

Sådan bruger du Cube pessar

Hvis din livmoder eller skedevæg er sunket ned, kan der komme en generende bule uden for skedeåbningen. Det kan give dig problemer med at tømme blæren eller tarmen og eventuelt give dig ufrivillig vandladning.

For at afhjælpe disse gener kan du enten blive opereret eller lægge et Cube pessar op i skeden i dagtimerne.

Cube pessaret giver din livmoder og skedevæg støtte, så de ikke synker ned. Cube pessaret kan også anvendes mod stressinkontinens, da det støtter urinrøret ved at fylde i skeden.

Cube pessaret kan bruges som en varig løsning eller midlertidigt, fx for at afhjælpe dine gener frem til en operation. Det er fremstillet i blød og vævsvenlig silikone, som ikke generer slimhinderne.



Sådan ser Cube pessaret ud.

Sådan foregår behandlingen

Cube pessaret bruges i dagtimerne og skal tages ud til natten.

Til at starte med sætter lægen eller sygeplejersken Cube pessaret op i forbindelse med en gynækologisk undersøgelse. Cube pessaret ligner en gummiterning, og lægen/sygeplejersken folder den sammen, påsmører mandelolie og skubber den op i skeden.

Pessaret findes i forskellige størrelser. Du skal ikke kunne mærke pessaret. Det er en god idé, at du selv mærker efter med fingrene, hvordan pessaret sidder i skeden.

Hormonbehandling med østrogen

Hvis du er forbi overgangsalderen og bruger Cube pessaret, anbefaler vi, at du bruger hormonbehandling i skeden for at styrke slimhinderne. Det kan du gøre enten med stikpiller, en hormonring eller med creme. Vi hjælper med at finde den behandling, der vil virke bedst for dig.

Når du kommer hjem

Vær omhyggelig med at tømme blæren

Sørg altid for at tømme blæren helt, når du lader vandet. Får du problemer med dette, så forsøg med teknikken "dobbel vandladning". Find en vejledning til hvordan du træner dobbeltvandladning her: <https://aalborguh.RN.dk/patientinfo4>.

Hvis du får smerter, kan det betyde, at pessaret er for stort. I så fald bør du kontakte din læge.

Forvent øget udflåd

Du kan forvente en øget mængde af hvidligt udflåd. Det er helt ufarligt. Hvis udflåddet bliver ildelugtende, klør eller der kommer blod fra skeden, bør du kontakte din læge.

Fjern pessaret ved samleje

Du kan fortsætte med dit sexliv som hidtil. Fjern pessaret før samleje, og sæt det på plads igen bagefter.

Brug af Cube pessaret

Du skal tage Cube pessaret ud hver aften og vaske det. Det sættes op igen næste morgen.

Sådan tager du Cube pessaret ud:

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – stå fx med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet, eller sid på hug.
- For at tage pessaret ud, skal du bryde suget. Dette gøres ved at føre en finger op mellem skeden og pessaret.
- Fjern herefter blidt pessaret:
- Lyserød Cube: Træk ikke i snoren for at få pessaret ud.
- Hvid Cube: Træk gerne let i snoren for at få pessaret ud.
- Vask pessaret med mild sæbe, fx håndsæbe, og skyl det godt.

Sådan lægger du Cube pessaret op

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – stå fx med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet.
- Fugt pessaret med vand, eller smør det med lidt vaseline eller olie for at lette indføringen.
- Fold pessaret ved at presse siderne sammen.
- Skil dine kønslæber med den anden hånd.
- Skub pessaret langt bagud i skeden, mens du stadig klemmer sammen om pessaret.

- Fortvivl ikke; al begyndelse er svær. Læs vejledningen grundigt igennem, inden du går i gang, og hav den eventuelt ved hånden de første par gange.

Dyrk sport, som du plejer

Du må være fysisk aktiv, selvom du bruger Cube pessaret. Du bør også stadig træne og opstramme dine underlivsmuskler, så du modarbejder nedsynkningen af livmoderen.

Holdbarhed

Cube pessaret har en holdbarhed på op til 5 år. Du kan købe nye pessarer på apoteket eller via internettet.

Cube pessarer kan købes ved telefonisk henvendelse til Fischer Medical, Tlf.: 45938100. Se produkter på hjemmesiden: www.fischermedical.dk

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, passer cube størrelsen ikke eller oplever du blødning eller smerter i forbindelse med brugen af cuben, er du velkommen til at kontakte os på et af følgende telefonnumre, så længe du er tilknyttet Gynækologisk Ambulatorium.

**Gynækologisk Ambulatorium**

Tlf. 97 65 00 80

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 14.00