

Sådan bruger du inkontinensring, når du har problemer med ufrivillig vandladning

Du skal bruge en inkontinensring for at afhjælpe dine problemer med ufrivillig vandladning.

Inkontinensringen understøtter blærehalsen, så du mindsker eller helt undgår utæthed. Ringen er lavet af blød og vævsvenlig silikone.

Første gang du skal have lagt en inkontinensring op i skeden, foregår det i Ambulatorium for Kvindesygdomme. Lægen vurderer, hvilken type og størrelse ring der passer til dig. Lægen lægger ringen op i din skede og vejleder dig eventuelt i, hvordan du selv kan fjerne og lægge ringen op.

SÅDAN GØR DU

Skift eller rens inkontinensringen hver 3. måned

Inkontinensringen skal skiftes eller renses cirka hver 3. måned. Du kan selv fjerne ringen, rense den og lægge den op i skeden igen.

Du må gerne tage ringen ud og skylle den oftere end hver 3. måned, fx i forbindelse med samleje.

Sådan tager du ringen ud

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – stå fx med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet, eller sid på hug.
- Tag fat om ringen med 1 eller 2 fingre, og træk den ud.
- Vask ringen med mild sæbe, fx håndsæbe, og skyl den godt.

Sådan lægger du ringen op

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – stå fx med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet.
- Fugt ringen med vand, eller smør den med lidt vaseline eller eksplorationscreme for at lette indføringen.

- Fold ringen ved at presse siderne sammen. Knoppen skal ligge i din håndflade. Hvis du har en dish, skal du holde den som en skål.
- Skil dine kønslæber med den anden hånd.
- Skub ringen langt bagud i skeden, mens du stadig klemmer sammen om ringen.
- Skub knoppen opad med fingerspidsen, når ringen er helt inde i skeden. Derved sætter ringen sig i spænd mod skambenet.
- Knoppen skal sidde foran mod indgangen af skeden
- Fortvivl ikke – al begyndelse er svær. Læs vejledningen grundigt i gennem, inden du går i gang, og hav den eventuelt ved hånden de første par gange.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Tag hormontilskud, hvis du er i overgangsalderen

Hvis du er omkring eller har passeret overgangsalderen, anbefaler vi, at du bliver behandlet med hormon lokalt i skeden, så længe du bruger inkontinensring.

Hormonet styrker slimhinden i skeden. Du kan få hormontilskuddet enten som stikpiller 2 gange om ugen eller som en hormonring, der skal skiftes hver 3. måned. Vi giver dig en recept på den type hormontilskud, du ønsker.

Kontakt os ved gener

Kontakt os i den første uge efter ambulatoriebesøget, derefter din egen læge, hvis du oplever følgende gener af inkontinensringen:

- Problemer med din vandladning
- Ildelugtende udflåd eller kløe
- Blødning fra skeden
- Ringen generer dig
- Ringen falder ud.



KONTROL

Hvis du selv kan tage ringen ud og genanlægge den, er kontrol ikke nødvendig. Hvis det derimod ikke er muligt for dig, anbefaler vi rensning af ringen hver 3. måned hos din egen læge.

DU HAR FÅET ANLAGT FØLGENDE RING

- _____ Ring med knob
- _____ Ring med knob og support
- _____ Inkontinensdish

Nr: _____ mm.

HOLDBARHED

Ringen har en holdbarhed på cirka 2 år. Du kan købe nye ringe via internettet eller pr. telefon:

Mail: info@sacomed.dk

Tlf. 53 70 07 03

KONTAKT OG MERE VIDEN

Du kan finde mere viden på hjemmesiden

<https://kontinens.org/>

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Kvindesygdomme

Tlf. 97 64 07 41

Mandag – fredag 8.30 – 10.30 og

13.30 – 14.00

EKSEMPLER PÅ RINGE

