

# Egenhåndtering af prolapsring

Til patienter og pårørende

## Her er en lille skriftlig vejledning til dig, der har mod på selv at lære at udtage og genplacere en ring/støtte pessar i skeden.

Husk på al begyndelse er svær.

Det kræver øvelse at lære at oplægge og udtage en ring, men det kan læres, hvis du giver dig selv tålmodighed.

### Fordele ved egen håndtering:

- Hvis du kun ønsker at bruge ringen ved behov/ i bestemte situationer f.eks. brug af inkontinensring ved sportslige aktiviteter/ fysiske belastninger.
- Hvis ringen generer dig og din partner under samleje, så du selv kan fjerne ringen før samleje og genplacere den efter samleje.
- Du undgår regelmæssige ringskiftninger/ ringkontroller hos egen læge hver 3. måned og opnår således uafhængighed.

### Sådan tager du ringen ud:

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig stå f.eks. med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet eller sid på hug.
- Tag fat om ringen med 1 eller 2 fingre og træk den ud. Undgå at knibe i bækkenbunden samtidig. Brug evt. et lille bugpres for at presse ringen længere ned, så du bedre kan få fat.

### Opbevaring af ring:

- Vask ringen med vand og mild uparfumeret sæbe f.eks. håndsæbe. Skylls grundigt for sæberester og tør den godt.
- Ringen opbevares tørt indtil den skal bruges igen. F.eks. i en frysepose.



# Egenhåndtering af prolapsring

## Sådan lægger du ringen op:

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig stå f.eks. med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet. Du kan også sidde på toiletet.
- Fugt ringen med vand eller smør den med lidt vaseline / eksplorationsgel eller vandbaseret glidecreme/mandelolie. Du må IKKE bruge silikonebaseret glidecreme, idet det kan ødelægge membranen på ringen.
- Fold ringen ved at presse siderne sammen.
- Skil skamlæberne med den anden hånd.
- Skub ringen langt bagud i skeden, mens du stadig klemmer sammen om ringen.
- Skub den forreste del opad med fingerspidsen, så ringen sætter sig i spænd om bagved skambenet.
- Har du en ringtype med knop på, skal knoppen vende væk fra dig ved indføringen dvs. føres ind med knoppen til sidst og knoppen placeres oppe bag ved skambenet. Sidder ringen korrekt, kan den ikke mærkes.

## Ringskift/ ringkontrol fremadrettet:

Hvis du bruger ringen kontinuerligt dvs. dag og nat skal den udtages og vaskes hver 3 - 4 måneder. Dette foregår som regel hos din egen læge, når du er afsluttet herfra. Ved en gynækologisk undersøgelse kontrollerer lægen samtidig dine slimhinder for at se, om du kan tåle ringebehandlingen.

Det er IKKE påkrævet med ringkontrol hos egen læge hver 3. måned, hvis du kun bruger ringen ved behov dvs. engang imellem f.eks. ved sportsudøvelse eller anden aktivitet. Men vi anbefaler et årligt kontrol hos din egen læge, hvor du ved en gynækologisk undersøgelse kan få dine slimhinder eftersat i forbindelse med ringbehandlingen.

Indtil vi afslutter dit forløb her hos os, vil der enten være en telefonopfølgning eller kontrol for at høre til din tilfredshed med ringbehandlingen.

## Mulige gener/komplikationer til en ringbehandling:

- rødme og irritation af skedens slimhinde.
- tryksår/gnavsår på skedens slimhinde.
- øget hvidligt udflåd kan forventes. Det er dog helt ufarligt.
- ringen kan for nogle genere under samleje. I så fald kan du fjerne ringen inden samleje og sætte den op på plads igen efter samleje.

## Kontakt ambulatoriet eller egen læge hvis du får følgende symptomer:

- blødning fra skeden (kan være tegn på tryksår).
- ildelugtende og gulligt udflåd og kløe (tegn på infektion).
- problemer med at lade vandet eller tømme tarmen. I så fald kan du i første omgang selv forsøge at fjerne ringen.
- hvis ringen generer dig og giver smerter eller falder ud.

# Egenhåndtering af prolapsring

Du har i dag den : \_\_\_\_\_ været i Kvindesygdomme ambulatoriet og du er opstartet i ringbehandling.

Din nedsynkningstype og grad: \_\_\_\_\_

Din ringtype: \_\_\_\_\_

Din ringstørrelse: \_\_\_\_\_

Plan / kontrol: \_\_\_\_\_

## **Holdbarhed:**

Ringene/støttepessar kan holde i mange år (minimum 2 år), men når du synes, at det er ved at være tid til at få en ny ring, kan den rekvireres og købes hos Fischer Medical på Tlf.nr.: 4593 8100 eller Mail: info@fischermedical.dk. Ved bestilling oplyses ringtype og ringstørrelse.

Vi håber du bliver glad for ringbehandlingen.

Har du spørgsmål/problemer er du velkommen til at kontakte os.

Med venlig hilsen personalet  
i Kvindesygdomme ambulatoriet

# Egenhåndtering af prolapsring

*Til patienter og pårørende*

**Her er plads til at skrive noter**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---