

## Gebrauchsinformation

### Contiform

beugt ungewolltem Harnverlust vor.

**Auf völlig neue und unbeschwerte Art mit Blasenschwäche leben.**



**Wenn Sie unter ungewolltem Harnverlust leiden, dann sind Sie nicht allein. Dieses kann Frauen aller Altersgruppen treffen, und kann jederzeit auftreten.**

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsinformation sorgfältig durch, bevor Sie Contiform anwenden.

#### Was verursacht den ungewollten Harnverlust?

Es wird durch eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur bedingt, die schon bei normalen Tätigkeiten wie Lachen, Husten, Niesen und Heben auftreten kann, oder wenn Sie besonders aktiv sind wie zum Beispiel beim Sport.

#### Wie funktioniert Contiform?

Die Funktionsweise ist eine vollkommen andere wie bei bisher erhältlichen Produkten. Contiform stützt die Harnröhre und stellt dadurch die natürliche Anatomie des Körpers wieder her. Es ist so geformt, dass es leicht einzuführen sowie diskret und bequem in der Scheide getragen werden kann.

Contiform verschafft eine sofortige Erleichterung und beugt dem ungewollten Harnverlust vor. Bei regelmäßiger Anwendung lässt es sich mit konventionellem Beckenbodentraining verbinden, um eine langfristige Verbesserung des Muskeltonus zu erreichen

#### Wann sollte ich Contiform benutzen?

Entscheiden Sie selbst. Sie können Contiform den ganzen Tag tragen, oder nur wenn Sie sich sportlich betätigen. Tragen Sie Contiform, wann immer Sie es brauchen.

#### Ist Contiform bequem zu benutzen?

Contiform ist leicht einzuführen und bequem zu tragen. Beim erstmaligen Verwenden ist ein wenig Übung erforderlich, wie beim erstmaligen Verwenden eines Tampons, und es muss die passende Größe ermittelt werden.

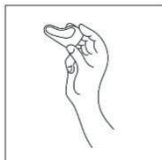
#### Wie stelle ich fest, welche Größe für mich die richtige ist?

Probieren Sie zuerst Contiform in Größe M. Wenn Sie das Pessar eingeführt haben, sollte es bequem sitzen und den ungewollten Austritt von Harn verhindern. Sollte es sich unbequem anfühlen, oder sollten Sie Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase haben, dann probieren Sie Contiform in Größe S. Wenn Sie die Größe M bequem finden, aber das Pessar leicht verrutscht oder Sie trotzdem noch ungewollt Harn verlieren, nutzen Sie bitte Größe L.

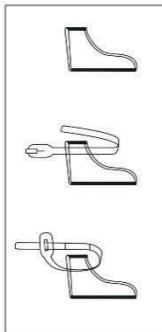
## BENUTZUNG VON CONTIFORM

Contiform ist leicht einzuführen, ähnlich wie ein Tampon. Lesen Sie aber bitte nachfolgende Hinweise zur Nutzung und zum Einführen von Contiform gründlich vor der ersten Anwendung durch. Sollten Sie weitere Hilfe benötigen, suchen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt oder Ihren Therapeuten auf.

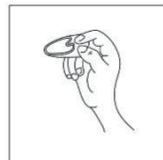
### Wie wird Contiform eingeführt?



1. Zuerst entleeren Sie die Blase, und waschen Sie sich gründlich die Hände.
2. Nehmen Sie Contiform aus der Verpackung. Vor dem ersten Gebrauch, und jedes Mal danach, waschen Sie es mit warmem Wasser und pH-Wert-neutraler Seife, und spülen Sie es gut ab. Um das Einführen zu erleichtern, feuchten Sie Contiform mit Wasser an.  
**Benutzen Sie keine Vaseline oder ein Gleitgel, da Contiform sonst glitschig wird und eventuell nicht in der gewünschten Position bleibt.**



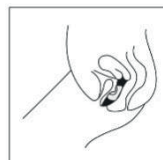
3. Das Contiform Rückhol-Bändchen wurde für die Nutzerinnen entworfen, die das Entfernen des Pessars eventuell schwierig finden. Das Rückhol-Bändchen funktioniert genauso wie ein Tampon-Bändchen, und ermöglicht das leichte Entfernen von Contiform. Das Diagramm zeigt wie man die Bändchen an dem Pessar befestigt.
4. Finden Sie zuerst eine Position, in der Sie es bequem haben. Probieren Sie eventuell einige von den folgenden Positionen aus, bis Sie die für Sie passende gefunden haben.



- Entspannen Sie sich, indem Sie ein paar Mal tief durchatmen.
- Setzen Sie sich auf die Toilette und spreizen Sie die Beine.
- Im Stehen heben Sie ein Bein, und stützen Sie es auf einem Hocker oder Stuhl.
- Sitzen Sie in der Hocke.
- Legen Sie sich hin, beugen die Knie und spreizen die Beine.



5. Um Contiform leicht einzuführen, komprimieren Sie den zentralen Ring mit dem Zeigefinger, und drücken Sie gleichzeitig die Seiten des Ringes zusammen, wie abgebildet. Es verlangt möglicherweise etwas Übung, um diesen Schritt leicht zu bewältigen.



6. Wenn Contiform richtig in Ihrer Hand positioniert ist, führen Sie es vorsichtig in die Scheide ein und schieben es aufwärts in Richtung Scheidenende, bis Sie den Ring des Pessars nicht mehr gegen die Scheidenöffnung spüren können.
7. Contiform sollte jetzt sicher an der richtigen Stelle sitzen, wie abgebildet. Sie sollten es nicht zu sehr spüren können. Sollte es sich unbequem fühlen, oder Sie spüren, dass Contiform sich bewegt, nehmen Sie es einfach heraus, spülen es mit Wasser ab, und versuchen Sie es noch einmal. Sollte es weiterhin unbequem sein oder aber rutschen, überprüfen Sie die eingesetzte Größe. (siehe oben)

## CONTIFORM ENTFERNEN

### Wie entferne ich Contiform?

1. Um Contiform zu entfernen, nehmen Sie Ihre bequeme Position ein und entspannen Sie sich, indem Sie ein paar Mal tief durchatmen.
2. Führen Sie den Zeigefinger in die Scheide durch den Contiform Ring ein, bis Ihr Finger sich oben am Ring einhakt. Wenn Sie das Rückhol-Bändchen platziert haben, ziehen Sie am Bändchen.
3. Ziehen Sie Contiform langsam nach vorne aus der Scheide heraus. Die Scheide dehnt sich naturgemäß. Deshalb wird Contiform ohne weiteres herauskommen.



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### Wie reinige ich Contiform?

Contiform muss mindestens einmal täglich entfernt und gereinigt werden. Sie sollten es mit warmem Wasser und pH-Wert-neutraler Seife nach jedem Gebrauch reinigen.

Beim Reinigen nicht kochen, und nicht in eine Mikrowelle tun, da dadurch die Wirksamkeit von Contiform beeinträchtigt wird. Nach dem Reinigen, trocknen Sie Contiform gründlich ab.

### Wann benutze ich Contiform, und wie lange hält es?

Sie können Contiform den ganzen Tag tragen, oder nur vorübergehend wie zum Beispiel beim Sport. Bei täglichem Gebrauch hält Contiform bis zu 30 Tage. Wenn Sie es nur 2 oder 3 Mal die Woche benutzen, hält das Pessar länger als 30 Tage. Contiform wurde mit einem Spalt an der Innenseite des Ringes hergestellt, um übermäßigen Druck auf den Blasen Hals zu reduzieren und um jegliche Möglichkeit einer Behinderung des gewollten Harnabflusses zu vermeiden. Der Spalt zeigt sich, wenn Sie das Pessar zum ersten Mal falten. Das beeinträchtigt nicht die Wirksamkeit des Pessars. Je nach Nutzungshäufigkeit verlängert sich allmählich der Spalt, bis er über den oberen Teil des Ringes reicht. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Pessar ersetzt werden muss.

### Kann Contiform ein toxisches Schock-Syndrom verursachen?

Es ist unwahrscheinlich, dass Contiform ein toxisches Schock-Syndrom verursachen wird. Es ist im Gegensatz zu einem Tampon nicht saugfähig.

### Kann Contiform sich in meinem Körper verlieren?

Nein, es kann sich nicht im Körper verlieren. Die Öffnung oben an der Scheide ist viel zu klein, als dass Contiform durch sie hindurch passen könnte.

### Muss ich mich mit meinem behandelnden Arzt abstimmen, bevor ich Contiform benutze?

Das wäre nur notwendig, wenn Sie kontinuierlich Harn verlieren, wenn Sie sich einer Blasenoperation unterzogen

haben, oder wenn Sie an einer zuvor diagnostizierten Blasen-erkrankung leiden. Sollte während der Benutzung irgendeine Irritation oder ein Scheidenausfluss auftreten, entfernen Sie Contiform, und suchen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten auf.

### Ist Contiform sicher zu benutzen?

Contiform ist hautverträglich, weich und flexibel. Es besteht aus einem Material, welches kaum eine allergische Reaktion auslösen dürfte, und wurde gründlich getestet.

### Kann ich Contiform während der Regelblutung benutzen?

Ja, aber Sie können nicht zeitgleich Tampons benutzen. Während Ihrer Regelblutung bemerken Sie eventuell eine leichte Verfärbung des Pessars, aber vorausgesetzt, Sie reinigen es regelmäßig, bleibt Contiform wirksam.

### Kann Contiform herausrutschen, wenn ich auf die Toilette gehe?

Contiform sollte fest in der Position bleiben, während Sie die Blase entleeren. Sollte Contiform aber bei der Stuhlentleerung verrutschen, nehmen Sie es heraus, reinigen Sie es, und setzen Sie es behutsam wieder ein.

### Wann sollte ich Contiform NICHT benutzen?

Sie dürfen Contiform nicht benutzen:

- Während des Geschlechtsverkehrs.
- Wenn Sie schwanger sind.
- Wenn Sie eine vaginale Infektion, z.B. Scheidenpilz, vaginale Erosionen oder Schmerzen haben.
- Wenn Sie eine Blasenentzündung haben.
- Wenn Sie ein IUP wie zum Beispiel eine Spirale benutzen.

### Wie entsorge ich Contiform?

Sie können Contiform im normalen Hausmüll entsorgen. Bitte nicht in der Toilette hinunter spülen oder verbrennen.

#### Hergestellt und beworben von:

Logikal Health Products Pty. Ltd.  
Unit 3/18 Accolade Avenue  
Morisset, NSW 2264  
AUSTRALIEN  
☎ 0805

#### Vorkehrungen:

- Nicht in Verbindung mit einem Tampon benutzen
- Nicht geeignet für Prolaps-Leidende
- Siehe Gebrauchsanweisung

**Literaturhinweise:** Fishman G. Ophir D. Harefuah 1997; 132 (9): 622 - 624, 679.2  
Lanes SF. Ruthman K. J. / Clin Epidemiol 1990; 43 (12): 1379-1385.

#### Warnhinweis:

Dieses Produkt dient nur zur Unterstützung des Beckens und darf nicht zur Schwangerschaftsverhütung und/oder zur Vorbeugung gegen sexuell übertragene Krankheiten benutzt werden.

#### Vertrieb International

Contiform International Pty. Ltd.  
Unit 1A, 186 Kingsgrove Road  
Kingsgrove, NSW 2208 AUSTRALIEN  
P O Box 409 Kingsgrove NSW 2208  
Tel.: + 61 04 14419069  
Telefax: + 61 (0) 2 99044555  
E-Mail: angustaylor@contiform.com  
www.contiform.com

- Nur für die Verwendung einer Person
- Unsteril
- Latexfrei
- DEHP-frei

#### Contiform

Beugt ungewolltem Harnverlust vor.

#### Vertrieb in Deutschland

GHC German Health Care GmbH  
Birkstück 15  
D-24999 Wees  
Tel.: +49 04631-572000  
Fax: +49 04631-5720019  
info@ghc-medical.de  
www.ghc-medical.de