklandumų, prašome mus informuoti!

Šalinimas

Vadovaudamosios vietos taisyklėmis išmeskite įtaisą kartu su neperdirbamomis atliekomis.

Apie Efemia

„Efemia“ –tai sveikatos ir geros savijautos prekės ženklas moterims, kurį sukūrė „Invent Medic Sweden“. Sužinokite daugiau apie mus ir mūsų gaminius svetainėje www.efemia.se

Naudojimas

1. Pasiruošimas naudojimui

- a. Nusišlapinkite, tada nusiplaukite rankas su muilu ir vandeniu.
- b. Išimkite įtaisą iš pakuotės ir praskalaukite vandeniu. Tai sumažina trintį ir palengvina įterpimą į makštį.
- c. Atraskite sau patogią padėtį. Jei stovite, pabandykite šiek tiek sulenkti kojas per kelius.

2. Įtaiso įterpimas

- a. Laikykite įtaisą taip, kad auselės užpakalinė dalis (žr. 1 paveikslėlį) būtų nukreipta žemyn link užpakalio. Įtaisą įterpkite į makštį jį laikydamos palenktą šiek tiek į viršų, panašiai kaip tamponą.
- b. Stumkite jį tol, kol jo auselė atsirems į jūsų kūną ir lytinės lūpos uždengs auselę. Įsitinkinkite, kad palaikomieji žiedai yra visiškai perėję makšties angą ir virš dubens angos (žr. 2 paveikslėlį).

3. Išėmimas

- a. Jei yra galimybė, nusišlapinkite prieš išsiimdamos įtaisą.
- b. Suimkite išorinę auselės dalį ir švelniai bei tolygiai traukite, kol ištrauksite įtaisą.

4. Valymas

Valykite įtaisą **vienu** iš šių būdų (kuris jums labiau patinka):

- i. Kruopščiai nuplaukite vandeniu. Tai puikiai tinka, jei norite įtaisą iš karto vėl panaudoti.
- ii. Pavirinkite verdančiame vandenyje 10 min. ir palikite išdžiūti.
- iii. Nuplaukite vandeniu ir muilu (geriausia – intymiai higienai skirta plovimo priemone). Įsitinkinkite, kad nuplovėte visą įtaisą. Kruopščiai praskalaukite, kad pašalintumėte visus muilo likučius, ir palikite išdžiūti.

Įtaisu valyti mes nerekomenduojame nieko kito, tik muilą su vandeniu. Jeigu pastebite matomų užteršimų, rekomenduojame jį nuvalyti dar kartą pagal instrukcijas.

5. Įtaiso keitimas

Kas 3 mėnesius pakeiskite įtaisą nauju.

1 paveikslėlis: a. Palaikomieji žiedai b. Priekinė dalis c. Užpakalinė dalis
d. Auselė

2 paveikslėlis: a. Makštis b. Šlaplė c. Dubens anga
d. Šlapimo pūslės palaikomasis įtaisas „Efemia“

Przeznaczenie

Efemia jest wyrobem medycznym przeznaczonym do czasowego zmniejszenia wycieku moczu wywołanego wysiłkowym nietrzymaniem moczu u kobiet w wieku 18 lat i starszych poprzez podparcie środkowej części cewki moczowej przez ścianę pochwy.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (SUI) definiuje się jako mimowolny wyciek przy wysiłku lub podczas kichania lub kaszlu. Schorzenie to nie jest definiowane przez ilość lub częstotliwość wycieków. Wiele osób odczuwa nietrzymanie moczu jako problem społeczny i w zakresie higieny. SUI może również powodować podrażnienie, wyprysk i infekcje narządów płciowych, spowodowane powtarzającym się kontaktem z moczem.

Zalecenia dotyczące użycia / Opis urządzenia

- Efemia Bladder Support to wkładka dopochwowa wielokrotnego użytku wykonana z silikonu klasy medycznej. Jest przeznaczona do tymczasowego łagodzenia mimowolnego wycieku moczu spowodowanego wysiłkowym nietrzymaniem moczu.
- Możesz jej używać w sytuacjach, gdy spodziewasz się epizodu SUI lub też możesz ją nosić do **16 godzin** bez przerwy w ciągu 24 godzin.
- Urządzenie jest dostępne w 3 rozmiarach dla zapewnienia najlepszego komfortu i skuteczności. Być może będziesz musiała wypróbować więcej niż jeden rozmiar, aby znaleźć ten, który oferuje największy komfort i skuteczne ograniczenie nietrzymania moczu. Znalezienie tego, który służy Ci najlepiej, może wymagać kilku prób
- Chociaż nie jest to wymagane, jeśli chcesz, możesz wyjąć urządzenie przed opróżnieniem pęcherza lub jelit.

U niektórych kobiet może także występować różnego stopnia obniżenie narządów miednicy mniejszej, co może utrudniać dopasowanie urządzenia.

Może się zdarzyć, że urządzenie będzie ocierać o wargi sromowe lub błonę śluzową, co może prowadzić do podrażnienia lub otarć. Takie przypadki są wysoce indywidualne. Może się tak zdarzyć z powodu suchości lub nadwrażliwości okolicy sromu i/lub pochwy. Jeśli zauważyłaś u siebie szczególną wrażliwość tych okolic lub odczujesz podrażnienie lub otarcie, możesz spróbować użyć razem z urządzeniem lubrykantu na bazie wody.

Nie używaj urządzenia Efemia

Jeśli jesteś w ciąży.

⚠ Środki ostrożności

- W przypadku nadwrażliwości okolicy sromu i/lub pochwy należy użyć lubrykantu na bazie wody, aby uniknąć dyskomfortu podczas użytkowania.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek reakcji fizycznych związanych z urządzeniem, które nie byłyby przejściowe, należy ograniczyć korzystanie z urządzenia. Jeśli reakcja nie ustąpi pomimo ograniczenia użycia, należy skonsultować się z lekarzem.

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy z produktem lub jego użytkowaniem, prosimy o informację!

Usuwanie

Urządzenie należy usuwać jako produkt niepodlegający recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami.

O marce Efemia

Efemia to marka zdrowia i dobrego samopoczucia dla kobiet od Invent Medic Sweden. Dowiedz się więcej o nas i naszych produktach na: www.efemia.se.

Zasada działania

1. Przed użyciem

- Upewnić się, że pęcherz jest pusty i umyć ręce mydłem i wodą.
- Wyjąć urządzenie z opakowania i spłukać wodą. Zmniejsz to tarcie i ułatw włożenie do pochwy.
- Znaleźć wygodną pozycję; w pozycji stojącej może pomóc lekkie ugięcie kolan.

2. Wkładanie urządzenia

- Urządzenie należy trzymać tak, aby tylna część uchwytu (**patrz rysunek 1**) była skierowana w dół ku tyłowi. Włożył urządzenie do pochwy pod lekkim kątem – podobnie jak tampon.
- Wepchnąć je aż do momentu, gdy uchwyt przylgnie ściśle do ciała, tak aby wargi sromowe przykrywały uchwyt. Upewnić się, że pierścienie podtrzymujące przechodzą całkowicie przez otwór pochwy i powyżej dna miednicy (**patrz rysunek 2**).

3. Usuwanie

- a. Jeśli to możliwe, opróżnić pęcherz przed usunięciem urządzenia.
- b. Chwycić zewnętrzną część uchwytu i delikatnie, ale równomiernie pociągnąć, aż do momentu całkowitego wysunięcia się urządzenia.

4. Czyszczenie

Urządzenie należy czyścić korzystając z jednej z następujących metod (w zależności od preferencji):

- i. Spłukać obficie wodą. Metoda sprawdza się, jeśli trzeba natychmiast ponownie użyć urządzenie.
- ii. Gotować w wodzie przez 10 minut i pozostawić do wyschnięcia.
- iii. Czyścić wodą i mydłem, najlepiej mydłem do higieny intymnej. Upewnić się, że całe urządzenie zostało oczyszczone. Spłukać dokładnie, aby w całości usunąć mydło i pozostawić do wyschnięcia.

Do czyszczenia urządzenia nie zalecamy używania niczego innego oprócz mydła i wody. W razie zauważenia jakichkolwiek widocznych zabrudzeń zalecamy ponowne wyczyszczenie zgodnie z instrukcją.

5. Wymiana urządzenia

Urządzenie należy wymieniać co 3 miesiące.

Rysunek 1: a. Pierścienie podtrzymujące b. Przędź c. Tył d. Uchwyt

Rysunek 2: a. Pochwa b. Cewka moczowa c. Dno miednicy
d. Efemia Bladder Support



Invent Medic Sweden AB
Scheelevägen 2, SE 223 81 Lund
Sweden

efemia@inventmedic.com
www.inventmedic.com

