

IncoStress Instructions For Use

IncoStress is latex free product and has been clinically approved to provide positive results to the majority of adult women who suffer with urinary stress incontinence.

Intended purpose of IncoStress IncoStress is designed for women who wish to control the involuntary loss of urine and/or who wish to improve their pelvic tone. Note: IncoStress® is a class IIa medical device. Any incontinence issues should be discussed with your doctor.

How it works IncoStress is worn the same method as a tampon, it supports and restores the natural anatomical position of the bladder neck the urethra (the tube that allows loss of urine from the bladder). IncoStress controls stress incontinence and can also be used as a bladder training device in the case of over active bladder and used as a biofeedback device. Its unique shape enables you to identify the pelvic floor muscles allowing an isometric contraction so you can carry out kegel exercises.

Inserting IncoStress is worn in the same way as a tampon. It supports the urethra and bladder neck which immediately controls the involuntary loss of urine. Its unique shape also allows the correct pelvic floor muscles to be identified and exercised. Regular use and exercise is recommended to help strengthen them over time.

Before you insert IncoStress

- Empty your bladder and wash your hands.
- Remove IncoStress from the packaging and wash under clean water.
- Normally you should not need lubrication as your body produces this naturally. If you should need extra lubrication we recommend water based on the top end of IncoStress.

Picture 1: Insert IncoStress into the vagina (thick part first) as high as it will allow. In some cases the thin tail will be completely inside the vagina, it will always be within easy reach to remove. You may feel the presence of IncoStress, but it should not be uncomfortable. However, if you do feel any discomfort, remove, wash and re-insert.

Picture 2: IncoStress in position, demonstrating the support of the bladder and urethra.

Removing Relax the pelvic muscles, gently pull out IncoStress using the tail. If you find it difficult to retain IncoStress, there may be other medical conditions which contribute or it may be that your pelvic muscles are too weak to hold IncoStress. In this case we recommend you use IncoStress during sleeping hours as your pelvic muscles can work whilst asleep, helping them regain strength naturally over a period of time. If you have any doubts, we strongly recommend you seek professional medical advice.

Usage IncoStress is to be removed, cleaned and inspected daily. It may

be used up to 6 months after the package is initially opened. C&G Medicare Ltd will not take any responsibility if this product has been used outside recommendations contained in these instructions. IncoStress may be used during sleep. We recommend a maximum of 8 hours continuous use. After 8 hours remove, wash and leave out of the body for a minimum of 1 hour. IncoStress may be removed as many times as you feel necessary during the 8 hours period. It is recommended that IncoStress be removed before one opens the bowels and before urinating. Those with strong muscle control may find they won't need to remove it during toileting.

Cleaning, Inspection and Replacement Visually inspect for any signs of discoloration, wear or damage daily. IncoStress should be replaced every 6 months after initial opening of the package. Do not clean using alcohol, bleach or any other chemicals. Do not place in the dishwasher. Do not place in the microwave. Do not steam.

Disposal IncoStress can be disposed of by simply wrapping in tissue or toilet paper and disposing with normal household waste. It must not be flushed down the toilet as it is not biodegradable and may cause blockages.

Warning and Contraindications IncoStress is made from body friendly Medical Grade Silicone. Should you find you have any sensitivity to this material or are allergic, you must stop using the product immediately and consult your doctor. Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but a serious illness, it can be treated if recognised early. TSS has never been linked to medical grade silicone pessaries. For further details regarding Toxic Shock Syndrome please visit www.incostress.com

Symptoms of TSS Sudden high fever (usually over 39°C/102°F), vomiting, diarrhoea, sunburn like rash, sore throat, dizziness or fainting. Not all these symptoms may be present at once. In the unlikely event that you have these symptoms during use of the IncoStress, remove it immediately and consult your doctor. There have never been any reported cases of TSS with the use of IncoStress.

Important IncoStress has been researched and designed explicitly for the intended purpose as stated in these instructions for use, and must NOT be used outside of these instructions for any other purpose.

IncoStress is a SINGLE PATIENT USE product and must NOT be interchanged between patients.

IncoStress must NOT be left in place any longer than 8 hours without removal, cleaning and inspection. IncoStress must NOT be flushed down a toilet.

IncoStress must NOT be used during menstruation and never use a tampon at the same time.

IncoStress must NOT be used if you are or think you are pregnant.

DO NOT USE IncoStress if you have any urine, bladder or vaginal infections. DO NOT USE IncoStress if you have any known allergies to any sort of silicone.

Additional advice and problem solving on how to use your IncoStress®

- IncoStress should be gently pushed high up into the vagina, until the tail is still easily reached.
- If at first IncoStress is uncomfortable or tends to slide out, don't worry as this sometimes happens. Your vagina is not familiar with holding this type of shaped device in place and needs to adapt itself. This is best done when lying down and you should then stay lying flat with legs partly drawn up for 15 to 30 minutes.
- During this time try relaxing then contracting your pelvic floor muscles whilst supporting the IncoStress with a finger tip if necessary.
- When you tighten the muscles the IncoStress should tend to move away from your finger tip. If it comes lower down you may be doing the wrong exercise and pushing instead of lifting up.
- Keep practising until the muscles are working properly. Do not work the muscles too hard on your first day as they may become very tired; this is not necessary and may become uncomfortable.
- Repeat this exercises several times over the next few weeks until you are used to hold it in place. You are then ready to begin to walk around with your IncoStress in position. For some women it will hold its position very well. If it still slips out then try simply standing and tighten your pelvic muscles. If you do this properly it should lift upwards. KEEP ON PRACTICING. The more you do this, the stronger your pelvic floor will become, and more you will control your bladder.
- Some patients find that wearing IncoStress during the night is the best way of getting used to its special shape and concept.
- A lot of work and research has gone into the design of IncoStress, and it is important that that could help you. For some women suffering, prolapse or other acute or chronic problems IncoStress may not stay in position. If this is the case, we advise you contact your doctor or specialist. Don't discard IncoStress.

Keep it safe, as it may be very useful after physiotherapy or surgery.

Download the kegel exercises from our website
C&G Medicare Ltd is constantly aware of keeping our customers satisfied.
www.incostress.com Email: info@incostress.com Tel: 0871 218 1233
UK Registered office: 44 Victoria Gardens, Neath, SA11 3BH
Returns to: C&G Medicare Ltd, Williams House, 11-15 Columbus Walk, off Bringantine Place, Cardiff CF10 4BY

Mode d'emploi IncoStress®

IncoStress® est un produit ne contenant pas de latex. IncoStress® a été conçu pour aider la majorité des femmes adultes sujettes à l'incontinence urinaire d'effort, quel que soit leur âge.

Indications du dispositif IncoStress® IncoStress® est conçu pour les femmes adultes de tout âge sujettes à l'incontinence urinaire et/ou souhaitant améliorer la tonicité de leur périnée.

Note: IncoStress® est un dispositif médical de classe IIa pour l'incontinence urinaire féminine. Toutes les formes d'incontinences urinaires doivent être envisagées avec votre médecin.

Comment IncoStress® fonctionne IncoStress® se porte comme un tampon hygiénique. Il apporte un soutien naturel au col vésical et à l'urètre (le canal qui permet le passage de l'urine). IncoStress® permet de contrôler les pertes urinaires involontaires liées à l'incontinence d'effort et peut être utilisé comme accessoire d'exercices de la périnée en cas de vessie hyper-active et comme accessoire de biofeedback (prise de conscience par rétroaction biologique). Sa forme unique permet d'aider à identifier les muscles du périnée et permet d'imposer des exercices musculaires du périnée par des contractions isométriques.

Insertion IncoStress® est introduit dans le vagin de la même manière qu'un tampon hygiénique. Trouvez la position qui vous convient le mieux avant de procéder. Il supporte le col vésical et l'urètre qui contrôlent immédiatement les fuites urinaires involontaires. Sa forme permet d'identifier correctement et d'exercer les muscles du périnée. Son utilisation régulière est recommandée pour aider à leur renforcement au fil du temps.

Avant d'introduire IncoStress® Videz votre vessie et lavez-vous les mains. Sortez IncoStress® de son emballage et lavez-le à l'eau propre et à l'aide d'un savon non parfumé. Normalement vous ne devriez pas avoir besoin de lubrifiant puisque votre corps en produit naturellement ; toutefois, si vous en avez besoin, EMPLOYEZ UNIQUEMENT DES LUBRIFIANTS A BASE D'EAU et lubrifiez uniquement la tête d'IncoStress (partie la plus large).

Image 1: Introduisez IncoStress® dans le vagin (partie plus large en premier). Dans certains cas, l'extrémité de la tige sera entièrement dans le vagin ; IncoStress® doit être introduit d'environ 4 cm dans le vagin, laissant la tige accessible pour un retrait facile. Vous percevrez peut-être la présence d'IncoStress®, mais vous ne devriez pas ressentir d'inconfort lorsqu'il est en place. Si c'est le cas, retirez-le, lavez-le et recommencez l'insertion.

Image 2: IncoStress® en place, démontrant le support de l'urètre et du col de la vessie. siente alguna molestia retíelo, lávelo y vuelvalo a colocar.

Retrait Relâchez vos muscles pelviens et retirez doucement IncoStress® en utilisant la tige. Si il vous est difficile de maintenir IncoStress® en place, il est possible qu'un autre problème médical y contribue, comme un prolapsus ou un kyste, ou que vos muscles du périnée soient trop faibles (suite à un accouchement, par exemple) pour le tenir en place. Dans ce cas, nous recommandons l'utilisation d'IncoStress® en position couchée ou pendant les heures de sommeil ; vos muscles pelviens continueront à travailler pendant votre sommeil, ce qui les aidera à regagner de la force naturellement et progressivement. Si vous avez des doutes concernant l'utilisation de ce produit, nous vous recommandons vivement de demander conseil à votre praticien.

Précautions d'emploi IncoStress® doit être retiré, lavé et inspecté tous les jours. Il peut être utilisé pendant 6 mois au maximum une fois sorti de son emballage.

C&G Medicare Ltd décline toute responsabilité si ce produit a été utilisé en dehors des recommandations contenues dans le présent mode d'emploi. IncoStress® peut être utilisé pendant le sommeil. Ne pas utiliser pendant plus de 8 heures consécutives sans interruption. Après 8 heures retirez-le, lavez-le et attendez au moins une heure avant de l'introduire à nouveau. IncoStress® peut être retiré autant de fois que vous le jugez nécessaire. Il est recommandé de retirer IncoStress® avant de faire ses besoins.

Nettoyage, inspection et remplacement

- Inspectez le produit visuellement chaque jour pour vérifier l'absence de tout signe de décoloration, d'usure ou de dommage. IncoStress® doit être remplacé 6 mois après l'ouverture de son emballage, ou plus tôt si nécessaire.
- Ne le nettoyez pas à l'alcool, à l'eau de Javel ou avec tout autre produit chimique.
- Ne le mettez pas dans le lave-vaisselle.
- Ne le mettez pas dans le four à micro-ondes.
- Ne le nettoyez pas à la vapeur.

Disposition/Élimination/Mise au rebut IncoStress® n'étant pas biodégradable, ne le jetez pas dans les toilettes afin d'éviter tout blocage des canalisations. Nous recommandons de l'emballer dans du papier hygiénique et de le déposer dans une poubelle destinée aux ordures ménagères.

Mises en garde et contre-indications IncoStress® est fait de silicone non toxique et de grade médical. Si vous présentez toute sensibilité anormale ou allergie à ce matériau, cessez l'usage d'IncoStress® immédiatement et consultez votre médecin. Le syndrome de choc toxique (SCT) est rare mais grave et se traite s'il est repéré rapidement.

Symptômes du SCT Fièvre élevée et soudaine (habituellement excédant 39°C), vomissements, diarrhée, éruption cutanée évoquant un coup de soleil, mal de gorge, étourdissements ou évanouissement. Tous ces symptômes peuvent ne pas apparaître simultanément. Dans le cas peu probable ou vous présenteriez ces symptômes pendant l'utilisation d'IncoStress®, retirez-le immédiatement et consultez votre médecin.

Important La conception et la mise au point d'IncoStress® ont été effectuées explicitement dans le but décrit aux présentes. Il NE DOIT être employé à toute fin ou de toute façon autres que celles indiquées dans le présent mode d'emploi.

IncoStress® est un produit à PATIENTE UNIQUE, c'est à dire réservé à une seule patiente et ne doit EN AUCUN CAS être partagé. IncoStress® ne doit PAS être laissé en place plus de 8 heures sans être retiré, lavé et inspecté.

NE PAS jeter IncoStress® dans la toilette. NE PAS utiliser IncoStress® pendant la période de menstruation et ne jamais employer un tampon hygiénique en même temps. N'UTILISEZ PAS IncoStress® si vous êtes ou si vous pensez être enceinte. Si vous présentez une atrophie vaginale, veuillez consulter votre médecin concernant l'utilisation d'IncoStress®

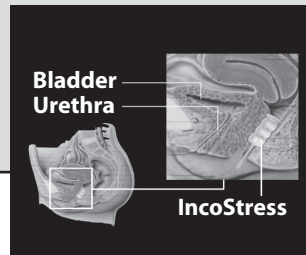
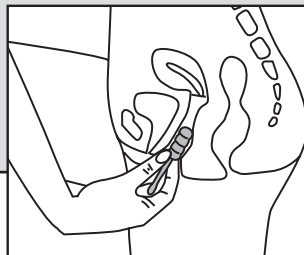
N'EMPLOYEZ PAS IncoStress® si vous avez une infection urinaire ou vaginale. N'EMPLOYEZ PAS IncoStress® si vous avez une allergie connue à toute sorte de silicone.

Compléments d'information et conseils pour l'utilisation d'IncoStress®

- IncoStress® doit être délicatement poussé haut dans le vagin, tout en conservant un accès facile de la tige de retrait.
- Si au début de son utilisation IncoStress® est inconfortable ou a tendance à glisser, ne vous inquiétez pas car cela se produit parfois. Le vagin n'étant pas habitué à ce type de produit et à cette forme, il a besoin de s'adapter. Pour faciliter cette adaptation, allongez-vous sur le dos, les jambes légèrement pliées, et restez dans cette position pendant 15 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, tentez alternativement de détendre et de contracter vos muscles du périnée tout en soutenant IncoStress® avec le bout du doigt si nécessaire.
- Quand vous serrez les muscles, IncoStress® devrait avoir tendance à s'éloigner de votre doigt. Dans le cas contraire, il est possible que vous pratiquiez l'exercice de la mauvaise manière ; notez qu'il faut tirer au lieu de pousser.
- Continuez à vous exercer jusqu'à ce que les muscles fonctionnent correctement. Ne fatiguez pas trop vos muscles le premier jour; cela n'est pas nécessaire et peut devenir inconfortable.
- Répétez cet exercice plusieurs fois au cours des semaines suivantes. Jusqu'à ce que vous soyez habituée à tenir le produit en place. Vous êtes maintenant prête à commencer à marcher avec votre IncoStress® en place. Chez certaines patientes, il restera facilement en place. Si le vôtre s'échappe, tentez simplement, tout en restant debout, de contracter vos muscles pelviens. Si vous le faites correctement, il devrait se replacer vers le haut. CONTINUEZ A VOUS EXERCER. Plus vous le ferez, plus votre plancher pelvien se renforcera et mieux vous maîtriserez votre vessie.
- Certaines patientes préfèrent porter IncoStress® pendant la nuit pour habituer leur corps à la forme et au mécanisme du produit.
- Beaucoup de travail et de recherches ont été nécessaires pour la conception d'IncoStress®, et il est important de savoir comment il peut vous aider. Chez certaines femmes présentant un prolapsus ou d'autres problèmes aigus ou chroniques, IncoStress® ne restera peut-être pas en place. Si cela est votre cas, nous vous conseillons de contacter votre médecin ou spécialiste. Ne jetez pas votre IncoStress®. Conservez-le, car il pourrait être très utile après une physiothérapie ou une chirurgie.

Consultez nos informations sur www.incostress.fr

C&G Medicare Ltd tient à assurer la satisfaction continue de ses clients. Vos commentaires sont importants pour nous. Vous pouvez nous contacter par courriel à l'adresse: info@incostress.fr, nous téléphoner au 09 53 40 22 66 ou encore nous écrire à HEDONEO MEDICAL, 1 Place Paul Verlaine - 92100 Boulogne Billancourt



IncoStress Gebruiksaanwijzing

Klinische Tests belegen, dat IncoStress bij de meeste vrouwen positieve resultaten heeft. IncoStress bevat geen latex.

Indikationen von IncoStress

IncoStress wurde für alle erwachsenen Frauen, die unter Stressinkontinenz leiden, entwickelt.

Bemerkung: IncoStress ist ein medizinisches Mittel, das nur bei Stressinkontinenz wirkt. Andere Inkontinenzursachen sollten vorab mit Ihrem Arzt abgeklärt werden.

Funktionsweise:

IncoStress wird in die Scheide eingeführt und übt so einen Druck gegen die Harnröhre aus. (Die Harnröhre ist der urinableitende Kanal aus der Blase.) Dieser leichte Druck kontrolliert den ungewollten Harnverlust und ermöglicht der Harnblase, ihre natürliche Position wieder einzunehmen und verhindert so die Stressinkontinenz. Seine einmalige Form ermöglicht ein sanftes Beckenbodentraining, wodurch die Muskulatur gekräftigt werden kann.

Sollten Sie merken, dass IncoStress nicht gut in der Scheide sitzt, kann dies an einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur liegen. Sie sollten jedoch nach einer kurzen Zeit, während der Sie IncoStress regelmäßig tragen, schnell eine Besserung feststellen.

Einführen von IncoStress

IncoStress wird wie ein Tampon eingeführt.

Suchen Sie zu Beginn die angenehmste Position für IncoStress.

Normalerweise brauchen Sie keine Gleitcreme, weil der Körper selbst ausreichend Gleitstoff e aussondert. Sollten Sie trotzdem welche benötigen, VERWENDEN SIE NUR WASSERLOSICHE. Reiben Sie nur die Spitze Ihres IncoStress damit ein.

- Leeren Sie Ihre Blase und waschen Sie sich Ihre Hände.

- Nehmen Sie IncoStress aus der Verpackung und reinigen Sie es in klarem Wasser mit

- natürlicher, unparfumierter Seife.

Entspannen Sie sich, und nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.

Bild 1: Ziehen Sie die Schamlippen auseinander (so als würden Sie ein Tampon einführen.)

Bild 2: Führen Sie IncoStress (mit dem dicken Ende zuerst) so weit wie möglich in die Scheide ein. Es ist möglich, dass das dünne Ende ganzlich in der Scheide verschwindet, es dürfte sich aber immer noch leicht erfassen lassen. IncoStress bleibt fühlbar, aber es sollte nicht unangenehm sein.

Sollte dies jedoch der Fall sein, nehmen Sie es heraus, waschen Sie es und führen Sie es erneut ein.

Entfernen von IncoStress

Entspannen Sie den Beckenboden und ziehen Sie IncoStress heraus.

Sachgemäße Verwendung Ihres IncoStress

IncoStress sollte täglich entfernt, kontrolliert und gereinigt werden. Es kann sechs Monate lang verwendet werden.

Es handelt sich um ein medizinisches Hilfsmittel der Klasse II a und darf als solches nach Öffnen der Packung nicht länger als 6 Monate verwendet werden. C&G Medicare Ltd wird keine Haftung übernehmen, wenn diese Gebrauchsanweisungen nicht befolgt werden.

IncoStress kann beim Schlafen getragen werden

IncoStress sollte ununterbrochen höchstens für die Dauer von 8 Stunden getragen werden. Nach 8 Stunden sollte man das Produkt entfernen, waschen und eine Stunde lang nicht tragen. Sie können IncoStress so oft Sie möchten entfernen. Es wird empfohlen IncoStress vor Darm- und Blasenentleerung zu entfernen.

Reinigung, Inspektion und Wiedereinführung

Kontrollieren Sie IncoStress auf Farbveränderungen, Schaden und

Abnutzungen. IncoStress darf bei Beschädigung oder spätestens 6 alkoholischen, chemischen Produkten oder Bleichmitteln reinigen!

Keine Spulmittel verwenden!

Nicht in die Mikrowelle legen!

Nicht auskochen!

Entsorgung

IncoStress kann mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden und sollte nicht in die Toilette geworfen werden; IncoStress ist nicht biologisch abbaubar und kann den Abfl uss verstopfen.

Warnung und Kontraindikationen

IncoStress ist aus ungiftigem medizinischen Silikon hergestellt. Wenn Sie eine Empfindlichkeit oder Allergie gegen dieses Material bemerken, stellen Sie den Gebrauch sofort ein und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein allergischer Schock (TSS) ist eine seltene aber ernsthafte Erkrankung. Frühzeitig erkannt, ist er einfach zu behandeln.

Symptome eines allergischen Schocks (TSS)

Plötzliches hohes Fieber (gewöhnlich über 39°C/120°F), Brechreiz, Durchfall, Hautrötung wie bei Sonnenbrand, Halsentzündung, Schwindel oder Ohnmacht.

Alle Symptome müssen nicht zwingend gemeinsam auftreten. Sollten solcherlei Symptome bei Ihnen auftreten, während Sie IncoStress benutzen, stellen Sie den Gebrauch ein und suchen Sie einen Arzt auf.

Wichtig

IncoStress wurde ausschließlich für die in der Gebrauchsanweisung angegebene Verwendung entwickelt und hergestellt und sollte NICHT zu anderen Zwecken verwendet werden.

IncoStress sollte immer nur von derselben Person benutzt werden und nicht mit anderen Personen ausgetauscht werden.

IncoStress ist ohne Kontrolle und Reinigung nicht länger als 8 Stunden hintereinander zu tragen.

IncoStress soll nicht über die Toilettenspülung entsorgt werden.

IncoStress soll nicht während der Menstruation und nie zusammen mit einem Tampon verwendet werden.

IncoStress soll nicht verwendet werden, wenn Sie schwanger sind oder glauben, schwanger zu sein.

IncoStress soll nicht bei einer Blasen- oder Harnwegsentzündung oder einer Scheidentzündung verwendet werden.

IncoStress soll nicht verwendet werden, wenn eine Silicallergie vorliegt.

Medizintechnik Heise GmbH

Berghofer-Str. 201, D-44269 Dortmund, Deutschland

Tel. 0231 488 445 | info@incostress.de | www.incostress.de

C&G Medicare Ltd. ist an der größtmöglichen Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden gelegen. Ihre Meinung ist uns wichtig. Bitte teilen

Sie uns Ihre Erfahrungen mit.

IncoStress® Instructies voor gebruik

IncoStress® is latexvrij.

IncoStress® is ontworpen om de meerderheid van de vrouwen te helpen die lijden aan stress incontinentie.

Doel van IncoStress® IncoStress® is ontworpen voor volwassen vrouwen van alle leeftijden die lijden aan stress incontinentie. Let op: IncoStress® is een medisch middel enkel geschikt bij stress incontinentie. Voor andere vormen van incontinentie of blaasproblemen, dient u uw huisarts te raadplegen.

Hoe werkt IncoStress® IncoStress® wordt ingebracht in de vagina, waar het een natuurlijke druk uitoefent op de urinebuis. Deze zachte druk voorkomt onwettig verlies van urine en herstelt de natuurlijke anatomische positie van de blaas, waarbij stress incontinentie wordt verhinderd.

Dankzij de unieke vorm van IncoStress® worden de bekkenbodemspieren zachtjes gestimuleerd waardoor deze na bepaalde tijd mogelijk versterken.

Hoe IncoStress® inbrengen? IncoStress® wordt in de vagina ingebracht net als een tampon. Zoek de meest comfortabele houding om IncoStress® in te brengen.

Alvorens IncoStress® in te brengen Ledig uw blaas en was uw handen. Verwijder de verpakking en was IncoStress® met zuiver water en niet geperfumeerde zeep.

Normaal is er bij het inbrengen geen glijmiddel nodig, omdat uw lichaam er zelf aanmaakt. Indien u er toch één eend te gebruiken, breng er dan een klein beetje aan bovenaan de IncoStress®.

Beeld 1: Breng IncoStress® zo diep mogelijk in de vagina (het dikke gedeelte eerst).

Bij sommige vrouwen zal het staartje volledig in de vagina zitten, het dient ongeveer zo'n 4 cm in de vagina ingebracht te worden, waardoor het steeds makkelijk verwijderbaar blijft. U mag de aanwezigheid van IncoStress® voelen, het mag echter niet als storend ervaren worden. Indien dit wel zo is, haal de IncoStress® er terug uit, was het en probeer opnieuw.

Beeld 2: IncoStress® in de juiste positie, door steun te geven aan de blaas en de urinebuis.

Verwijderen Ontspan de bekkenbodemspieren en trek de IncoStress® er zachtjes uit.

Indien u moeilijkheden ondervindt bij het ophouden van IncoStress®, dan is het mogelijk dat er ofwel andere medische redenen een rol spelen, zoals een verzakking, een cyste ofwel dat uw bekkenbodemspieren te zwak zijn. In beide gevallen raden wij u aan om IncoStress® te gebruiken terwijl u slaapt, zodat uw bekkenbodemspieren tijdens deze uren verder worden getraind. Op die manier kunnen ze na een bepaalde periode hun vroegere kracht herwinnen.

Bij enige twijfel, raden wij u ten stelligste aan om professioneel, medisch advies in te winnen.

Gebruiksduur Het is noodzakelijk om IncoStress® dagelijks te verwijderen, schoon te maken en te inspecteren. IncoStress® kan worden gebruikt tot 6 maanden na opening van de verpakking. C&G Medicare Ltd is niet verantwoordelijk wanneer het product gebruikt wordt voor andere doeleinden dan vermeld in deze instructies.

- IncoStress® kan ook tijdens de slaap gebruikt worden.

- Gebruik het niet meer dan 8 uur na elkaar. Verwijder IncoStress® na 8 uur, was het en wacht minimum 1 uur vooraleer het terug te plaatsen.

- IncoStress® kan zoveel verwijderd worden als men maar wenst.

- Het is aan te raden IncoStress® te verwijderen alvorens naar toilet te gaan, teneinde onnodige inspanningen te vermijden waardoor het product afgestoten wordt tijdens het urineren of de stoelgang. Sommige patiënten kunnen ook hun bekkenbodemspieren te veel ontspannen, met hetzelfde resultaat tot gevolg.

Schoonmaken, inspectie en vervanging

- Controleer dagelijks op verkleuring, slijtage of schade. Vervang IncoStress® binnen

- de 6 maanden na opening van de verpakking of indien nodig vroeger.

- Elke dag.

- Niet schoonmaken met alcohol, bleekmiddel of andere chemische producten.

- Niet gebruiken in de vaatwas.

- Niet gebruiken in de microgolf.

- Niet stomen.

Wegwerpbaar Gezien IncoStress® niet biologisch afbreekbaar is en verstoppen kan veroorzaken, mag het niet worden doorgespoeld in het toilet. Na gebruik, raden wij aan om het in toiletpapier te wikkelen of om het in plastic zakje te deponeren om het vervolgens bij het gewone huisafval te voegen.

Waarschuwing en contra-indicaties IncoStress® wordt gemaakt uit silicone dat behoort tot de niet giftige medische klasse.

Indien u een abnormale gevoeligheid opmerkt bij gebruik van dit materiaal of een allergische reactie vertoont, gelieve onmiddellijk uw arts te raadplegen.

Het Toxisch Shock Syndroom (TSS) is een zeldzame maar ernstige aandoening. Behandeling is mogelijk mis vroege opsporing.

Symptomen van TTS Plotselinge hoge koorts (gewoonlijk boven 39°C/102°F), braken, diarree, huiduitslag die op zonnebrand lijkt, keelpijn, duizeligheid of syncope.

Niet al deze symptomen dienen tegelijkertijd voor te komen.

Indien dergelijke symptomen zich voordoen tijdens het gebruik van

IncoStress®, verwijder deze onmiddellijk en raadpleeg uw arts.

Er nooit gerapporteerde gevallen van TSS verband met het gebruik van

IncoStress® geweest.

Belangrijk IncoStress® dient enkel gebruikt te worden voor het doeleinde beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Het mag NIET gebruikt worden voor andere doeleinden.

IncoStress® is ENKEL VOOR PERSOONLIJK GEBRUIK, het mag NIET gedeeld worden met andere personen.

IncoStress® mag NIET langer dan 8 uur ingebracht zijn zonder te verwijderen, visuele controle en reiniging.

IncoStress® NIET doorspoelen in het toilet.

IncoStress® NIET gebruiken tijdens de menstruatie en nooit samen met een tampon.

NIET gebruiken bij zwangerschap of bij vermoeden van zwangerschap.

NIET GEBRUIKEN bij een urine of vaginale infectie.

NIET GEBRUIKEN als u allergisch bent voor om het even welke soort van silicone.

Bijkomende informatie en tips bij het gebruik van IncoStress®

- Breng IncoStress® zo diep mogelijk in de vagina zodat het staartje nog bereikbaar blijft.

- Mocht de IncoStress® in het begin oncomfortabel zitten of mocht u het gevoel hebben dat u de IncoStress® niet op z'n plaats kan houden, maak u dan niet ongerust. U bent het niet gewoon dergelijke producten te gebruiken en het zal wat tijd vragen u aan te passen. De meest comfortabele manier om u aan het product aan te passen is om gedurende 15 à 30 minuten op de rug te liggen met de benen lichtjes geopend.

- Probeer gedurende deze tijd uw bekkenbodemspieren om beurt op te spannen en te ontspannen door de IncoStress® met een vinger te ondersteunen indien nodig.

- Wanneer u de spieren opspant, zou IncoStress® de neiging moeten hebben zich van uw vinger te verwijderen. In het tegenovergestelde geval is het mogelijk dat u de oefening verkeerd doet: men moet trekken in plaats van duwen.

- Herhaal deze oefening totdat de spieren correct functioneren. Overbelast uw spieren vooral niet de eerste dag; dit is voor niets nodig en kan oncomfortabel worden.

- Herhaal deze oefening meerdere malen tijdens de weken die volgen totdat u gewoon bent om hem op zijn plaats te houden. U bent nu klaar om te beginnen stappen met IncoStress®. Voor bepaalde patiënten zal het gemakkelijker zijn om hem op zijn plaats te houden. Heeft u het gevoel dat de IncoStress® bij u wegglijdt, blijf dan rechtop staan en trek uw bekkenbodemspieren samen. Indien u het correct doet dan zou hij terug zijn normale positie in moeten nemen. HERHAAL DEZE OEFENINGEN. Hoe meer u oefent, hoe meer uw bekkenbodemspieren zich zullen versterken en hoe meer controle u zult hebben over uw blaas.

- Sommige patiënten verliezen om de IncoStress® 's nachts te dragen om zo vertrouwd te geraken aan zijn vorm en aan zijn bijzonder concept.

- Veel werk en onderzoeken zijn voorafgegaan aan het concept IncoStress® en het is belangrijk te weten hoe hij u kan helpen. Voor bepaalde vrouwen die lijden aan verzakking, acute of chronische problemen, zal IncoStress® misschien niet op z'n plaats blijven zitten. Indien dit bij u het geval is dan raden wij u aan contact op te nemen met uw geneesheer of specialist.

- Gooi uw IncoStress® niet weg. Bewaar hem goed, hij kan nog van pas komen na fysiotherapie of chirurgie.

C&G Medicare Ltd wil steeds zijn klanten tevreden stellen. Uw feedback is belangrijk voor ons. Email info@incostress.com

Dank u om uw tijd te nemen om ons op de hoogte te stellen.

Voor meer informatie over IncoStress® www.incostress.com



UK Registered office: 44 Victoria Gardens, Neath, SA11 3BH