

INHALT

1. Gebrauchsanweisung
2. Montage der FEMMAX-Dilatoren / Dehnungsstifte
3. Einführen Ihres Dilators / Dehnungsstifts
- 3a. Strahlentherapie-Patientinnen
4. Reinigung
5. Bitte berücksichtigen (Do's und Don'ts) bei der Anwendung eines Dilators / Dehnungsstifts
6. Weitere Hinweise für Strahlentherapie-Patientinnen
- 6a. Geschlechtsverkehr
- 6b. Scheidenausfluss
- 6c. Symptome in den Wechseljahren
- 6d. Beschwerden und Empfindlichkeit in der Scheide
7. Andere Anwendungen für den FEMMAX® Dilator / Dehnungsstift
- 7a. Anwendung der Dehnungsstifte/Dilatoren

1. GEBRAUCHSANWEISUNG

FEMMAX®-Vaginaldilatoren sind sicher, leicht und praktisch in der Anwendung. Sie lassen sich in einem diskreten, praktischen Etui aufbewahren, in dem auch ein kleines Fläschchen Gleitmittel Platz hat.

Vaginaldilatoren / Dehnungsstifte können bei der Versorgung und Behandlung von Frauen aus unterschiedlichen Gründen eingesetzt werden, u. a. bei der Behandlung nach Strahlentherapie oder OP; Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr, Vaginismus, Dyspareunie oder nach der Geburt.

FEMMAX®-Dilatoren werden in die Scheide eingeführt, um sie gesund und dehnbar zu halten und das Risiko von Adhäsionen (Verwachsungen von Gewebe) nach Strahlentherapie oder Chirurgie zu senken.

Sie können dazu beitragen, mögliche Beschwerden bei Nachuntersuchungen, weiteren Behandlungen und beim Geschlechtsverkehr zu lindern.

Das Dilator-Set besteht aus vier Dilatoren unterschiedlichen Durchmessers und unterschiedlicher Länge, die eine natürliche Steigerung im Therapieverlauf zulassen.

Dieses Merkblatt enthält Informationen zu Anwendung und Pflege Ihres FEMMAX®-Dilatorsets sowie eine schrittweise Gebrauchsanweisung.

WICHTIG: Diese Anweisung dient als Leitfaden. Vor der Anwendung eines Dilators sollten Sie sich von Ihrem Arzt, Pflegedienstleister oder Therapeuten beraten lassen.

2. ANWENDUNG DER FEMMAX-DILATOREN / DEHNUNGSSTIFTE

FEMMAX®-Dilatoren / Dehnungsstifte werden im 4er-Set geliefert. Sie lassen sich ineinander geschoben im dazugehörigen Etui aufbewahren.

Das Etui öffnet man durch Drücken auf der flachen Vorderseite des Etuis.

Zur Montage der Dilatoren müssen Sie alle vier Dilatoren vor sich hinlegen. Der kleinste Dilator hat an einem Ende ein Gewinde, das in die Öffnung des nächst größeren Dilators geschraubt werden kann.

So entsteht ein doppelseitiger Dilator (siehe Abb. 1).

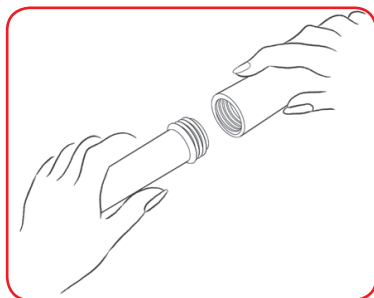


Abb. 1

Die zwei größten Dilatoren ergeben zusammengesetzt ebenfalls ein Paar (siehe Abb. 1).

Ein Dilator wird in die Scheide eingeführt, der andere dient in dem Fall als stabiler Griff beim Einführen (siehe Abb. 2).

3. EINFÜHREN IHRES DILATORS / DEHNUNGSSTIFTS

Wenn Sie die Dilatoren / Dehnungsstifte zum ersten Mal verwenden, waschen Sie sie in heißer Seifenlauge und trocknen sie gründlich, bis alle Seifenspuren beseitigt sind (um mögliche Hautreizungen zu vermeiden).

Wenden Sie die Dilatoren an einem Ort an, an dem Sie sich wohl und ungestört fühlen und wo Sie sich so gut wie möglich entspannen können.

Beginnen Sie mit dem kleinsten Dilator und gehen Sie nach und nach zur jeweils nächsten Größe über. Denken Sie daran, dass Sie die Scheide dehnen müssen, damit sie gesund bleibt und damit Sie eines Tages den für Sie größtmöglichen Dilator beschwerdefrei anwenden können.

Tragen Sie etwas Gleitgel auf die Spitze des Dilators auf, um ihn in die Scheide einführen zu können. Legen Sie sich auf den Rücken mit leicht angewinkelten und auseinandergespreizten

Beinen. Wenn diese Stellung für Sie nicht bequem ist, versuchen Sie es im Stehen mit einem Fuß auf einen Stuhl oder in der Hocke (wie beim Einführen eines Tampons).

Versuchen Sie sich bei der Anwendung des Dilators zu entspannen (manchen Frauen gelingt dies nach einem Bad eher).

3a. STRAHLENTHERAPIE-PATIENTINNEN

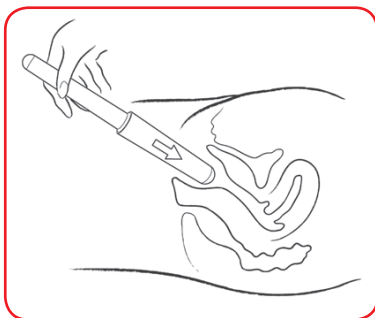


Abb. 2

Führen Sie das Ende des Dilators behutsam und so tief wie möglich und angenehm in die Scheide ein. Üben Sie etwas Druck aus, damit Sie die obere Wand der Scheide spüren können, ohne dabei aber Beschwerden zu verursachen (siehe Abb. 2).

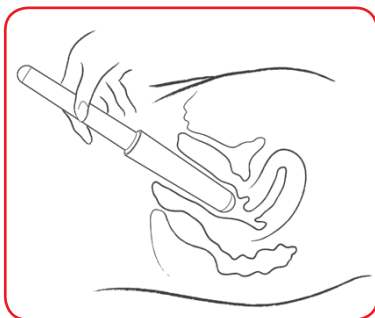


Abb. 3

Halten Sie den Dilator fest in der Hand und führen ihn bis zur oberen Wand der Scheide ein, sofern dies nicht unangenehm ist, und drehen den Dilator behutsam, bevor Sie ihn wieder entfernen. (Abb. 3)

Manchen Patientinnen wird ggf. geraten, den Dilator 5 bis 15 Minuten lang fest in der Scheide zu halten oder ihn wiederholte Male einzuführen und herauszunehmen.

Ihr Arzt, Ihre Krankenschwester oder Ihr Radiologe beraten Sie ausführlich.

Schmierblutungen oder leichte Blutungen nach einer Anwendung sind normal, da sie ein Zeichen dafür sind, dass sich die Verwachsungen auflösen. Bei schweren oder längeren Blutungen sollten Sie Ihren Arzt oder Pflegedienstleister jedoch umgehend davon in Kenntnis setzen.

Wenn Sie den Dilator nicht leicht in die Scheide einführen können, üben Sie keinen Druck aus. Entfernen Sie den Dilator und versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt erneut, wenn Sie entspannter sind.

Wenn es Ihnen trotz mehrerer Versuche dennoch nicht gelingt, den Dilator einzuführen, halten Sie inne und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Pflegedienstleister.

Bei der ersten Anwendung des Dilators haben Sie vielleicht Beschwerden. Wenn die Schmerzen oder Beschwerden auch im weiteren Verlauf nicht nachlassen, teilen Sie dies Ihrem Arzt, dem Pflegepersonal oder Ihrem Therapeuten mit.

Als angemessene Dauer und Häufigkeit der Dilatation gelten drei Minuten zweimal pro Woche in den ersten sechs Monaten bis hin zu zehn Minuten und zweimal täglich.

Danach einmal pro Woche und nach einem Jahr gelegentlich, sofern keine Schwierigkeiten auftreten, oder laut Anweisung Ihres Radiologen, Ihres Pflegedienstleiters oder Arztes.

Eine wöchentliche Anwendung ist besonders wichtig, selbst wenn Sie weiterhin sexuell aktiv sind. Denn auf diese Weise bleibt die Scheide flexibel und Sie fühlen beim Geschlechtsverkehr weniger Unbehagen.

Auch wenn Sie sexuell nicht aktiv sind, ist es dennoch empfehlenswert, den Dilator zu verwenden, weil dieser ärztliche Untersuchungen erleichtert.

4. ANWEISUNGEN ZUR REINIGUNG

Dieser Dilator wird nicht-steril geliefert, er muss vor Ingebrauchnahme überall gründlich mit warmer Seifenlauge gereinigt und anschließend trocken gewischt oder an der Luft getrocknet oder mit einem sterilen Tuch vollkommen abgewischt werden.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Anweisungen zur Reinigung vor und nach jeder Anwendung des Dilators wiederholen.

Der Dilator kann vor der Anwendung auch in kochend heißem Wasser gereinigt werden (lassen Sie das Wasser abkühlen, bevor Sie den Dilator herausnehmen). Kein Desinfektionsmittel verwenden.

5. BITTE BERÜCKSICHTIGEN (DO'S UND DON'TS) BEI DER ANWENDUNG EINES DILATORS

WAS SIE TUN SOLLTEN (DO'S)

- Vergewissern Sie sich vor Ingebrauchnahme, dass Ihr Dilator keine Ritzen, Risse oder scharfen Kanten aufweist.
- Wenden Sie sich mit Ihren Fragen zu dem Dilator an Ihren Arzt oder Pflegedienstleister.
- Entspannen Sie sich beim Einführen des Dilators so gut es geht.
- Reinigen Sie Ihren Dilator nach jeder Anwendung mit warmer Seifenlauge und kontrollieren Sie, dass er intakt ist.
- Bewahren Sie Ihren Dilator im dazugehörigen Etui auf, um ihn vor möglichen Schäden zu schützen.
- Durch das Auftragen von Gleitgel wird das Einführen des Dilators erleichtert.
- Entscheiden Sie sich für eine für Sie angenehme Einführmethode.
- Haben Sie Geduld bei der Anwendung Ihres Dilators.
- Erwärmen Sie Ihren Dilator vor der Anwendung ggf. in warmem Wasser.

WAS SIE UNTERLASSEN SOLLTEN (DON'T)

- Wenden Sie Ihren Dilator nicht an, wenn er Ritzen, Risse oder scharfe Kanten aufweist.
- Verwenden Sie Ihren Dilator nicht weiter, wenn Sie bei der Anwendung starke Schmerzen haben oder stark bluten. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Pflegedienstleister an.
- Reinigen Sie Ihren Dilator nicht in einem Elektrogerät.
- Bewahren Sie keine scharfen Objekte im Etui auf, da diese den Dilator beschädigen könnten.
- Verwenden Sie bei der Reinigung Ihres Dilators keine Chemikalien oder Haushaltsreiniger, da die Oberfläche dadurch Schaden nehmen oder reißen könnte.

6. WEITERE HINWEISE FÜR STRAHLENTHERAPIE-PATIENTINNEN

Eine Strahlentherapie kann sich auf die Scheidenschleimhaut auswirken und dort zur Bildung von Verwachsungen (Adhäsionen) und zu einer Verkürzung (Atrophie) der Scheide führen.

In einem solchen Fall erweisen sich künftige gynäkologische Untersuchungen oder der Geschlechtsverkehr als schwierig oder unangenehm.

Sie können dies verhindern, indem Sie dazu beitragen, Ihre Scheide gesund und flexibel zu halten. Eine Dilatation bedeutet die Dehnung und Ausweitung der Scheide sowie Geschlechtsverkehr und/oder die Anwendung eines Dilators, um dies zu erzielen.

Wenn Sie Ihren Dilator nach Ihrer Strahlentherapie anwenden, empfiehlt sich der Beginn der Anwendung generell zwei Wochen nach Abschluss Ihrer Behandlung, sobald die akute entzündliche Reaktion abgeklungen ist (lassen Sie sich aber bitte von Ihrem Arzt oder Pflegedienstleister beraten).

6a. GESCHLECHTSVERKEHR

Auch während der Bestrahlung ist Geschlechtsverkehr möglich. Wenn nicht, können Sie dann wieder sexuell aktiv werden, wenn Sie dazu bereit sind, gewöhnlich nach ca. 2 Wochen nach abgeschlossener Bestrahlung.

Es ist wichtig, möglichst bald wieder zu Ihrem normalen Sexualleben zurückzukehren. Manche Patientinnen fühlen sich nicht unmittelbar danach bereit, haben möglicherweise Angst oder genieren sich, was nicht ungewöhnlich ist.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Sie noch nicht bereit sind, wieder sexuell aktiv zu werden. womöglich haben Sie das Interesse an Sex vollkommen verloren, vor allem dann, wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen oder angespannt sind.

Manche Patientinnen macht der Gedanke an Sex während oder nach der Behandlung nervös. Man sollte sich jedoch im Klaren darüber sein, dass Sex absolut sicher ist. Krebs kann nicht auf Ihren Partner übertragen werden, und durch Sex wird Ihr Krebs nicht schlimmer. Vielleicht machen Sie sich auch Sorgen darüber, ob und wie sich Ihre Strahlentherapie auf Ihren Partner auswirkt. Strahlen bleiben nicht im Körper und können Anderen nicht schaden.

Lassen Sie sich Zeit. Bei regelmäßigem, sanftem Sex lernen Sie, sich zu entspannen und die Scheide langsam zu dehnen. Vielleicht fühlen Sie sich wohler, wenn Sie mit Stellungen anfangen, bei denen Sie die Kontrolle haben (d. h. wenn Sie rittlings auf Ihrem Partner sitzen, können Sie nicht nur das Tempo bestimmen, sondern lassen ihn auch tief eindringen, was bei der Aufdehnung hilft). Besprechen Sie dies mit Ihrem Partner. Zeigen Sie ihm diesen Flyer, da ihm womöglich nicht bewusst ist, welche Bedenken oder Bedürfnisse Sie haben.

Wenn Sie Schmerzen empfinden oder Beschwerden haben und innehalten müssen, lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern versuchen Sie es ein paar Tage später erneut. Vielleicht brauchen Sie einfach nur mehr Zeit, bis Ihre Wunden innen geheilt sind. Wenn Sie beim Geschlechtsverkehr Probleme haben oder Schmerzen empfinden, sind Sie möglicherweise angespannt oder ängstlich. Da dies den Geschlechtsverkehr erschweren kann, sollten Sie sich unbedingt entspannen.

Wenn Ihre Scheide trockener als sonst ist, müssen Sie ggf. ein Gleitmittel verwenden. Ihre Apotheke hat viele verschiedene Gleitmittel gegen vaginale Trockenheit im Sortiment.

Wenn Sie das erste Mal wieder Geschlechtsverkehr haben, bemerken Sie vielleicht leichte

Blutungen. Der Grund dafür ist, dass sich das Gewebe dehnt, was sich aber bald geben wird.

Verwenden Sie den Dilator weiterhin, egal ob Sie sexuell aktiv sind oder nicht, weil Geschlechtsverkehr allein möglicherweise nicht ausreichend ist, um zu verhindern, dass sich Verwachsungen in der Scheide bilden.

Auch wenn Sie sexuell nicht aktiv sind, ist es dennoch empfehlenswert, einen Dilator zu verwenden, weil dieser ärztliche Untersuchungen erleichtert.

Wenn Sie Ihre Bedenken gerne mit Ihrem Arzt oder Pflegedienstleister besprechen möchten, sprechen Sie ihn an.

6b. SCHEIDENAUSFLUSS

Nach einer Behandlung bzw. für einige Zeit danach ist ein Scheidenausfluss nicht ungewöhnlich. Falls sich der Scheidenausfluss jedoch ändern sollte (d. h. stärker fließt, frisches Blut enthält oder unangenehm riecht), wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder Ihren Arzt.

6c. SYMPTOME IN DEN WECHSELJAHREN

Bei manchen Frauen können Symptome auftreten, die damit zusammenhängen können, dass ihre Eierstöcke operativ entfernt oder dass sie strahlentherapeutisch behandelt wurden.

Eine Strahlenbehandlung kann Sie unfruchtbar machen. Selbst nach der Behandlung können Sie noch zwei oder drei weitere Periodenblutungen haben.

Von daher besteht nach wie vor die Möglichkeit einer Schwangerschaft, und Sie sollten auch weiterhin wie gewohnt verhüten, sofern Ihnen nichts anderes geraten wurde. Möglicherweise machen Sie sich auch Sorgen wegen der Symptome, bedingt durch den verfrühten Eintritt der Wechseljahre. Bei manchen Patientinnen treten Hitzewallungen, depressive Stimmungen, Spannungen, Angstzustände, Reizbarkeit, vaginale Trockenheit, Libidoverlust und eine mögliche Gewichtszunahme auf.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder dem Krankenhausarzt bei Ihrer nächsten Untersuchung, denn möglicherweise können Ihnen Therapien und Hilfe angeboten werden.

6d. BESCHWERDEN UND EMPFINDLICHKEIT IN DER SCHEIDE

- Bei manchen Frauen treten nach einer Strahlentherapie Beschwerden wie eine gerötete, empfindliche oder schmerzempfindliche Haut an und in der Scheide auf. Diese können auf unterschiedliche Weise gelindert werden:
- Sorgen Sie dafür, dass der Genitalbereich sauber und trocken ist.
- Waschen Sie ihn nur mit Wasser.
- Tragen Sie Unterwäsche aus Baumwolle.
- Verwenden Sie beim Geschlechtsverkehr und bei Anwendung des Dilators nur ein empfohlenes Gleitgel.
- Wenn die Symptome weiterhin bestehen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Pflegedienstleister.

7. ANDERE INDIKATIONEN FÜR DEN FEMMAX-DILATOR / DEHNUNGSSTIFT

Der Femmax-Vaginaldilator kann auch in der Sexualtherapie (Schwierigkeiten mit dem Sexualleben/Vaginismus) sowie nach ärztlicher Empfehlung von Frauen mit Lichen sclerosus, Lichen planus der Vulva, Dyspareunie, Vulvodynie, Vestibulitis Vulvae, vaginaler Atrophie, in den Wechseljahren, nach weiblicher geschlechtsangleichender Operation und zur Kräftigung des Beckenbodens angewendet werden.

7a. ANWENDUNG DER DEHNUNGSSTIFTE/DILATOREN

1. Wenden Sie Ihre Dehnungsstifte an einem Ort an, an dem Sie sich wohl fühlen und ungestört sind.
2. Am besten legen Sie sich flach auf den Rücken, winkeln die Knie leicht an und spreizen die Beine leicht auseinander. Sie können sie aber auch im Stehen anwenden und dabei ein Bein auf einen Stuhl stellen.
3. Beginnen Sie mit dem kleinsten Dehnungsstift. Tragen Sie etwas Gleitgel auf die Spitze des Dehnungsstiftes und am Scheideneingang auf.
4. Kontrollieren Sie Ihren Atem und entspannen Sie sich so gut es geht. Führen Sie den Dehnungsstift behutsam und nur so tief in die Scheide ein, wie es für Sie angenehm ist. Lassen Sie ihn maximal 5 Minuten in der Scheide.
5. Wenn Sie die Dehnungsstifte zum ersten Mal verwenden, kann es sein, dass Sie nur die Spitze des Dehnungsstiftes in die Scheide einführen können. Das ist völlig normal.
6. Wiederholen Sie diesen Ablauf täglich.
7. Wenn Sie den kleinsten Dehnungsstift beschwerdefrei einführen können, können Sie den nächst größeren Dehnungsstift verwenden usw.
8. Es gibt keine Vorgaben, wie lange es dauern sollte, bis Sie den jeweils nächst größeren Dehnungsstift anwenden können. Generell wird geraten, den Wechsel zur nächst größeren Größe dann zu vollziehen, wenn der kleinste Dehnungsstift beschwerdefrei eingeführt werden kann. Dies sollte im Rahmen der gleichen Sitzung erfolgen, weil Ihre Scheidenmuskulatur dann bereits gedehnt und entspannt ist und der Wechsel zum nächst größeren Dehnungsstift leichter fällt.
9. Das gleiche Prinzip gilt auch für alle weiteren Größen. Wenn Sie die größeren Dehnungsstifte beschwerdefrei einführen können, können Sie möglicherweise zu Sex mit Penetration übergehen.

Anweisungen mit freundlicher Genehmigung von Mary Clegg, akkreditierte Physiotherapeutin für Sexualität und Beziehungen www.maryclegg.co.uk

FEMMAX® Dilatoren / Dehnungsstifte,
ein



Produkt

Zusatzinformationen und
lehrreiche Videos in englischer Sprache
www.mdTi.co.uk/femmax

FEMMAX® Dilatoren / Dehnungsstifte
- DIE EINFACHE, EFFEKTIVE LÖSUNG
EINE NHS-INNOVATION

Für erhöhte Sicherheit und Effizienz



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands, WV1 4LG
Vereinigtes Königreich.

Tel: +44 (0) 1902 778 380
Fax: +44 (0) 1902 421 360
Internet: www.mdTi.co.uk
E-Mail: info@mdTi.co.uk