

## 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. For at vi kan vurdere, om det er for lille og falder ud, eller for stort og generer dig, skal du ud på toiletet og mærke efter, om du kan lade vandet. 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

Så længe du 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 "dobbelt vandladning". Find en vejledning til hvordan du træner dobbeltvandladning her: [www.aalborguh.RN.dk/patientinfo4](http://www.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.

#### Falder pessaret ud

Der sker ikke noget ved at pessaret falder ud. Det skylles og sættes op igen.

#### Fjern pessaret ved samleje

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



### Skift selv Cube pessaret ved behov

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:
- Lysørød 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 cirka 2 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](http://www.fischermedical.dk)

### KONTROL

Vi aftaler med dig, om du skal have tid til kontrol efter opstart med pessaret. Det kan enten være en telefonisk kontrol ved en sygeplejerske eller i særlige tilfælde en kontrol med fremmøde i Gynækologisk Ambulatorium.

Herefter fortsætter kontrollen hos egen læge hver 3.-6. måned.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at spørge din kontaktperson eller kontakte os på et af nedenstående numre.



#### Kontakt

##### Gynækologisk Ambulatorium Sekretær (tidsbestilling m.m.)

Tlf. 97 66 04 30

Træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00

##### Uro-gynækologisk sygeplejerske

Tlf. 97 66 04 44

Træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 8.30