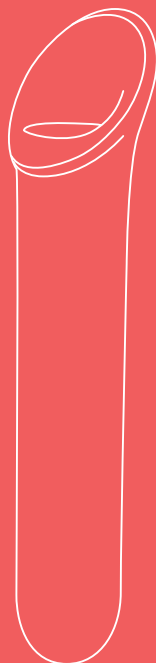


Vagiwell®

Dilators

1	DE	Vaginale Dilatatoren aus Silikon	
5	EN	Silicone vaginal dilators	
9	FR	Dilatateurs vaginaux en silicone	
13	ES	Dilatadores vaginales de silicona	
17	IT	Dilatatori vaginali in silicone	
21	EL	Κολπικοί διαστολείς από σιλίκονη	
25	HU	Szilikonból készült hüvelyi dilatátorok	
29	DA	Vaginale dilatatorer af silikone	
33	NL	Vaginale dilatatoren van siliconen	
37	NO	Vaginale dilatorer av silikon	
41	FI	Silikoniset emättimen laajentimet	
45	SV	Vaginala dilatatorer av silikon	
49	PL	Rozszerzacz pochwy z silikonu	
53	CZ	Silikonové vaginální dilatátory	
57	SK	Vaginálne dilatátory zo silikónu	
61	MS	Dilator faraj diperbuat daripada silikon	
65	HR	Vaginalni dilatatori izrađeni od silikona	
69	PT	Dilatadores vaginais de silicone	

מרחיבי נרתיק עשויים סיליקון	HE	73
موسعات المهبل المصنوعة من السيليكون	AR	78



Medintim

Vagiwell[®]

Dilators



Gebrauchsanweisung Vagiwell®

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, beachten Sie die Hinweise.

Lieferumfang:

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass die Dilatatoren keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie die Dilatatoren im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an den Hersteller.

Im Lieferumfang sind weiterhin enthalten:

- Gleitmittel (CE-zertifiziert)*
- Tasche zur Aufbewahrung*

*Bei Vagiwell® Gr. 0 nicht im Lieferumfang enthalten.

Hinweis: Bitte beachten Sie die Haltbarkeit des mitgelieferten Gleitmittels.

Zweckbestimmung:

Die Anwendung von vaginalen Dilatatoren stellt eine Therapiemöglichkeit dar, um so u. a. die Vertrautheit mit dem eigenen Körper zu stärken und intravaginalen Geschlechtsverkehr bzw. gynäkologische Untersuchungen schmerzfrei zu ermöglichen sowie die Kohabitationsfähigkeit nach Strahlentherapie/Chemotherapie zu erhalten und das Bougieren nach geschlechtsangleichender Operation zu ermöglichen. Ziel der Übungen ist eine Desensibilisierung, bei der die Vagina langsam gedehnt werden soll, so dass Geschlechtsverkehr (wieder) bzw. gynäkologische Untersuchungen schmerzfrei möglich sind.

Zielgruppe:

Die Dilatatoren sind zur Eigenanwendung in häuslicher Umgebung, nicht in professionellen Einrichtungen zur Gesundheitsfürsorge, vorgesehen.

Die Anwendung ist für alle erwachsenen Personen geeignet.

Hinweis: Die Anwendung der Dilatatoren erfolgt ausschließlich durch eine Person. Eine Weitergabe an Dritte entspricht nicht der Zweckbestimmung.

Indikationen:

- Dyspareunie (wiederholt auftretende oder ständige genitale Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) unterschiedlicher Ursachen z. B.:
 - Vaginitis (Entzündung der Vagina)
 - Adnexitis (Entzündung der Eierstöcke, Eileiter und des umgebenden Gewebes)
 - vaginale Stenose
 - Endometriose (Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut)
- Vaginismus (Verkrampfung der Scheidenmuskulatur)
- Vernarbung nach Dammschnitt (Episiotomie) bzw. Dammriss
- nach gynäkologischen Operationen
- während und nach Strahlentherapie/Chemotherapie
- nach Scheidenoperationen mit Verkleinerung der Vagina und Narbenbildung
- Hautkrankheiten wie bestimmte Lichen-Formen, z. B. Lichen sclerosus
- Vaginoplastik/Neovagina (z. B. bei geschlechtsangleichender Operation)
- Scheidenenge
- Vaginismus unterschiedlicher Ursache, z. B.:
 - psychologische Ursachen, wie Angst und Phobien
 - körperliche Ursachen (Endometriose, Multiple Sklerose, Diabetes etc.)
- Vaginalstenosen unterschiedlicher Ursachen:
 - Lichen Sclerosus
 - geburtsbedingte Verletzungen
 - Deszensuschirurgie

- Vulvakarzinom
- Zervix- und Korpuskarzinom
- Chronische Graft-vs.-Host-Reaktion
- Bestrahlungsfolgen

Dehnungsübungen mit den Vagiwell® Dehnungsstiften sind auch dann sinnvoll, wenn gynäkologische Untersuchungen oder das Einführen eines Tampons als sehr schmerzhaft empfunden werden.

Kontraindikationen:

Es liegen keine Rückmeldungen zu Kontraindikationen vor. Die Vagiwell® Dilatatoren dürfen nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit oder Allergie gegenüber dem Material (Silikon). Dilatatoren dürfen nicht bei akuten Infekten des Genitaltraktes und Entzündungen des Unterleibes eingesetzt werden. Bei starken Schmerzen während der Anwendung sollte die Therapie beendet werden und Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.

Nebenwirkungen:

Es liegen keine Rückmeldungen zu Nebenwirkungen vor. Bei Überempfindlichkeit oder allergischen Reaktionen gegenüber dem Material (Silikon) sollte die Therapie beendet werden und Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin gehalten werden.

Wechselwirkungen:

Keine bekannt.

Hinweis: Bitte benachrichtigen Sie den Hersteller oder die zuständige Behörde, falls bei der Anwendung der Vagiwell® Dilatatoren schwerwiegende Vorkommnisse auftreten sollten. Bei Rückfragen zum Produkt oder Meldungen von Nebenwirkungen/Vorkommnissen verwenden Sie bitte folgende Kontaktdaten:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: 06105 – 20 37 20
E-Mail: service@medintim.de

Anwendung:

Ziel der Übungen ist eine Desensibilisierung, bei der die Scheide langsam gedehnt werden soll, so dass Geschlechtsverkehr (wieder) bzw. gynäkologische Untersuchungen schmerzfrei möglich sind. Führen Sie die Übungen an einem Ort durch, an dem Sie sich wohl fühlen und Sie entspannt sind. Sorgen Sie dafür, dass kein Telefon oder andere Störungen Sie bei den Übungen beeinträchtigen.

1. Waschen Sie die Vagiwell® Dehnungsstifte vor der ersten Anwendung mit heißem Wasser und milder Seife und trocknen Sie diese sorgfältig ab.
2. Finden Sie eine entspannte sitzende oder liegende Position, in der Sie die Beine leicht spreizen können. Wir empfehlen zum Einführen der Dehnungsstifte, sich flach auf den Rücken zu legen, wobei die Knie angewinkelt und die Beine leicht gespreizt sind. Die Anwendung kann jedoch ebenso im Stehen, mit einem Bein auf einen Stuhl gestellt, erfolgen.
3. Benetzen Sie den Scheideneingang und den Dehnungsstift mit einem wasserlöslichen Gleitgel.
4. Atmen Sie ruhig. Führen Sie den Dehnungsstift mit leichtem Druck in die Scheide ein. Sie sollten den Dehnungsstift nur so tief in die Scheide einführen, wie es für Sie angenehm ist. Wenn Sie Schmerzen verspüren sollten, üben Sie eventuell einen zu starken Druck aus.
5. Lassen Sie den Dehnungsstift einige Minuten in der Scheide bzw. im Scheideneingang liegen.
6. Anschließend führen Sie den Dehnungsstift ein und aus, ohne diesen dabei vollständig aus der Scheide zu entfernen. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 5 Mal. Wechseln Sie dann in eine leichte Drehbewegung: Drehen Sie den Dehnungsstift 5 Mal nach rechts und 5 Mal nach links. Durch diese Bewegungen wird das Scheidengewebe sanft gedehnt.
7. Wenn Sie die Dehnungsübung beenden wollen, entfernen Sie den Dehnungsstift aus der Scheide. Bleiben Sie noch einige Minuten entspannt liegen.

Wenn Sie eine Größe beschwerdefrei einführen können, hat sich Ihre Scheide soweit gedehnt, dass Sie den nächst größeren Dehnungsstift verwenden können. Beim Wechsel von einer Größe zur nächsten Größe sollte zunächst die zuletzt verwendete Dehnungshilfe eingeführt und einige Minuten in der Scheide gelassen werden. Verfahren Sie mit dem nächst größeren Dehnungsstift wie bereits zuvor beschrieben. Die Dehnungsübungen können drei bis viermal wöchentlich wiederholt werden. Wenn das Einführen des größten Dehnungsstiftes beschwerdefrei möglich ist, können Sie in Erwägung ziehen, Geschlechtsverkehr zu haben.

Anwendung bei Lichen Sclerosus und Vulvodynie:

Bei Frauen mit Lichen Sclerosus, Vulvodynie oder Lichen Planus ist eine andere Form der Anwendung empfohlen. Es ist hilfreich, vor dem eigentlichen Dehnen mit den Vagiwell-Stiften das Vulvagewebe sanft zu massieren und auf das Dehnen vorzubereiten.

- 1. Wählen Sie den Dilator (Größe), der zu Ihrer persönlichen Situation passt und den Sie leicht in die Vagina einführen können.
- 2. Führen Sie den mit Gleitmittel benetzten Dilator maximal 1–2 cm in die Vagina ein – nicht tiefer.
- 3. Beginnen Sie dann mit der Dehnung, indem Sie mit dem Dilator das Gewebe von innen mehrmals leicht nach außen drücken.
- 4. Wandern Sie mit dieser Dehnbewegung ringförmig um den gesamten Vaginaleingang.

Hinweis: Es ist wichtig, ganz vorsichtig zu sein, damit die Haut nicht einreißt oder verletzt wird. Besondere Vorsicht ist im vorderen Bereich des Vaginaleingangs geboten, damit keine Verletzungen am Harnröhrenausgang entstehen. Es ist sinnvoll, diesen Bereich zunächst beim Dehnen auszusparen. Geduld und möglichst tägliches Dehnen sind wichtig, bis der Eingang der Vulva geschmeidiger wird und sich das Gewebe dehnt. Erst nachdem dies möglich geworden ist,

sollten Sie auf die nächste Größe der Dilatoren wechseln. Es kann Tage oder Wochen dauern, bis sich auch die Größe 5 einführen lässt. Viele Frauen benutzen später auch den noch größeren Dehnungsstift „5 LS“. Die tägliche Anwendung dieses Dehnungsstiftes kann den Eingang der Vulva geschmeidig halten.

In einigen Ländern gibt es Patientenorganisationen für Lichen Sclerosus und Vulvodynie. Diese Hinweise haben wir von den Fachfrauen der www.lichensclerosus.ch übernommen. Dort können Sie sich informieren und weitere Tipps von Anwenderinnen bekommen.

Reinigung:

Die Vagiwell® Dilatoren sind für den Gebrauch durch eine Patientin gedacht. Nach dem Gebrauch reinigen Sie den bzw. die Dilatoren mit lauwarmem Wasser und milder Seife. Stellen Sie sicher, dass die Dilatoren trocken sind, bevor Sie diese in der Aufbewahrungstasche verstauen (nur Sets).

Entsorgung:

Die Dilatoren können im Hausmüll entsorgt werden.

Material:

- Dilatoren: med. Silikon
- Tasche: Baumwolle

Vagiwell® Dilators Varianten:

Die Vagiwell® Dilatoren sind in verschiedenen Varianten (Sets) erhältlich.

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 Dilatoren Gr. 1–5
- 50 ml Gleitmittel
- Tasche

Art.-Nr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 Dilatoren Gr. 1–3
- 50 ml Gleitmittel
- Tasche

Art.-Nr.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 Dilatoren Gr. 3–5
- 50 ml Gleitmittel
- Tasche

Art.-Nr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 Dilator Gr. 0
- 4 ml Gleitmittel

Art.-Nr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

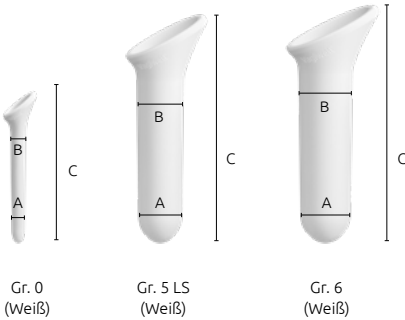
- 1 Dilator Gr. 5 LS
- 50 ml Gleitmittel
- Tasche

Art.-Nr.: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 Dilator Gr. 6
- 50 ml Gleitmittel
- Tasche

Art.-Nr.: Vagiwell 6



Größe	Farbe	Durchmesser A/B	Länge C
Gr. 0	Weiss	10/11 mm	110 mm
Gr. 1	Hellblau	12/14 mm	122 mm
Gr. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Gr. 3	Violett	20/22 mm	150 mm
Gr. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Gr. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Gr. 5 LS	Weiss	33/36 mm	181 mm
Gr. 6	Weiss	39/41 mm	188 mm

Vagiwell® instructions for use

Read these instructions for use carefully, keep them for later reference, follow the instructions.

Items supplied:

Check the cardboard packaging for external damage and ensure that the contents are complete. Before use, it should be ensured that the dilators do not have any visible damage and that any packaging material is removed. If in doubt, do not use the dilators and contact the manufacturer.

Also included are:

- Lubricant (CE-certified)*
- Storage bag*

*Not included in the case of Vagiwell® size 0.

Important: Please note the shelf life of the lubricant provided.

Intended purpose:

The use of vaginal dilators represents a therapeutic option for increasing familiarity with one's own body and enabling painless intravaginal sexual intercourse and gynaecological examinations as well as preserving the ability to engage in intercourse following radiation therapy/chemotherapy and enabling dilation following sex reassignment surgery, among other things.

The aim of the exercises is desensitisation in which the vagina is to be slowly stretched so that (once again) painless sexual intercourse or gynaecological examinations are possible.

Target group:

The dilators are intended for personal use in a home environment, not in professional healthcare facilities. The application is suitable for all adult persons.

Important: The dilators are to be used by one person only. Passing them on to third parties does not comply with the intended purpose.

Indications:

- Dyspareunia (recurring or constant genital pain during sexual intercourse) of different causes, e.g.:
 - vaginitis (inflammation of the vagina)
 - adnexitis (combined inflammation of the fallopian tubes, ovaries and surrounding tissue)
 - vaginal stenosis
 - endometriosis
- vaginismus (tightening of the vaginal muscles)
- scarring following surgical cuts to the perineum (episiotomy) or perineal tears
- subsequent to gynaecological operations (e.g. prolapse surgery or cancer operations)
- during and after radiotherapy/chemotherapy
- after vaginal surgery involving tightening of the vagina and scarring
- skin conditions such as certain lichen forms, e.g. lichen sclerosis
- vaginoplasty/neovagina (e.g. during sex reassignment surgery)
- narrowness of the vagina
- Vaginismus due to various causes, such as:
 - psychological causes, such as anxiety and phobias
 - physical causes (endometriosis, multiple sclerosis, diabetes, etc.)
- Vaginal stenosis due to various causes:
 - lichen sclerosis
 - childbirth-related injuries
 - prolapse surgery
 - vulvar carcinoma
 - cervical and uterine carcinoma
 - chronic graft vs. host reaction
 - radiation after-effects

Stretching exercises with the Vagiwell® dilators can also be useful in making gynaecological examinations or the insertion of tampons less painful.

Contraindications:

There are no reports of contraindications. The Vagiwell® dilators should not be used in the case of known hypersensitivity or allergy to the material (silicone). Dilators should not be used in the case of acute infections of the genital tract and inflammation of the abdomen. In the case of severe pain during use, the therapy should be discontinued and a doctor should be consulted.

Side effects:

There are no reports of side effects. In the case of hypersensitivity or allergic reactions to the material (silicone), the therapy should be discontinued and the doctor should be consulted.

Interactions:

None known.

Note: Please notify the manufacturer or the competent authority if serious incidents occur during the use of the Vagiwell® dilators. For questions regarding the product or to report side effects/incidents, please use the following contact information:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Phone: 06105 – 20 37 20
Email: service@medintim.de

Application:

The aim of the exercises is to desensitise the vagina by slowly stretching it, thereby making sexual intercourse pain-free (once more) and gynaecological examinations a painless experience. Do the exercises in a place where you feel comfortable and are relaxed. Make sure that neither the telephone nor anything else will disturb you while you are carrying out the exercises.

1. Prior to use, wash the Vagiwell® dilators with hot water and a mild soap and dry them thoroughly.

2. Find a relaxed sitting or lying position that allows you to spread your legs slightly. For inserting the dilators, we recommend lying flat on your back with your knees bent and your legs spread slightly apart. You can, however, also use the dilators standing up, with one leg on a chair.
3. Lubricate the entrance to the vagina and the dilator with a water-soluble lubricant gel.
4. Breathe calmly. Gently push the dilator into the vagina. You should only insert the dilator as far in as is comfortable for you. Should this be painful, you may be using too much pressure.
5. Leave the dilator in the vagina or in the entrance to the vagina for a few minutes.
6. After that, insert and remove the dilator, without fully taking the dilator out of the vagina. Repeat this movement approx. 5 times. Then slowly start moving the dilator with a slight rotating movement: rotate the dilator 5 times to the right and 5 times to the left. These movements help to gently dilate the vaginal tissue.
7. When you want to finish the stretching exercise, remove the dilator from the vagina. Remain lying down and relax for a few minutes more.

Once you are able to insert one size comfortably, your vagina has stretched far enough for you to be able to use the next largest dilator. When changing from one size to the next one up, the most recently used dilator should first be inserted and left in the vagina for a few minutes. Proceed with the next largest dilator as described above. The stretching exercises may be repeated three to four times a week. Once you are able to comfortably insert the largest dilator, you can consider having sexual intercourse.

Application in cases of lichen sclerosus and vulvodynia:

For women with lichen sclerosus, vulvodynia or lichen planus, a different form of application is recommended. Before it is actually stretched using the Vagiwell® sticks, it is helpful to gently massage the vulva and prepare it for being stretched.

1. Select the dilator (size) that is appropriate for your personal situation and that you can easily insert in the vagina.
2. Insert the dilator (moistened with lubricant) a maximum of 1–2 cm into the vagina – not deeper.
3. Then begin the dilation by using the dilator to gently press the tissue from the inside outwards several times.
4. Using this stretching motion, move around the entire vaginal entrance in a circle.

Note: It is important to be very careful in order to avoid tearing or injuring the skin. Particular caution is advised at the front of the vaginal entrance in order to avoid injuring the urethral opening. It is advisable to initially avoid this area when performing dilation. Patience and daily dilation, if possible, are important until the vulvar entrance becomes more flexible and the tissue stretches. You should change to the next size of dilator only after this has become possible. It may take days or weeks before size 5 can also be inserted. Many women also use the even larger “5 LS” dilator later on. The daily use of this dilator can keep the vulvar entrance flexible.

In some countries, there are patient organisations for lichen sclerosus and vulvodynia where you can obtain information and get more tips from users (e.g. www.lichensclerosus.ch). We have taken these tips from the experts at www.lichensclerosus.ch.

Cleaning:

The Vagiwell® dilators are intended for single-patient use. After use, wash the dilator(s) with warm water and mild soap. Make sure that the dilator(s) is/are dry before putting it/them back in the storage pouch (sets only).

Disposal:

The dilators can be disposed of in household waste.

Material:

- Dilators: med. silicone
- Pouch: cotton

Vagiwell® Dilators variants:

The Vagiwell® dilators are available in different variants (sets).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilators sizes 1 – 5
- 50 ml Lubricant
- Pouch

Item no.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilators sizes 1 – 3
- 50 ml Lubricant
- Pouch

Item no.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilators sizes 3 – 5
- 50 ml Lubricant
- Pouch

Item no.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators size 0

- 1 dilator size 0
- 4 ml Lubricant

Item no.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 dilator size 5 LS
- 50 ml Lubricant
- Pouch

Item no.: Vagiwell 5LS

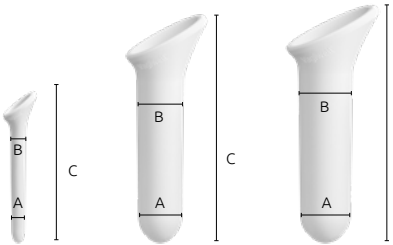
Vagiwell® Dilators size 6

- 1 dilator size 6
- 50 ml Lubricant
- Pouch

Item no.: Vagiwell 6



Size 1 (Light-blue)
Size 2 (Mint-green)
Size 3 (Purple)
Size 4 (Pink)
Size 5 (Beige)



Size 0 (White)
Size 5 LS (White)
Size 6 (White)

Size	Colour	Diameter A/ B	Length C
Size 0	White	11/10 mm	110 mm
Size 1	Light blue	12/14 mm	122 mm
Size 2	Mint green	16/18 mm	135 mm
Size 3	Purple	20/22 mm	150 mm
Size 4	Pink	24/26 mm	163 mm
Size 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Size 5 LS	White	33/36 mm	181 mm
Size 6	White	39/41 mm	188 mm

Mode d'emploi Vagiwell

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour une utilisation ultérieure, respectez les consignes.

Produit livré:

Vérifiez que l'emballage en carton n'est pas endommagé et que le produit livré est bien complet. Avant toute utilisation, vous devez vous assurer que les dilateurs ne présentent pas de dommages visibles et que tout le matériel d'emballage a été retiré. En cas de doute, n'utilisez pas les dilateurs et contactez le fabricant.

La boîte contient également :

- du lubrifiant (certifié CE)*
- un étui de rangement*

*Non compris avec Vagiwell® Gr. O.

Remarque : Veuillez tenir compte de la durée de conservation du lubrifiant fourni.

Destination:

L'utilisation de dilateurs vaginaux est une approche thérapeutique qui vise, entre autres, à être plus à l'aise avec son propre corps et à permettre des rapports sexuels intravaginaux ou des examens gynécologiques sans douleur, mais aussi à maintenir les rapports sexuels après une radiothérapie/chimiothérapie ou encore à permettre le bougirage après une opération de changement de sexe.

Les exercices ont pour objectif de désensibiliser le vagin en l'étirant lentement, de manière à permettre (à nouveau) les rapports sexuels ou les examens gynécologiques sans douleur.

Groupe cible:

Les dilateurs sont destinés à une utilisation personnelle à domicile, et non dans des établissements de soins de santé professionnels. Ils conviennent à toute personne adulte.

Remarque : Les dilateurs sont utilisés exclusivement par une personne. Ils ne sont pas destinés à être transmis à un tiers.

Indications :

- Dyspareunie (douleurs génitales répétées ou permanentes lors des rapports sexuels) aux causes variées, par exemple :
 - vaginite (inflammation de la muqueuse vaginale)
 - annexite (inflammation combinée des trompes, des ovaires et des tissus périphériques)
 - sténose vaginale
 - endométriose (migration de la muqueuse utérine)
- cicatrisation après une épisiotomie ou une déchirure du périnée
- après des opérations gynécologiques
- pendant et après une radiothérapie/chimiothérapie
- après des opérations du vagin avec rétrécissement du vagin et cicatrisation
- maladies de la peau comme certaines formes de lichen, par exemple le lichen scléreux
- vaginoplastie/néovaginoplastie (par exemple chirurgie de réattribution sexuelle)
- étroitesse du vagin
- Vaginisme (contraction des muscles du vagin) d'origines diverses, par ex. :
 - causes psychologiques, telles que l'anxiété et les phobies
 - causes physiques (endométriose, sclérose en plaques, diabète, etc.)
- Sténoses vaginales d'origines diverses :
 - lichen scléreux
 - blessures liées à l'accouchement
 - Chirurgie de la descente d'organes
 - Carcinome de la vulve
 - Carcinome du col de l'utérus et du corps utérin

- Réaction chronique contre le greffon hôte
- Conséquences de la radiothérapie

Les exercices de dilatation avec les dilateurs Vagiwell® sont également pertinents lorsque les examens gynécologiques ou l'introduction d'un tampon sont ressentis comme très douloureux.

Contre-indications:

Il n'y a pas de retour sur d'éventuelles contre-indications. Les dilateurs Vagiwell® ne doivent pas être utilisés en cas d'hypersensibilité ou d'allergie connue au matériau (silicone). Les dilateurs ne doivent pas être utilisés en cas d'infections aigües de l'appareil génital et d'inflammations du bas-ventre. En cas de fortes douleurs pendant l'utilisation, arrêter le traitement et consulter un médecin.

Effets secondaires:

Aucun effet secondaire n'a été rapporté à ce jour. En cas d'hypersensibilité ou de réaction allergique au matériau (silicone), arrêter le traitement et consulter un médecin.

Interactions:

Aucune connue.

Remarque : Veuillez informer le fabricant ou les autorités compétentes en cas d'incidents graves survenus lors de l'utilisation des dilateurs Vagiwell®. Pour toute question sur le produit ou pour signaler des effets secondaires/incidents, veuillez utiliser les coordonnées suivantes :

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82-84
64546 Mörfelden-Walldorf
Téléphone : 06105 – 20 37 20
E-mail : service@medintim.de

Utilisation :

L'objectif des exercices est la désensibilisation, permettant au vagin de lentement se dilater, de

sorte que les rapports sexuels ou les examens gynécologiques soient (de nouveau) possibles sans douleur. Faites les exercices dans un endroit où vous vous sentez à l'aise et où vous êtes détendue. Veillez à ce que les exercices ne soient pas perturbés par la sonnerie du téléphone ou autre.

1. Avant la première utilisation, lavez le dilateur Vagiwell® avec de l'eau chaude et un savon doux et séchez-le soigneusement.
2. Trouvez une position assise ou couchée détendue dans laquelle vous pouvez légèrement écarter les jambes. Nous vous recommandons de vous allonger sur le dos avec les genoux repliés et les jambes légèrement écartées pour introduire le dilateur. Le dilateur peut également être utilisé en position debout avec une jambe posée sur une chaise.
3. Humidifiez l'entrée du vagin et le dilateur avec un gel lubrifiant hydrosoluble.
4. Respirez lentement. Introduisez le dilateur avec une légère pression dans le vagin. N'introduisez le dilateur qu'à une profondeur qui reste confortable pour vous. Si vous ressentez des douleurs, vous avez peut-être exercé une pression trop forte.
5. Laissez le dilateur quelques minutes dans le vagin ou à l'entrée du vagin.
6. Puis, effectuez un mouvement de va-et-vient avec le dilateur sans l'enlever complètement du vagin. Répétez ce mouvement environ 5 fois. Ensuite, effectuez un léger mouvement de rotation : tournez le dilateur 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche. Ces mouvements permettront aux tissus du vagin de se dilater lentement.
7. Si vous souhaitez terminer l'exercice de dilatation, enlevez le dilateur du vagin. Restez allongée et détendue encore quelques minutes.

Si vous pouvez introduire sans douleur un dilateur d'une certaine taille, votre vagin s'est dilaté de sorte à pouvoir utiliser le dilateur de la taille

au-dessus. Lors du passage d'une taille à la taille supérieure, introduisez d'abord le dernier dilateur utilisé et laissez-le quelques minutes dans le vagin. Procédez avec le dilateur suivant comme décrit auparavant. Les exercices de dilatation peuvent être répétés trois à quatre fois par semaine. Si l'introduction du plus grand dilateur est possible sans douleur, vous pouvez envisager d'avoir des rapports sexuels.

Utilisation en cas de lichen scléreux et de vulvodynie :

Une autre forme d'application est recommandée pour les femmes atteintes de lichen scléreux, de vulvodynie ou de lichen plan. Avant la dilatation proprement dite, il est utile de masser doucement les tissus de la vulve avec le dilateur Vagiwell® afin de les préparer.

- 1. Choisissez le dilateur (taille) qui convient à votre situation personnelle et que vous pouvez facilement introduire dans votre vagin.
- 2. Introduisez le dilateur recouvert de lubrifiant dans le vagin à une profondeur de 1 à 2 cm maximum, pas plus.
- 3. Commencez ensuite la dilatation en pressant légèrement le tissu de l'intérieur vers l'extérieur à plusieurs reprises avec le dilateur.
- 4. Ce faisant, procédez à des déplacements en anneau autour de toute l'entrée du vagin.

Remarque : Il est très important de faire preuve d'une grande prudence pour ne pas déchirer ou blesser la peau. Une attention particulière doit être portée à la partie antérieure de l'entrée du vagin afin d'éviter toute blessure à la sortie de l'urètre. Il est préférable d'éviter cette zone dans un premier temps lors de la dilatation. Il est important de faire preuve de patience et de procéder aux exercices de dilatation si possible quotidiennement, jusqu'à ce que l'entrée de la vaginadevienne plus souple et que les tissus s'étirent. Lorsque c'est le cas, vous devez passer au dilateur de taille supérieure. Cela peut prendre des jours ou des semaines avant que le

dilatateur de taille 5 puisse aussi être introduit. Par la suite, de nombreuses femmes utilisent également le dilateur encore plus grand, c'est-à-dire la taille „5 LS“. L'utilisation quotidienne de ce dilateur permet de maintenir la souplesse de l'entrée de la vagina.

Dans certains pays, il existe des associations de patients atteints de lichen scléreux et de vulvodynie. Vous pouvez vous y informer et obtenir d'autres conseils de la part des utilisatrices (p. ex. www.lichensclerosus.ch). Les présents conseils sont ceux reçus de la part des spécialistes du site www.lichensclerosus.ch.

Nettoyage :

Les dilateurs Vagiwell® sont conçus pour être utilisés par une seule patiente. Après l'utilisation, nettoyez le ou les dilateurs avec de l'eau tiède et un savon doux. Assurez-vous que les dilateurs vaginaux sont secs avant de les ranger dans leur trousse (sets uniquement).

Élimination :

Les dilateurs peuvent être jetés directement dans la poubelle domestique.

Matériau :

- Dilateurs : silicone médicale
- Trousse : coton

Vagiwell® Dilators modèles :

Les dilateurs Vagiwell® sont disponibles en différents modèles (sets).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilateurs taille 1 – 5
 - 50 ml lubrifiant
 - trousse
- Réf. : Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilateurs taille 1 – 3
 - 50 ml lubrifiant
 - trousse
- Réf. : Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilateurs taille 3 – 5
 - 50 ml lubrifiant
 - trousse
- Réf. : Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilateurs taille 0
 - 4 ml lubrifiant
- Réf. : Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

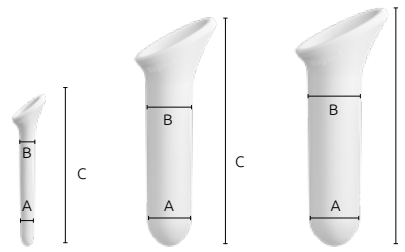
- 1 dilateurs taille 5 LS
 - 50 ml lubrifiant
 - trousse
- Réf. : Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilateurs taille 6
 - 50 ml lubrifiant
 - trousse
- Réf. : Vagiwell 6



T. 1 (Bleu clair) T. 2 (Menthe) T. 3 (Violet) T. 4 (Rose) T. 5 (Beige)



T. 0 (Blanche) T. 5 LS (Blanche) T. 6 (Blanche)

Taille	Couleur	Diamètre A/B	Longueur C
T. 0	Blanche	10/11 mm	110 mm
T. 1	Bleu clair	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menthe	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rose	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
T. 5 LS	Blanche	33/36 mm	181 mm
T. 6	Blanche	39/41 mm	188 mm

Instrucciones de uso Vagiwell®

Lea atentamente las instrucciones de uso, guárdelas para consultas posteriores, tenga en cuenta las advertencias.

Alcance de la entrega:

Compruebe que el embalaje de cartón está intacto por fuera y que el contenido está completo. Antes del uso asegúrese de que los dilataadores no presentan daños visibles y que se ha retirado todo el material de embalaje. En caso de duda no utilice los dilataadores y póngase en contacto con el fabricante.

La caja contiene también:

- Un lubricante (certificado CE)*
- Una bolsa para guardar los dilataadores*

*No incluida con el dilatador Vagiwell® tamaño 0.

Observación: Tenga en cuenta la fecha de caducidad del lubricante incluido.

Uso previsto:

El uso de dilataadores vaginales es una opción terapéutica para reforzar la confianza en el propio cuerpo, no sentir dolor durante las relaciones sexuales intravaginales o las exploraciones ginecológicas, así como para conservar la capacidad de mantener relaciones sexuales después de la radioterapia/quimioterapia y conseguir la dilatación después de la intervención de reasignación de sexo. El objetivo de los ejercicios es la desensibilización, para ello, la vagina se dilata lentamente de modo que sea posible mantener (de nuevo) relaciones sexuales o someterse a las exploraciones ginecológicas sin dolor.

Grupo objetivo:

Los dilataadores están previsto para el uso por la paciente en un entorno doméstico, y no en centros de asistencia sanitaria. El uso está indicado para todas las personas adultas.

Observación: Los dilataadores son para el uso de una sola persona. La entrega a terceros no se contempla en el uso previsto.

Indicaciones:

- Dispareunia (dolores genitales recurrentes o continuos durante las relaciones sexuales) de diverso origen, p. ej.:
 - vaginitis (inflamación de la mucosa vaginal)
 - anexitis (inflamación de las trompas de Falopio, los ovarios y el tejido circundante)
 - estenosis vaginal
 - endometriosis
- vaginismo (espasmo de los músculos vaginales)
- cicatrización después de episiotomía o de desgarro perineal
- después de una intervención quirúrgica ginecológica (p. ej. tratamientos quirúrgicos de prolapso u oncológicos)
- durante y después de una quimioterapia/radioterapia
- después de una cirugía vaginal para reducción de la vagina y de retracción cicatricial
- enfermedades dermatológicas, como determinadas formas de liquen, p. ej. liquen escleroatrófico
- vaginoplastia/neovagina (p. ej. en las operaciones de cambio de sexo)
- estrechez vaginal
- Vaginismo por diferentes causas, p. ej.:
 - causas psicológicas, como miedo o fobias
 - causas corporales (endometriosis, esclerosis múltiple, diabetes etc.)
- Estenosis vagina por diferentes causas:
 - liquen escleroso
 - lesiones provocadas por el parto
 - cirugía por prolapso
 - carcinoma vulvar
 - carcinoma cervicouterino y del cuerpo uterino
 - enfermedad crónica injerto contra huésped
 - consecuencias de la radioterapia

Los ejercicios de dilatación con los dilataadores Vagiwell® están también indicados en caso de dolor durante las exploraciones ginecológicas o durante la introducción de un tampón.

Contraindicaciones:

No hay información acerca de contraindicaciones. Los dilataadores Vagiwell® no se deben usar en caso de hipersensibilidad conocida o alergia al material (silicona). Los dilataadores no deben utilizarse en caso de infección aguda del conducto genital ni de inflamaciones en el útero. En caso de dolores intensos durante el uso, finalizar la terapia y consultar a un médico.

Efectos secundarios:

No hay información acerca de efectos secundarios. En caso de hipersensibilidad o reacciones alérgicas al material (silicona), interrumpir la terapia y consultar a un médico.

Interacciones:

Ninguna conocida.

Observación: En caso de que se produzcan incidentes graves durante el uso de los dilataadores Vagiwell®, notifíquese al fabricante o a la autoridad competente. Si tiene alguna pregunta sobre el producto o desea comunicar efectos secundarios/incidentes, diríjase a:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Teléfono: 06105 – 20 37 20
Email: service@medintim.de

Utilización:

El objetivo del ejercicio es la desensibilización mediante la progresiva dilatación de la vagina, de modo que sea posible mantener (nuevamente) relaciones sexuales o someterse a las exploraciones ginecológicas sin experimentar dolor. Haga los ejercicios en un lugar donde se sienta cómoda y relajada, y donde no le molesten las llamadas de teléfono ni otras interrupciones.

1. Antes de utilizar los dilataadores Vagiwell® por primera vez, lávelos con agua y con un jabón suave y séquelos por completo.
2. Colóquese en una posición que le resulte cómoda, sentada o tumbada, que le permita separar ligeramente las piernas. La posición recomendada para introducir los dilataadores es tumbada sobre la espalda con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. También puede usar los dilataadores de pie, con una pierna flexionada y el pie apoyado sobre una silla.
3. Aplique un lubricante a base de agua en la entrada de la vagina y en el dilatador.
4. Respire pausadamente. Introduzca el dilatador en la vagina presionando ligeramente. Deslice el dilatador hacia el interior de la vagina hasta donde le sea posible sin experimentar dolor. Si siente dolor es posible que esté ejerciendo demasiada presión.
5. Deje el dilatador en la vagina o en la entrada de la vagina durante unos minutos.
6. A continuación, deslice el dilatador hacia dentro y hacia fuera sin sacarlo completamente de la vagina. Repita este movimiento unas 5 veces. Haga después un ligero movimiento giratorio: gire el dilatador 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda. Estos movimientos dilatan suavemente el tejido vaginal.
7. Cuando desee finalizar los ejercicios de dilatación, saque el dilatador de la vagina. Permanezca unos minutos tumbada relajadamente.

Cuando deje de sentir molestias al introducir el dilatador significa que su vagina se ha dilatado lo suficiente como para poder utilizar el tamaño siguiente. Al cambiar de un tamaño a otro es recomendable introducir primeramente el dilatador utilizado la última vez y dejarlo en la vagina durante unos minutos. Después sáquelo y siga el mismo procedimiento descrito anteriormente con el dilatador del siguiente tamaño. Los ejercicios de dilatación se pueden repetir de tres a cuatro veces a la semana. Cuando la introducción del dilatador

más grande no le resulte molesta, puede considerar mantener relaciones sexuales.

Modo de uso en caso de liquen escleroso y vulvodinia:

En el caso de las mujeres con liquen escleroso, vulvodinia o liquen plano se recomienda una forma de uso distinta. Resulta de ayuda masajear el tejido vulvar y prepararlo para la dilatación antes de utilizar los dilataadores vaginales Vagiwell®.

- 1. Seleccione el dilatador vaginal (tamaño) que se adapte a su situación personal y que le resulte fácil de introducir en la vagina.
- 2. Introduzca el dilatador humedecido con el lubricante en la vagina como máximo 1–2 cm.
- 3. A continuación, comience con la dilatación presionando el dilatador contra el tejido varias veces y con suavidad desde dentro hacia fuera.
- 4. Recorra en círculo toda la entrada vaginal repitiendo estos movimientos de dilatación.

Observación: Es importante proceder con mucho cuidado para no irritar ni dañar la piel. Se debe poner especial atención en la zona anterior de la entrada de la vagina para no dañar la salida de la uretra. Al principio se recomienda evitar esta zona durante la dilatación. Es importante tener paciencia y realizar diariamente la dilatación hasta que la entrada de la vulva esté más blanda y el tejido se dilate. Solo entonces cambie al dilatador del tamaño siguiente. Pueden transcurrir días o semanas hasta que sea posible introducir el tamaño 5. Muchas mujeres llegan incluso a utilizar el dilatador de mayor tamaño «5 LS». El uso diario de este dilatador puede mantener la elasticidad de la entrada de la vulva.

En algunos países hay organizaciones de pacientes de liquen escleroso y vulvodinia. En ellas podrá informarse y recibir más consejos de las usuarias (p. ej., www.lichensclerosus.ch). Hemos tomado estas observaciones de las especialistas de www.lichensclerosus.ch.

Limpieza:

Los dilataadores Vagiwell® están pensados para su uso por una sola paciente. Después de utilizarlos, lávelos con agua y jabón. Antes de guardar los dilataadores en la bolsa compruebe que están secos (sets).

Eliminación:

Los dilataadores se pueden desechar en la basura doméstica.

Material:

- Dilataadores: silicona médica
- Bolsa: algodón

Vagiwell® Dilators variantes:

Los dilataadores Vagiwell® están disponibles en diferentes variantes (sets).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilataadores tamaños 1–5
 - 50 ml lubricante
 - bolsa
- N.º de art.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilataadores tamaños 1–3
 - 50 ml lubricante
 - bolsa
- Nº de art.: Vagiwell® S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilataadores tamaños 3–5
 - 50 ml lubricante
 - bolsa
- N.º de art.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

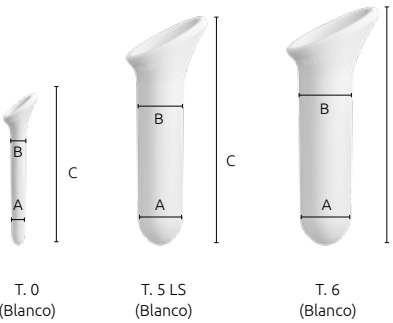
- 1 dilatador tamaño 0
 - 4 ml lubricante
- N.º de art.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 dilatador tamaño 5 LS
 - 50 ml lubricante
 - bolsa
- N.º de art.: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilatador tamaño 6
 - 50 ml lubricante
 - bolsa
- Nº de art.: Vagiwell 6



Tamaño	Color	Diámetro A/B	Longitud C
T. 0	Blanco	10/11 mm	110 mm
T. 1	Azul claro	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menta	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violeta	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
T. 5 LS	Blanco	33/36 mm	181 mm
T. 6	Blanco	39/41 mm	188 mm

Istruzioni per l'uso di Vagiwell®

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per poterle rileggere all'occorrenza. Osservare le avvertenze.

Contenuto della fornitura:

Controllare che il contenuto della fornitura sia completo e che la confezione di cartone non presenti danni esterni. Prima dell'uso, accertarsi che i dilatatori non presentino danni visibili e che venga eliminato qualsiasi materiale di imballaggio. Nel dubbio, non utilizzare i dilatatori e rivolgersi al fabbricante.

La fornitura comprende inoltre:

- Lubrificante (certificato CE)*
- Custodia per la conservazione*

*Per Vagiwell® misura 0, non presente nella fornitura.

Avvertenza: Osservare la durata di conservazione del lubrificante in dotazione.

Destinazione d'uso:

L'uso dei dilatatori vaginali rappresenta un'opzione terapeutica per aumentare, tra l'altro, la familiarità con il proprio corpo e consentire rapporti sessuali intravaginali ed esami ginecologici indolori, per mantenere la capacità di avere rapporti sessuali dopo radioterapia/chemioterapia e per consentire la dilatazione vaginale dopo interventi di riassetto del sesso.

L'obiettivo degli esercizi è una desensibilizzazione con lenta dilatazione della vagina, in modo che i rapporti sessuali e le visite ginecologiche possano (nuovamente) essere indolori.

Gruppo target:

I dilatatori sono destinati all'uso personale in ambiente domestico, non in strutture sanitarie professionali. L'uso è adatto a tutte le persone adulte.

Avvertenza: I dilatatori possono essere utilizzati da una sola persona. Non sono destinati a essere ceduti a terzi.

Indicazioni:

- Dispareunia (dolore genitale ricorrente o costante durante i rapporti sessuali) di svariata origine, per es.:
 - vaginite (infiammazione della mucosa vaginale)
 - annessite (infiammazione combinata di tube, ovaio e tessuti adiacenti)
 - stenosi vaginale
 - endometriosi
- vaginismo (contrazione della muscolatura vaginale)
- cicatrizzazione in seguito a incisione del perineo (episiotomia) o lacerazione perineale
- dopo interventi chirurgici ginecologici (per es. interventi per prolasso o in caso di tumori)
- durante e dopo la radioterapia/chemioterapia
- dopo interventi di riduzione della vagina e formazione di cicatrici
- malattie cutanee, come determinate forme di lichen, per es. lichen sclerosus
- vaginoplastica/neovagina (per es. in caso di interventi di cambio di sesso)
- vagina stretta
- Vaginismo di varia origine, ad es.:
 - cause psicologiche, quali ansia e fobie
 - cause fisiche (endometriosi, sclerosi multipla, diabete ecc.)
- Stenosi vaginali di varia origine:
- Lichen sclerosus
- Interventi per prolasso
- Lesioni da parto
- Carcinoma vulvare
- Carcinoma cervicale ed endometriale
- Reazione cronica del trapianto contro l'ospite
- Conseguenze della radioterapia

Gli esercizi di dilatazione con il dilatatore Vagiwell® sono opportuni anche quando le visite ginecologiche o l'uso di assorbenti interni sono molto dolorosi.

Controindicazioni:

Non sono state riportate controindicazioni. I dilatatori Vagiwell® non vanno utilizzati in caso di ipersensibilità o allergia nota al materiale (silicone). I dilatatori non devono essere utilizzati in caso di infezioni acute del tratto genitale e infiammazioni pelviche. In caso di forte dolore durante l'uso, interrompere la terapia e consultare un medico.

Effetti collaterali:

Non sono stati riportati effetti collaterali. In caso di ipersensibilità o reazioni allergiche al materiale (silicone), interrompere la terapia e consultare il medico.

Interazioni:

Non note.

Avvertenza: Informare il fabbricante o l'autorità competente in caso di eventi gravi durante l'uso dei dilatatori Vagiwell®. In caso di domande sul prodotto o di segnalazioni di effetti collaterali/eventi, rivolgersi a:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82-84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefono: 06105 – 20 37 20
E-mail: service@medintim.de

Uso:

Obiettivo degli esercizi è una desensibilizzazione con lenta dilatazione della vagina, in modo che i rapporti sessuali possano (nuovamente) essere indolori, così come le visite ginecologiche. Effettuare gli esercizi in un luogo confortevole e che consenta di rilassarsi. Faccia in modo di evitare di essere disturbata dal telefono o da altri fattori durante gli esercizi.

1. Prima del primo utilizzo, lavi i dilatatori Vagiwell® con acqua molto calda e sapone delicato, quindi li asciughi con cura.
2. Assuma una posizione rilassata, seduta o coricata, che consenta di divaricare leggermente le gambe. Per l'inserimento dei dilatatori si consiglia la posizione supina con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate. Tuttavia i dilatatori possono anche essere utilizzati stando in piedi, con una gamba su una sedia.
3. Applichi un gel lubrificante idrosolubile sull'orificio vaginale e sul dilatatore.
4. Respiri lentamente. Inserisca il dilatatore nella vagina con una leggera pressione, a una profondità tale che sia ancora confortevole. Se compare dolore, la pressione potrebbe essere eccessiva.
5. Lasci il dilatatore alcuni minuti nella vagina o nell'orificio vaginale.
6. Quindi muova il dilatatore avanti e indietro senza estrarlo completamente dalla vagina. Ripeta questo movimento circa 5 volte. Passi ora a un leggero movimento rotatorio: ruoti il dilatatore 5 volte verso destra e 5 volte verso sinistra. Questi movimenti consentono di dilatare delicatamente i tessuti vaginali.
7. Per terminare l'esercizio, estraiga il dilatatore dalla vagina. Resti tranquillamente coricata ancora per qualche minuto.

Quando è possibile inserire senza problemi il dilatatore di una determinata misura, la vagina è stata dilatata in modo tale da poter passare alla misura successiva. Per passare alla misura successiva, inserisca innanzitutto il dilatatore utilizzato in precedenza e lo lasci nella vagina per alcuni minuti. Passi quindi alla misura successiva come descritto in precedenza. Gli esercizi di dilatazione possono essere effettuati da tre a quattro volte alla settimana. Quando l'inserimento del dilatatore più grande non crea problemi, si può considerare la possibilità di avere rapporti sessuali.

Impiego nel lichen sclerosus e nella vulvodinia:

Nelle donne con lichen sclerosus, vulvodinia o lichen planus, si raccomanda un'altra forma di applicazione. Prima della dilatazione vera e propria con i dilatatori Vagiwell®, è utile massaggiare delicatamente i tessuti della vulva per prepararla alla dilatazione.

1. Scegli il dilatatore (la misura) che si adatta alla sua situazione personale e che può introdurre facilmente nella vagina.
2. Introduca il dilatatore lubrificato per un massimo di 1–2 cm nella vagina, non oltre.
3. Inizi la dilatazione premendo delicatamente più volte con il dilatatore i tessuti vaginali dall'interno verso l'esterno.
4. Effettui questo movimento di dilatazione in senso circolare, lungo tutta la circonferenza dell'apertura vaginale.

Avvertenza: È importante esercitare molta cautela, per evitare di lacerare o ferire la cute. È necessario particolare cautela nella zona anteriore dell'apertura vaginale, per evitare lesioni dell'orifizio uretrale. È opportuno evitare questa zona all'inizio della dilatazione. La pazienza e la dilatazione, possibilmente quotidiana, sono importanti per rendere più elastica l'apertura della vulva e per distendere i tessuti. Successivamente, si passerà al dilatatore della misura successiva. Possono essere necessari giorni o settimane prima che sia possibile introdurre anche la misura 5. Molte donne utilizzano in seguito anche la misura „5 LS“, ancora più grande. L'uso quotidiano di questo dilatatore può mantenere elastico l'orifizio vulvare.

In alcuni Paesi, esistono organizzazioni di pazienti affette da lichen sclerosus e vulvodinia, presso le quali è possibile informarsi e ricevere altri suggerimenti da parte delle utilizzatrici (es.

www.lichensclerosus.ch). Abbiamo ricevuto queste avvertenze dalle specialiste di **www.lichensclerosus.ch**, che ringraziamo per il supporto.

Pulizia:

I dilatatori Vagiwell® sono destinati a essere utilizzati da una singola paziente. Dopo l'uso, lavi i dilatatori con acqua tiepida e sapone delicato. Si assicuri che i dilatatori siano asciutti prima di riporli nella loro custodia (solo set).

Smaltimento:

I dilatatori possono essere smaltiti nei rifiuti domestici.

Materiale:

- Dilatatori: silicone per uso medico
- Custodia: cotone

Vagiwell® Dilators modèles:

Les dilateurs Vagiwell® sont disponibles en différents modèles (sets).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilatatori misure 1–5
- 50 ml lubrificante
- custodia

Cod. art.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilatatori misure 1–3
- 50 ml lubrificante
- custodia

Cod. art.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilatatori misure 3–5
- 50 ml lubrificante
- custodia

Cod. art.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilatatore misura 0
- 4 ml lubrificante

Cod. art.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 dilatatore misura 5 LS
- 50 ml lubrificante
- custodia

Cod. art.: Vagiwell 5LS

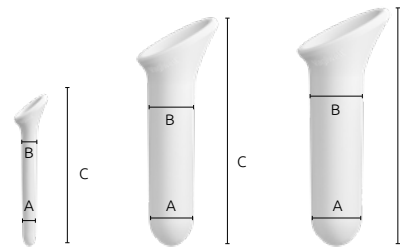
Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilatatore misura 6
- 50 ml lubrificante
- custodia

Cod. art.: Vagiwell 6



Misura 1 (celeste) Misura 2 (menta) Misura 3 (viola) Misura 4 (rosa) Misura 5 (beige)



Misura 0 (bianco) Misura 5 LS (bianco) Misura 6 (bianco)

Taille	Colore	Diametro A/B	Lunghezza C
Misura 0	Bianco	10/11 mm	110 mm
Misura 1	Celeste	12/14 mm	122 mm
Misura 2	Menta	16/18 mm	135 mm
Misura 3	Viola	20/22 mm	150 mm
Misura 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Misura 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Misura 5 LS	Bianco	33/36 mm	181 mm
Misura 6	Bianco	39/41 mm	188 mm

Οδηγίες χρήσης Vagiwell®

Διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση και λάβετε υπόψη τις υποδείξεις.

Περιεχόμενα συσκευασίας:

Ελέγξτε την εξωτερική ακεραιότητα της χάρτινης συσκευασίας και την πληρότητα του περιεχομένου. Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι οι διαστολές δεν παρουσιάζουν ορατές ζημιές και ότι έχει αφαιρεθεί όλο το υλικό της συσκευασίας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, μη χρησιμοποιήσετε τους διαστολές και απευθυνθείτε στον κατασκευαστή.

Τα περιεχόμενα της συσκευασίας αποτελούνται από τα εξής:

- Λιπαντικό (με πιστοποίηση CE)*
- Θήκη φύλαξης*

*Δεν περιέχεται στη συσκευασία του Vagiwell® μεγ. 0.

Υπόδειξη: Λαμβάνετε υπόψη τη διάρκεια ζωής του παρεχόμενου λιπαντικού.

Προοριζόμενη χρήση:

Η χρήση κολπικών διαστολών αποτελεί μια επιλογή θεραπείας με στόχο μεταξύ άλλων, την εξοικείωση με το σώμα, την επίτευξη ανώδυνων κολπικών σεξουαλικών επαφών ή/και γυναικολογικών εξετάσεων, καθώς και συνουσία μετά από ακτινοθεραπεία/χημειοθεραπεία και τη διάταση μετά από χειρουργική επέμβαση επαναπροσδιορισμού του φύλου. Σκοπός των ασκήσεων είναι η απευαισθητοποίηση, κατά την οποία γίνεται σταδιακή διάταση του κόλπου, ώστε να καταστεί (ξανά) δυνατή η ανώδυνη σεξουαλική επαφή ή/και οι γυναικολογικές εξετάσεις.

Ομάδα στόχος:

Οι διαστολές προορίζονται για προσωπική χρήση κατ' οίκον και όχι σε εγκαταστάσεις παροχής υγειονομικής περίθαλψης. Ενδείκνυται για χρήση σε ενήλικα άτομα.

Υπόδειξη: Η χρήση των διαστολών πραγματοποιείται αποκλειστικά από ένα άτομο. Η περαιτέρω χρήση από τρίτα άτομα δεν περιλαμβάνεται στον προοριζόμενο σκοπό.

Ενδείξεις:

- Ζδυσπαρευνία (επαναλαμβανόμενος ή επίμονος πόνος στα γεννητικά όργανα κατά τη σεξουαλική επαφή) ο οποίος οφείλεται σε διάφορα αίτια, π.χ.:
 - Κολπίτιδα (φλεγμονή του κόλπου)
 - Αδενοειδίτιδα (φλεγμονή των ωθηκών, των σαλπίγγων και του περιβάλλοντος ιστού)
 - Κολπική στένωση
 - Ενδομητρίωση (ανάπτυξη ενδομήτριου ιστού εκτός της μήτρας)
- Κολεόσπασμος (σύσπαση των μυών γύρω από τον κόλπο)
- Ανάπτυξη ουλώδους ιστού μετά τον τοκετό (επισιτομή) ή περινεοτομή
- Μετά από γυναικολογικές χειρουργικές επεμβάσεις
- Κατά τη διάρκεια και μετά από ακτινοθεραπεία/χημειοθεραπεία
- Μετά από χειρουργικές επεμβάσεις με στένωση του κόλπου και ανάπτυξη ουλώδους ιστού
- Δερματικές παθήσεις όπως συγκεκριμένα είδη λειχήνα, π.χ. σκληρυντικός λειχήνας
- Κολποπλαστική/νεοκόλπος (π.χ. σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης επαναπροσδιορισμού του φύλου)
- Στένωση του κόλπου
- Κολεόσπασμος που οφείλεται σε διάφορα αίτια, π.χ.:
 - ψυχολογικά αίτια, όπως άγχος και φοβίες
 - σωματικά αίτια (ενδομητρίωση, πολλαπλή σκλήρυνση, διαβήτης, κ.λπ.)
- Κολπική στένωση που οφείλεται σε διάφορα αίτια:
 - σκληρυντικό λειχήνα
 - τραυματισμούς μετά από τοκετό

- ιεροκολποπηξία/υστεροπηξία
- καρκίνου του αιδοίου
- καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και καρκίνου της μήτρας
- νόσο μοςχεύματος έναντι του ξενιστή
- ακτινοθεραπεία

Οι ασκήσεις με τους κολπικούς διαστολές Vagiwell® χρησιμεύουν επίσης για ανακούφιση σε περιπτώσεις όπου οι γυναικολογικές εξετάσεις ή η τοποθέτηση ταμπόν είναι ιδιαίτερα επώδυνες.

Αντενδείξεις:

Δεν υπάρχουν αναφορές σχετικά με αντενδείξεις. Οι διαστολές Vagiwell® δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν εάν υπάρχει γνωστή υπερευαισθησία ή αλλεργία στο υλικό (σιλικόνη). Οι διαστολές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν υπάρχουν οξείες λοιμώξεις της γεννητικής οδού και φλεγμονές της κοιλιακής χώρας. Σε περίπτωση εμφάνισης έντονου πόνου κατά τη χρήση, σταματήστε τη θεραπεία και απευθυνθείτε στον/στη γιατρό σας.

Ανεπιθύμητες ενέργειες:

Δεν υπάρχουν αναφορές σχετικά με ανεπιθύμητες ενέργειες. Σε περίπτωση υπερευαισθησίας ή αλλεργικών αντιδράσεων στο υλικό (σιλικόνη), σταματήστε τη θεραπεία και επικοινωνήστε με τον/την γιατρό σας.

Αλληλεπιδράσεις:

Καμία γνωστή.

Υπόδειξη: Σε περίπτωση που προκύψουν σοβαρά περιστατικά κατά τη χρήση των κολπικών διαστολών Vagiwell®, ενημερώστε τον κατασκευαστή ή την αρμόδια αρχή. Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις για το προϊόν ή σχόλια για τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες/περιστάτικα, απευθυνθείτε στην παρακάτω διεύθυνση:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82 – 84
64546 Mörfelden-Walldorf
Τηλέφωνο: 06105 – 20 37 20
E-Mail: service@medintim.de

Εφαρμογή:

Σκοπός των ασκήσεων είναι η απευαισθητοποίηση κατά την οποία γίνεται σταδιακή διάταση του κόλπου, ώστε η σεξουαλική επαφή να καταστεί (ξανά) δυνατή ή οι γυναικολογικές εξετάσεις να μπορέσουν να διενεργηθούν με ανώδυνο τρόπο. Να διενεργείτε τις ασκήσεις σε μέρος όπου αισθάνεστε άνετα και όπου μπορείτε να χαλαρώσετε. Φροντίστε ώστε, κατά τη διάρκεια των ασκήσεων να μην έχετε τηλεφωνήματα ή άλλους περισπασμούς.

1. Πριν από την πρώτη χρήση, πλύνετε τους κολπικούς διαστολές Vagiwell® με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι, και στεγνώστε τους διεξοδικά.
2. Βρείτε μια χαλαρή καθιστή ή ύπτια θέση στην οποία μπορείτε να εκτείνετε ελαφρώς τους μηρούς σας. Κατά την εισαγωγή των κολπικών διαστολών συνιστούμε να είστε ξαπλωμένη ανάσκελα με λυγισμένα τα γόνατα και τους μηρούς σε ελαφριά έκταση. Ωστόσο, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τους διαστολές σε όρθια θέση με το ένα πόδι πάνω σε μια καρέκλα.
3. Εφαρμόστε ένα υδατοδιαλυτό λιπαντικό στο στόμιο του κόλπου και στον διαστολέα.
4. Αναπνέετε ήρεμα. Εισαγάγετε τον διαστολέα στον κόλπο εφαρμόζοντας ελαφριά πίεση. Θα πρέπει να εισαγάγετε τον διαστολέα μόνο στο βάθος που είναι άνετο για εσάς. Αν αισθανθείτε πόνο, ενδοκοιτώντας να ασκήσετε υπερβολική πίεση.
5. Αφήστε τον διαστολέα για μερικά λεπτά τοποθετημένο μέσα στον κόλπο ή στο κολπικό άνοιγμα.

6. Στη συνέχεια, κάντε με τον διαστολέα μια κίνηση μέσα-έξω, χωρίς να τον αφαιρείτε πλήρως από τον κόλπο. Επαναλάβετε αυτήν την κίνηση περίπου 5 φορές. Έπειτα, επιλέξτε μια ελαφριά περιστροφική κίνηση: Περιστρέψτε τον κολπικό διαστολέα 5 φορές προς τα δεξιά και 5 φορές προς τα αριστερά. Με αυτές τις κινήσεις, γίνεται ήπια διαστολή των ιστών του κόλπου.

7. Όταν θέλετε να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις διάτασης, αφαιρέστε τον κολπικό διαστολέα από τον κόλπο. Παραμείνετε χαλαρή και ξαπλωμένη για μερικά ακόμα λεπτά.

Όταν είστε σε θέση να εισαγάγετε άνετα ένα μεγαλύτερο μέγεθος, ο κόλπος σας έχει διασταλεί επαρκώς ώστε να επιτρέπεται η χρήση του κολπικού διαστολέα του αμέσως μεγαλύτερου μεγέθους. Όταν αλλάζετε στο αμέσως μεγαλύτερο μέγεθος διαστολέα, πρέπει πρώτα να εισαγάγετε και να αφήσετε στον κόλπο για μερικά λεπτά τον διαστολέα του μεγέθους που χρησιμοποιήσατε αμέσως πριν. Χρησιμοποιήστε τον αμέσως μεγαλύτερο κολπικό διαστολέα όπως περιγράφηκε παραπάνω. Οι κολπικές ασκήσεις μπορούν να επαναληφθούν τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα. Όταν είναι δυνατή η άνετη εισαγωγή του μεγαλύτερου κολπικού διαστολέα, μπορείτε να μελετήσετε το ενδεχόμενο να έχετε ξανά συνουσία.

Χρήσεις επί ύπαρξης σκληρυντικού λειχήνα και αιδοιοδυνίας:

Για τις γυναίκες με σκληρυντικό λειχήνα, αιδοιοδυνία ή ομαλό λειχήνα συνιστάται διαφορετικός τρόπος χρήσης. Πριν από τη χρήση των κολπικών διαστολέων, είναι χρήσιμο να εφαρμόζεται απαλό μασάζ στον ιστό του αιδοίου ώστε να προετοιμάζεται για τη διαστολή.

1. Επιλέξτε τον διαστολέα (το μέγεθος) που είναι κατάλληλος για τη δική σας περίπτωση και τον οποίο μπορείτε να εισαγάγετε εύκολα στον κόλπο.

- 2. Αφού εφαρμόσετε το λιπαντικό στον διαστολέα, εισαγάγετέ τον σε μέγιστο βάθος 1–2 εκατοστών στον κόλπο και όχι βαθύτερα.
- 3. Ξεκινήστε τη διαδικασία διαστολής, διατείνοντας ήπια τον ιστό με τον διαστολέα από μέσα προς τα έξω.
- 4. Διατείνετε τους ιστούς πραγματοποιώντας κυκλικές κινήσεις σε όλο το κολπικό στόμιο.

Υπόδειξη: Είναι σημαντικό να επιδεικνύεται μεγάλη προσοχή ώστε να μην προκύψει ρήξη ή τραυματισμός του δέρματος. Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στο μπροστινό άκρο του κολπικού στομίου, ώστε να μην προκληθούν τραυματισμοί στο στόμιο της ουρήθρας. Η υπομονή και, εάν είναι δυνατόν, η καθημερινή διαστολή είναι ουσιώδους σημασίας προκειμένου το στόμιο του κόλπου να γίνει πιο εύκαμπτο και να διασταλεί ο ιστός. Μπορεί να χρειαστούν πολλές μέρες ή εβδομάδες έως ότου να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τον διαστολέα μεγέθους 5. Πολλές γυναίκες χρησιμοποιούν αργότερα τον ακόμα μεγαλύτερο διαστολέα μεγέθους «5 LS». Η καθημερινή χρήση του κολπικού διαστολέα μπορεί να διατηρήσει εύκαμπτη την είσοδο του κόλπου.

Σε ορισμένες χώρες υπάρχουν σύλλογοι ασθενών για τον σκληρυντικό λειχήνα και την αιδοιοδυνία. Εκεί μπορείτε να πληροφορηθείτε και να λάβετε περισσότερες συμβουλές σχετικά με τη χρήση (π.χ. www.lichenosclerosis.ch). Οι παρούσες πληροφορίες μάς παρασχέθηκαν από τις ειδικούς του ιστότοπου www.lichenosclerosis.ch.

Καθαρισμός:

Οι κολπικοί διαστολείς Vagiwell® προορίζονται για χρήση από μία μόνο ασθενή. Μετά τη χρήση καθαρίζετε τον διαστολέα ή τους διαστολείς με χλιαρό νερό και ήπιο σαπούνι. Να βεβαιώνετε ότι οι διαστολείς έχουν στεγνώσει προτού τους τοποθετήσετε στη θήκη φύλαξης (μόνο για τα σετ διαστολέων).

Απορριψη:

Μπορείτε να απορρίψετε τους κολπικούς διαστολείς στα οικιακά σας απορρίμματα.

Υλικό:

- Διαστολείς: σιλικόνη ιατρικού τύπου
- Θήκη: Βαμβάκι

Vagiwell® Dilators παραλλαγές:

Οι κολπικοί διαστολείς Vagiwell® διατίθενται σε διάφορα σετ.

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 Διαστολείς μεγ. 1–5
 - 50 ml λιπαντικό
 - Θήκη
- Αρ. είδους: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 Διαστολείς μεγ. 1–3
 - 50 ml λιπαντικό
 - Θήκη
- Αρ. είδους: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 Διαστολείς μεγ. 3–5
 - 50 ml λιπαντικό
 - Θήκη
- Αρ. είδους: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 Διαστολέας μεγ. 0
 - 4 ml λιπαντικό
- Αρ. είδους: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

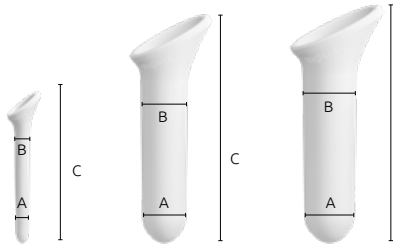
- 1 Διαστολέας μεγ. 5 LS
 - 50 ml λιπαντικό
 - Θήκη
- Αρ. είδους: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 Διαστολέας μεγ. 6
 - 50 ml λιπαντικό
 - Θήκη
- Αρ. είδους: Vagiwell 6



Μέγ. 1 (γαλάζιο) Μέγ. 2 (ανοικτό πράσινο) Μέγ. 3 (μοβ) Μέγ. 4 (ροζ) Μέγ. 5 (μπεζ)



Μέγ. 0 (λευκό) Μέγ. 5 LS (λευκό) Μέγ. 6 (λευκό)

Μέγεθος	Χρώμα	Διάμετρος A/B	Μήκος C
Μέγ. 0	λευκό	10/11 mm	110 mm
Μέγ. 1	γαλάζιο	12/14 mm	122 mm
Μέγ. 2	ανοικτό πράσινο	16/18 mm	135 mm
Μέγ. 3	μοβ	20/22 mm	150 mm
Μέγ. 4	ροζ	24/26 mm	163 mm
Μέγ. 5	μπεζ	28/30 mm	177 mm
Μέγ. 5 LS	λευκό	33/36 mm	181 mm
Μέγ. 6	λευκό	39/41 mm	188 mm

Vagiwell® – használati útmutató

Olvassa végig figyelmesen ezt az útmutatót, tartsa kéznél a továbbiakhoz, és tartsa be az útmutatóban foglaltakat!

A csomag tartalma gyárilag:

Ellenőrizze a hullámpapír csomagolást, hogy nincs-e külső károsodás, és győződjön meg arról, hogy minden megvan benne! Használat előtt célszerű meggyőződni arról, hogy a tágitókon nincs látható károsodás, és hogy a csomagolóanyagokat maradéktalanul eltávolították. Ha nem egyértelmű, akkor ne használják a tágitókat, hanem forduljanak a gyártóhoz!

Benne van még:

- Síkosító (CE-tanúsított)*
- Tárolózsák*

*A 0-s méretű Vagiwell® esetben nem tartozék.

Fontos: Kérjük, vegye figyelembe a hozzá biztosított síkosító eltarthatóságát.

Rendeltetés:

A hüvelytágítók alkalmazása terápiás lehetőséget képez a saját testünk jobb megismeréséhez és fájdalommentes hüvelyi közösülés, illetve nőgyógyászati vizsgálatok lehetővé tételéhez, valamint a közösülés lehetőségének a sugár- és kemoterápiát követő fenntartásához és nemváltó műtetet követően a túlulás lehetővé tételéhez, egyebek mellett.

A gyakorlatok célja az olyan fajta deszenzitizáció, amely során a hüvelyt lassan kell nyújtani, hogy (ismét) lehetővé váljon a közösülés és nőgyógyászati vizsgálatok fájdalommentessége.

Célcsoport:

A tágitók személyes, otthoni környezetben történő használatra valók, nem egészségügyi ellátáshoz. Minden felnőtt személy esetében alkalmazható.

Fontos:

Egy tágitót csak egy személy esetében szabad használni. Másoknak továbbadni nem rendeltetészerű.

Indikációk:

- Dyspareunia (szexuális együttlétkor jelentkező, visszatérő vagy állandó genitális fájdalom), amelynek különböző kiváltó okai lehetnek, pl.:
 - vaginitis (hüvelygyulladás)
 - adnexitis (a petevezetékek, a petefészkek és a környező szövetek együttes gyulladása)
 - vaginális sztenózis (hüvelyszűkület)
 - endometriózis
- vaginizmus (a hüvely záróizmainak görcse)
- perineumon végzett műtétek vagy perineális szakadás hegesedése (episiotomia)
- nőgyógyászati műtétek (pl. prolapszusműtét vagy rákos megbetegedés esetén végzett operációk) után
- sugárterápia/kemoterápia idején vagy után
- hüvelyszűkítő vagy hüvelyfeszességet növelő, hegesedéssel járó műtét után
- lichen bizonyos formái, pl. lichen sclerosus
- vaginoplasztika/neovagina (pl. nemváltó műtet) esetén
- túlzottan keskeny hüvely
- Vaginizmus (a hüvely záróizmainak görcse) – különféle tényezőkből eredően, mint például:
 - pszichológiai okok, mint pl. a szorongás és a fóbiák;
 - fizikális okok (endometriózis, sclerosis multiplex, cukorbetegség stb.)
- Vaginális sztenózis (hüvelyszűkület) – különféle tényezőkből eredően:
 - lichen sclerosus
 - szüléssel kapcsolatos sérülések
 - prolapszusműtét
 - a nemi szerv rákos elváltozása

- méhnyak- és méhrák
- krónikus graftkilökődési reakció
- sugárzási utóhatások

A Vagiwell® eszközökkel végzett hüvelytágító gyakorlatok segíthetnek az esetlegesen fájdalmas nőgyógyászati vizsgálatok vagy tamponfelhelyezés kellemetlenségének enyhítésében.

Ellenjavallatok:

Ellenjavallatokat nem jeleztek. A Vagiwell® tágitók alkalmazása az anyaggal (szilikon) szembeni ismert túlérzékenység és allergia esetén kerülendő. Akut nemiszerv-fertőzések, illetve hasi gyulladás esetében a tágitók használata mellőzendő. Ha a használat során súlyos fájdalom jelentkezik, célszerű abbahagyni a terápiát és orvoshoz fordulni.

Mellékhatások:

Mellékhatásokat nem jeleztek. Az anyaggal (szilikon) szembeni túlérzékenység, illetve allergiás reakciók esetén célszerű abbahagyni a terápiát és az orvoshoz fordulni.

Kölcsönhatások:

Nem ismert.

Megjegyzés: Kérjük, ha a Vagiwell® tágitók alkalmazása során komoly incidensek (váratlan események) lépnek fel, értesítsék a gyártót vagy az illetékes hatóságot (pl. OGYÉI / NNGYK). Ha kérdései vannak a termékkel vagy a mellékhatások / incidensek bejelentésével kapcsolatban, kérjük, a következő elérhetőségeken tájékozódjon:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Τηλέφωνο: 06105 – 20 37 20
E-Mail: service@medintim.de

Felhelyezés:

A gyakorlatok célja, hogy a hüvely óvatos, lassan végzett tágítása révén kevésbé legyen érzékeny, ezáltal a szexuális együttlét (újra) fájdalommentesé válhasson, valamint a nőgyógyászati vizsgálatok se járjanak fájdalommal. A gyakorlatokat olyan helyen végezze, ahol kényelmesen érzi magát és el tud lazulni. Ügyeljen rá, hogy se telefon, se bármilyen más ne zavarhassa meg a gyakorlatok elvégzése során!

1. Használat előtt mossa le a Vagiwell® tágitót meleg vízzel és kímélő szappannal, majd alaposan szárítsa meg.
2. Vegyen fel egy olyan ülő vagy fekvő testhelyzetet, amelyben kissé szét tudja terpeszteni a lábait. Javasolt testhelyzet: hanyatt fekve, hajlított térdekkel, kissé széttett lábakkal. Természetesen álló pozícióban is használhatja a hüvelytágítót, az egyik lábát feltéve pl. egy székre.
3. Használjon vízbázisú síkosítót a hüvelybemenetnél és a hüvelytágító eszközön is.
4. Lélegezzen lassan, egyenletesen. Tolja a tágitót finoman a hüvelybe. Csak olyan mélyre érdemes a tágitót bevezetni, amennyire ez kényelmes Önnek. Amennyiben fájdalommal jár, előfordulhat, hogy túl nagy erővel nyomja az eszközt.
5. Hagyja a tágitót pár percig a hüvelyben vagy a hüvelybemenetnél.
6. Ezután finoman mozgassa ki-be a hüvelytágítót – anélkül, hogy teljesen kihúzná a hüvelyből. Ezt a mozgulatot kb. 5-ször ismételje meg. Ezután kezdje el lassan forgatni a tágitót: 5-ször jobbra, majd 5-ször balra. Ezek a mozgulatok segítenek a hüvely szöveteinek kíméletes tágításában.
7. Amikor szeretné befejezni a tágitó gyakorlatokat, távolítsa el az eszközt a hüvelyből. Maradjon fekvő, ellazult állapotban még pár percig.

Amikor egy adott méretű tágitót már komfortosan tud használni, a hüvely készen áll a következő méretű tágitó alkalmazására. Nagyobb méretű

tágítóra váltáskor érdemes először behelyezni és pár percre a hüvelyben hagyni a legutóbb alkalmazott méretet. Ezután a fent leírtak szerint folytathatja a gyakorlatokat a nagyobb tágítóval. A gyakorlatok hetente 3-4-szer ismételhetők. Amint a legnagyobb méretű tágító használata is kényelmessé válik, megpróbálható az együttlét is.

Használat lichen sclerosus és vulvodinia esetén:

Amennyiben Önnél lichen sclerosus, vulvodinia vagy lichen planus áll fenn, a fentiekől eltérő felhelyezést ajánlott alkalmazni. Mielőtt használná a Vagiwell® hüvelytágítót, érdemes finom masszírozással előkészíteni a vulva területét.

1. Válassza ki a személyes adottságaihoz megfelelő, a hüvelybe könnyen beilleszthető tágítót (méretet).
2. Illesse be a tágítót (síkosítóval megnedvesítve) a hüvelybe legfeljebb 1–2 cm mélyen – ne tovább.
3. Ezután kezdje a tágítást úgy, hogy a tágítóval néhányszor finoman, belülről kifelé megnyomja a szövetet.
4. Ezzel a nyújtómozdulattal járja körbe a hüvely teljes bejáratát.

Megjegyzés: Fontos nagyon vigyázni, nehogy szakadást vagy sérülést idézzenek elő a bőrön. Ajánlatos különösen óvatosnak lenni a hüvely bejáratának az elülső részénél, nehogy megsérüljön a húgycső nyílása. A tágítás során kezdetben érdemes lehet elkerülni ezt a területet. Fontos a türelmesség és a lehetőleg naponkénti tágítás, amíg a nemi szerv bejárata flexibilisebbé nem válik, és a szövet meg nem nyúlik. Az 5-ös méret beilleszthetőségének az elérése napokba vagy hetekbe is telhet. Sok nő a későbbiekben a még nagyobb, „5 LS” tágítót is alkalmazza. Ennek a tágítónak a napi szintű használata a nemi szerv bejáratát flexibilis állapotban tarthatja.

Lichen sclerosus és vulvodinia esetén további tájékoztatás elérhető egyes országok betegszervezeteinél (pl. www.lichensclerosus.ch). Köszönjük a www.lichensclerosus.ch weboldal segítségét!

Tisztítás:

Egy Vagiwell® tágítót csak egyetlen személy használhat. Használat után mossa le a tágító(ka)t langyos vízzel és kímélő szappannal. Ügyeljen rá, hogy a tágító(ka)t teljesen száraz állapotban tegye vissza a tárolózsákba (hüvelytágító készlet esetén a csomag tartalmazza).

Ártalmatlanítás:

A tágítók háztartási/kommunális hulladékkal együtt ártalmatlaníthatók/elhelyezhetők.

Anyag:

- Tágítók: orv. szilikon
- Zsák: pamut

Vagiwell® Dilators változatok:

A Vagiwell® tágítók különféle változatban (szettek formájában) kaphatók.

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 db, tágító méretek: 1–5
- 50 ml Síkosító
- zsák

Cikkszám: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 db, tágító; méretek: 1–3
- 50 ml Síkosító
- zsák

Cikkszám: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 db, tágító; méretek: 3–5
- 50 ml Síkosító
- zsák

Cikkszám: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 db, tágító; méret: 0
- 4 ml Síkosító

Cikkszám: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 db, tágító; méret: 5 LS
- 50 ml Síkosító
- zsák

Cikkszám: Vagiwell 5LS

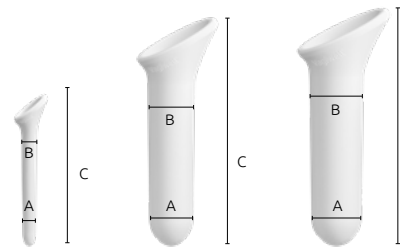
Vagiwell® Dilators 6

- 1 db, tágító; méret: 6
- 50 ml Síkosító
- zsák

Cikkszám: Vagiwell 6



1 méret (Világoskék)
2 méret (Mentazöld)
3 méret (Lila)
4 méret (Rózsaszín)
5 méret (Bézs)



méret 0 (Fehér)
méret 5 LS (Fehér)
méret 6 (Fehér)

Méret	Szín	Átmérő A/B	Hossz C
0 méret	Fehér	10/11 mm	110 mm
1 méret	Világoskék	12/14 mm	122 mm
2 méret	Mentazöld	16/18 mm	135 mm
3 méret	Lila	20/22 mm	150 mm
4 méret	Rózsaszín	24/26 mm	163 mm
5 méret	Bézs	28/30 mm	177 mm
5 LS méret	Fehér	33/36 mm	181 mm
6 méret	Fehér	39/41 mm	188 mm

Vagiwell® – Brugsanvisning

Læs denne brugsanvisning nøje, gem den som reference, og følg instruktionerne.

Leverede varer:

Efterse kartonæsen for udvendig beskadigelse, og sørg for, at indholdet er komplet. Sørg for inden brug, at dilator ikke er synligt beskadigede, og at alt emballagemateriale er fjernet. Hvis du er i tvivl, må du ikke bruge dilator. Kontakt fabrikanten.

Medfølger også:

- Glidecreme (CE-mærket)*
- Opbevaringstaske*

*Medfølger ikke for Vagiwell® størrelse 0.

Vigtigt: Bemærk holdbarhedsdatoen for den medfølgende glidecreme.

Formål:

Brug af vaginale dilator er en terapeutisk mulighed for at lære egen krop bedre at kende og opnå smertefrit samleje og smertefrie underlivsundersøgelser, bevare evnen til samleje efter strålebehandling/kemoterapi og muliggøre udvidelse efter blandt andet kønsskifteoperation.

Formålet med øvelserne er desensibilisering, hvor skeden langsomt skal strækkes, så smertefrit samleje og smertefrie underlivsundersøgelser (igen) er muligt.

Målgruppe:

Dilator er beregnet til personlig brug i hjemmet, ikke professionelt på sundhedsfaciliteter. Anvendelse er velegnet til alle voksne personer.

Vigtigt: Dilator er kun til brug for én person. Det er ikke i overensstemmelse med formålet at videregive dem til andre.

Indikationer:

- Dyspareuni (tilbagevendende eller vedvarende genitale smerter under samleje) af forskellige årsager, f.eks.:
 - vaginitis (betændelse i skeden)
 - adnexitis (kombineret betændelse i æggeleder, æggestok og omkringliggende væv)
 - vaginalstenose
 - endometriose
- vaginisme (skedekrampe)
- ardannelse efter snit gennem vaginalvæggen og mellemkødet (episiotomi) eller bristning af mellemkødet
- efter gynækologiske operationer (f.eks. ved nedsænket livmoder eller kræftoperationer)
- under og efter stråleterapi/kemoterapi
- efter skedeoperationer med opstramning af vagina og ardannelse
- hudsygdomme, såsom bestemte lichen-typer, f.eks. lichen sclerosus
- vaginoplastik/neovagina (f.eks. kønsskifteoperation)
- snæver skede
- Vaginisme af forskellige årsager, såsom:
 - psykologiske årsager, såsom angst og fobier
 - fysiske årsager (endometriose, multipel sklerose, diabetes osv.)
- Vaginal stenose af forskellige årsager:
 - lichen sclerosus
 - skader i forbindelse med fødsel
 - operation for nedsynkning af underlivet (prolaps)
 - vulvacancer
 - livmoderhalskræft og livmoderkræft
 - kronisk transplantat mod vært-sygdom
 - eftervirkninger efter stråling

Udvidelsesøvelser med Vagiwell® dilator er hensigtsmæssigt, hvis gynækologiske undersøgelser eller indføring af en tampon er smertefuld.

Kontraindikationer:

Der er ingen kendte kontraindikationer. Vagiwell® dilator må ikke anvendes i tilfælde af kendt overfølsomhed eller allergi over for materialet (silikone). Dilator må ikke bruges i tilfælde af akut infektion i de indre kønsorganer eller underlivs-betændelse. I tilfælde af alvorlige smerter under brug skal behandlingen afbrydes, og en læge bør konsulteres.

Uønskede hændelser:

Der er ikke indberettet nogen uønskede hændelser. I tilfælde af overfølsomhed over for eller allergiske reaktioner på materialet (silikone) skal behandlingen afbrydes, og en læge bør konsulteres.

Interaktioner:

Ingen kendte.

Bemærk: Informer fabrikanten eller den kompetente myndighed, hvis der opstår alvorlige hændelser under brug af Vagiwell® dilator. Hvis du har spørgsmål om produktet eller vil indberette uønskede hændelser, bedes du rettet henvendelse til:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf, Tyskland
Tlf.: 06105 – 20 37 20
E-mail: service@medintim.de

Anvendelse:

Formålet med øvelserne er en desensibilisering, hvor skeden langsomt skal udvides således, at samleje (igen) eller gynækologiske undersøgelser så vidt muligt kan foregå smertefrit. Lav øvelserne på et sted, hvor du føler dig godt tilpas og er afslappet. Sørg for, at der ikke er nogen telefon eller andre forstyrrende elementer, som kan have en negativ indflydelse på øvelserne.

1. Vask Vagiwell® dilator med varmt vand og mild sæbe (pH-neutral sæbe), inden de anvendes første gang. Tør dem grundigt.
2. Indtag en afslappet siddende eller liggende stilling, hvor du kan sprede benene lidt. Det anbefales at ligge fladt på ryggen med bøjede knæ og let spredte ben, når dilator indføres. Man kan også stå med det ene ben på en stol, når man anvender dilatoren.
3. Fugt skedeindgangen og dilator med en vandopløselig glidecreme.
4. Træk vejret roligt. Før dilator forsigtigt ind i skeden. Du må kun indføre dilatoren så dybt ind i skeden, at det stadig er behageligt. Hvis du får smerter, så træk dilatoren lidt ud igen, hold en lille pause og prøv igen, når du er afslappet.
5. Lad dilatoren blive i skeden eller skedeindgangen i nogle minutter.
6. Efterfølgende fører du dilatoren ind og ud, men uden at tage den helt ud ad skeden. Gentag denne bevægelse 5 gange. Drej dilator rundt 5 gange mod højre og derefter 5 gange mod venstre. Med denne bevægelse udvides skedens væv langsomt.
7. Hvis du ønsker at afslutte øvelsen, tager du dilatoren ud ad skeden. Bliv liggende nogle minutter og slap af.

Hvis du kan indføre en bestemt størrelse uden smerter, har din skede udvidet sig så meget, at du kan anvende næste størrelse. Når du skifter fra en størrelse til en anden, bør den sidst indførte dilator blive siddende nogle minutter i skeden. Herefter tager du dilator med et nummer større og bruger samme fremgangsmåde. Udvidelsesøvelserne kan gentages tre til fire gange om ugen. Hvis det er muligt at indføre den største dilator uden smerter, kan du overveje at have samleje.

Anvendelse ved lichen sclerosus og vulvodyni:

Til kvinder med lichen sclerosus, vulvodyni eller lichen planus anbefales en anden anvendelses-form. Brug Vagiwell® sticks før udvidelsen. Det er en hjælp forsigtigt at massere udvendigt omkring skedeåbningen for at forberede området til at blive udvidet.

- 1. Vælg den dilator (størrelse), der passer til din personlige situation, og som du nemt kan føre ind i skeden.
- 2. Før dilator (fugtet med glidecreme) højest 1–2 cm ind i skeden – ikke længere.
- 3. Begynd derefter udvidelse ved at presse staven forsigtigt ned mod madrassen, dernæst op imod loftet. Gentag dette 5 gange. Dernæst presser du forsigtigt staven ind mod venstre inderlår dernæst ind mod højre inderlår. Gentag 5 gange. På den måde strækker du væ-vet langsomt ud og masserer det i det omfang, du kan tåle.
- 4. Brug denne strækkende bevægelse, og bevæg dilator rundt i en cirkel i hele skedeåbningen.

Bemærk: Det er vigtigt at være meget forsigtig for at undgå, at der kommer rifter eller skader i huden. Udvis særlig forsigtighed øverst i skedeåbningen for at undgå at beskadige urinrørsåbningen. Det tilrådes at undgå dette område i første omgang under udvidelse. Det er vigtigt at være tålmodig og om muligt udføre udvidelse dagligt, indtil skedeåbningen bliver mere elastisk, og vævet kan strække sig mere. Skift først til den næste størrelse dilator, når dette er opnået. Det kan tage flere dage eller uger, før størrelse 5 kan indføres. Mange kvinder bruger den endnu større „5 LS“ dilator senere. Daglig brug af denne dilator kan holde skedeåbningen elastisk.

Der er i nogle lande patientorganisationer for lichen sclerosus og vulvodyni, hvor du kan få information og flere tips fra brugere (f.eks. www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hud/sygdomme/kloeende-lidelser/lichen-sclerosus/).

sclerosus/). Vi har taget disse tips fra eksperterne på www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hud/sygdomme/kloeende-lidelser/lichen-sclerosus/.

Rengøring:

Vagiwell® dilator er kun beregnet til én og samme patient. Efter brug skal dilator eller dilator rengøres med lunkent vand og mild sæbe (pH-neutral. Sørg for, at dilator er tørre, før de lægges til opbevaring i tasken (kun sæt).

Bortskaffelse:

Dilator kan bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald.

Materiale:

- Dilator: medicinsk silikone
- Taske: Bomuld

Vagiwell® Dilators varianter:

Vagiwell®-dilator fås i forskellige varianter (sæt).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilatorer størrelse 1–5
- 50 ml glidecreme
- taske

Varenr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilatorer størrelse 1–3
- 50 ml glidecreme
- taske

Varenr.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilatorer størrelse 3–5
- 50 ml glidecreme
- taske

Varenr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilator størrelse 0
- 4 ml glidecreme

Varenr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

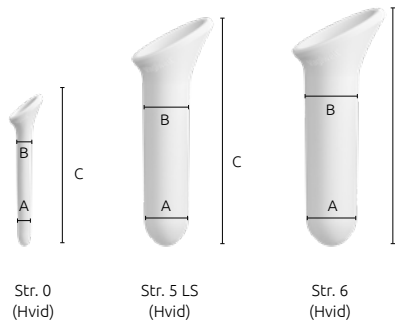
- 1 dilator størrelse 5 LS
- 50 ml glidecreme
- taske

Varenr.: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilator størrelse 6
- 50 ml glidecreme
- taske

Varenr.: Vagiwell 6



Størrelse	Farve	Diameter A/B	Længde C
Str. 0	Hvid	10/11 mm	110 mm
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Str. 5 LS	Hvid	33/36 mm	181 mm
Str. 6	Hvid	39/41 mm	188 mm

Gebruiksaanwijzing Vagiwell®

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik en neem goed nota van de aanwijzingen.

Dit wordt meegeleverd:

Controleer bij de meegeleverde onderdelen of de kartonnen verpakking aan de buitenkant onbeschadigd is en of de inhoud volledig is. Vóór gebruik moet worden gewaarborgd dat de pelottes geen zichtbare beschadigingen vertonen en dat al het verpakkingsmateriaal wordt verwijderd. Gebruik de pelottes bij twijfel niet en neem contact op met de fabrikant.

Dit wordt ook meegeleverd:

- glijmiddel (met CE-certificering)*
- opbergtas*

*Bij Vagiwell® mt. 0 niet meegeleverd.

Aanwijzing: Let op de houdbaarheid van het meegeleverde glijmiddel.

Beoogd doeleinde:

Het gebruik van vaginale pelottes vormt een mogelijke therapie om zo o.a. meer vertrouwd te raken met het eigen lichaam en om intravaginaal geslachtsverkeer of gynaecologische onderzoeken pijnvrij mogelijk te maken evenals om het vermogen om geslachtsgemeenschap te hebben na bestralingstherapie/chemotherapie te behouden en om de dilatatie na een geslachtsaanpassende operatie mogelijk te maken.

Doel van de oefeningen is een desensibilisatie waarbij de vagina langzaam moet worden opgerekt, zodat geslachtsverkeer (weer) of gynaecologische onderzoeken zonder pijn mogelijk zijn.

Doelgroep:

De pelottes zijn bestemd voor eigen gebruik in een huiselijke omgeving, niet voor gebruik in professionele zorginstellingen. Het gebruik is geschikt voor alle volwassen personen.

Aanwijzing: De pelottes worden uitsluitend door één persoon gebruikt. Doorgeven aan derden is niet in overeenstemming met het beoogde doeleinde.

Indicaties:

- Dyspareunie (herhaaldelijk terugkerende of aanhoudende genitale pijn bij het geslachtsverkeer) met verschillende oorzaken, bijv.:
 - vaginitis (ontsteking van de vaginale huid)
 - adnexitis (gecombineerde ontsteking van eileider, eierstok en omringend weefsel)
 - vaginale stenose (vernuwning)
 - endometriose (woekering van het baarmoederslijmvlies)
- vaginisme (verkramping van de spieren rond de vagina)
- littekenvorming na inknippen of inscheuren van het perineum bij de bevalling
- na gynaecologische operaties
- tijdens en na bestralingstherapie of chemotherapie
- na vagina-operaties met verkleining van de vagina en littekenvorming
- huidziektes zoals bepaalde lichen-vormen, bijv. lichen sclerosus
- vaginoplastiek en neovagina (bijv. bij geslachtsveranderende operatie)
- te nauwe vagina
- vaginisme met verschillende oorzaken, bijv.:
 - psychologische oorzaken zoals angst en fobieën
 - lichamelijke oorzaken (endometriose, multiple sclerose, diabetes enz.)
- vaginale stenosen met verschillende oorzaken:
 - lichen sclerosus
 - door geboorte veroorzaakt letsel
 - verzakkingsoperatie
 - vulvacarcinoom
 - cervix- en corpuscarcinoom

- chronische graft vs. host reactie
- gevolgen van bestraling

Oprekoefeningen met de Vagiwell® pelottes zijn ook zinvol, wanneer gynaecologische onderzoeken of het inbrengen van een tampon als zeer pijnlijk worden ervaren.

Contra-indicaties:

Er zijn geen meldingen over contra-indicaties binnengekomen. De Vagiwell® pelottes mogen niet worden gebruikt bij een bekende overgevoeligheid of allergie voor het materiaal (siliconen). Dilatoren mogen niet worden gebruikt bij acute infecties van het geslachtsorgaan en ontstekingen in de onderbuik. Bij sterke pijn tijdens het gebruik moet de therapie worden beëindigd en moet overleg worden gepleegd met een arts.

Bijwerkingen:

Er zijn geen meldingen over bijwerkingen binnengekomen. Bij overgevoeligheid of allergische reacties op het materiaal (siliconen) moet de therapie worden beëindigd en moet overleg worden gepleegd met de arts.

Interacties:

Geen bekend.

Aanwijzing: Informeer de fabrikant of de bevoegde autoriteit, indien zich bij het gebruik van de Vagiwell® pelottes ernstige incidenten voordoen. Gebruik bij vragen over het product of meldingen van bijwerkingen/incidenten de volgende contactgegevens:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefoon: +49 6105 – 20 37 20
E-mail: service@medintim.de

Toepassing:

Doel van de oefeningen is een training waarbij de vagina langzaam wordt opgerekt, zodat geslachtsverkeer of gynaecologisch onderzoek zonder pijn weer mogelijk is. Voer de oefeningen uit op een plek waar u zich prettig voelt en ontspannen bent. Zorg ervoor dat u tijdens de oefeningen niet gestoord kan worden door de telefoon of andere dingen.

1. Reinig de Vagiwell® pelottes vóór het eerste gebruik met warm water en milde zeep en droog ze zorgvuldig af.
2. Zoek een ontspannen zittende of liggende positie waarin u uw benen licht kunt spreiden. Wij adviseren voor het inbrengen van de pelottes plat op de rug te gaan liggen, waarbij uw knieën gebogen en uw benen licht gespreid zijn. De pelottes kunnen echter eveneens staand, met één been op een stoel geplaatst, worden ingebracht.
3. Bevochtig de ingang van de vagina en de pelotte met een wateroplosbaar glijmiddel.
4. Adem rustig. Breng de pelotte met een lichte druk in de vagina in. U moet de pelotte slechts zo diep in de vagina inbrengen dat het voor u nog comfortabel is. Wanneer u pijn mocht voelen, dan oefent u eventueel een te sterke druk uit.
5. Laat de pelotte enkele minuten in de vagina of in de ingang van de vagina zitten.
6. Breng vervolgens de pelotte naar binnen en naar buiten zonder dat deze daarbij volledig uit de vagina komt. Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer. Ga daarna over op een lichte draaibeweging: draai de pelotte 5 keer naar rechts en 5 keer naar links. Door deze bewegingen wordt het vaginale weefsel langzaam opgerekt.
7. Wanneer u de oprekoefening wilt beëindigen, verwijdert u de pelotte uit de vagina. Blijf nog enkele minuten ontspannen liggen.

Wanneer u een bepaalde maat pelotte zonder klachten kunt inbrengen, is uw vagina zover opgerekt dat u de eerstvolgende grotere pelotte kunt gebruiken. Bij het wisselen van een kleinere naar een grotere maat pelotte moet eerst de laatst gebruikte pelotte gedurende enkele minuten in de vagina geplaatst worden. Ga met de eerstvolgende grotere pelotte op dezelfde manier te werk als hiervoor beschreven. De oprek oefeningen kunnen drie tot vier keer per week worden herhaald. Wanneer het inbrengen van de grootste pelotte zonder klachten mogelijk is, kunt u overwegen weer geslachtsverkeer te hebben.

Gebruik bij lichen sclerosus en vulvodynie:

Voor vrouwen met lichen sclerosus, vulvodynie of lichen planus wordt een andere gebruikswijze aanbevolen. Voordat de Vagiwell-pelottes voor het daadwerkelijk oprekken worden gebruikt, helpt het om het vulvaweefsel zachtjes te masseren en voor te bereiden op het oprekken.

- 1. Kies de pelotte (maat) die bij uw persoonlijke situatie past en die u gemakkelijk in de vagina kunt inbrengen.
- 2. Breng de met glijmiddel bevochtigde pelotte maximaal 1-2 cm in de vagina in, niet dieper.
- 3. Begin dan met het oprekken door met de pelotte het weefsel van binnen meerdere malen licht naar buiten te duwen.
- 4. Beweeg met deze oprekkende beweging ringvormig rond de hele vaginale ingang.

Aanwijzing: Het is belangrijk om heel voorzichtig te zijn, zodat de huid niet inscheurt of beschadigd wordt. Vooral in het voorste gebied van de vaginale ingang is bijzondere voorzichtigheid geboden, zodat er geen verwondingen aan de uitgang van de urinebuis ontstaan. Het is aan te raden om dit gebied bij het oprekken aanvankelijk te vermijden. Geduld en indien mogelijk dagelijks oprekken zijn belangrijk tot de ingang van de vulva soepeler wordt en het weefsel oprekt. Pas nadat

mogelijk is, moet u overstappen naar de eerstvolgende grotere maat van de pelottes. Het kan dagen of weken duren tot ook maat 5 kan worden ingebracht. Veel vrouwen gebruiken later ook de nog grotere pelotte „5 LS“. Het dagelijks gebruik van deze pelotte kan de ingang van de vulva soepel houden.

In sommige landen zijn er patiëntenverenigingen voor lichen sclerosus en vulvodynie. Daar kunt u zich laten informeren en andere tips van gebruikers krijgen (bijv. www.lsnederland.nl). Deze aanwijzingen hebben we van specialistes van www.lichensclerosus.ch overgenomen. Veel dank voor deze ondersteuning.

Reiniging:

De Vagiwell® pelottes zijn bestemd voor gebruik door één patiënte. Na het gebruik maakt u de pelotte(s) schoon met lauwwarm water en milde zeep. Zorg ervoor dat de pelottes droog zijn, voordat u deze in de opbergetui opbergt (alleen sets).

Afvoer:

De pelottes kunnen met het huisvuil worden afgevoerd.

Materiaal:

- Pelottes: med. silicone
- Etui: katoen

Vagiwell® Dilators varianten:

De Vagiwell® pelottes zijn verkrijgbaar in verschillende varianten (sets).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 pelottes mt. 1 – 5
- 50 ml glijmiddel
- etui

Art.-nr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 pelottes mt. 1 – 3
- 50 ml glijmiddel
- etui

Art.-nr.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 pelottes mt. 3 – 5
- 50 ml glijmiddel
- etui

Art.-nr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 pelotte mt. 0
- 4 ml glijmiddel

Art.-nr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 pelotte mt. 5 LS
- 50 ml glijmiddel
- etui

Art.-nr.: Vagiwell 5LS

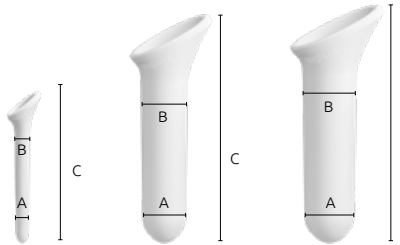
Vagiwell® Dilators 6

- 1 pelotte mt. 6
- 50 ml glijmiddel
- etui

Art.-nr.: Vagiwell 6



Mt. 1 (Licht blauw) Mt. 2 (Mint-groen) Mt. 3 (Paars) Mt. 4 (Roze) Mt. 5 (Beige)



Mt. 0 (Wit) Mt. 5 LS (Wit) Mt. 6 (Wit)

Maat	Kleur	Diameter A/B	Lengte C
Mt. 0	Wit	10/11 mm	110 mm
Mt. 1	Lichtblauw	12/14 mm	122 mm
Mt. 2	Mintgroen	16/18 mm	135 mm
Mt. 3	Paars	20/22 mm	150 mm
Mt. 4	Roze	24/26 mm	163 mm
Mt. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Mt. 5 LS	Wit	33/36 mm	181 mm
Mt. 6	Wit	39/41 mm	188 mm

Bruksanvisning Vagiwell®

Les denne bruksanvisningen nøye og ta vare på den for fremtidig bruk. Følg bruksanvisningen.

Inkludert i leveransen:

Kontroller pappemballasjen for ytre skade og forsikre deg om at innholdet er komplett. Før bruk må du kontrollere at dilatorene ikke har noen synlige skader og at alt emballasjemateriale er fjernet. Hvis du er i tvil, ikke bruk dilatorene, og kontakt produsenten.

Følgende er også inkludert:

- Glidemiddel (CE-sertifisert)*
- Pose for oppbevaring*

*Ikke inkludert for Vagiwell® størrelse 0.

Viktig: Vær oppmerksom på holdbarhetsdatoen på det medfølgende glidemiddelet.

Tiltenkt formål:

Vaginaldilatorer er et behandlingsalternativ som blant annet kan brukes for å bli bedre kjent med egen kropp, muliggjøre smertefritt vaginalt samleie og smertefrie gynekologiske undersøkelser, muliggjøre samleie etter strålebehandling/cellegiftbehandling og muliggjøre utvidelse etter kjønnskorrigerende kirurgi.

Formålet med øvelsene er å desensibilisere og gradvis utvide vagina for å muliggjøre smertefritt samleie eller smertefrie gynekologiske undersøkelser.

Målgruppe:

Dilatorene er tiltenkt for personlig bruk i et hjemmemiljø. De er ikke beregnet for bruk i helseinstitusjoner. De kan brukes av alle voksne.

Viktig: Dilatorene skal kun brukes av én person. De skal ikke gis videre til andre.

Indikasjoner:

- Dyspareuni (gjentatt forekommende eller stadig genitale smerter med seksuelt samleie) på grunn av forskjellige årsaker, f.eks.:
 - vaginitt (betennelse i vaginalhud)
 - adneksitt (kombinert betennelse i eggleder, eggstokk og omgivende vev)
 - vaginal stenose
 - endometriose
- vaginisme (kramper i skjedemuskulaturen)
- arrdannelse etter klipping (episiotomi) hhv. revning av bekkenbunn
- etter gynekologiske operasjoner (f.eks. senkingsoperasjoner eller operasjoner ved kreft)
- under og etter stråleterapi/kjemoterapi
- etter skjedeoperasjoner med forminskning av vagina og arrdannelse
- hudsykdommer som bestemte lichen-former, f.eks. lichen sclerosus
- vaginoplastikk/neovagina (f.eks. ved kjønnsoperasjon)
- Trang skjede
- Vaginisme grunnet ulike årsaker, for eksempel:
 - psykologiske årsaker, for eksempel angst og fobier
 - fysiske årsaker (endometriose, multipel sklerose, diabetes osv.)
- Vaginal stenose grunnet ulike årsaker:
 - Lichen sclerosus
 - fødselsrelaterte skader
 - prolapsoperasjon
 - vulvakarsinom
- karsinom i livmorhals eller livmor
- kronisk GVHD-reaksjon («graft mot vert-reaksjon»)
- ettervirkninger etter stråling

Utvidelsesøvinger med Vagiwell® dilatorer er også fornuftig hvis gynekologiske undersøkelser eller innføring av en tampong oppleves som svært smertefullt.

Kontraindikasjoner:

Det er ikke rapportert om noen kontraindikasjoner. Vagiwell®-dilatorene skal ikke brukes ved kjent overfølsomhet eller allergi mot materialet (silikon). Dilatorene skal ikke brukes i tilfeller av akutte infeksjoner i urogenitalsystemet eller betennelse i buken. Hvis det oppstår kraftig smerte under bruk, skal behandlingen avsluttes og lege kontaktes.

Bivirkninger:

Det er ikke rapportert om noen bivirkninger. Hvis det oppstår overfølsomhet eller allergiske reaksjoner på materialet (silikon), skal behandlingen avsluttes og lege kontaktes.

Interaksjoner:

Ingen kjente interaksjoner.

Merk: Meld fra til produsenten eller tilsynsmyndighetene hvis det oppstår alvorlige hendelser ved bruk av Vagiwell®-dilatorene. Hvis du har spørsmål angående produktet eller ønsker å melde fra om bivirkninger/hendelser, kan du bruke følgende kontaktinformasjon:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Tlf.: 06105 – 20 37 20
E-post: service@medintim.de

Bruksanvisning:

Målet for øvelsene er en avsensibilisering der skjeden langsomt utvides, slik at seksuelt samleie (igjen) hhv. gynekologiske undersøkelser er mulige uten smerte. Gjennomfør øvelsene på et sted der du føler deg vel og du er avslappet. Sørg for at ingen telefon eller andre forstyrrelser forhindrer deg ved øvelsene.

1. Vask Vagiwell® dilatorer før første bruk med varmt vann og mild såpe og tørk godt av dem.
2. Innta en avslappet sittende eller liggende posisjon, der du kan spre beina lett. Vi anbefaler å ligge flatt på ryggen ved innføring av dilatorene, med knærne i vinkel og beina lett spredt. Bruk kan imidlertid også skje i stående stilling, med ett bein på en stol.
3. Fukt skjedeinngangen og dilatoren med en glidegel vannløselig glidemiddel.
4. Pust rolig. Før dilatoren inn i skjeden med lett trykk. Du skal kun føre dilatoren så dypt inn i skjeden at det fortsatt er behagelig for deg. Hvis du skulle føle smerter, bruker du eventuelt for mye trykk.
5. La dilatoren ligge noen minutter i skjeden hhv. skjedeinngangen.
6. Deretter skal dilatoren føres inn og ut av skjeden uten at den tas helt ut. Genta denne bevegelsen ca. fem ganger. Gå deretter over til lette dreiebevegelser: vri pinnen fem ganger mot høyre og fem ganger mot venstre. Gjennom disse bevegelsene utvides skjedeveggen forsiktig.
7. Når du ønsker å avslutte utvidelsesøvelsen, tar du dilatoren ut av skjeden. Ligg avslappet i noen minutter lenger.

Når du kan føre inn en størrelse uten problemer, har skjeden utvidet seg så mye at du kan bruke den neste større dilatoren. Ved veksling fra en størrelse til neste størrelse, skal først den sist brukte dilatoren føres inn og ligge i skjeden i noen minutter. Fortsett med den neste større dilatoren som allerede beskrevet tidligere. Utvidelsesøvelsene kan gjentas tre til fire ganger ukentlig. Når innføringen av den største dilatoren er mulig uten problemer, kan du vurdere om du skal ha seksuelt samleie.

Bruk ved lichen sclerosus og vulvodyni:

Hos kvinner med lichen sclerosus, vulvodyni eller lichen planus anbefales en annen form anvendelse. Det hjelper å forsiktig massere området rundt vulva og skjedeinngang som en forberedelse før innføring av dilatoren.

- 1. Velg den dilatoren (størrelsen) som passer for din situasjon, og som du lett kan føre inn i vagina.
- 2. Før dilatoren (fuktet med glidemiddel) maksimalt 1–2 cm inn i vagina, ikke dypere.
- 3. Begynn utvidelsen ved å trykke dilatoren forsiktig mot innsiden av vagina og utover flere ganger.
- 4. Utfør den samme strekkebevegelsen i en sirkel rundt hele vaginalåpningen.

Merk: Vær forsiktig, for å unngå rifter eller skader i huden. Vær spesielt forsiktig på forsiden av vaginalåpningen, for å unngå å skade urinrørsåpningen. Det anbefales å unngå dette området på begynnelsen av utvidelsesprosessen. Det er viktig å være tålmodig og øve på utvidelsen hver dag hvis mulig, til skjedeåpningen blir mer fleksibel og vevet strekkes. Du må ikke bytte til neste dilatorstørrelse før dette har skjedd. Det kan ta dager eller uker før du kan sette inn størrelse 5. Mange kvinner bruker også den enda større «5 LS»-dilatoren senere. Daglig bruk av denne dilatoren kan holde skjedeåpningen fleksibel.

I noen land finnes det pasientorganisasjoner for lichen sclerosus og vulvodyni. Der kan du få informasjon og ytterligere tips fra brukere (F.eks. www.lichensclerosus.ch). Denne informasjonen har vi fått fra fagkvinner hos www.lichensclerosus.ch.

Rengjøring:

Vagiwell® dilatatører er beregnet til bruk av en pasient. Etter bruk må dilatatoren/e rengjøres med lunkent vann og mild såpe. Forsikre deg om at dilatorene er tørre før du legger dem inn i oppbevaringsvesken (kun sett).

Kassering:

Dilatorene kan kastes i husholdningsavfallet.

Materiale:

- Dilatorer: medisinsk silikon
- Veske: Bomull

Vagiwell® Dilators varianter:

Vagiwell®-dilatorene finnes i flere varianter (sett).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilatorer størrelse 1–5
- 50 ml glidemiddel
- veske

Artikkelnr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilatorer størrelse 1–3
- 50 ml glidemiddel
- veske

Artikkelnr.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large Set

- 3 dilatorer størrelse 3–5
- 50 ml glidemiddel
- veske

Artikkelnr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilator størrelse 0
- 4 ml glidemiddel

Artikkelnr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

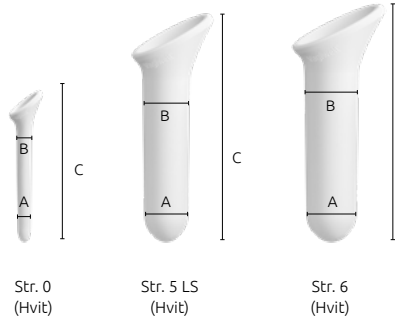
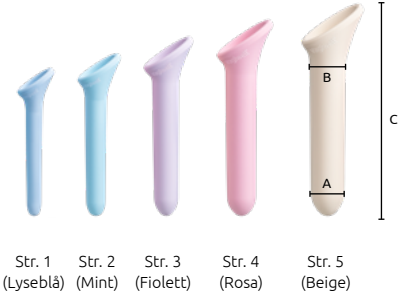
- 1 dilator størrelse 5 LS
- 50 ml glidemiddel
- veske

Artikkelnr.: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilator størrelse 6
- 50 ml glidemiddel
- veske

Artikkelnr.: Vagiwell 6



Størrelse	Farge	Diameter A/B	Lengde C
Str. 0	Hvit	10/11 mm	110 mm
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Fiolett	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Str. 5 LS	Hvit	33/36 mm	181 mm
Str. 6	Hvit	39/41 mm	188 mm

Vagiwell® käyttöohjeet

Lue nämä ohjeet huolellisesti ja säilytä ne myöhempää tarvetta varten, lue huomautukset.

Pakkauksen sisältö:

Tarkista pakkauksen sisältö mahdollisten ulkoisten vaurioiden varalta ja varmista, ettei pakkauksesta puutu mitään. Varmista ennen käyttöä, ettei dilataattoreissa ole näkyviä vaurioita ja että pakkausmateriaali on poistettu kokonaan. Epäselvissä tilanteissa älä käytä dilataattoreita ja käänny valmistajan puoleen.

Pakkauksessa on myös:

- liukuvoide (CE-merkitty)*
- säilytyspusssi*

*Ei sisälly koon 0 Vagiwell®-pakkaukseen.

Huomautus: Huomioi pakkauksessa olevan liukuvoiteen säilyvyys.

Käyttötarkoitus:

Emättimen dilataatio- eli venytysoidon avulla voidaan muun muassa tutustua omaan kehoon, mahdollistaa kivuton yhdyntä tai gynekologinen tutkimus tai yhdyntöjen jatkuminen sädehoidon/ solunsalpaajahoidon jälkeen tai antaa venytshoitoa sukupuolienkorjausleikkauksen jälkeen. Harjoittelun tavoitteena on herkkyyden vähentäminen venyttämällä emättintä vähitellen siten, että kivuton yhdyntä tai gynekologinen tutkimus on (jälleen) mahdollinen.

Kohderyhmä:

Dilataattorit on tarkoitettu henkilökohtaiseen kotikäyttöön, ei käytettäväksi terveydenhuollon vastaanotoilla. Sopii käytettäväksi kaikille aikuisille.

Huomautus: Dilataattorit on tarkoitettu yhden henkilön käyttöön. Niiden antaminen muiden käytettäväksi on käyttötarkoituksen vastaista.

Käyttöaiheet:

- Dyspareunia (toistuva tai jatkuva sukuelinten alueen kipu yhdynnässä), joka voi johtua mm. seuraavista syistä:
 - vaginiitti (emättintulehdus)
 - adneksiitti (munanjohdinten, munasarjojen ja niitä ympäröivän kudoksen tulehdus)
 - mätiähauma
 - endometrioosi
- vaginismi (emättimen lihaksiston supistustila)
- välilihan leikkauksen (episiotomian) tai välilihan repeytymisen jälkeinen arpeutuma
- gynekologisten leikkausten (esim. laskeuma- tai syöpäleikkauksen) jälkeen
- sädehoidon/kemoterapian aikana ja niiden jälkeen
- emättinleikkauksen jälkeen, joihin liittyy vaginan pienentymistä ja arpikudoksen muodostumista
- ihosairaudet, kuten tietyt jäkäläihottumat, esim. valkojäkälä (lichen sclerosus)
- vaginoplastia/neovagina (esim. sukupuolienkorjausleikkauksen myötä)
- emättimen ahtaus
- Vaginismi, joka voi johtua esim. seuraavista:
 - psyykkiset syyt, kuten ahdistuneisuus tai fobiat
 - fyysiset syyt (endometrioosi, MS-tauti, diabetes tms.).
- Vaginaalinen stenoosi, joka voi johtua esim. seuraavista:
 - valkojäkälä
 - synnytysvauriot
 - laskeuman korjausleikkaus
 - ulkosynnyttimien kasvaimet
 - kohdunkaulan tai kohdun kasvaimet
 - krooninen siirteenhyljitä
 - sädehoidon seuraukset

Vagiwell®-laajentimilla tehtävät venytysharjoitukset ovat hyödyllisiä myös silloin, kun gynekologiset tutkimukset tai tamponin sisäänvienti aiheuttavat huomattavaa kipua.

Vasta-aiheet:

Vasta-aiheita ei ole raportoitu. Vagiwell®-dilataattoreita ei saa käyttää tunnetun materiaaliyliherkkyyden tai -allergian yhteydessä (silikoni). Dilataattoreita ei saa käyttää, jos esiintyy akuutteja sukuelinten infektoita tai mahatulehdus. Jos käytön aikana ilmenee voimakasta kipua, hoito on keskeytettävä ja keskusteltava asiasta lääkärin kanssa.

Sivuvaikutukset:

Sivuvaikutuksia ei ole raportoitu. Mikäli tuotteen materiaalille (silikoni) ilmenee yliherkkyyss- tai allergiareaktioita, hoito on keskeytettävä ja keskusteltava asiasta lääkärin kanssa.

Yhteisvaikutukset:

Ei tiedossa.

Huomautus: Jos Vagiwell®-dilataattorien käytön yhteydessä ilmenee vakavia haittatapahtumia, niistä on ilmoitettava valmistajalle ja vastaavalle viranomaiselle. Yhteystiedot tuotekysymyksiä ja sivuvaikutusten/haittatapahtumien ilmoittamista varten:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Puhelin: 06105 – 20 37 20
Sähköposti: service@medintim.de

Käyttö:

Harjoitusten tarkoituksena on herkkyyden vähentäminen ja emättimen venyttäminen vähitellen niin, että kivuton yhdyntä tai gynekologinen tutkimus on (jälleen) mahdollinen. Suorita harjoitukset paikassa, jossa tunnet olosi mukavaksi ja voit rentoutua. Huolehdi, ettei puhelimen soiminen tai muu häiriötekijä voi häiritä harjoitusta.

1. Pese Vagiwell®-laajennin ennen ensimmäistä käyttökertaa kuumalla vedellä ja miedolla saippualla ja kuivaa se sitten huolellisesti.
2. Valitse mukava istuva tai makaava asento, jossa voit levittää jalkoja hieman. Suosittelemme laajentimen sisäänvientiä varten selinmaku-

uasentoa, jossa polvet ovat koukussa ja jalat hieman levällään. Sisäänvienti voidaan kuitenkin suorittaa myös seisten niin, että toinen jalka nostetaan tuolille.

3. Kostuta emättimen suu ja laajennin vesiliukoisella liukasteella.
4. Hengitä rauhallisesti. Vie laajennin kevyesti painamalla emättimeen. Laajennin kuuluu viedä vain niin syvälle kuin on mukavasti mahdollista. Jos tunnet kipua, työnnä laajenninta mahdollisesti liian voimakkaasti.
5. Jätä laajennin muutamaksi minuutiksi emättimeen tai sen suuaukkoon.
6. Liikuta laajenninta lopuksi emättimen sisään ja sieltä ulos ilman, että vedät laajenninta kertaakaan kokonaan pois emättimestä. Toista liike noin 5 kertaa. Vaihda sitten kevyeen pyöritysliikkeeseen: pyöritä laajenninta 5 kertaa oikealle ja 5 kertaa vasemmalle. Liikkeiden myötä emättimen kudos venyy vähitellen.
7. Kun haluat lopettaa venytysharjoituksen, vedä laajennin ulos emättimestä. Makaa vielä muutamia minuutteja ajan rauhassa paikallasi.

Kun käyttämäsi laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, on emätin venynyt riittävästi ja voidaan siirtyä seuraavaan laajenninkokoon. Siirryttäessä pienemmästä koosta suurempaan on pienempi laajennin vietävä ensin emättimeen muutamia minuutteja ajaksi. Toimi sitten suuremman laajentimen kohdalla yllä annettujen ohjeiden mukaisesti. Venytysharjoitukset voidaan toistaa 3–4 kertaa viikossa. Kun suurimman laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, voidaan alkaa harkita yhdynnän kokeilua.

Käyttö valkojäkälässä ja vulvodyniassa:

Naisille, joilla on valkojäkälä, vulvodynia (ulkosynnyttimien kiputila) tai punajäkälä, suositellaan erilaista käyttötapaa. Emättimen suuaukkoa on hyvä hieroa kevyesti ja valmistaa sitä venytystä varten, ennen kuin sitä todella venytetään Vagiwell-laajentimen avulla.

1. Valitse dilataattori(-koko), joka sopii yksilölliseen tilanteeseesi ja joka sinun on helppo asettaa emättimeesi.
2. Vie liukuvoiteella kostutettua dilataattoria enintään 1–2 cm:n syvyyteen emättimen sisälle – ei syvemmälle.
3. Aloita venytys painamalla kudoksia varovasti dilataattorilla sisältä ulospäin useita kertoja.
4. Jatka venytystä pyörittämällä dilataattoria emättimen koko suuaukon ympäri.

Huomautus: Harjoitus on tärkeää tehdä erittäin varovasti, jottei ihoon tule repeämiä tai vaurioita. Erityisesti emättimen suuaukon etupuolta on käsiteltävä hellävaraisesti, jottei virtsaputken suu vaurioidu. Tätä aluetta on suotavaa välttää venytysharjoituksia aloitettaessa. Käsivällinen ja mahdollisuuksien mukaan päivittäinen harjoittelu on tärkeää, kunnes emättimen suuaukko muuttuu joustavammaksi ja kudokset venyvät. Vasta kun tämä tavoite on saavutettu, voit siirtyä seuraavaan dilataattorikokoon. Voi kestää useita päiviä tai viikkoja, ennen kuin voit käyttää kokoa 5. Monet naiset käyttävät myöhemmin vielä suurempaa dilataattoria „5 LS“. Tämän dilataattorin päivittäinen käyttö voi pitää emättimen suuaukon joustavana.

Jotkut naiset ovat kertoneet käyttävänsä tätä kokoa lähes kerran päivässä pitääkseen emättimen suuaukon joustavana. Joissakin maissa on valko-jäkälää ja vulvodyniaa koskevia potilasjärjestöjä, joista saa tietoa ja vinkkejä käyttäjiltä (esim. www.lichensclerosus.ch). Olemme ottaneet nämä vinkit asiantuntijoilta verkkosivuilta www.lichensclerosus.ch.

Puhdistus:

Vagiwell®-laajentimet on tarkoitettu yhden potilaan henkilökohtaiseen käyttöön. Pese laajennin käytön jälkeen lämpimällä vedellä ja miedolla saippualla. Varmista, että laajentimet ovat kuivuneet täysin ennen niiden siirtämistä säilytyslaukkuun (vain sarjat).

Hävittäminen:

Dilataattorit voi hävittää talousjätteen mukana.

Materiaali:

- Dilataattorit: lääketieteellinen silikoni
- Laukku: puuvilla

Vagiwell® Dilators vaihtoehdot:

Vagiwell®-dilataattoreita on saatavilla eri mallisina (sarjoina).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 Dilataattorit, koot 1–5
- 50 ml liukuvoide
- laukku

Tuotenro.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 Dilataattorit, koot 1–3
- 50 ml liukuvoide
- laukku

Tuotenro.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 Dilataattorit, koot 3–5
- 50 ml liukuvoide
- laukku

Tuotenro.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilatator, koko 0
- 4 ml liukuvoide

Tuotenro.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 dilatator, koko 5 LS
- 50 ml liukuvoide
- laukku

Tuotenro.: Vagiwell 5LS

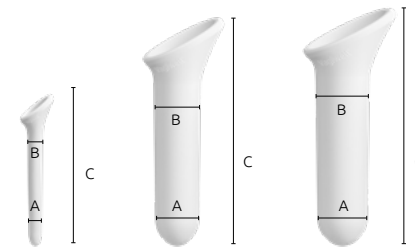
Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilatator, koko 6
- 50 ml liukuvoide
- laukku

Tuotenro.: Vagiwell 6



Koko 1 (Vaal. sininen) Koko 2 (Mintunvihreä) Koko 3 (Violetti) Koko 4 (Vaal. punainen) Koko 5 (Beige)



Koko 0 (Valkoinen) Koko 5 LS (Valkoinen) Koko 6 (Valkoinen)

Koko	Väri	Halkaisija A/B	Pituus C
Koko 0	Valkoinen	10/11 mm	110 mm
Koko 1	Vaal.sininen	12/14 mm	122 mm
Koko 2	Mintunvihreä	16/18 mm	135 mm
Koko 3	Violetti	20/22 mm	150 mm
Koko 4	Vaal.punainen	24/26 mm	163 mm
Koko 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Koko 5 LS	Valkoinen	33/36 mm	181 mm
Koko 6	Valkoinen	39/41 mm	188 mm

Bruksanvisning Vagiwell®

Läs denna bruksanvisning noggrant, spara den för senare referens och följ anvisningarna.

Leveransomfattning:

Kontrollera kartongen för yttre skador och säkerställ att innehållet är komplett. Säkerställ före användning av dilatorerna inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har tagits bort. Använd inte dilatorerna om du är tveksam och kontakta tillverkaren.

Följande medföljer också:

- Glidmedel (CE-märkning)*
- Förvaringspåse*

*Medföljer inte för Vagiwell® storlek 0.

Viktigt: Kontrollera utgångsdatum på det medföljande glidmedlet.

Användningsområde:

Användning av vaginala dilatorer är ett behandlingsalternativ för att öka kunskapen om den egna kroppen och möjliggöra smärtfria vaginala samlag och gynekologiska undersökningar samt bevara förmågan att ha samlag strålbehandling/kemoterapi och möjliggöra dilatation efter bland annat könsbyteskirurgi. Syftet med övningarna är desensibilisering vid vilken slidan långsamt töjs ut så att smärtfria samlag eller gynekologiska undersökningar (åter) blir möjliga.

Målgrupp:

Dilatorerna är avsedda för personligt bruk i hemmiljö, inte på hälso- och sjukvårdsinrättningar. Användning är lämplig för alla vuxna personer.

Viktigt: Dilatorerna ska endast användas av en person. Att ge dem vidare till andra överensstämmer inte med det avsedda ändamålet.

Indikationer:

- Dyspareuni (upprepade eller ständiga genitala smärtor vid samlag) av olika orsaker, t.ex.:
 - vaginit (slidkatarr)
 - adnexit (kombinerad inflammation i äggledare, äggstock och omgivande vävnad)
 - endometrios
 - vaginism (kramper i slidmuskulaturen)
 - ärr efter perinealsnitt (episiotomi) respektive perineal spricka
 - efter gynekologiska operationer (t.ex. prolapsoperation eller canceroperationer)
 - under och efter strålbehandling/kemoterapi
 - efter slidoperationer med förminskning av vagina och ärrbildning
 - hudsjukdomar som särskilda former av lichen, t.ex. lichen sclerosus
 - vaginoplastik/neovagina (t.ex. vid könskorrigering operation)
 - trång slida
- Vaginism av olika orsaker, t.ex.:
 - psykologiska orsaker, t.ex. ångest eller fobier
 - fysiska orsaker (endometrios, multipel skleros, diabetes osv.)
- Vaginal stenosis av olika orsaker:
 - lichen sclerosus
 - skador i samband med förlossning
 - prolapsoperation
 - vulvacancer
 - livmoderhals- och livmodercancer
 - kronisk transplanterat-mot-världreaktion
 - effekter efter strålning

Tänjövningar med Vagiwell® dilatorer är också till hjälp om gynekologiska undersökningar eller införande av en tampong upplevs som mycket smärtsamma.

Kontraindikationer:

Det finns inga rapporter om kontraindikationer. Vagiwell® dilatorer ska inte användas vid känd överkänslighet eller allergi mot materialet (silikon). Dilatorer ska inte användas vid akuta infektioner i könsorganen och inflammation i buken. Vid svår smärta under användning ska behandlingen avbrytas och läkare konsulteras.

Biverkningar:

Det finns inga rapporter om biverkningar. Vid överkänslighet eller allergiska reaktioner mot materialet (silikon) ska behandlingen avbrytas och läkare konsulteras.

Interaktioner:

Inga kända.

Viktigt: Informera tillverkaren eller behörig myndighet om allvarliga incidenter uppkommer under användningen av Vagiwell® dilatorer. Vid frågor om produkten eller rapportering av biverkningar/händelser, vänligen använd följande kontaktuppgifter:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: 06105 – 20 37 20
E-Mail: service@medintim.de

Användning:

Gör övningarna på en plats där du mår bra och är avslappnad. Se till att ingen telefon eller andra störningar påverkar övningarna.

1. Tvätta Vagiwell® dilatorer med varmt vatten och en mild tvål och torka dem noggrant innan du använder dem första gången.
2. Hitta en avslappnad sittande eller liggande position, som innebär att du kan sära lätt på benen. Vi rekommenderar att du ligger på rygg när du för in dilatorn, med knäna lätt vinklade och benen lätt särade. Du kan dock göra övningen stående med ett ben på en stol.

3. Fukta slidingången och dilatorn med en vattenlöslig slidgel.
4. Andas lugnt. För in dilatorn i slidan med ett lätt tryck. Du ska bara föra dilatorn så långt upp i slidan som det känns bekvämt. Om du upplever smärtor, trycker du kanske för hårt.
5. Låt dilatorn ligga några minuter i slidan respektive slidingången.
6. För därefter dilatorn ut och in, utan att ta ut den helt ur slidan. Upprepas den här rörelsen cirka 5 gånger. Byt därefter till en lätt vridrörelse: vrid dilatorn 5 gånger åt höger och 5 gånger åt vänster. Genom de här rörelserna tänjts slidvävnaden ut försiktigt.
7. När du vill avsluta tänjövningen, tar du ut dilatorn ur slidan. Ligg kvar och slappna av ytterligare några minuter.

När du utan problem kan föra in en dilatorstorlek, har slidan tänjt sig så mycket att du kan använda nästa dilatorstorlek. Vid byte från en storlek till nästa ska först den senast använda dilatorn föras in och ligga kvar några minuter i slidan. Gör därefter samma övningar som beskrivs ovan med nästa dilatorstorlek. Tänjövningarna kan upprepas tre till fyra gånger per vecka. När du utan problem kan föra in den största dilatorn kan du överväga att ha samlag.

Användning vid lichen sclerosus och vulvodyni:

Hos kvinnor med lichen sclerosus, vulvodyni eller lichen planus rekommenderas en annan typ av användning. Före den egentliga tänjningen med Vagiwell® dilatorer hjälper det att varsamt massera vulvavävnaden och förbereda tänjningen.

1. Välj den dilator (storlek) som passar din personliga situation och som du enkelt kan föra in i slidan.
2. För in dilatorn (fuktad med glidmedel) maximalt 1–2 cm i slidan – inte djupare.

3. Påbörja därefter dilatationen genom att var-
samt trycka dilatorn mot vävnaden från insidan
och utåt flera gånger.
4. Flytta runt hela slidingången i en cirkel med
hjälp av denna töjande rörelse.

Viktigt: Det är viktigt att vara mycket försiktig
för att undvika revor eller hudskador. Försiktighet
rekommenderas på framsidan av slidingången för
att förhindra att urinrörsöppningen skadas. Undvik
detta område i början av dilatationen. Tålmod
och daglig dilatation, om möjligt, är viktiga tills
slidöppningen blir mer flexibel och vävnaden töjs
ut. Du ska inte byta till nästa storlek på dilatorn
förrän det är möjligt. Det kan ta dagar eller veckor
innan storlek 5 kan föras in. Senare använder
många kvinnor också dilatorn med den större
storleken "5 LS". Daglig användning av den här
dilatorn kan hålla slidöppningen flexibel.

I en del länder finns det patientorganisationer
för lichen sclerosus och vulvodyni.
Dessa tips har vi hämtat från specialister hos
www.lichensclerosus.ch. Där kan du få
information och ytterligare tips från användare
(t.ex. **www.lichensclerosus.ch**).

Rengöring:

Innan du använder dilatorerna första gången ska
du rengöra dem noggrant med ljummet vatten
och en mild tvål och torka dem med en ren duk
eller låta dem lufttorka. Använd inte något des-
infektionsmedel eller andra rengöringsmedel.
Vagiwell® dilatorer är avsedda för användning av
en patient. Efter användning ska dilatorerna ren-
göras med ljummet vatten och mild tvål. Säkerställ
att dilatorerna är torra innan de förvaras i förvar-
ingspåsen (endast set).

Kassering:

Dilatorerna kan kasseras i hushållsavfallet.

Material:

- Dilatorer: medicinsk silikon
- Väska: Bomull

Vagiwell® Dilators variationer:

Vagiwell® dilatorer finns i olika varianter (set).

Vagiwell® Dilators premium

- 5 dilatorer storlek 1–5
- 50 ml glidmedel
- väska

Artikelnr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators small

- 3 dilatorer storlek 1–3
- 50 ml glidmedel
- väska

Artikelnr.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators large

- 3 dilatorer storlek 3–5
- 50 ml glidmedel
- väska

Artikelnr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilator storlek 0
- 4 ml glidmedel

Artikelnr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

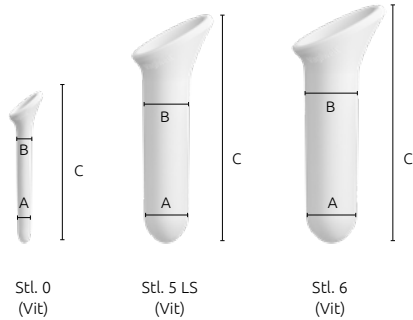
- 1 dilator storlek 5 LS
- 50 ml glidmedel
- väska

Artikelnr.: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilator storlek 6
- 50 ml glidmedel
- väska

Artikelnr.: Vagiwell 6



Storlek	Färg	Diameter A/B	Längd C
Stl. 0	Vit	10/11 mm	110 mm
Stl. 1	Ljusblå	12/14 mm	122 mm
Stl. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Stl. 3	Lila	20/22 mm	150 mm
Stl. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Stl. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Stl. 5 LS	Vit	33/36 mm	181 mm
Stl. 6	Vit	39/41 mm	188 mm

Vagiwell® Instrukcja użytkowania

Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję użytkowania, zachować ją w celu odwołania się do niej w późniejszym czasie i przestrzegać zawartych w niej instrukcji.

Dostarczone elementy:

Sprawdzić tekturowe opakowanie pod kątem zewnętrznych uszkodzeń i upewnić się, że nie brakuje żadnych elementów zawartości. Przed zastosowaniem rozszerzaczy należy się upewnić, że są one wolne od wszelkich widocznych uszkodzeń i że zdjęto wszystkie materiały opakowaniowe. W razie wątpliwości nie należy stosować rozszerzaczy i skontaktować się z producentem.

Opakowanie zawiera też:

- Środek nawilżający (z certyfikatem CE)*
- Torebka do przechowywania*

*Nie są dostarczane w przypadku Vagiwell® rozmiar 0.

Ważne: Należy pamiętać o terminie ważności dostarczonego środka nawilżającego.

Przewidziane zastosowanie:

Stosowanie rozszerzaczy pochwowych stanowi opcję terapeutyczną w celu m. in. zwiększania znajomości własnego ciała i umożliwiania bezbolesnych pochwowych stosunków płciowych oraz badania ginekologicznego, jak również zachowania możliwości angażowania się w stosunki płciowe po radioterapii lub chemioterapii oraz umożliwiania rozszerzania po operacji korekty płci. Celem tych ćwiczeń jest zmniejszenie wrażliwości z jednoczesnym powolnym rozciąganiem pochwy w celu umożliwienia (ponownie) bezbolesnych stosunków płciowych lub badania ginekologicznego.

Grupa docelowa:

Rozszerzacze są przeznaczone do osobistego stosowania w warunkach domowych, nie w placówkach profesjonalnej ochrony zdrowia. Wyrób może być stosowany przez wszystkie osoby dorosłe.

Ważne: Rozszerzacze mogą być stosowane wyłącznie przez jedną osobę. Przekazywanie ich innym osobom nie jest zgodne z przewidzianym zastosowaniem.

Wskazania:

- Dyspareunia (nawracający lub stały ból w obrębie narządów płciowych podczas stosunku płciowego) z różnych przyczyn, np.:
 - zapalenie pochwy
 - zapalenie przydatków (zapalenie jajników, jajowodów i otaczających tkanek)
 - zwężenie pochwy
 - endometrioza (występowanie błony śluzowej macicy poza jamę macicy)
- pochwica (kurczenie się mięśni pochwy)
- zbliżnowacenie po nacięciu krocza (episiotomia) lub po pęknięciu krocza
- po operacjach ginekologicznych
- w czasie i po radioterapii/chemioterapii
- po operacjach pochwy ze zmniejszeniem pochwy
- i zbliżnowaceniem
- choroby skóry, takie jak określone postaci liszaja, np. liszaj twardzinowy
- plastyka pochwy/sztuczna pochwa (np. w przypadku operacji zmiany płci)
- zwężenie pochwy
- Pochwica spowodowana różnymi przyczynami, takimi jak:
 - przyczyny psychologiczne, np. lęki i fobie,
 - przyczyny fizyczne (endometrioza, stwardnienie rozsiane, cukrzyca, itp.).
- Zwężenie pochwy spowodowane różnymi przyczynami:
 - liszaj twardzinowy,
 - obrażenia związane z porodem,
 - zabieg leczenia wypadania narządów miednicy,
 - rak sromu,
 - rak szyjki oraz trzonu macicy,

- przewlekła reakcja przeszczep przeciw gospodarzowi,
- zmiany po radioterapii.

Ćwiczenia rozciągające przy użyciu rozszerzaczy Vagiwell® są wskazane również w sytuacjach, gdy badania ginekologiczne lub wprowadzanie tamponu są postrzegane jako bardzo bolesne.

Przeciwwskazania:

Brak doniesień o przeciwwskazaniach. Rozszerzaczy Vagiwell® nie należy stosować w razie rozpoznanej nadwrażliwości lub alergii na materiał, z którego zostały wykonane (silikon). Rozszerzaczy nie można stosować w przypadku ostrych infekcji dróg rodnych i stanów zapalnych podbrzusza. W razie silnego bólu w trakcie stosowania należy przerwać leczenie i skonsultować się z lekarzem.

Działania niepożądane:

Brak doniesień o działaniach niepożądanych. W razie wystąpienia reakcji nadwrażliwości lub alergii na materiał, z którego zostały wykonane rozszerzacze (silikon) należy przerwać leczenie i skonsultować się z lekarzem.

Interakcje:

Nieznane.

Ważne: W razie wystąpienia poważnych incydentów w trakcie stosowania rozszerzaczy Vagiwell® należy powiadomić producenta lub właściwy organ. W razie pytań dotyczących produktu albo w celu zgłoszenia działań niepożądanych lub incydentów proszę skorzystać z podanych poniżej danych kontaktowych:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Tel.: 06105 – 20 37 20
Email: service@medintim.de

Sposób użycia:

Celem ćwiczeń jest zmniejszenie wrażliwości, polegające na powolnym rozciąganiu pochwy, tak aby stosunek płciowy lub badanie ginekologiczne mogły (ponownie) odbywać się bezboleśnie. Ćwiczenia należy wykonywać w miejscu, w którym pacjentka czuje się dobrze i jest odprężona. Należy zadbać, aby telefon lub inne zakłócenia nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.

1. Rozszerzacze Vagiwell® należy umyć przed pierwszym zastosowaniem ciepłą wodą z łagodnym mydłem i dokładnie je wysuszyć.
2. Znaleźć zrelaksowaną pozycję siedzącą lub leżącą, w której można lekko rozszerzyć nogi. Do wprowadzania rozszerzaczy zalecamy ułożenie się płasko na plecach, przy czym nogi powinny być lekko ugięte w kolanach i lekko rozszerzone. Zastosowanie może jednak odbywać się również w pozycji stojącej, z jedną nogą ustawioną na krześle.
3. Zwilżyć przedsionek pochwy i rozszerzacz rozpuszczalnym w wodzie lubrykantem.
4. Oddychać spokojnie. Z lekkim naciskiem wprowadzić rozszerzacz do pochwy. Rozszerzacz należy wprowadzać tylko na taką głębokość, która jest komfortowa dla pacjentki. Jeśli odczuwalny jest ból, ewentualnie wywierany jest zbyt duży nacisk.
5. Rozszerzacz pozostawić na parę minut w pochwie lub przedsionku pochwy.
6. Następnie włożyć i wyjmować rozszerzacz, nie wyjmując go całkowicie z pochwy. Powtórzyć ten ruch ok. 5 razy. Następnie przejść do lekkich ruchów obrotowych: obracać rozszerzacz 5 razy w prawo i 5 razy w lewo. Ruchy takie powodują delikatne rozciąganie tkanek pochwy.
7. Jeśli pacjentka chce zakończyć ćwiczenie rozciągające, należy wyjąć rozszerzacz z pochwy. Pozostać jeszcze przez kilka minut w odprężonej pozycji leżącej.

Jeśli wprowadzanie rozszerzacza w danym rozmiarze jest możliwe bez bólu, oznacza to, że pochwa rozciągnęła się w takim stopniu, że można użyć o rozmiar większego rozszerzacza. W przypadku zmiany z jednego rozmiaru do następnego należy najpierw wprowadzić ostatnio stosowany rozszerzacz i pozostawić go na kilka minut w pochwie. Z rozszerzaczem o rozmiar większym należy postępować w sposób opisany powyżej. Ćwiczenia rozciągające można powtórzyć trzy do czterech razy na tydzień. Jeśli możliwe jest bezbolesne wprowadzanie największego rozszerzacza, można rozważyć odbicie stosunku pciowego.

Zastosowanie w przypadku liszaja twardzinowego i wulwodynii:

W przypadku kobiet z liszajem twardzinowym, wulwodynią lub liszajem płaskim zaleca się inną formę zastosowania. Pomocne jest delikatne masowanie tkanki sromu przed właściwym rozciąganiem za pomocą rozszerzaczy Vagiwell® i przygotowanie jej do rozciągania.

- 1. Wybrać rozszerzacz w rozmiarze odpowiednim do danej sytuacji, który daje się łatwo wprowadzić do pochwy.
- 2. Wprowadzić rozszerzacz (zwilżony środkiem nawilżającym) na maksymalnie 1–2 cm do pochwy – nie głębiej.
- 3. Następnie rozpocząć rozszerzanie, używając rozszerzacza do delikatnego naciskania kilkakrotnie na tkanki od środka w kierunku na zewnątrz.
- 4. Takim rozciągającym ruchem należy przesunąć się dookoła całego wejścia do pochwy.

W niektórych krajach istnieją organizacje pacjentów zajmujące się liszajem twardzinowym i wulwodynią. Można tam uzyskać informacje i dalsze wskazówki od użytkowniczek (np. www.lichensclerosus.ch). Te wskazówki pochodzą od specjalistek z www.lichensclerosus.ch.

Ważne: Ważne jest zachowanie ostrożności w celu uniknięcia rozerwania skóry lub spowodowania jej obrażeń. Zaleca się zachowanie szczególnej ostrożności w przedniej części wejścia do pochwy w celu uniknięcia obrażeń okolicy ujścia cewki moczowej. Zaleca się omijanie tej okolicy w początkowym okresie rozszerzania. Cierpliwość oraz, w miarę możliwości, codzienne rozszerzanie są istotne do uzyskania większej elastyczności wejścia do pochwy i rozciągnięcia tkanek. Zmiany na większy rozmiar rozszerzacza należy dokonywać dopiero wtedy, gdy będzie to możliwe. Zanim będzie możliwe zastosowanie rozmiaru 5 mogą upłynąć dni lub tygodnie. Wiele kobiet stosuje później jeszcze większy rozmiar „5 LS”. Codzienne stosowanie tego rozszerzacza może utrzymać elastyczność wejścia do pochwy.

Czyszczenie:

Rozszerzacze Vagiwell® są przeznaczone do użycia przez jedną pacjentkę. Po użyciu należy umyć rozszerzacz lub rozszerzacze letnią wodą z łagodnym mydłem. Należy zapewnić, aby rozszerzacze były suche przed schowaniem ich do torby do przechowywania (tylko zestawy).

Utylizacja:

Rozszerzacze można utylizować wraz ze zwykłymi odpadami domowymi.

Materiał:

- Rozszerzacze: silikon medyczny
- Torba: bawełna

Vagiwell® Dilators warianty:

Rozszerzacze Vagiwell® są dostępne w różnych wariantach (zestawach).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 rozszerzaczy w rozmiarach 1–5
- 50 ml Środek nawilżający
- Torba

Nr kat.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 rozszerzacze w rozmiarach 1–3
- 50 ml Środek nawilżający
- Torba

Nr kat.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 rozszerzacze w rozmiarach 3–5
- 50 ml Środek nawilżający
- Torba

Nr kat.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 rozszerzacz w rozmiarze 0
- 4 ml Środek nawilżający

Nr kat.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 rozszerzacz, w rozmiarze 5 LS
- 50 ml Środek nawilżający
- Torba

Nr kat.: Vagiwell 5LS

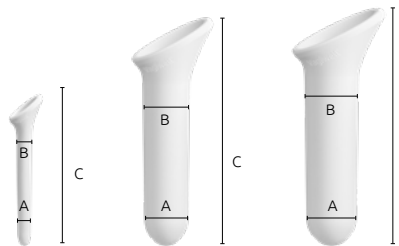
Vagiwell® Dilators 6

- 1 rozszerzacz w rozmiarze 6
- 50 ml Środek nawilżający
- Torba

Nr kat.: Vagiwell 6



Rozm. 1 (Jasnoniebieski) Rozm. 2 (Miętowy) Rozm. 3 (Fioletowy) Rozm. 4 (Różowy) Rozm. 5 (Beżowy)



Rozm. 0 (Biały) Rozm. 5 LS (Biały) Rozm. 6 (Biały)

Rozmiar	Kolor	Średnica A/B	Długość C
Rozm. 0	Biały	10/11 mm	110 mm
Rozm. 1	Jasnoniebieski	12/14 mm	122 mm
Rozm. 2	Miętowy	16/18 mm	135 mm
Rozm. 3	Fioletowy	20/22 mm	150 mm
Rozm. 4	Różowy	24/26 mm	163 mm
Rozm. 5	Beżowy	28/30 mm	177 mm
Rozm. 5 LS	Biały	33/36 mm	181 mm
Rozm. 6	Biały	39/41 mm	188 mm

Návod k použití produktu Vagiwell®

Pečlivě si přečtěte tento návod k použití, uschovejte si jej pro budoucí použití a dodržujte pokyny.

Rozsah dodávky:

Zkontrolujte rozsah dodávky z hlediska vnější neporušenosti kartonového obalu a kompletnosti obsahu. Před použitím se ujistěte, že dilatátory nejsou viditelně poškozené a že je odstraněn veškerý obalový materiál. V případě, že máte nějaké pochybnosti, dilatátory nepoužívejte a kontaktujte výrobce.

Rozsah dodávky dále zahrnuje:

- lubrikační prostředek (s certifikací CE)*
- úložnou taštičku*

*Není součástí balení produktu Vagiwell® velikosti 0.

Upozornění: Kontrolujte dobu použitelnosti dodaného lubrikačního prostředku.

Určené použití:

Používání vaginálních dilatátorů je terapeutickou možností, jak zlepšit znalost vlastního těla a umožnit bezbolestný intravaginální styk nebo gynekologické vyšetření, a také jak zachovat schopnost soužití po radioterapii nebo chemoterapii a umožnit dilataci po operaci změny pohlaví. Cílem cvičení je snížení citlivosti pochvy jejím pomalým roztahováním tak, aby byl (opět) možný pohlavní styk nebo gynekologické vyšetření bez bolesti.

Cílová skupina:

Dilatátory jsou určeny pro osobní použití v domácím prostředí, nikoli v profesionálních zdravotnických zařízeních. Použití je vhodné pro všechny dospělé osoby.

Upozornění: Dilatátory jsou určeny k výhradnímu použití jednou osobou. Předání třetím stranám neodpovídá určenému použití.

Indikace:

- Dyspareunie (opakující se nebo trvalá bolest genitálií při pohlavním styku) z různých příčin, např.:
 - vaginitida (zánět pochvy)
 - adnexitida (zánět vaječníků, vejcovodů a okolní tkáně)
 - vaginální stenóza
 - endometrióza (růst děložní sliznice)
- vaginismus (křeče poševního svalstva)
- zjizvení po nástřihu hráze (epiziotomii) nebo natržení hráze
- po gynekologických operacích
- během nebo po radioterapii/chemoterapii
- po vaginální operaci se zmenšením pochvy a zjizvením
- kožní onemocnění, jako jsou některé formy lišejů, např. lichen sclerosus
- vaginoplastika/neovagina (např. při operaci změny pohlaví)
- příliš úzká pochva
- Vaginismus z různých příčin, např.:
 - psychologické příčiny, např. úzkost a fobie
 - fyzické příčiny (endometrióza, roztroušená skleróza, cukrovka atd.)
- Vaginální stenóza z různých příčin:
 - lichen sclerosus
 - porodní poranění
 - chirurgie prolapsu pánevních orgánů
 - karcinom vulvy
 - karcinom děložního hrdla a těla
 - chronická reakce štěpu proti hostiteli
 - následky radioterapie

Expanzní cvičení s dilatátory Vagiwell® jsou vhodná také v případě, že gynekologické vyšetření nebo zavádění tamponu je vnímáno jako velmi bolestivé.

Kontraindikace:

Neexistuje žádná zpětná vazba o kontraindikacích. Dilatátory Vagiwell® se nesmí používat v případě známé přecitlivělosti nebo alergie na materiál (silikon). Dilatátory se nesmí používat při akutních infekcích pohlavních cest a podbřišku. Pokud se během užívání objeví silná bolest, je třeba léčbu přerušit a poradit se s lékařem.

Nežádoucí účinky:

Neexistuje žádná zpětná vazba o vedlejších účincích. V případě přecitlivělosti nebo alergické reakce na materiál (silikon) je třeba léčbu přerušit a poradit se s lékařem.

Interakce:

Žádné nejsou známy.

Upozornění: Pokud se při používání dilatátorů Vagiwell® vyskytnou závažné příhody, oznamte to výrobcí nebo příslušnému orgánu. Máte-li jakékoli dotazy týkající se přípravku nebo hlášení nežádoucích účinků nebo příhod, použijte prosím následující kontaktní údaje:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82 – 84
64546 Mörfelden-Walldorf (DE)
Telefon: +49 06105 – 20 37 20
E-mail: service@medintim.de

Použití:

Cílem cvičení je znecitlivění pochvy jejím pomalým roztahováním tak, aby byl (opět) možný pohlavní styk nebo gynekologické vyšetření bez bolesti. Cvičení provádějte na místě, kde se cítíte pohodlně a uvolněně. Dbejte na to, aby vás při cvičení nerušil telefon ani jiné rušivé vlivy.

1. Před prvním použitím dilatátory Vagiwell® umyjte teplou vodou a jemným mýdlem a pečlivě je osušte.

2. Najděte si uvolněnou polohu vsedě nebo vleže, ve které můžete mírně roztáhnout nohy. Dilatátory zavádějte nejlépe vleže na zádech s pokrčenými koleny a mírně roztaženými nohama. Lze jej však zasunout i ve stoje s jednou nohou na židli.
3. Navlhčete poševní vchod a dilatátor lubrikantem rozpustným ve vodě.
4. Dýchejte klidně. Lehkým tlakem dilatátor zasuňte do pochvy. Dilatátor zavádějte do pochvy jen tak hluboko, jak je vám to příjemné. Pokud cítíte bolest, je možné, že vyvíjíte příliš velký tlak.
5. Dilatátor nechte několik minut v pochvě nebo poševním vchodu.
6. Poté dilatátor zasuňte a vysuňte, aniž byste jej zcela vytáhli z pochvy. Tento pohyb opakujte asi 5krát. Pak přejděte na jemný rotační pohyb: dilatátor otočte 5krát doprava a 5krát doleva. Tyto pohyby jemně roztahují poševní tkáň.
7. Chcete-li dokončit dilatační cvičení, dilatátor vytáhněte z pochvy. Zůstaňte ještě několik minut uvolněně ležet.

Pokud můžete jednu velikost bez potíží zasunout, tak se vaše pochva dostatečně roztáhla, abyste mohli použít dilatátor následné velikosti. Při přechodu z jedné velikosti na druhou by měla být nejprve zavedena poslední použitá dilatační pomůcka a ponechána v pochvě po dobu několika minut. Pokračujte s dalším větším dilatátorem, jak je popsáno výše. Protahovací cvičení lze opakovat třikrát až čtyřikrát týdně. Pokud zavedení největšího dilatátoru probíhá bez obtíží, můžete zvážit pohlavní styk.

Aplikace u lichen sclerosus a vulvodynie:

Jiná forma aplikace se doporučuje ženám s lichen sclerosus, vulvodynií nebo lichen planus. Před samotným protahováním vulvy pomocí dilatátorů Vagiwell® je vhodné jemně masírovat její tkáň a připravit ji na roztažení.

1. Vyberte si dilatátor (velikost), který vyhovuje vaší osobní situaci a který můžete snadno zavést do pochvy.
2. Vložte lubrikovaný dilatátor maximálně 1–2 cm do pochvy, ne hlouběji.
3. Poté začněte tkáň protahovat tak, že ji několikrát jemně stlačíte dilatátorem zevnitř směrem ven.
4. Provádějte protahovací kruhový pohyb kolem celého poševního vchodu.

Upozornění: Je důležité dávat velký pozor, aby nedošlo k roztržení nebo poškození kůže. Zvláštní pozornost je třeba věnovat přední části poševního vchodu, aby nedošlo k poranění močové trubice. Při protahování je vhodné se této oblasti zpočátku vyhnout. Důležitá je trpělivost a pokud možno každodenní protahování, dokud poševní vchod nebude pružnější a tkáň se neroztáhne. Teprve když je to možné, přejděte na další velikost dilatátoru. Než bude možné vložit velikost 5, může to trvat několik dní nebo týdnů. Mnoho žen později používá ještě větší rozšiřující dilatátor „5 LS“. Každodenní používání tohoto dilatátoru dokáže udržet vchod do vulvy pružný.

V některých zemích existují pacientské organizace pro lichen sclerosus a vulvodynii. Zde se můžete informovat a získat další tipy od uživatelek (např. www.lichensclerosus.ch). Tyto tipy jsme převzali od odbornic www.lichensclerosus.ch.

Čištění:

Dilatátory Vagiwell® jsou určeny k použití pro jednu pacientku. Po použití dilatátor(y) umyjte vlažnou vodou a jemným mýdlem. Před uložením do úložné taštičky (pouze sady) se ujistěte, že jsou dilatátory suché.

Likvidace:

Dilatátory lze likvidovat ve směsném komunálním odpadu.

Materiál:

- Dilatátor: lékařský silikon
- Taštička: bavlna

Vagiwell® Dilators varianty:

Dilatátory Vagiwell® jsou k dispozici v různých verzích (sadách).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilatátorů velikosti 1–5
 - 50 ml lubrikační prostředek
 - Taštička
- Č. zb.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilatátory velikosti 1–3
 - 50 ml lubrikační prostředek
 - Taštička
- Č. zb.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilatátory velikosti 3–5
 - 50 ml lubrikační prostředek
 - Taštička
- Č. zb.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilatátor velikosti 0
 - 4 ml lubrikační prostředek
- Č. zb.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

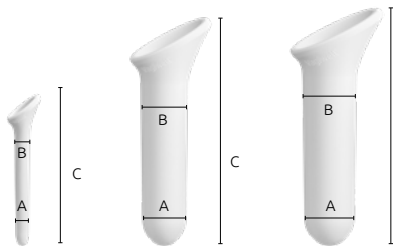
- 1 dilatátor velikosti 5 LS
 - 50 ml lubrikační prostředek
 - Taštička
- Č. zb.: Vagiwell 5LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilatátor velikosti 6
 - 50 ml lubrikační prostředek
 - Taštička
- Č. zb.: Vagiwell 6



Vel. 1 (Světle modrá)
Vel. 2 (Mátová)
Vel. 3 (Fialová)
Vel. 4 (Růžová)
Vel. 5 (Bílá)



Vel. 0 (Bílá)
Vel. 5 LS (Bílá)
Vel. 6 (Bílá)

Velikost	Barva	Průměr A/B	Délka C
Vel. 0	Bílá	10/11 mm	110 mm
Vel. 1	Světle modrá	12/14 mm	122 mm
Vel. 2	Mátová	16/18 mm	135 mm
Vel. 3	Fialová	20/22 mm	150 mm
Vel. 4	Růžová	24/26 mm	163 mm
Vel. 5	Béžová	28/30 mm	177 mm
Vel. 5 LS	Bílá	33/36 mm	181 mm
Vel. 6	Bílá	39/41 mm	188 mm

Návod na používanie Vagiwell®

Starostlivo si prečítajte si tento návod na použitie, uschovajte si ho na neskoršie použitie a dodržiavajte uvedené pokyny.

Obsah balenia:

Skontrolujte vonkajšiu celistvosť kartónového obalu a úplnosť obsahu. Pred použitím sa presvedčte, či dilatátory nevykazujú žiadne viditeľné poškodenie a odstráňte všetok obalový materiál. V prípade pochybností dilatátory nepoužívajte a obráťte sa na výrobcu.

Obsahom balenia je aj:

- Lubrikant (certifikovaný CE)*
- Taštička na uskladnenie*

*Pri pomôcke Vagiwell® veľ. 0 nie je obsahom balenia.

Poznámka: Dodržiavajte čas použiteľnosti dodávaného lubrikantu.

Účel určenia:

Použitie vaginálnych dilatátorov predstavuje možnosť liečby cielenú na podporu poznania vlastného tela a umožnenie bezbolestného vnútrovaginálneho pohlavného styku resp. gynekologických vyšetrení, ako aj zachovanie schopnosti spolužitia po ožarovaní/chemoterapii a umožnenie dilatácie po chirurgických zákrokoch zmeny pohlavia. Cieľom cvičení je desenzibilizácia, pri ktorej sa má pošva pomaly rozťahovať, aby bol (opäť) možný bezbolestný pohlavný styk alebo bezbolestné gynekologické vyšetrenia.

Cieľová skupina:

Dilatátory sú určené na osobné použitie v domacom prostredí, nie v profesionálnych zariadeniach na zdravotnú starostlivosť. Použitie je vhodné pre všetky dospelé osoby.

Poznámka: Dilatátory sú určené na použitie výhradne jednou osobou. Predávanie dilatátorov tretím osobám nie je v súlade s účelom určenia.

Indikácie:

- Dyspareunia (opakované alebo nepretržité bolesti v oblasti genitálií pri pohlavnom styku) z rôznych príčin napr.:
 - vaginitída (zápal vagíny),
 - adnexitída (zápal vaječníkov, vajčkovodov a okolitého tkaniva),
 - vaginálna stenóza,
 - endometrióza (prenikanie tkaniva sliznice maternice mimo dutiny maternice),
- vaginizmus (krče pošvového svalstva),
- zjazvenie po nástrihu hrádze (epiziotómia) alebo natrhnutie hrádze,
- po gynekologických chirurgických zákrokoch,
- počas a po rádioterapii/chemoterapii,
- po chirurgických zákrokoch pošvy so zmenšením vagíny a zjazvením,
- kožné ochorenia ako sú určité formy lichen, napr. lichen sclerosus,
- vaginoplastika/neovagína (napr. pri chirurgickom zákroku upravujúcom pohlavie),
- zúženie pošvy
- Vaginizmus z rôznych príčin, napr.:
 - psychologické príčiny ako je strach a fobie
 - telesné príčiny (endometrióza, skleróza multiplex, cukrovka atď.)
- Vaginálne stenózy z rôznych príčin:
 - lichen sclerosus
 - zranenia súvisiace s pôrodom
 - chirurgický zákrok prolapsu
 - karcinóm vulvy
 - karcinóm krčka maternice a endometria
 - chronická reakcia štepu proti hostiteľovi
 - následky ožarovania

Rozťahovacie cvičenia použitím rozťahovacích pomôcok Vagiwell® majú zmysel aj vtedy, keď sú gynekologické vyšetrenia alebo zavádzanie tampónov pociťované ako veľmi bolestivé.

Kontraindikácie:

Nie sú žiadne spätné väzby ohľadne kontraindikácií. Dilatátory Vagiwell® sa nesmú používať pri známej precitlivenosti alebo alergii na materiál (silikón). Dilatátory sa nesmú používať pri akútnych infekciách pohlavných ciest a brušných zápaloch. Pri silných bolestiach počas používania liečbu ukončíte a poraďte sa s lekárom.

Vedľajšie účinky:

Nie sú žiadne spätné väzby ohľadne vedľajších účinkov. Pri precitlivenosti alebo alergických reakciách na materiál (silikón) ukončíte liečbu a poraďte sa s lekárom.

Interakcie:

Žiadne nie sú známe.

Poznámka: Ak sa pri používaní dilatátorov Vagiwell® vyskytnú závažné nehody, oznámte to výrobcovi lebo príslušnému orgánu. Otázky k produktu alebo hlásenia vedľajších účinkov/nehôd adresujte na nasledujúce kontaktné údaje:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefón: 06105 – 20 37 20
E-Mail: service@medintim.de

Použitie:

Cieľom cvičenia je desenzibilizácia, pri ktorej sa má pošva pomaly rozťahovať, aby bol (znovu) možný bezbolestný pohlavný styk alebo gynekologické vyšetrenie. Cviky vykonávajte v prostredí, v ktorom sa cítite príjemne a uvoľnená. Dbajte na to, aby vás pri cvikoch nerušil telefón ani iné rušenia.

1. Pred prvým použitím umyte rozťahovacie pomôcky Vagiwell® teplou vodou a jemným mydlom a dôkladne ich osušte.
2. Nájdite si uvoľnenú polohu v sede alebo ľahu, v ktorej dokážete mierne roztriahnuť nohy. Na zavedenie rozťahovacích pomôcok odporúčame ľahnúť si na chrbát, pričom zohnite kolená a mierne roztriahnite nohy. Použitie ich môžete však aj v stoji s jednou nohou vyloženou na stoličke.
3. Navlhčíte vstup do pošvy a rozťahovaciu pomôcku vodorozpustným lubrikantom.
4. Pokojne dýchajte. Jemným tlakom zavedte rozťahovaciu pomôcku do pošvy. Rozťahovaciu pomôcku zaveďte len tak hlboko, ako vám to je príjemné. Ak budete pociťovať bolesť, je možné, že na ňu tlačíte príliš silno.
5. Nechajte rozťahovaciu pomôcku niekoľko minút v pošve alebo v vstupe do pošvy.
6. Následne rozťahovaciu pomôcku zasúvajte a vyťahujte bez toho, aby ste ju úplne vytiahli z pošvy. Zopakujte tento pohyb asi 5 krát. Potom ho zmeňte na mierne otáčanie: Otáčajte rozťahovaciu pomôcku 5 krát doprava a 5 krát doľava. Týmto pohybom sa tkanivo pošvy jemne rozťahuje.
7. Keď chcete skončiť rozťahovacie cvičenie, vytiahnite rozťahovaciu pomôcku z pošvy. Zostaňte ešte niekoľko minút uvoľnene ležať.

Keď dokážete zaviesť jednu veľkosť bez problémov, vaša pošva sa rozťahla dostatočne na to, aby ste mohli použiť rozťahovaciu pomôcku ďalšej veľkosti. Pri zmene z jednej veľkosti na ďalšiu najprv zaveďte naposledy používanú rozťahovaciu pomôcku a nechajte ju niekoľko minút v pošve. Pri rozťahovacej pomôcke ďalšej veľkosti postupujte rovnako ako je opísané vyššie. Rozťahovacie cvičenia môžete opakovať tri až štyrikrát týždenne. Keď je zavedenie najväčšej veľkosti bezproblémové, môžete zvážiť pohlavný styk.

Používanie pri lichen sclerosus a vulvodýnii:

U žien s lichen sclerosus, vulvodýniou alebo lichen planus sa odporúča iná forma použitia. Pred rozťahovaním pomôckami Vagiwell® je nápomocné tkanivo pošvy jemne masírovať a pripraviť na rozťahovanie.

1. Zvoľte dilatátor (veľkosť), ktorý sa hodí k vašej osobnej situácii a ktorý dokážete ľahko zaviesť do pošvy.
2. Zaved'te dilatátor namazaný lubrikantom maximálne 1–2 cm, nie však hlbšie, do pošvy.
3. Potom začnite rozťahovaním tak, že dilatátorom zvnútra viackrát jemne zatlačíte na tkanivo smerom von.
4. Postupujte týmto pohybom dookola, okolo celého vstupu do pošvy.

Poznámka: Je dôležité postupovať opatrne, aby sa pokožka nenatrhla ani neporanila. Obzvlášť opatrne treba postupovať v prednej časti vstupu do pošvy, aby nevznikli poranenia na výstupe močovo­du. Túto oblasť je lepšie pri rozťahovaní najprv vynechať. Dôležité sú trpezlivosť a podľa možností každodenné rozťahovanie, až kým vstup do pošvy nie je pružnejší a tkanivo sa neroztiahne. Až potom prejdite na ďalšiu veľkosť dilatátora. Môže trvať dni až týždne, kým bude možné zaviesť aj veľkosť 5. Veľa žien používa neskôr ešte väčšiu rozťahovaciu pomôcku „5 LS“. Každodenným používaním rozťahovacej pomôcky dokážete udržať vstup do pošvy pružný.

V niektorých krajinách existujú organizácie pre pacientky s lichen sclerosus a vulvodýniou. U nich sa môžete informovať a získať ďalšie tipy od používateľiek (napr. www.lichensclerosus.ch). Tieto poznámky sme prevzali od odborníčov www.lichensclerosus.ch.

Čistenie:

Rozťahovacie pomôcky Vagiwell® sú určené na použitie u jednej pacientky. Po použití umyte rozťahovaciu pomôcku alebo pomôcky vlažnou vodou a jemným mydlom. Zaisťte, aby boli rozťahovacie pomôcky pre uskladnením vo vrecku suché (len súpravy).

Likvidácia:

Dilatátory sa môžu likvidovať v domovom odpade.

Materiál:

- Dilatátory: zdrav. silikón
- Vrecko: bavlna

Vagiwell® Dilators varianty:

Dilatátory Vagiwell® sú dostupné v rôznych variantoch (súpravách).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 rozťahovacích pomôcok veľ. 1–5
 - 50 ml lubrikant
 - vrecko
- Č. výr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 rozťahovacie pomôcky veľ. 1–3
 - 50 ml lubrikant
 - vrecko
- Č. výr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Large

- 3 rozťahovacie pomôcky veľ. 3–5
 - 50 ml lubrikant
 - vrecko
- Č. výr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 rozťahovacia pomôcka veľ. 0
 - 4 ml lubrikant
 - vrecko
- Č. výr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

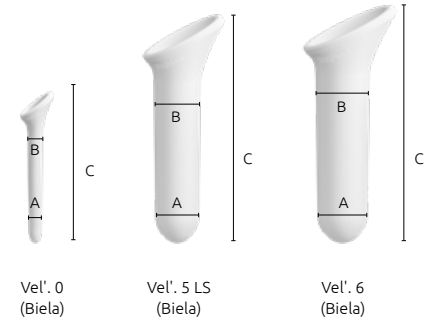
- 1 rozťahovacia pomôcka veľ. 5 LS
 - 50 ml lubrikant
 - vrecko
- Č. výr.: Vagiwell 5 LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 rozťahovacia pomôcka veľ. 6
 - 50 ml lubrikant
 - vrecko
- Č. výr.: Vagiwell 6



Vel. 1 (Svetlo-modrá) Vel. 2 (Svetlo-zelená) Vel. 3 (Fialová) Vel. 4 (Ružová) Vel. 5 (Běžová)



Vel. 0 (Biela) Vel. 5 LS (Biela) Vel. 6 (Biela)

Veľkosť	Farba	Priemer A/B	Dĺžka C
Vel. 0	Biela	10/11 mm	110 mm
Vel. 1	Svetlomodrá	12/14 mm	122 mm
Vel. 2	Svetlozelená	16/18 mm	135 mm
Vel. 3	Fialová	20/22 mm	150 mm
Vel. 4	Ružová	24/26 mm	163 mm
Vel. 5	Běžová	28/30 mm	177 mm
Vel. 5 LS	Biela	33/36 mm	181 mm
Vel. 6	Biela	39/41 mm	188 mm

Arahan penggunaan Vagiwell®

Sila baca arahan penggunaan ini dengan teliti dan simpan untuk rujukan pada masa hadapan. Patuhi semua arahan yang diberikan.

Barangan yang dibekalkan:

Periksa pembungkusan kadbod untuk kerosakan luaran dan pastikan kandungan barangan mencukupi. Sebelum digunakan, pastikan bahawa dilator tidak mempunyai semua kerosakan yang kelihatan dan apa-apa bahan pembungkusan telah dikeluarkan. Jika berasa was-was, jangan gunakan dilator dan hubungi pengilang.

Turut disertakan ialah:

- Gel Pelincir (diperakui CE)*
- Beg simpanan*

*Tidak termasuk bagi Vagiwell® saiz 0.

Penting: Sila ambil perhatian terhadap jangka hayat pelincir yang disediakan.

Tujuan:

Penggunaan dilator faraj merupakan pilihan terapi bagi membantu pesakit membiasakan diri dan membolehkan hubungan seksual intravagina dan pemeriksaan ginekologi tanpa rasa sakit serta mengekalkan keupayaan untuk melakukan hubungan seksual selepas terapi radiasi/kemoterapi dan membolehkan dilatasi selepas pembedahan penukaran jantina dan dalam beberapa keadaan lain.

Tujuan latihan ini adalah melakukan desensitisasi di mana faraj akan diregangkan secara perlahan-lahan supaya hubungan seksual atau pemeriksaan ginekologi boleh dilakukan tanpa rasa sakit.

Kumpulan sasaran:

Dilator bertujuan untuk penggunaan peribadi di rumah, dan bukan di kemudahan penjagaan kesihatan profesional. Penggunaan dilator ini sesuai untuk semua individu dewasa.

Penting: Dilator hanya untuk kegunaan individu dan tidak boleh dikongsi. Memberikan dilator kepada pihak ketiga adalah bententangan dengan tujuan penggunaannya.

Indikasi:

- Dispareunia (sakit kemaluan yang berulang atau berterusan semasa hubungan seks) kerana pelbagai sebab, cth.:
 - vaginitis (keradangan vagina)
 - adneksitis (gabungan keradangan tiub fallopio, ovari dan tisu sekitarnya)
 - endometriosis
 - vaginismus (pengetatan otot vagina)
 - parut berikutan luka pembedahan perineum (episiotomi) atau koyak perineum
 - selepas pembedahan ginekologi (cth. pembedahan prolaps atau pembedahan kanser)
 - semasa dan selepas radioterapi/kemoterapi
 - selepas pembedahan vagina yang melibatkan pengetatan vagina dan parut
 - sakit kulit seperti pembentukan liken tertentu, cth. liken sklerosis
 - vaginoplasti/neovagina (cth. semasa pembedahan tukar jantina)
 - kesempitan vagina
- Vaginismus disebabkan oleh pelbagai punca, seperti:
 - punca psikologi, seperti kebimbangan dan fobia
 - punca fizikal (endometriosis, sklerosis berbilang, kencing manis dll.)
- Stenosis disebabkan oleh pelbagai punca:
 - lichen clerosus
 - kecederaan berkaitan bersalin
 - pembedahan prolaps
 - kanser faraj
 - kanser serviks dan rahim
 - Reaksi kronik cantuman lawan perumah (GVHD)
 - kesan selepas rawatan radiasi

Senaman regangan menggunakan dilator Vagiwell® juga boleh membantu dalam menjadikan pemeriksaan ginekologi atau penyisipan tampon kurang menyakitkan.

Kontraindikasi:

Tiada laporan tentang kontraindikasi. Dilator Vagiwell® tidak boleh digunakan dalam kes hipersensitiviti atau alahan yang diketahui terhadap bahan (silikon). Dilator tidak boleh digunakan dalam kes jangkitan akut pada saluran genital dan keradangan perut. Sekiranya mengalami kesakitan yang teruk semasa penggunaan, terapi harus dihentikan dan dapatkan nasihat daripada doktor.

Kesan sampingan:

Tiada laporan tentang kesan sampingan. Dalam kes hipersensitiviti atau tindak balas alahan terhadap bahan (silikon), terapi harus dihentikan dan berjumpa dengan doktor.

Interaksi:

Tiada interaksi yang diketahui.

Nota: Sila maklumkan kepada pengilang atau pihak berkuasa yang berkenaan jika insiden serius berlaku semasa penggunaan dilator Vagiwell®. Untuk pertanyaan tentang produk atau untuk melaporkan kesan sampingan/insiden, sila gunakan maklumat hubungan berikut:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: 06105 – 20 37 20
E-Mail: service@medintim.de

Cara penggunaan:

Lakukan senaman ini di tempat yang anda rasa selesa dan santai. Pastikan telefon atau peranti lain sahaja tidak mengganggu anda semasa anda melakukan senaman.

1. Sebelum mengguna, basuh dilator Vagiwell® dengan air suam dan sabun yang lembut dan keringkan sepenuhnya.
2. Duduk atau baring dalam posisi selesa supaya anda boleh mengangkakan sedikit kaki anda. Untuk menyisipkan dilator, kami cadangkan anda berbaring dengan membengkokkan lutut dan mengangkakan kaki sedikit. Tetapi, anda juga boleh menyisipkan dilator sambil berdiri, dengan satu kaki di atas kerusi.
3. Sapukan pembukaan faraj dan dilator dengan gel pelincir larut air.
4. Bernafas secara tenang. Tolak dilator perlahan-lahan ke dalam vagina. Anda harus menyisipkan dilator hanya sedalam yang selesa pada anda. Jika terasa sakit, anda mungkin menggunakan tekanan terlalu kuat.
5. Tinggalkan dilator dalam faraj atau dalam pembukaan faraj selama beberapa minit.
6. Selepas itu, masuk dan keluarkan dilator, tanpa mengeluarkannya seluruhnya dari vagina. Ulang pergerakan ini kira-kira 5 kali. Kemudian perlahan-lahan putarkan dilator sedikit demi sedikit: putarkan dilator 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri. Pergerakan-pergerakan ini membantu meluaskan tisu faraj secara lembut.
7. Apabila anda mahu berhenti senaman regangan ini, keluarkan dilator dari faraj. Kekal berbaring dan santai selama beberapa minit lagi.

Apabila anda boleh menyisipkan satu saiz dengan selesa, faraj anda telah cukup regang untuk membolehkan anda menggunakan dilator yang lebih besar. Semasa menukar ke saiz besar yang berikutnya, sisipkan dahulu dilator yang terakhir digunakan dan tinggalkan dalam vagina untuk beberapa minit. Terus dengan dilator yang besar sedikit sepertimana dinyatakan di atas. Senaman regangan ini boleh diulang tiga hingga empat kali seminggu. Apabila anda boleh menyisipkan dilator yang terbesar dengan selesa, anda boleh mempertimbangkan tentang melakukan hubungan seks.

Aplikasi untuk Liken Sklerosis dan Vulvodinia:

Bagi wanita yang menghidap liken sklerosis, vulvodinia atau liken planus kaedah aplikasi berbeza disyorkan. Sebelum melakukan regangan vulva dengan dilator Vagiwell®, adalah disarankan mengurut secara lembut tisu vulva dan menyediakan kawasan itu untuk regangan.

- 1. Pilih dilator (saiz) yang sesuai untuk situasi peribadi anda dan boleh dimasukkan ke dalam faraj dengan mudah.
- 2. Masukkan dilator (yang telah dilembapkan dengan pelincir) ke dalam faraj sedalam maksimum 1–2 cm - tidak melebihi 2 cm.
- 3. Kemudian mulakan dilatasi dengan menggunakan dilator untuk menekan tisu dengan perlahan dari dalam ke luar beberapa kali.
- 4. Menggunakan gerakan regangan ini, gerakkan di sekeliling seluruh pintu masuk faraj secara bulatan.

Nota: Penting untuk berhati-hati bagi mengelakkan terkoyak atau mencederakan kulit. Dinasihatkan untuk lebih berhati-hati di bahagian hadapan pintu masuk faraj untuk mengelakkan kecederaan pada pembukaan uretra. Dinasihatkan untuk mengelakkan kawasan ini apabila melakukan dilatasi. Kesabaran dan dilatasi setiap hari jika boleh, penting supaya pintu masuk faraj menjadi lebih fleksibel dan tisu meregang. Anda harus menukar kepada saiz dilator seterusnya apabila proses ini boleh dilakukan dengan selesa. Proses mungkin mengambil masa beberapa hari atau minggu sebelum saiz 5 boleh digunakan. Ramai wanita turut menggunakan dilator „5 LS“ yang lebih besar pada peringkat seterusnya. Penggunaan harian dilator ini boleh memastikan pintu masuk faraj menjadi fleksibel.

Di beberapa negara terdapat organisasi pesakit liken sklerosis dan vulvodinia. Di situ anda boleh mengetahui lebih lanjut dan mendapat petua tambahan daripada para pengguna (cth.

www.lichensclerosus.ch). Kami telah menerima panduan ini daripada pakar-pakar di www.lichensclerosus.ch.

Pembersihan:

Sebelum menggunakan dilator buat kali pertama, bersihkan dilator dengan air suam dan sabun lembut dan keringkan dengan kain bersih atau biarkan kering sendiri. Jangan gunakan apa-apa disinfektan atau agen pencuci lain. Dilator Vagiwell® adalah untuk kegunaan khusus pesakit tunggal sahaja. Selepas mengguna, basuh dilator dengan air suam dan sabun yang lembut. Pastikan dilator kering sebelum menyimpan semula dalam kantung simpanan (set sahaja).

Pelupusan:

Dilator boleh dilupuskan bersama sisa domestik.

Bahan:

- Dilator: silikon gred perubatan
- Kantung: kapas

Vagiwell® Dilators varian:

Dilator Vagiwell® tersedia dalam pelbagai varian (set).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilator saiz 1–5
- 50 ml pelincir
- kantung

Nombor item: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilator saiz 1–3
- 50 ml pelincir
- kantung

Nombor item: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilator saiz 3–5
- 50 ml pelincir
- kantung

Nombor item: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilator saiz 0
 - 4 ml pelincir
- Nombor item: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

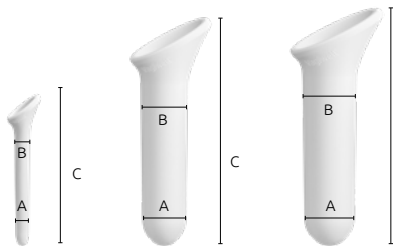
- 1 dilator saiz 5 LS
 - 50 ml pelincir
 - kantung
- Nombor item: Vagiwell 5 LS

Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilator saiz 6
 - 50 ml pelincir
 - kantung
- Nombor item: Vagiwell 6



Saiz 1 (Biru muda) Saiz 2 (Hijau pudina) Saiz (Ungu) Saiz 4 (Merah jambu) Saiz 5 (Kuning air)



Saiz 0 (Putih) Saiz 5 LS (Putih) Saiz 6 (Putih)

Saiz	Warna	Diameter A/B	Panjang C
Saiz 0	Putih	10/11 mm	110 mm
Saiz 1	Biru muda	12/14 mm	122 mm
Saiz 2	Hijau pudina	16/18 mm	135 mm
Saiz 3	Ungu	20/22 mm	150 mm
Saiz 4	Merah jambu	24/26 mm	163 mm
Saiz 5	Kuning air	28/30 mm	177 mm
Saiz 5 LS	Putih	33/36 mm	181 mm
Saiz 6	Putih	39/41 mm	188 mm

Upute za uporabu dilatatora Vagiwell®

Pažljivo pročitajte ove upute, sačuvajte ih za kasniju uporabu i slijedite naputke.

Sadržaj pakiranja:

Provjerite je li vanjsko kartonsko pakiranje neoštećeno i je li sadržaj pakiranja cjelovit. Prije upotrebe potrebno je provjeriti da dilatatori nemaju vidljivih oštećenja te da je sav ambalažni materijal uklonjen. Ako imate sumnje, dilatatore nemojte upotrijebiti i obratite se proizvođaču.

Sadržaj pakiranja također uključuje:

- Lubrikant (certifikat CE)*
- Torbicu za čuvanje*

*Nije uključeno u pakiranje dilatatora Vagiwell® veličine 0.

Napomena: Obratite pažnju na rok valjanosti priloženog lubrikanta.

Namjena:

Uporaba vaginalnih dilatatora predstavlja terapijsku mogućnost koja, između ostalog, pomaže u jačanju svijesti o vlastitom tijelu, omogućuje bezbolan intravaginalni spolni odnos i ginekološke preglede, očuvanje sposobnosti koitusa nakon radioterapije/kemoterapije te olakšava bužiranje nakon operacije prilagodbe spola. Cilj vježbi s dilatatorom je desenzibilizacija, pri kojoj se vagina postupno rasteže kako bi spolni odnos odnosno ginekološki pregledi mogli biti (ponovno) bezbolni.

Ciljna skupina:

Dilatatori su namijenjeni za samostalnu uporabu u kućnom okruženju, a ne u profesionalnim zdravstvenim ustanovama. Namijenjeni su za sve odrasle osobe.

Napomena:

Dilatatorima se smije koristiti isključivo jedna osoba. Dijeljenje s drugom osobom nije u skladu s njihovom namjenom.

Indikacije:

- Dispareunija (ponovljena ili stalna genitalna bolnost pri spolnom odnosu) različitih uzroka, npr.:
 - vaginitis (upala rodnice)
 - adneksitis (upala jajnika, jajovoda i okolnih tkiva)
 - endometrioza (nenormalne tvorbe u sluznici maternice)
- vaginizam (grčenje miškulature rodnice)
- ožiljci nastali nakon reza (epiziotomije) odnosno puknuća međice
- nakon ginekoloških operacija
- tijekom i nakon terapije zračenjem / kemoterapije
- nakon kirurških zahvata na rodnici sa smanjenjem rodnice ili stvaranjem ožiljaka
- kožne bolesti kao određeni oblici lihen, npr. Lichen sclerosus
- vaginoplastika/neovagina (npr. Kod operacija prilagodbe spola)
- Vaginizam različitih uzroka, npr.:
 - psihološki uzroci poput straha i fobija
 - tjelesni uzroci (endometrioza, multipla skleroza, dijabetes itd.)
- Stenoze rodnice različitih uzroka:
 - lichen sclerosus
 - ozljede nastale tijekom porođaja
 - kirurško liječenje prolapsa uterusa
 - karcinom stidnice
 - karcinom vrata i tijela maternice
 - kronična reakcija presatka protiv primatelja
 - posljedice zračenja

Vježbe rastezanja s pomoću dilatatora Vagiwell® korisne su i u slučajevima kada se ginekološki pregledi ili umetanje vaginalnih tampona doživljavaju kao vrlo bolni.

Kontraindikacije:

Nisu zabilježene povratne informacije o kontraindikacijama. Dilatatori Vagiwell® ne smiju se koristiti u slučaju poznate preosjetljivosti ili alergije na materijal od kojih su izrađeni (silikon). Dilatatori se ne smije koristiti kod akutnih infekcija genitalnog trakta i upala u donjem dijelu trbuha. Ako se tijekom uporabe jave jaki bolovi, terapiju treba prekinuti i potražiti savjet liječnika.

Nuspojave:

Nisu zabilježene povratne informacije o nuspojavama. Kod reakcije preosjetljivosti ili alergijskih reakcija na materijal (silikon) liječenje se mora prekinuti i potražiti savjet liječnika ili liječnice.

Interakcije:

Nisu poznate.

Napomena: U slučaju ozbiljnih nuspojava ili neželjenih događaja tijekom uporabe dilatatora Vagiwell®, obavijestite o tome proizvođača ili nadležno tijelo. Za dodatna pitanja o proizvodu ili prijavi nuspojava / neželjenih događaja, molimo koristite se sljedećim podacima za kontakt:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Tel.: 06105 – 20 37 20
Email: service@medintim.de

Primjena:

Vježbe izvodite na mjestu na kome se osjećate ugodno i opušteno. Osigurajte da Vas ne uznemiravaju telefonski pozivi ili druge smetnje.

1. Prije prve primjene operite dilatatore Vagiwell® toplom vodom i blagim sapunom i pažljivo ih posušite.

2. Pronađite jedan udoban sjedeći ili ležeći položaj u kojem možete lagano raširiti noge. Kod uvođenja dilatatora preporučujemo da ležite ravno na leđima s blago savijenim koljenima i blago raširenim nogama. Primjena se može izvoditi i u stojećem položaju s jednom nogom podignutom na stolac.
3. Navlažite ulazu stidnicu i dilatator lubrikantom topivim u vodi.
4. Dišite mirno. S pomoću laganog pritiska uvedite dilatator u rodnicu. Dilatator uvedite toliko duboko u rodnicu koliko je za Vas ugodno. Ako osjetite bol, moguće je da primjenjujete prejaki pritisak.
5. Ostavite dilatator nekoliko minuta u rodnici ili u ulazu u rodnicu.
6. Na kraju naizmjenično uvađajte i izvlačite dilatator, a da ga pritom potpuno izvučete iz rodnice. Ponovite ove kretnje otprilike 5 puta. Zamijenite zatim ove kretnje laganim kružnim kretnjama. Zakrenite dilatator 5 puta u desno i 5 puta u lijevo. Ovim kretnjama će se tkivo stidnice lagano rastezati.
7. Nakon što završite s vježbama rastezanja, izvučite dilatator iz rodnice. Ostanite još nekoliko minuta opušteno ležati.

Nakon što možete bez poteškoća uvesti jednu veličinu dilatatora, možete prijeći na primjenu sljedećeg dilatatora po veličini. Prije uvođenja dilatatora sljedećeg po veličini, prethodni dilatator ostavite nekoliko minuta u rodnici. S dilatatorom sljedeće veličine postupite kako je prije opisano. Vježbe rastezanja mogu se ponavljati tri do četiri puta tjedno. Nakon što u rodnicu bez poteškoća možete uvesti najveći dilatator, možete pokušati spolni odnos.

Primjena kod lichen sclerosus i vulvodinije:

U žena s lichen sclerosus, vulvodinijom ili lichen sclerosus, preporučuje se drugi oblik primjene. Od koristi je nježna masaža tkiva stidnice prije

samog rastezanja s pomoću dilatora Vagiwell®, kako bi se tkivo pripremio za postupak rastezanja.

1. Odaberite dilator (veličinu) koja odgovara Vašoj osobnoj situaciji i kojeg možete lako uvesti u rodnicu.
2. Uvedite dilator navlažen lubrikantom maksimalno 1 –do 2 cm u rodnicu, ne dublje.
3. Započnite sada s rastezanjem tako da dilatorom više puta pritisnete tkivo iznutra prema van.
4. Ove pokrete rastezanja izvodite prstenasto oko čitavog ulaza u rodnicu.

Napomena: Važno je postupati vrlo pažljivo da se ne ozljedi koža. Posebnu pažnju treba posvetiti prednjem dijelu ulaza u rodnicu kako bi se izbjegla ozljeda izlaza mokraćne cijevi. Preporučuje se da se ovaj dio tijekom rastezanja u početku izbjegava. Strpljenje i svakodnevno rastezanje su važni sve dok ulaz u stidnicu ne postane elastičniji i dok se tkivo ne počne rastezati. Tek nakon što to postane moguće, možete prijeći na sljedeću veličinu dilatora. Može proći nekoliko dana ili tjedana dok ne postane moguće uvesti dilator veličine 5. Mnoge žene kasnije primjenjuju i veći dilator „5 LS“ Svakodnevna uporaba ovog dilatora može održati ulaz u stidnicu elastičnim.

U nekim zemljama postoje organizacije za pacijente koje boluju od lichen sclerosus i vulvodinije. Ove smjernice preuzeli smo od stručnjakinja sa stranice www.lichensclerosus.ch. Tamo možete pronaći dodatne informacije i savjete od drugih korisnika.

Čišćenje:

Dilatatori Vagiwell® namijenjeni su samo za jednu pacijenticu. Nakon uporabe dilatore operite mlakom vodom i blagim sapunom. Prije nego ih stavite u torbicu za čuvanje (samo kompleti/setovi), provjerite da su dilatatori suhi.

Zbrinjavanje:

Dilatatori se mogu odlagati u kućni otpad.

Materijal:

- Dilatatori: medicinski silikon
- Torbica: pamuk

Vagiwell® Dilators varijante:

Dilatatori Vagiwell® dostupni su u različitim varijantama (kompletima/setovima).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilatora vel. 1 –5
- 50 ml lubrikant
- torbica

Art.-Nr.: Vagiwell P

Vagiwell® Dilators Small

- 3 dilatora vel. 1 –3
- 50 ml lubrikant
- torbica

Art.-Nr.: Vagiwell S

Vagiwell® Dilators Large

- 3 dilatora vel. 3 –5
- 50 ml lubrikant
- torbica

Art.-Nr.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilator vel. 0
- 4 ml lubrikant

Art.-Nr.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

- 1 dilator vel. 5 LS
- 50 ml lubrikant
- torbica

Art.-Nr.: Vagiwell 5 LS

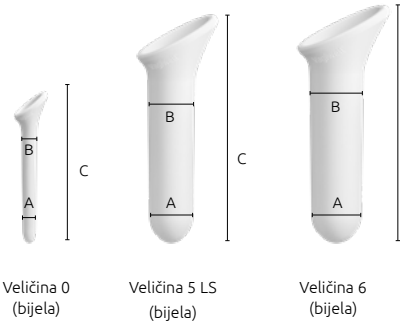
Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilator vel. 6
- 50 ml lubrikant
- torbica

Art.-Nr.: Vagiwell 6



Veličina 1 (svjetloplava)
Veličina 2 (zeleno)
Veličina 3 (ljubičasto)
Veličina 4 (ružičasto)
Veličina 5 (bež)



Veličina 0 (bijela)
Veličina 5 LS (bijela)
Veličina 6 (bijela)

Veličina	Boja	Promjer A/B	Dužina C
Veličina 0	bijela	10/11 mm	110 mm
Veličina 1	svjetloplava	12/14 mm	122 mm
Veličina 2	zeleno	16/18 mm	135 mm
Veličina 3	ljubičasto	20/22 mm	150 mm
Veličina 4	ružičasto	24/26 mm	163 mm
Veličina 5	bež	28/30 mm	177 mm
Veličina 5 LS	bijela	33/36 mm	181 mm
Veličina 6	bijela	39/41 mm	188 mm

Instruções de utilização Vagiwell®

Leia com atenção estas instruções de utilização, guarde-as para consulta futura e observe as advertências.

Conteúdo da embalagem:

Verifique o estado da embalagem e a integridade do conteúdo da mesma. Antes de utilizar, deve assegurar-se que os dilatadores não apresentam danos visíveis e que todo o material de embalagem é removido. Em caso de dúvida, não utilize os dilatadores e contacte o fabricante.

Esta embalagem inclui ainda:

- Lubrificante (com certificação CE)*
- Bolsa para armazenamento*

*Não fornecido com Vagiwell® Tam. 0.

Advertência: Verificar o prazo de validade do lubrificante fornecido.

Finalidade prevista:

A utilização de dilatadores vaginais é uma opção terapêutica que visa, entre outras coisas, fortalecer a familiaridade com o próprio corpo e permitir relações sexuais intravaginais ou exames ginecológicos sem dor, bem como manter a capacidade de penetração após radioterapia/quimioterapia e possibilitar a dilatação após cirurgia de redesignação sexual. O objetivo dos exercícios é dessensibilizar a vagina, dilatando-a lentamente, para que as relações sexuais ou os exames ginecológicos sejam (novamente) possíveis sem dor.

Destinatários

Os dilatadores destinam-se à utilização pessoal em ambiente doméstico e não em instalações profissionais de cuidados de saúde. A aplicação é adequada a todas as pessoas adultas.

Advertência: Os dilatadores são utilizados exclusivamente por uma pessoa. A transferência para terceiros não está de acordo com a finalidade prevista.

Indicações:

- Dispareunia (dor genital repetida ou constante durante a relação sexual) de várias causas, p. ex.:
 - vaginite (inflamação da vagina)
 - adnexite (inflamação dos ovários, das trompas e do tecido adjacente)
 - endometriose (proliferação do endométrio)
- vaginismo (contração da musculatura vaginal)
- cicatrização após incisão (episiotomia) ou laceração perineal
- após cirurgias ginecológicas
- durante e após radioterapia/quimioterapia
- após cirurgias vaginais com redução da vagina e cicatrização
- doenças cutâneas, como determinadas formas de líquen, p. ex., líquen escleroso
- vaginoplastia/neovagina (p. ex., para cirurgia de redesignação sexual)
- estenose vaginal
- Vaginismo de várias causas, p. ex.:
 - causas psicológicas, como medo e fobia
 - causas físicas (endometriose, esclerose múltipla, diabetes, etc.)
- Estenoses vaginais de causas diversas:
 - líquen escleroso
 - lesões relacionadas com o parto
 - cirurgia de prolapso
 - carcinoma da vulva
 - carcinoma do colo e do corpo do útero
 - reação crónica do enxerto contra o hospedeiro
 - sequelas da radioterapia

Os exercícios de dilatação com os dilatadores Vagiwell® também são úteis quando os exames ginecológicos ou a introdução de um tampão são considerados muito dolorosos.

Contraindicações:

Não existentes. Os dilatadores Vagiwell® não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia conhecida ao material (silicone). Os dilatadores não podem ser utilizados em caso de infeções agudas do trato genital e de inflamações da região pélvica. Em caso de dores intensas durante a aplicação, interromper a terapia e consultar um médico.

Efeitos indesejáveis:

Não existentes. Em caso de hipersensibilidade ou reações alérgicas ao material (silicone), interromper a terapia e consultar um médico.

Interações:

Desconhecidas.

Advertência: Notifique o fabricante ou a autoridade competente se ocorrerem incidentes graves durante a utilização dos dilatadores Vagiwell®. Para questões sobre o produto ou para comunicar efeitos indesejáveis/incidentes, utilize os seguintes dados de contacto:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82–84
64546 Mörfelden-Walldorf
Telephone: 06105 – 20 37 20
E-mail: service@medintim.de

Aplicação:

Realize os exercícios num local em que se sinta bem e relaxada. Certifique-se de que o telefone ou outras perturbações não interferem com os seus exercícios.

1. Lave os dilatadores Vagiwell® antes da primeira utilização com água quente e sabão neutro e seque-os minuciosamente.
2. Encontre uma posição, sentada ou deitada, em que esteja relaxada e possa abrir ligeiramente as pernas. Recomenda-se que para a introdução dos dilatadores se deite de costas, fletindo os joelhos e abrindo ligeiramente as pernas.

A utilização também pode ser efetuada em pé, apoiando um pé sobre uma cadeira.

3. Humedeça a entrada da vagina e o dilatador com um gel lubrificante hidrossolúvel.
4. Respire calmamente. Introduza o dilatador na vagina exercendo uma ligeira pressão. O dilatador só deve ser introduzido na vagina até uma profundidade que seja confortável para si. Se sentir dor, pode estar a exercer demasiada pressão.
5. Deixe o dilatador permanecer alguns minutos na vagina ou na entrada da vagina.
6. Depois, introduza e afaste o dilatador sem o retirar por completo da vagina. Repita este movimento aproximadamente 5 vezes. Em seguida, passe para um movimento suave de rotação: Rode o dilatador 5 vezes para a direita e 5 vezes para a esquerda. Estes movimentos dilatam suavemente o tecido vulvar.
7. Quando quiser terminar o exercício de dilatação, retire o dilatador da vagina. Permaneça mais alguns minutos deitada e relaxada.

Quando conseguir introduzir um tamanho sem desconforto, a sua vagina está suficientemente dilatada para poder utilizar o dilatador com o tamanho seguinte. Ao mudar de um tamanho para outro, deve introduzir primeiro o último dilatador utilizado e deixá-lo durante alguns minutos na vagina. Continue com o dilatador do tamanho seguinte conforme anteriormente descrito. Os exercícios de dilatação podem ser repetidos três a quatro vezes por semana. Se a introdução do dilatador maior for possível sem desconforto, pode ponderar ter relações sexuais.

Aplicação com líquen escleroso ou com vulvodínia:

Em mulheres com líquen escleroso, vulvodínia ou líquen plano, recomenda-se outro tipo de aplicação. É útil massajar o tecido da vulva com os dilatadores Vagiwell® antes da dilatação propriamente dita, para preparar o tecido para a dilatação.

1. Escolha o dilatador (tamanho) que melhor se adequa à sua situação pessoal e que consiga introduzir facilmente na vagina.
2. Introduza o dilatador lubrificado na vagina, no máximo 1 a 2 cm – não mais.
3. Inicie, então, a dilatação, empurrando várias vezes o tecido ligeiramente de dentro para fora com o dilatador.
4. Realize este movimento de dilatação em forma de anel em redor de toda a entrada da vagina.

Advertência: É importante ter muito cuidado para não rasgar ou danificar a pele. Deve ter-se um cuidado especial na zona anterior da entrada da vagina para evitar lesões na abertura da uretra. É aconselhável evitar inicialmente esta zona durante a dilatação. Paciência e, se possível, dilatações diárias são importantes até que a entrada da vulva se torne mais flexível e o tecido se dilate. Só depois de isto ser possível, deve passar para o dilatador do tamanho seguinte. Pode demorar dias ou semanas até conseguir introduzir o tamanho 5. Muitas mulheres utilizam posteriormente o dilatador ainda maior “5 LS”. A aplicação diária deste dilatador pode manter a flexibilidade da entrada da vulva.

Em alguns países, existem organizações de doentes com líquen escleroso e vulvodínia. Estas indicações foram obtidas das especialistas da www.lichensclerosus.ch. Poderá informar-se junto dessas organizações e obter mais dicas de utilizadoras.

Limpeza:

Os dilatadores Vagiwell® destinam-se à utilização por uma paciente. Após a utilização, lave o(s) dilatador(es) com água morna e sabão neutro. Assegure que os dilatadores estão secos antes de os voltar a guardar na bolsa de armazenamento (apenas para conjuntos).

Eliminação:

Os dilatadores podem ser colocados no lixo doméstico.

Material:

- Dilatadores: silicone médico
- Bolsa: algodão

Vagiwell® Dilators variantes:

Os dilatadores Vagiwell® estão disponíveis em várias variantes (conjuntos).

Vagiwell® Dilators Premium

- 5 dilatadores Tam.1 – 5
- 50 ml lubrificante
- bolsa

Ref. Vagiwell P

Vagiwell® Dilator Small

- 3 dilatadores Tam.1 – 3
- 50 ml lubrificante
- bolsa

Ref. Vagiwell S

Vagiwell® Dilatoren Large

- 3 dilatadores Tam.3 – 5
- 50 ml lubrificante
- bolsa

Ref.: Vagiwell L

Vagiwell® Dilators 0

- 1 dilatador Tam. 0
- 4 ml lubrificante

Ref.: Vagiwell 0

Vagiwell® Dilators 5 LS

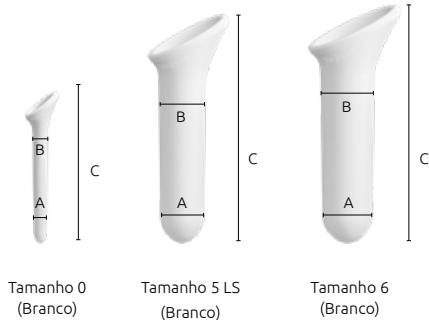
- 1 dilatador em silicone Tam. 5 LS
- 50 ml lubrificante
- bolsa

Ref.: Vagiwell 5LS

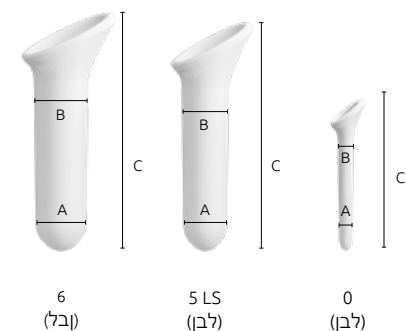
Vagiwell® Dilators 6

- 1 dilatador em silicone Tam. 6
- 50 ml lubrificante
- bolsa

Ref.: Vagiwell 6



Tamanho	Cor	Diâmetro A/B	Comprimento C
Tamanho 0	Branco	10/11 mm	110 mm
Tamanho 1	Azul claro	12/14 mm	122 mm
Tamanho 2	Menta	16/18 mm	135 mm
Tamanho 3	Violeta	20/22 mm	150 mm
Tamanho 4	Rosado	24/26 mm	163 mm
Tamanho 5	Bege	28/30 mm	177 mm
Tamanho 5 LS	Branco	33/36 mm	181 mm
Tamanho 6	Branco	39/41 mm	188 mm



גודל	צבע	קוטר A/B	אורך C
0	לבן	10/11 מ"מ	110 מ"מ
1	תכלת	12/14 מ"מ	122 מ"מ
2	טורקיז	16/18 מ"מ	135 מ"מ
3	סגול	20/22 מ"מ	150 מ"מ
4	ורוד	24/26 מ"מ	163 מ"מ
5	בזי	28/30 מ"מ	177 מ"מ
5 LS	לבן	33/36 מ"מ	181 מ"מ
6	לבן	39/41 מ"מ	188 מ"מ

Vagiwell® גרסאות:

מרחיבי Vagiwell® זמינים במבחר גרסאות (ערכות).

ערכת פרמיום של מרחיבי Vagiwell®

5 מרחיבי סיליקון בגודל 1 - 5

מס' מוצר Vagiwell® P

אריזת הערכה כוללת חומר סיכה.

ערכה קטנה של מרחיבי Vagiwell®

3 מרחיבי סיליקון בגודל 1 - 3

מס' מוצר Vagiwell® S

אריזת הערכה כוללת חומר סיכה.

ערכה גדולה של מרחיבי Vagiwell®

3 מרחיבי סיליקון בגודל 3 - 5

מס' מוצר Vagiwell® L

אריזת הערכה כוללת חומר סיכה.

מרחיב Vagiwell® בגודל 0 (יחיד)

מרחיב סיליקון אחד בגודל 0

מס' מוצר Vagiwell® 0

מרחיב Vagiwell® 5 LS (יחיד)

מרחיב סיליקון אחד בגודל 5LS

מס' מוצר Vagiwell® 5LS

אריזת הערכה כוללת חומר סיכה.

מרחיב Vagiwell® בגודל 6 (יחיד)

מרחיב סיליקון אחד בגודל 6

מס' מוצר Vagiwell® 6

אריזת הערכה כוללת חומר סיכה.

הערה חשובה: חשוב לפעול בזירות רבה כדי

לא לקרוע או לפצוע את העור. זהירות מיוחדת נדרשת באזור הקדמי של פתח הנרתיק כדי להימנע מפציעה בפתח היציאה של צינור השתן. מומלץ לדלג על האזור הזה בתחילת ההרחבה. יש חשיבות לסבלנות ולהרחבה יומית במידת האפשר, עד שפתח הנרתיק יהיה יותר גמיש והרקמות מתרחבות. רק אחרי שיושג דבר זה, עברי לגודל הבא של המרחיב. עשוי לקחת ימים או שבועות עד שיהיה אפשר להכניס גם את הגודל מס' 5. נשים רבות משתמשות לאחר מכן גם במרחיב שהוא עוד יותר גדול, LS 5. השימוש היומי במרחיב הזה עשוי לשמור על הגמישות של פתח הנרתיק.

במספר מדינות קיימים ארגונים למטופלות עם ליכן סקלרוזוס או וולוודיניה. שם תוכלי לקבל מידע וייעוץ נוסף ממשמשות אחרות (לדוגמה, www.lichensclerosus.ch). הנחיות אלה אימצנו מהמומחיות של www.lichensclerosus.ch. רוב תודות להן על התמיכה הזאת.

ניקוי:

מרחיבי וגיוול® מיועדים לשימוש על ידי מטופלת אחת. אחרי השימוש, נקי את המרחיב(ים) במים פושרים וסבון עדין. וודאי שהמרחיבים יבשים לפני אחסונם בתיק האחסון (רק ערכות).

היפטרות:

תיתיבה הפשאב סיביחרמהמ רטפיהל ותינ

חומרים:

- מרחיבים: סיליקון רפואי
- תיק: כותנה

7. כאשר ברצונך לסיים את תרגיל ההרחבה, הרחיקי את המרחיב מהנרתיק. הישארי למשך עוד כמה דקות בשכיבה נינוחה.

כאשר את מסוגלת להכניס גודל מסוים ללא בעיות, הנרתיק שלך התרחב במידה כזאת שאת יכולה להשתמש במרחיב הבא בגודלו. כאשר עוברים מגודל מסוים לגודל הבא, יש להכניס קודם כל את המרחיב ששימש לאחרונה ולהשאיר אותו בנרתיק למשך מספר דקות. פעלי עם המרחיב הבא בגודלו כמו שכבר תואר לעיל. אפשר לחזור על תרגילי ההרחבה שלש עד ארבע פעמים בשבוע. כאשר הכנסת המרחיב הגדול ביותר אפשרית ללא בעיות, תוכלי לשקול קיום יחסי מין.

אופן השימוש במקרים של ליכן סקלרוזוס או וולוודיניה:

לנשים עם ליכן סקלרוזוס, וולוודיניה או ליכן פלנוס מומלצת צורת שימוש אחרת. לפני ההרחבה עצמה עם מרחיבי וגיוול, כדאי לעסות את רקמת הפות בעדינות ולהכין אותה להרחבה.

1. בחרי את המרחיב (הגודל) המתאים לנסיבות האיטיות שלך ואשר אותו את יכולה להכניס בקלות לתוך הנרתיק.

2. הכניסי את המרחיב המצופה בחומר סיכה לעומק מירבי של 1 - 2 ס"מ לתוך הנרתיק - לא עמוק יותר.

3. התחילי את ההרחבה באמצעות לחיצה קלה על הרקמות מהצד הפנימי החוצה על ידי המרחיב.

4. העבירי את תנועת ההרחבה הזאת בצורה טבעית מסביב לכל פתח הנרתיק.

הוראות שימוש למרחיבי Vagiwell®

נא קראי הוראות שימוש אלה במלואן בתשומת לב, שמרי אותן לעיון ופעלי על פיהן.

תכולה:

נא בדקי את התכולה כדי לוודא שאריזת הקר-טון לא ניזוקה ושלא חסר שום חלק של המוצר. לפני השימוש יש לוודא שאין שום נזק נראה לעין על המרחיבים ושנפטר מכל חומרי האריזה. במקרה של ספק, אל תשתמשי במרחיבים לפני אל היצרן.

• חומר סיכה (נושא רישוי CE)*

• תיק אחסון*

*לא כלול באריזת Vagiwell® G010

הערה חשובה: אנא בדקי את חיי המדף של חומר הסיכה הכלול.

מטרת השימוש במוצר:

השימוש במרחיבי נרתיק מהווה אפשרות טיפול אשר מטרתה בין השאר היא לחזק את ההיכרות הקרובה עם גופך שלך ולאפשר יחסי מין ובדיקות גינקולוגיות ללא כאבים, לשמר את היכולת לקיים יחסי מין אחרי רדיוטרפיה/כימוטרפיה ולאפשר החדרת פתילה אחרי ניתוח לשינוי מין. מטרת התרגילים היא הפחתת תת הרגישות, אשר בה הנרתיק אמור להיות מורחב באיטיות, כדי לאפשר יחסי מין (שוב) וכן בדיקות גינקולוגיות ללא כאבים.

קבוצת היעד:

המרחיבים מיועדים לשימוש עצמי בסביבה ביתית, לא במוסדות מקצועיים לטיפול בריאות. השימוש מתאים לכל אדם מבוגר.

הערה חשובה: השימוש במרחיבים נעשה אך ורק על ידי אדם אחד. העברה לצד שלישי אינה תואמת את המטרה המיועדת.

התוויות:

- דיספראוניה (כאבים חוזרים ונשנים או קבועים בעת קיום יחסי מין) מסיבות שונות, לדוגמה:
 - גיניטיס (דלקת הנרתיק)
 - אדנקסיטיס (דלקת של השחלות, החצוצות רות והרקמות הסובבות)
 - היצרות הנרתיק
 - אנדומטריוזיס (התרחבות של רירית הרחם)
 - גיניזמוס (התכווצות בלתי-רצונית של שרירי הנרתיק)
 - הצטלקות אחרי חיתוך החיץ (אפיסיטומיה) או קריעת החיץ
 - אחרי ניתוחים גינקולוגיים
 - במהלך ואחרי רדיוטרפיה/כימוטרפיה
 - אחרי ניתוחי נרתיק עם התקטנות הנרתיק והצטלקות
 - מחלות עור כגון צורות מסוימות של חזזית, למשל ליכן סקלרוזוס
 - גיניופלסטיקה/נאווגינה (לדוגמה, בניתוחים לשינוי המין)
 - נרתיק צר
 - גיניזמוס מסיבות שונות, לדוגמה:
 - סיבות פסיכולוגיות, כגון חרדה ופוביה
 - סיבות גופניות (אנדומטריוזיס, טרשת נפוצה, סכרת וכו')
 - היצרות הנרתיק מסיבות שונות:
 - ליכן סקלרוזוס
 - פציעות כתוצאה מלידה
 - ניתוח צניחה
 - סרטן הפות
 - סרטן צוואר הרחם והאנדומטריום
 - תגובה כרונית של השתל נגד המאכסן
 - כתוצאה מרדיוטרפיה

תרגילי הרחבה עם מרחיבי וגיוול® עוזרים גם כאשר בדיקות גינקולוגיות או הכנסת טמפון גורמים לתחושת כאב חזקה מאד.

התוויות-נגד:

אין דיווחים על התוויות-נגד. אסור להשתמש במרחיבי Vagiwell® במקרה שידוע על רגישות-יתר או אלרגיה לחומר ממנו עשוי המוצר (סי-ליקון). אסור להשתמש במרחיבים במקרים של זיהום חריף של דרכי המין ודלקות של הבטן התחתונה. במקרה של כאבים חזקים בעת השימוש, יש להפסיק את השימוש ולהתייעץ ברופא.

תגובות שליליות:

אין דיווחים על תגובות שליליות. במקרה של רגישות-יתר או תגובות אלרגיות לחומר ממנו עשוי המוצר (סיליקון), יש להפסיק את השימוש ולהתייעץ ברופא.

השפעות גומלין:

לא ידוע על השפעות גומלין.

הערה חשובה: נא להודיע ליצרן או לרשות האחראית אם הופיעו אירועים חמורים בעת השימוש במרחיבי Vagiwell®. במקרה של שאלות לגבי המוצר או הודעה על תגובות שליליות / אירועים חמורים, נא לפנות על פי פרטי הקשר הבאים:

KESSEL medintim GmbH
Nordendstraße 82-84
Mörfelden-Walldorf 64546
טלפון: 06105-203720
דוא"ל: service@medintim.de

אופן השימוש:

מטרת התרגילים היא הפחתת הרגישות, אשר במהלכה הנרתיק מורחב לאיטו כך שאפשר (שוב) לקיים יחסי מין או בדיקות גינקולוגיות ללא כאב. בצעי את התרגילים במקום אשר בו הינך מרגישה בנוח וללא לחץ. דאגי לכך שבזמן התרגילים לא תוטרדי על ידי הטלפון או הפרעות אחרות.

1. לפני השימוש הראשון יש לרחוץ את מרחיבי וגיוול® במים חמים וסבון עדין ולייבש אותם בזהירות.
2. מצאי תנוחה רגועה בישיבה או שכיבה אשר בה הינך יכולה לפשק קצת את הרגליים. להכנסת המרחיבים, אנו ממליצים לך לשכב בצורה שטוחה על הגב כאשר הברכיים כפופות והרגליים קצת מפושקות. אולם ניתן לעשות זאת גם בעמידה עם רגל אחת על כסא.
3. הרטיבי את הכניסה לנרתיק ואת המרחיב בגיל סיכה מסיס במים.
4. נשמי בשלווה. הכניסי את המרחיב בלחיצה קלה לתוך הנרתיק. יש להכניס את המרחיב לתוך הנרתיק רק עד לעומק בו הדבר נוח לך. אם את מרגישה כאב, ייתכן שאת מפעילה לחץ חזק מדי.
5. השאירי את המרחיב מונח בנרתיק או בכניסה לנרתיק למשך מספר דקות.
6. לאחר מכן הכניסי והוציאי את המרחיב בלי להרחיק אותו לגמרי מהנרתיק. חזרי על פעולה זו בערך 5 פעמים. אחר כך יש לעבור לפעולה סיבובית קלה: סובבי את המרחיב 5 פעמים ימינה ו-5 פעמים שמאלה. כתוצאה מהתנועות האלה תורחב רקמת הנרתיק בעדינות.

Vagiwell® الخيارات:

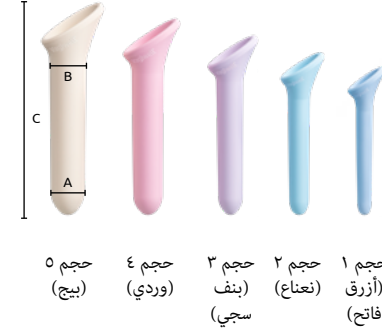
موسّعات Vagiwell® متوفرة بأشكال مختلفة (مجموعات).

مجموعة موسّعات Vagiwell® برييوم

٥ موسّعات مصنوعة من السيليكون بأحجام ١-٥

رقم المنتج Vagiwell® P

تحتوي عبوة المجموعة على مزلق.

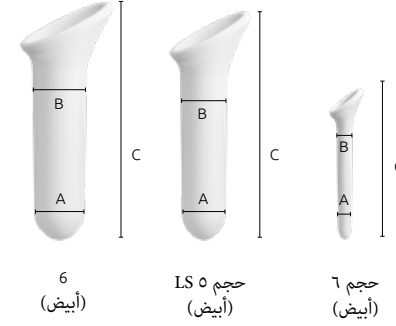


مجموعة موسّعات Vagiwell® الصغيرة

٣ موسّعات مصنوعة من السيليكون بأحجام ١-٣

رقم المنتج Vagiwell® S

تحتوي عبوة المجموعة على مزلق.



مجموعة موسّعات Vagiwell® الكبيرة

٣ موسّعات مصنوعة من السيليكون بأحجام ٣-٥

رقم المنتج: Vagiwell® L

تحتوي عبوة المجموعة على مزلق.

Vagiwell® LS ٥ (فردية)

موسّع واحد مصنوع من السيليكون بحجم ٥LS

رقم المنتج: Vagiwell® LS ٥

تحتوي عبوة المجموعة على مزلق.

Vagiwell® الحجم ٠ (فردية)

موسّع واحد مصنوع من السيليكون بحجم ٠

رقم المنتج: Vagiwell® ٠

الحجم	اللون	القطر B/A	الطول C
حجم ٦	أبيض	١١/١٠ مم	١١٢ مم
حجم ١	أزرق فاتح	١٤/١٢ مم	١٢٢ مم
حجم ٢	نعناع	١٨/١٦ مم	١٣٥ مم
حجم ٣	بنفسجي	٢٢/٢٠ مم	١٥٠ مم
حجم ٤	وردي	٢٦/٢٤ مم	١٦٣ مم
حجم ٥	بيج	٣٠/٢٨ مم	١٧٧ مم
حجم ٥ LS	أبيض	٣٦/٣٣ مم	١٨١ مم
حجم ٦	أبيض	٣٩/٤١ مم	١٨٨ مم

١. اغسلي موسعات Vagiwell® المرنة قبل الاستخدام لأول مرة بالماء الساخن والصابون المعتدل وجفيفها بعناية.

٢. ابحثي عن وضعية الجلوس أو الاستلقاء المريح بحيث يمكنكِ مبادعة ساقيكِ قليلاً. نوصي بالاستلقاء على ظهرك عند إدخال الموسعات، مع ثني ركبتيك وساقيك متباعدتان عن بعضهما قليلاً. ومع ذلك ، يمكن استخدامها أيضاً أثناء الوقوف، مع وضع ساق واحدة على كرسي.

٣. بللي مدخل المهبل وأداة التوسيع باستخدام جل مزلق قابل للذوبان في الماء.

٤. تنفسي بهدوء. أدخلي أداة التوسيع في المهبل بضغط خفيف. يجب عليكِ إدخال أداة التوسيع في عمق المهبل فقط طالما إنه مريح لكِ. إذا كنتِ تشعرين بالألم فمن المحتمل إنكِ تضغطين بشدة.

٥. اتركي أداة التوسيع في المهبل أو في فوهة المهبل لبضع دقائق.

٦. ثم أدخلي وأخرجي أداة التوسيع دون اخراجها كاملة من المهبل. كرري هذه الحركة حوالي ٥ مرات. ثم قومي بالتغيير إلى حركة دائرية خفيفة: أديري أداة التوسيع ٥ مرات إلى اليمين و ٥ مرات إلى اليسار. من خلال هذه الحركات يتم تمدد الأنسجة المهبلية بلطف.

٧. إذا كنتِ ترغبين في إنهاء تمرين التوسيع أزيلِي الموسع من المهبل. ابقى مستلقية باسترخاء لبضع دقائق.

إذا كان بإمكانكِ إدخال أداة توسيع بحجم معين دون أي شكاوي فإن مهبلك قد تمدد إلى نقطة يمكنكِ عندها استخدام أداة توسيع أكبر في المرة التالية. عند التغيير من حجم إلى الحجم التالي يجب أولاً إدخال أداة التوسيع التي تم استخدامها في آخر مرة وتركها في المهبل لبضع دقائق. تابعي استخدام الحجم الأكبر كما تم توضيحه سابقاً. يمكن تكرار تمارين التوسيع ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. إذا كان بإمكانكِ إدخال أكبر موسع بدون شكاوي، فيمكنكِ التفكير في ممارسة الجنس.

الاستعمال للحزاز المتصلب وألم الفرج:

بالنسبة للنساء المصابات بالحزاز المتصلب أو التهاب الفرج أو الحزاز المسطح، يوصى بشكل آخر من أشكال الاستعمال.

من المفيد تدليك أنسجة الفرج بلطف وتحضيرها للتمدد باستخدام الموسعات المهبلية Vagiwell® قبل التمدد الفعلي.

١. اختاري (حجم) الموسّع الذي يناسب وضعك الشخصي، والذي يمكن إدخاله في المهبل بسهولة.

٢. أدخلي الموسّع المبلل بالمزلق داخل المهبل بعمق ١-٢ سم، وليس أعمق من ذلك.

٤. ابدأي بالتوسيع من خلال ضغط النسيج من الداخل إلى الخارج برفق عدة مرات باستخدام الموسّع.

٥. حركي الأداة للتوسيع في شكل دائرة حول مدخل المهبل بالكامل.

تنبيه: من المهم توخي الحذر التام لعدم تمزق أو إصابة الجلد بأي جروح. يجب توخي الحذر الشديد في المنطقة الأمامية لمدخل المهبل لعدم التسبب في أي جروح بمخرج مجرى البول. من الأفضل ترك هذه المنطقة في بداية الأمر عند التوسيع. من المهم التحلي بالصبر والتوسيع يوميًا بقدر الإمكان حتى يصبح مدخل الفرج أكثر مرونة ويتوسع النسيج. وبعد تحقيق ذلك بقدر الإمكان يجب الانتقال إلى الحجم التالي من الموسّعات. قد يستغرق الأمر أيامًا أو أسابيع حتى يمكن إدخال موسّع بالحجم ٥. تستخدم الكثير من النساء بعد ذلك أيضاً الموسّع الأكبر «OLS». قد يؤدي الاستخدام اليومي لهذا الموسّع إلى الحفاظ على مرونة مدخل الفرج.

توجد في بعض البلدان منظمات لعلاج الحزاز المتصلب وآلام الفرج. هناك يمكنكِ معرفة المزيد، والحصول على مزيد من النصائح من المستخدمات على سبيل المثال (www.lichen sclerosis.ch). لقد اعتمدنا هذه التعليمات من الخبراء في www. lichen sclerosis.ch. شكراً لهم على هذا الدعم.

التنظيف:

أدوات التوسيع (الموسعات) Vagiwell® مخصصة للاستخدام من قبل مريضة واحدة. بعد الاستخدام قومي بتنظيف الموسعات بالماء الفاتر والصابون المعتدل. تأكدي من أن الموسعات جافة قبل وضعها في حقيبة التخزين (مجموعات فقط).

المادة:

- موسّعات: سيليكون طبيّ
- حقيبة: قطن

تعليمات استخدام Vagiwell®

الاستطبابات:

يرجى قراءة نشرة تعليمات الاستخدام هذه بعناية والاحتفاظ بها لقراءتها عند الاستخدام فيما بعد، كما يرجى أيضاً اتباع التعليمات.

محتويات العبوة:

تحقق من السلامة الخارجية للعبوة الكرتون ووجود محتويات العبوة بالكامل. قبل الاستخدام يجب التأكد من عدم وجود أي أضرار ظاهرة بالموسعات ونزع أي مواد تغليف. في حالة وجود أي شك لا يجب استخدام الموسعات، مع ضرورة التوجه إلى الشركة المُصنَّعة.

تحتوي العبوة على التالي:

مزلق (حاصل على شهادة علامة المطابقة الأوروبية (CE)*
حقبة لحفظ المنتج*
* ليست من ضمن محتويات عبوة Vagiwell® من الحجم ٠.

تنبيه: يرجى الانتباه إلى تاريخ صلاحية المزلق المُسلم مع المنتج.

الغرض من الاستخدام:

تُستخدَم الموسعات المهبليّة لأغراض علاجية لأسباب مختلفة؛ من بينها تعزيز الثقة بالجسم، وممارسة العلاقة الحميمة داخل المهبل والخضوع لفحوصات الأعضاء التناسلية دون أي ألم، والقدرة على المعاشرة

بعد العلاج الإشعاعي/ العلاج الكيميائي، وتوسيع المهبل بعد الخضوع لعملية التغير الجنسي. الهدف من تلك الحركات هو التخلص من التحسس المصاحب لتوسيع مهبل شيئاً فشيئاً، ومن ثم التمكن من ممارسة العلاقة الحميمة (مرة أخرى) والخضوع لفحوصات الأعضاء التناسلية دون أي ألم.

الشرائح المستهدفة:

الموسعات مصممة للاستخدام الشخصي المنزلي، وليس في المؤسسات المتخصصة في الرعاية الصحية. مناسب للاستخدام لجميع النساء البالغات.

تنبيه: تُستخدَم الموسعات من قِبَل امرأة واحدة فقط. أما إعطاؤها لمرأة أخرى لتستخدمها فهذا أمرٌ يتعارض مع الغرض من الاستخدام.

دواعي الاستعمال:

- عسر الجماع (ألم تناسلي متكرر أو مستمر أثناء الجماع) لأسباب مختلفة، على سبيل المثال:
- التهاب مهبلي (التهاب المهبل)
- التهاب الملحقات (التهاب المبايض، قناة فالوب والأنسجة المحيطة)
- تضيق المهبل
- انتباز بطاني رحمي (الانتباز البطاني الرحمي)
- التشنج المهبلي (تشنج العضلات المهبليّة)
- تندب بعد بضع الفرج أو تمزق العجان
- بعد العمليات النسائية
- أثناء وبعد العلاج بالأشعة / العلاج الكيميائي
- بعد الجراحات المهبليّة مع تضيق المهبل وتشكل ندبات

- الأمراض الجلدية مثل أشكال معينة من الحزاز، على سبيل المثال الحزاز المتصلب
- جراحة تصحيحات المهبل / جراحة المهبل التجميلية
- (على سبيل المثال في حالة الجراحة الحساسة لنوع الجنس)
- ضيق المهبل
- تشنج المهبل لأسباب مختلفة، مثل:
- أسباب نفسية، مثل الخوف والفوبيا
- أسباب جسدية (بطانة الرحم المهاجرة، التصلب المتعدد، السكري، إلخ)
- ضيق المهبل لأسباب مختلفة:
- الحزاز المتصلب
- الجروح المصاحبة للولادة
- جراحة تدلي الأعضاء
- سرطان الفرج
- سرطان عنق الرحم وبطانة الرحم
- داء الطعّم حيال المضيف المزمن
- عواقب الإشعاع

تمارين التوسيع باستخدام موسعات Vagiwell® مفيدة أيضاً إذا كانت الفحوصات النسائية أو إدخال السدادة القطنية مؤلمة جداً.

موانع الاستعمال:

لم ترد أي بلاغات عن وجود موانع للاستعمال. لا يُسمَح باستخدام الموسعات Vagiwell® في حالة وجود فرط حساسية أو أي حساسية معروفة ضد المادة المستخدمة (السيليكون). يجوز استخدام الموسعات في حالات العدوى الحادة بالجهاز التناسلي والتهابات

الأعضاء التناسلية. في حالة الشعور بأي آلام مُبرحة أثناء الاستخدام يجب وقف العلاج، واستشارة طبيب.

الآثار الجانبية:

لم ترد أي بلاغات عن حدوث أي آثار جانبية. في حالة وجود حساسية مفرطة أو أي تفاعلات حساسية تجاه مادة الموسّع (السيليكون) يجب وقف العلاج، واستشارة الطبيب.

التفاعلات الدوائية:

غير معروفة.

تنبيه: يرجى إبلاغ الشركة المُصنَّعة أو الجهة المختصة في حالة ظهور أي أعراض خطيرة عند استخدام الموسعات Vagiwell®. في حالة وجود أي استفسارات عن المنتج أو الإبلاغ عن أي آثار جانبية/ أعراض يرجى استخدام بيانات الاتصال التالية:

KESSEL medintim GmbH
84-82 Nordendstraße
Mörfelden-Walldorf 64546
هاتف: ٢٠ ٣٧ ٢٠ - ٠٦١٠٥
بريد إلكتروني: service@medintim.de

الاستخدام:

الهدف من هذه التمارين هو إزالة الحساسية، التي يتم من خلالها توسيع المهبل ببطء، بحيث يصبح الاتصال الجنسي أو الفحوصات النسائية ممكنة دون ألم. قومي بأجراء التمارين في مكان تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء. تأكدي من عدم وجود هاتف أو أي إزعاجات أخرى تعيقك أثناء تنفيذ التمارين.



Hersteller / Manufacturer / Fabricant / Fabricante /
Produttore / Κατασκευστής / Gyártó / Producent /
Fabrikant / Produsent / Valmistaja / Tillverkare /
Producent / Výrobce / Výrobca / Pembuat /
Proizvodač / Fabricante /

יצרן
الشركة المصنعة



Herstellungsdatum / Date of manufacture / Date de
fabrication / Fecha de fabricación / Data di fabbricazione /
Ημερομηνία κατασκευής / A gyártás dátuma /
Fremstillingsdato / Productiedatum / Produktionsdato /
Valmistuspäivämäärä / Tillverkningsdatum / Data
produkcji / Datum výroby / Dátum výroby / Tarikh
pembuatan / Datum proizvodnje / Data de fabrico /

תאריך ייצור
تاريخ الإنتاج



Hinweis auf wichtige Informationen. / Note indicating
important information. / Indique une information
importante. / Observación sobre información i
mportante. / Riferimento a importanti informazioni. /
Παραπομπή σε σημαντικές πληροφορίες. / Fontos
információkat jelző megjegyzés. / Bemærkning, der
angiver vigtige oplysninger. / Verwijzing naar belangrijke
informatie. / Merknad som angir viktig informasjon. /
Tärkeää tietoa. / Anmärkning som indikerar viktig
information. / Uwaga wskazująca na istotne informacje. /
Odkaz na důležité informace. / Upozornienie na důležité
informácie. / Nota yang menunjukkan maklumat penting. /
Napomena koja ukazuje na važne informacije. /
Advertência sobre informações importantes. /

מידע חשוב לתשומת לבך.
تنبيه بشأن بعض المعلومات المهمة.



Gebrauchsanweisung beachten / Follow the instructions
for use / Respecter le mode d'emploi / Seguir las
instrucciones de uso / Attenersi alle istruzioni per l'uso /
Τηρείτε τις οδηγίες χρήσης / Használati utasítást
betartani / Følg brugsanvisningen / Gebruiksaanwijzing
in acht nemen / Følg bruksanvisningen / Noudata
käyttöohjeita / Följ bruksanvisningen / Przestrzegać
instrukcji użytkowania / Dodržujte návod k použití /
Dodrživajte návod na použitie / Ikut arahan penggunaan /
Sljedite pute za uporabu / Observar as instruções de
utilização /

לפני השימוש בו לקרוא את ההנחיות
اتبع تعليمات الاستخدام



Medizinprodukt / Medical device / Dispositif médical /
Producto sanitario / Dispositivo medico / Ιατρικό προϊόν /
Orvosteknikai eszköz / Medicinsk produkt / Medisch
hulpmiddel / Medisinsk produkt / Lääkinnällinen laite /
Medicinsk produkt / Produkt medyczny / Zdravotnický
prostředek / Zdravotnícký výrobok / Alat perubatan /
Medicinski proizvod / Dispositivo médico /

מכשיר רפואי
مستح طبي



Einzelner Patient – mehrfach anwendbar. / For reuse on
a single patient. / Un seul patient – à usage multiple. /
Un solo paciente – uso múltiple. / Singolo paziente – uso
multiplo. / Πολλανλή χρήση – σε ένα μόνο ασθενή. /
Egyetlen beteg esetében többször újrahaználható. /
Enkelt patient – flergangsbrug. / Eén patient – meervou-
dig gebruik. / Kun til bruk på én pasient – flergangsbruk. /
Potilaskohtainen – voidaan käyttää useita kertoja. /
En patient – flera användningar. / Wielokrotnie użycie u
jednego pacjenta. / Jeden pacient – vícenásobné použití. /
Jeden pacient – viacnásobné použitie. / Pesakit tunggal –
pelbagai aplikasi. / Jedan pacijent – višestruka uporaba. /
Paciente único – várias utilizações. /

מטופל יחיד - מספר יישומים.
مریض واحد - قابل للاستخدام عدة مرات.



Europäische Konformität. / European conformity. /
Conformité européenne. / Conformidad europea. /
Conformità europea. / Ευρωπαϊκή συμμόρφωση. /
Európai megfeleléség. / Europeisk overensstemmelse. /
Europese conformiteit. / Europeisk samsvar. /
Eurooppalainen vaatimustenmukaisuus. /
Europeisk overensstämelse. / Zgodność europejska. /
Evropská shoda. / Európska zhoda. / Pematuhan Eropah. /
Europeiska uskladenost. / Conformidade europeia. /

התאמה אירופאית
الطابقة الأوروبية.



Im Hausmüll entsorgen. / Dispose of in household waste. /
Jeter dans les ordures ménagères. / Desechar en la basura
doméstica. / Smaltire nei rifiuti domestici. / Anopliuete
sta oikaká anopliuuta. / Håztartási hulladékkal együtt
dobja ki. / Bortskaffes sammen med husholdningsaffald. /
Bij het huishoudelijk afval weggoaien. / Kast i hushold-
ningsavfallet. / Hävita kotitalousjätteiden mukana. /
Kasta i hushållsavfallet. / Wyrzuć z odpadami
domowymi. / Zlikvidujte v domovním odpadu. / Likvidujte
v domácom odpade. / Buang dalam sisa isi rumah. /
Odložite u kućni otpad. / Eliminar no lixo doméstico. /

יש להשליך לפסולת הביתית.
تخلص منه في القمامة المنزلية.



Schweizer Bevollmächtigter. / Swiss authorised
representative. / Mandataire suisse. / Representante
autorizado suizo. / Mandatario svizzero. /
Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος στην Ελλάδα. /
Švýjci hivatlos képviselő. / Autoriseret representant i
Schweiz. / Zwisserse gevollmachtigde. / Autoriseret
representant i Sveits. / Valtuutettu edustaja
Sveitsissä. / Behörig representant i Schweiz. /
Upoważniony przedstawiciel w Szwajcarii. / Švýcarský
zplnomocnený zástupce. / Splnomocnec vo Švajčiarsku. /
Wakil sah Switzerland. / Zastupnik za Švicarsku. /
Mandatário na Suíça. /

נציג שווייצרי.
الوكيل السويسري.



Temperaturbegrenzung / Temperature limit /
Limites de température / Limite de temperatura /
Limiti di temperatura / Περιποριστοί θερμοκρασίδες /
Hölmérséklethatár / Temperaturgrænser /
Temperatuurgrens / Temperaturgrense / Lämpötilarajat /
Temperaturgräns / Zakres temperatur / Omezení teploty /
Teplotné limity / Had suhu / Temperature grance /
Limitação de temperatura /

גבולות טמפרטורה
حدود درجة الحرارة



Vor Sonnenlicht schützen. / Keep away from sunlight. /
Protéger de la lumière du soleil. / Proteger de la luz solar. /
Proteggere dalla luce solare. / Προστατεύστε από το
ηλιακό φως. / Napfénytől védve tárolandó. / Beskyttes
mod sollys. / Beschermen tegen zonlicht. / Beskytt mot
sollys. / Suojaa auringonvalolta. / Skydda mot solljus. /
Chronić przed światłem słonecznym. / Chraňte pred
slniečným žiarením. / Lindungi daripada cahaya matahari. /
Zaštititi od sunčeve
svjetlosti. / Proteger da luz solar. /

הגן מפני אור השמש
يحفظ بعيداً عن أشعة الشمس.



KESSEL medintim GmbH
Kelsterbacher Str. 28
64546 Mörfelden-Walldorf
Germany

www.medintim.de



Made in EU