

FEMMAX DILATATOREN



GEBRUIKSAANWIJZING

FEMMAX DILATATOREN

- 1. Gebruiksaanwijzing.**
- 2. Monteren van de FEMMAX Dilatatoren I Trainers.**
- 3. Inbrengen van de Dilatatoren I Trainer.**
- 3a. Patienten na radiotherapie**
- 4. Reinigingsinstructies**
- 5. Do's en Don'ts bij gebruik van een Dilatator I Trainer.**
- 6. Extra notities voor patiënten na radiotherapie.**
- 6a. Geslachtsgemeenschap.**
- 6b. Vaginale afscheiding.**
- 6c. Menopausale Symptomen.**
- 6d. Vaginale gevoeligheid of ongemak.**
- 7. Ander gebruik voor de FEMMAX® Dilatatoren I Trainers**
- 7a. Hoe gebruik ik de FEMMAX® Dilatatoren I Trainers**



FEMMAX DILATATOREN

1. Gebruiksaanwijzing.

FEMMAX vaginale dilatatoren zijn gemaakt om veilig, gemakkelijk en geschikt te gebruiken. Men kan ze discreet opbergen in de daarvoor voorziene 'case' waarin extra ruimte is voorzien voor een glijmiddel.

Vaginale dilatatoren/trainers kunnen worden gebruikt als onderdeel van zorg en behandeling van vrouwen om een aantal redenen waaronder behandeling na radiotherapie of chirurgie; moeilijkheden met geslachtsgemeenschap; vaginisme; dyspareunie; of na de bevalling.

FEMMAX dilatatoren zijn ontworpen om in de vagina te worden ingebracht, om het gezond en soepel houden en om het risico op verklevingen (fusie van weke delen) na radiotherapie of chirurgie te verminderen. Dit kan helpen om het ongemak te verminderen tijdens vervolgonderzoeken, verdere behandelingen en geslachtsgemeenschap.

De dilatator set bestaat uit 4 dilatatoren, die qua maat en lengte progressief groter worden om een natuurlijke progressie mogelijk te maken.

Deze bijsluiter geeft advise over het gebruik en de verzorging van uw FEMMAX® dilatator set en biedt stap voor stap instructies voor gebruik.

BELANGRIJK: Deze instructies zijn bedoeld als richtlijn en u moet het advies van uw arts, verpleegkundig specialist of therapeut inwinnen voordat u deze dilatatoren gebruikt.

FEMMAX DILATATOREN

2. MONTEREN VAN DE FEMMAX DILATATOREN/TRAINERS.

FEMMAX dilatatoren/trainers worden geleverd als een set van 4 dilatatoren die worden bewaard door ze in elkaar te schuiven en in de bijbehorende behuizing te plaatsen. Om de behuizing te openen, drukt u op het platte gedeelte aan de voorzijde van de behuizing. Om de dilatatoren te monteren, legt u ze alle 4 voor u neer. Aan het ene uiteinde van de kleinste dilatator bevindt zich een schroefdraad. Deze past in het open einde van de maat groter. Zo krijgt u dilatatoren met dubbel uiteinde. De twee grootste dilatatoren passen ook samen om een paar te vormen.

Eén dilatator wordt in de vagina ingebracht en de andere wordt een handvat om ondersteuning en stabiliteit te bieden tijdens het inbrengen.

3. INBRENGEN VAN DE DILATATOREN/TRAINERS

Als je de dilatatoren voor de eerste keer gebruikt, was ze dan grondig in warm zeepwater en spoel ze vervolgens af om alle sporen van zeep te verwijderen {om mogelijke irritatie te voorkomen}.

Gebruik de dilatatoren op een plaats die comfortabel en privé is en waar je zoveel mogelijk kunt ontspannen. Begin met dilateren met de kleinste maat en vergroot geleidelijk in de loop van de tijd. Vergeet niet dat je de vagina moet uitrekken om ze gezond en soepel te houden en je moet proberen om uiteindelijk de grootste dilatator te gebruiken die comfortabel voor je is.

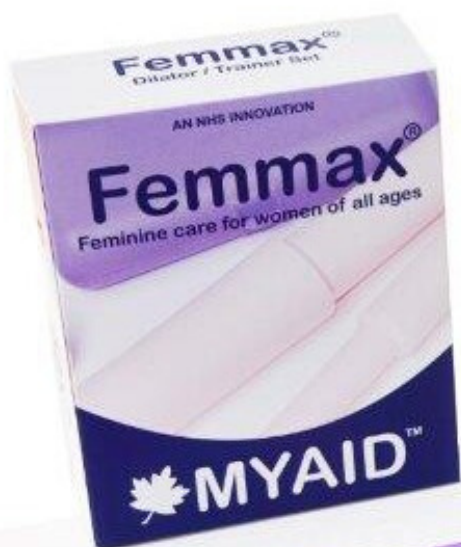
Om de dilatator in te brengen, brengt u een kleine hoeveelheid vaginaal glijmiddel aan op het uiteinde van de dilatator. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en enigszins uit elkaar. Als dit niet comfortabel voor je is, probeer dan met één voet op een stoel te staan of te hurken {vergelijkbaar met het insteken van een tampon}. Probeer te ontspannen tijdens het gebruik van de dilatator {sommige mensen vinden dit gemakkelijker na een warm bad}.

FEMMAX DILATATOREN

3a. RADIOTHERAPIE-PATIENTEN

Plaats het uiteinde van de dilatator voorzichtig en zo diep mogelijk in je vagina. Oefen een beetje druk uit, zodat je de bovenkant van de vagina voelt, maar zonder ongemak te veroorzaken. Hou de dilatator stevig vast en steek hem naar de bovenkant van de vagina tot een comfortabel punt, draai de dilatator zachtjes en trek hem dan terug. Sommige patiënten kunnen worden geadviseerd om de dilatator stevig op zijn plaats te houden gedurende 5 tot 15 minuten, of u wordt geadviseerd om de dilatator in te brengen, te verwijderen en opnieuw in te brengen, en herhaal dit proces verschillende keren. Uw arts, seksuoloog, verpleegkundige of röntgenoloog zal u hierover volledig adviseren.

Mochten er na gebruik 'spotting' of lichte bloedingen optreden, dan wordt dit als normaal beschouwd vanwege het wegvallen van eventuele verklevingen. Mochten er echter zware of langdurige bloedingen optreden, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts of verpleegkundig specialist.



FEMMAX DILATATOREN

Als u de dilatator niet gemakkelijk in de vagina kunt plaatsen, forceer deze dan niet. Verwijder de dilatator en probeer het later opnieuw als u zich wat meer ontspannen voelt. Als u na een aantal keren proberen nog steeds de dilatator niet kunt plaatsen, stop dan met het gebruik en neem contact op met uw arts of verpleegkundig specialist. Er kan wat ongemak zijn wanneer u de dilatator voor het eerst gebruikt. Als pijn of ongemak blijft optreden tijdens het gebruik, neem dan contact met uw arts of verpleegkundig specialist.

Er wordt gesuggereerd dat een redelijke duur en frequentie van dilatatie kan variëren van drie minuten tweemaal per week, gedurende de eerste zes maanden, tot tien minuten tweemaal daags. Daarna één keer per week en dan af en toe na een jaar als u geen problemen meer ondervindt, of volgens advies van uw arts of verpleegkundig specialist. Wekelijks gebruik is het belangrijkste, zelfs als je geslachtsgemeenschap blijft houden, omdat het helpt om de vagina soepel te houden en de kans op ongemak tijdens geslachtsgemeenschap vermindert. Als u niet seksueel actief (meer) bent, is het toch raadzaam om de dilatator te gebruiken, omdat dit zal helpen bij medisch onderzoek.

4. REINIGINGSINSTRUCTIES

Deze dilatatoren worden niet-steriel geleverd, ze moeten met warm zeepsop worden gereinigd en vervolgens afdrogen of laten drogen voordat ze worden gebruikt of men kan ze ook afvegen met een steriel doekje. Controleer voor en na elk gebruik dat u de reinigingsinstructies herhaalt. De dilatatoren kunnen ook vóór gebruik in kokend water worden schoongemaakt {laat het water afkoelen voordat u het verwijdt}. Gebruik geen desinfectiemiddel.

5. DO'S EN DON'TS BIJ GEBRUIK VAN EEN DILATATOR

DO

- Contacteer uw arts of verpleegkundig specialist als u vragen hebt over het product.
- Controleer uw dilatator op eventuele breuken, scheurtjes of scherpe randen.
- Probeer u te ontspannen tijdens het gebruik; dit zal u helpen bij het inbrengen.
- Reinig je dilatatoren na elk gebruik met een warm sopje + zorgvuldig controleren.
- Bewaar uw dilatatoren in het meegeleverde etui, dit beschermt ze tegen beschadiging.
- Gebruik een glijmiddel, dit al zeker helpen bij het inbrengen.
- Vind een comfortabele positie en/of techniek om de dilatatoren gemakkelijk in te brengen.
- Volhard met het gebruik van uw dilatatoren.
- Warm uw dilatatoren op in warm water vóór gebruik en indien je dit nodig acht



FEMMAX DILATATOREN

5. DO'S EN DON'TS BIJ GEBRUIK VAN EEN DILATATOR DON'T

- Gebruik uw dilatator als er sprake is van breuken, scheuren of scherpe randen.
- Gebruik uw dilatator als u ernstige pijn of overmatig bloedverlies ervaart bij gebruik.
- Contacteer uw arts of verpleegkundig specialist.
- Gebruik elektrische apparatuur om uw dilatatoren te reinigen.
- Bewaar scherpe voorwerpen in het etui omdat deze de dilatatoren kunnen beschadigen.
- Gebruik chemicaliën of huishoudelijke schoonmaakmiddelen op uw dilatatoren omdat deze het oppervlak kunnen beschadigen of scheuren kunnen veroorzaken



6. EXTRA NOTITIES VOOR PATIENTEN NA RADIOTHERAPIE

Radiotherapie kan een effect hebben op de weefselbinnenkant van de vagina en ervoor zorgen dat littekenweefsel {verklevingen} zich ontwikkelen en mogelijks voor atrofie (verschrompelen) van de vagina zorgt. Als dit gebeurt, kunt u het moeilijk of oncomfortabel vinden wanneer een toekomstig intern onderzoek wordt uitgevoerd of wanneer u geslachtsgemeenschap heeft.

Om dit te voorkomen, zijn er verschillende stappen die u kunt nemen om de vagina gezonden soepel te houden. Dilatatatie betekent het rekken en openen van de vagina en geslachtsgemeenschap en/of het gebruik van een dilatator kunnen daartoe bijdragen. Als u uw dilatator gebruikt na radiotherapie, is het over het algemeen raadzaam om uw dilatator pas 2 weken nadat uw behandeling is afgelopen (wanneer de acute ontstekingsreactie is verstreken) te gebruiken (maar vraag advies aan uw arts of verpleegkundig specialist)

6a. GESLACHTSGEMEENSCHAP

Geslachtsgemeenschap kan u tijdens uw behandeling met radiotherapie blijven voordoen. Zo niet, dan kunt u de geslachtsgemeenschap hervatten wanneer u zich er klaar voor voelt, meestal ongeveer 2 weken na het einde van de radiotherapiebehandeling. Het is belangrijk om zo snel mogelijk terug te keren naar uw normale niveau van seksuele activiteit. Alhoewel sommige patiënten hiervoor zich misschien niet meteen klaar voelen, soms bang kunnen zijn of zelfs zich beschaamd voelen, wat echter niet ongebruikelijk of abnormaal is.

Er zijn veel verschillende redenen waarom u zich misschien niet klaar voelt voor geslachtsgemeenschap. Je hebt misschien helemaal geen interesse meer in seks, vooral niet als je angstig of gespannen bent over je gezondheid.

FEMMAX DILATATOREN

Sommige patiënten voelen zich nerveus over seks tijdens of na de behandeling. Het is belangrijk om te begrijpen dat het volkomen veilig is om dit te doen. Kanker kan niet aan je partner worden doorgegeven en seks maakt de kanker niet erger. U kunt zich ook zorgen maken over de radiotherapie die uw partner treft, maar straling blijft niet in het lichaam achter zodat u hem niet zult schaden.

Neem uw tijd. Met zachte en regelmatige seks kunt u ontspannen de vagina langzaam rekken. U kunt zich prettiger voelen om te beginnen met posities die u in staat stellen om de touwtjes in handen te houden (d.w.z. bovenop zitten, schrijlings op uw partner zal u niet alleen het tempo laten bepalen, maar zal ook zorgen voor een diepe penetratie die zal helpen bij dilatatie). Bespreek dit met je partner. Toon hem deze bijsluiter omdat hij zich mogelijk niet bewust is van uw zorgen of behoeften.

Als je pijn of ongemak voelt en merkt dat je moet stoppen, probeer het dan niet opnieuw binnen een paar dagen, want misschien heb je gewoon wat meer tijd nodig om binnenin te genezen. Soms als geslachtsgemeenschap moeilijk of pijnlijk is, kunt u zich gespannen of angstig voelen. Dit kan ook de geslachtsgemeenschap bemoeilijken. Het is belangrijk om te proberen te ontspannen. Als u zich droger voelt dan gewoonlijk, moet u mogelijk meer glijmiddel gebruiken. U kunt lichte bloeding opmerken wanneer u de geslachtsgemeenschap hervat. Dit komt door het uitrekken van het weefsel en zou vanzelf moeten voorbijgaan.

Blijf je dilatatoren gebruiken, of je nu seksueel actief bent of niet, omdat alleen geslachtsgemeenschap niet voldoende is om verklevingen te voorkomen. Als u denkt dat het nuttig zou zijn om over uw klachten te praten, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundig specialist.

6b. VAGINALE AFSCHEIDING

Het is niet ongebruikelijk dat na de behandeling een vaginale afscheiding optreedt of dat het nog enige tijd daarna doorgaat. Als de afscheiding echter op enigerlei wijze verandert (dat wil zeggen erger wordt, vers bloed bevat of onaangename geuren ruikt) neem dan contact op met uw arts of het verplegend team.

6c. MENOPAUSALE SYMPTOMEN

Sommige vrouwen kunnen symptomen van de menopauze ervaren, wat kan zijn omdat u uw eierstokken tijdens de operatie heeft laten verwijderen of dat u een behandeling met radiotherapie hebt gekregen. Radiotherapie kan u onvruchtbaar maken. U kunt echter nog 2 of 3 perioden na de behandeling hebben. Daarom is er nog steeds een risico op zwangerschap en moet u doorgaan met uw normale anticonceptiemethode totdat u anders wordt geadviseerd.

U kunt zich zorgen maken over het effect van de menopauze veroorzaakt door de behandeling. Sommige patiënten ervaren opvliegers, voelen zich humeurig, spanning, angst, prikkelbaarheid, vaginale droogheid, verlies van libido en mogelijke gewichtstoename. Praat met uw huisarts of specialist bij uw ziekenhuiscontrole, omdat behandeling en hulp mogelijk beschikbaar zijn.

6d. VAGINALE GEVOELIGHEID OF ONGEMAK

- Sommige vrouwen hebben roodheid, gevoeligheid of ongemak op de huid rond en in de vagina tijdens of na radiotherapie. Dit kan op verschillende manieren worden verminderd:
- Hou deze regio proper en droog.
- Enkel wassen met water.
- Draag ondergoed van katoen.
- Gebruik alleen een aanbevolen glijmiddel voor geslachtsgemeenschap en bij gebruik van de dilatatoren.
- Als de symptomen aanhouden, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundig specialist

7. ANDER GEBRUIK VOOR DE FEMMAX® DILATATOREN/TRAINERS

De Femmax vaginale dilatatoren kunnen ook worden gebruikt tijdens psychoseksuele therapie (seksuele problemen/vaginisme), door vrouwen met Lichen Sclerosus, Vulval Lichen Planus, dyspareunie, vulvodynia, vulvaire vestibulitis, menopauze, vaginale atrofie, na vrouwelijke geslachtsoperaties en voor het versterken van de bekkenbodem, zoals geadviseerd door een clinicus.

FEMMAX DILATATOREN

7a. HOE GEBRUIK IK DE FEMMAX® DILATATOREN/TRAINERS

- Gebruik de dilatatoren op een comfortabele plek en zorg voor privacy.
- De aanbevolen positie om de dilatatoren te gebruiken is door plat op je rug te gaan liggen met je knieën gebogen en de benen iets uit elkaar. Of sta met één been op een stoel.
- Start met de kleinste dilatator en breng er glijmiddel op aan alsook in de vaginale opening.
- Uw ademhaling onder controle houden en zoveel als mogelijk ontspannen. De dilatator zo diep mogelijk maar toch comfortabel in je vagina brengen. Gedurende 5 minuten in positie houden.
- Misschien vindt u, wanneer u de trainers begint te gebruiken, dat u alleen de punt van de trainer in uw vagina kunt verdragen. Dit is volkomen normaal.
- Deze reeks moet dagelijks worden herhaald.
- Wanneer u zich op uw gemak voelt bij het gebruik van de kleinste dilatator, ga dan geleidelijk naar de volgende maat, enzovoort.
- Er is geen tijdslimiet voor de tijd die nodig is om door te gaan naar een grotere maat. Als u de kleinste dilatator comfortabel kunt plaatsen, moet u de volgende maat in dezelfde sessie gebruiken, omdat uw vaginale spieren al ontspannen zijn en u gemakkelijker door kunt gaan naar de volgende maat.
- Dit is ook van toepassing naarmate je verder gaat naar de volgende maten. Wanneer u zich op uw gemak voelt bij het inbrengen van de grotere dilatatoren, bent u misschien klaar om penetrerende geslachtsgemeenschap te proberen.

Instructies met dank aan Mary Clegg, een geaccrediteerde seks- en relatiepsychotherapeut. www.maryclegg.co.uk

FEMMAX DILATATOREN

De Femmax® vaginale dilatatoren / trainers zijn herbruikbare, handmatig hulpmiddelen die tijdelijk in de vagina worden geplaatst om de vorming van verklevingen na radiotherapie van het kleine bekken te verminderen en om de vaginale spieren te trainen door de vaginale opening uit te rekken.

Worden ook gebruikt bij psychoseksuele therapie. De dilatatoren kunnen ook helpen bij andere aandoeningen die de vulva/vagina beïnvloeden.

