

## DE Was ist ein Contrelle® Activgard?

Das Contrelle® Activgard ist ein Medizinprodukt zur Behandlung von Frauen, die unter Stressharninkontinenz leiden. Stressharninkontinenz ist der Verlust von Harn bei Anstrengung oder Belastung, beim Niesen, Husten, Heben oder Trainieren. 1 von 3 Frauen leidet an Stressharninkontinenz. Diese kann bei Frauen jedes Alters und zu jeder Zeit auftreten, beginnt jedoch häufig während der Schwangerschaft, bei der Geburt eines Kindes oder in der Menopause.

## Wer kann das Contrelle® Activgard verwenden?

Alle Frauen im Alter von über 18 Jahren mit Stressharninkontinenz oder Mischharninkontinenz, bei denen Stressharninkontinenz dominant ist.

## Wie benutze ich das Contrelle® Activgard?

Das Contrelle® Activgard ist einfach zu benutzen. Es wird mit einem Applikator geliefert und in die Scheide eingeführt, um die Harnröhre sanft anzuheben und zu stützen.

## Wie lange kann ich das Contrelle® Activgard benutzen?

Sie können das Contrelle® Activgard bis zu 16 Stunden am Tag oder auch nur beim Training benutzen. Das Contrelle® Activgard ist für die einmalige Benutzung gedacht.

## Kann ich das Contrelle® Activgard während meiner Periode benutzen?

Ja, aber dann dürfen Sie keine Tampons verwenden. Während der Menstruation sollte das Contrelle® Activgard alle 4 bis 6 Stunden ausgewechselt werden.

## Wie funktioniert es?

Das Contrelle® Activgard besteht aus einem weichen, körperverschmelzbaren Schaumstoff, der leicht in die Scheide eingeführt werden kann, die Harnröhre stützt und dadurch Stressharninkontinenz verhindert. Es hindert Sie aber nicht daran, Ihre Blase zu entleeren. Nehmen Sie das Contrelle® Activgard nicht heraus, bevor Sie zur Toilette gehen.

## Auswahl der richtigen Größe

Das Set Starter Set zur Größenauswahl hilft Ihnen, die effektivste und angenehmste Größe zu finden.

Das Contrelle® Activgard gibt es in drei verschiedenen Größen. Die Bestimmung der richtigen Größe hängt nicht damit zusammen, wie stark der Harnverlust ist, wie hoch Ihr Körpergewicht ist oder wie groß Sie sind. Es geht darum, die richtige Größe zu finden, die zu Ihrer inneren Anatomie passt.

Das Contrelle® Activgard gibt es in drei Größen, die jeweils unterschiedlich stark stützen und passen. Für alle 3 Größen wird derselbe Applikator verwendet.

Jede Frau ist anders. Die Größe, die Sie benötigen, hängt von der Größe und Form Ihrer Scheide sowie dem Umfang der Unterstützung bzw. des sanften Drucks ab, die Ihr Blasenhalsh benötigt, um den Harnverlust zu verhindern. Die Auswahl der Größe mithilfe des Sets ist wichtig, um die effektivste und angenehmste Passform zu finden, die den Harnverlust beim Lachen, Husten, Niesen oder Trainieren verhindert.

## Das Herausfinden Ihrer Größe ist ganz einfach

Beginnen Sie mit Größe 2. Nach dem Einsetzen sollten Sie sich wohlfühlen und keinen oder nur geringfügigen Harnverlust feststellen, wenn Sie aktiv sind oder husten. Wenn Sie einen Harnverlust feststellen oder das Pessar sich bewegt, versuchen Sie Größe 3. Wenn sich Größe 3 unangenehm anfühlt, probieren Sie Größe 1. Wir empfehlen Ihnen, 15 Minuten lang zu gehen, zu husten, zu springen oder zu laufen, damit Sie Harnverlust oder Verrutschen feststellen können. Einige Frauen können es anfangs, bis

sie sich daran gewöhnt haben, als unangenehm empfinden.

Einige finden ihre Größe schnell, andere müssen erst alle drei probieren, bis sie den perfekten Sitz gefunden haben.

Während des Monatszyklus verändert sich der Körper und es ist möglich, dass Sie eine dann andere Größe benötigen.

Falls Sie beim Benutzen des Contrelle® Activgard Irritationen oder Unbehagen feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder medizinischen Betreuer.

Wenn auch nach 4 Wochen die Symptome noch fortbestehen und das Contrelle® Activgard den Harnverlust nicht reduziert, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder medizinischen Betreuer.

Bitte lesen vor der Verwendung die gesamte Gebrauchsanweisung, die Ihrem Set zur Größenauswahl beiliegt.

## Fast so einfach wie die Benutzung eines Tampons

a Halten Sie das Contrelle® Activgard in einer Hand an den Flügeln unter fließendes lauwarmes oder kaltes Wasser, sodass das Wasser etwa 15 Sekunden über auf die Wölbung läuft.

b Halten Sie es weitere 30 Sekunden unter fließendes Wasser und üben Sie dabei mit beiden Händen gleichmäßigen, sanften Druck auf die Flügel aus. Drücken Sie sie 10 Mal zusammen, damit gewährleistet ist, dass der Schaumstoff gut durchfeuchtet ist. Dabei wird das Schaumstoffpessar weicher und dehnt sich um etwa 30% aus. [Wenn das Contrelle® Activgard vor der Benutzung gut mit Wasser durchfeuchtet ist, absorbiert es keine natürliche Feuchtigkeit aus der Scheide.] Wenn es sich vollständig vollgesaugt hat, drücken Sie überschüssiges Wasser heraus.

c Entfernen Sie den Applikator von der Hülse.

d Ziehen Sie es über den Applikator, indem Sie das Bändchen in die Kerbe am unteren Ende des Applikators legen und das Schaumstoffteil über das abgerundete obere Ende ziehen.

e Führen Sie den Applikator mit dem Contrelle® Activgard so tief in die Scheide ein, wie es die Rillen zum Platizieren anzeigen.

Lösen Sie das Bändchen vom Applikator und ziehen Sie ihn heraus. Waschen Sie den wiederverwendbaren Applikator.

Nehmen Sie das Contrelle® Activgard heraus, indem Sie vorsichtig an der Schnur das Bändchen ziehen.

**Bitte lesen vor der Verwendung die gesamte Gebrauchsanweisung, die Ihrem Set zur Größenauswahl beiliegt.**

**Weitere Informationen finden Sie auf [www.contrelle.com](http://www.contrelle.com)**

## FR À quoi sert Contrelle® Activgard?

Contrelle® Activgard est un dispositif destiné aux femmes atteintes d'incontinence urinaire d'effort (IUE). L'IUE se manifeste sous la forme d'écoulements d'urine involontaires lors d'un effort ou lorsque la femme éternue, tousse, soulève une charge ou pratique un exercice physique. Une femme sur trois est atteinte d'IUE. Cette affection peut toucher les femmes de tous âges et survenir à tout moment, mais elle débute souvent pendant la grossesse, après l'accouchement ou pendant la ménopause.

## Qui peut utiliser Contrelle® Activgard?

Toute femme de plus de 18 ans atteinte d'incontinence urinaire d'effort ou d'incontinence urinaire mixte, avec prédominance de l'IUE.

## Comment dois-je utiliser Contrelle® Activgard?

Contrelle® Activgard est facile à utiliser. Il est fourni avec un applicateur et est inséré dans le vagin pour délicatement soulever et soutenir l'urètre.

# Contrelle® Activgard

## DE Blasenunterstützung für Frauen

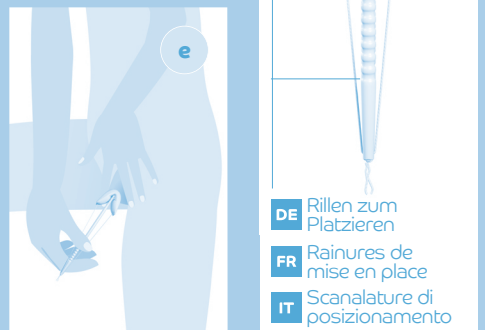
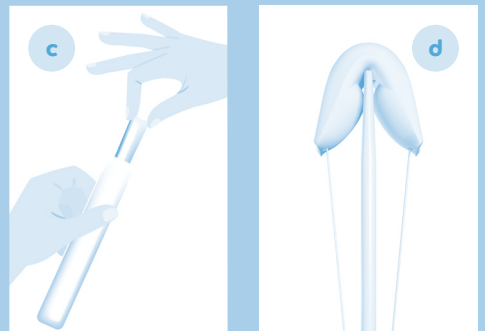
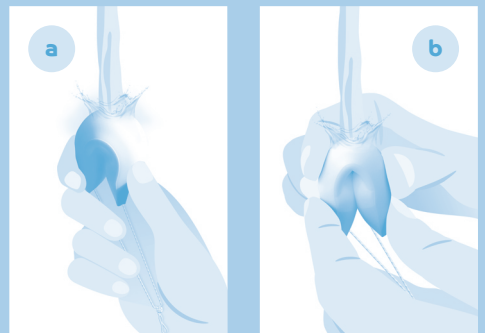
**Auswahl der richtigen Größe**  
Bitte lesen vor der Verwendung die gesamte Gebrauchsanweisung, die Ihrem Set zur Größenauswahl beiliegt

## FR Soutien vésical pour les femme

**Choix de la bonne taille**  
Veuillez lire le mode d'emploi complet qui se trouve dans le kit de détermination de la taille avant toute utilisation

## IT Supporto vescicale per le donne

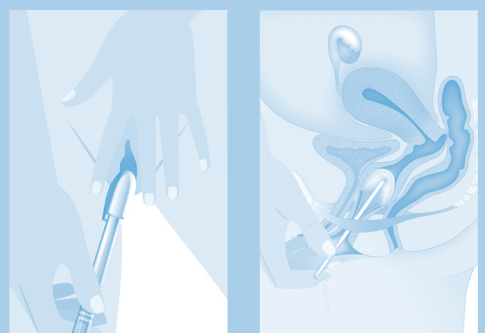
**Opuscolo per la scelta del formato**  
Prima dell'uso leggere per intero l'opuscolo di istruzioni per l'uso contenuto nel pacchetto del kit per la scelta del formato



DE Rillen zum Platizieren

FR Rainures de mise en place

IT Scanalature di posizionamento



## Durant combien de temps puis-je utiliser Contrelle® Activgard?

Vous pouvez porter Contrelle® Activgard jusqu'à 16 heures par jour ou l'utiliser uniquement lorsque vous faites du sport. Chaque dispositif Contrelle® Activgard ne peut être utilisé qu'une seule fois.

## Puis-je utiliser Contrelle® Activgard durant mes règles?

Oui, mais vous ne serez pas en mesure de porter des tampons. Pendant les règles, Contrelle® Activgard doit être changé toutes les 4 à 6 heures.

## Comment fonctionne-t-il?

Contrelle® Activgard est constitué d'une mousse souple, compatible avec le corps, qui se positionne facilement à l'intérieur du vagin et soutient l'urètre, prévenant ainsi l'incontinence urinaire d'effort. Il ne vous empêche toutefois pas de vider votre vessie. Vous n'avez pas besoin de retirer Contrelle® Activgard avant d'aller aux toilettes.

## Choix de la bonne taille

Le kit de détermination de la taille vous aide à trouver la taille la plus efficace et la plus confortable.

Contrelle® Activgard existe en trois tailles différentes. La bonne taille n'a rien à voir avec le volume de vos fuites, votre poids ou votre taille. Il s'agit de trouver la taille et l'ajustement qui conviennent à votre morphologie interne.

Contrelle® Activgard est disponible en trois tailles, chaque taille offrant un niveau de soutien et d'ajustement différent. Les trois tailles utilisent le même applicateur.

Chaque femme est différente et le modèle qui vous convient dépend de la taille et de la forme de votre vagin, ainsi que du degré nécessaire de soutien et de légère pression sur le col vésical pour aider à stopper les fuites. Il est essentiel de choisir la bonne taille à l'aide du kit de détermination de la taille pour obtenir l'ajustement le plus efficace et le plus confortable qui permette d'arrêter les fuites lorsque vous riez, toussiez, éternuez ou faites de l'exercice.

## Trouver votre taille est facile

Pour commencer, essayez la taille 2. Une fois le dispositif inséré, vous devriez vous sentir à l'aise et vous ne devriez pas ou presque pas avoir de fuites urinaires lorsque vous êtes active ou lorsque vous toussiez. Si vous constatez des fuites ou si le dispositif bouge, passez à la taille 3. Si la taille 3 ne vous convient pas, essayez la taille 1. Nous vous recommandons de marcher pendant 15 minutes, de tousser, de sauter ou de courir pour vérifier s'il n'y a pas de fuites et de mouvements. Le temps de s'habituer au produit, certaines femmes peuvent ressentir une légère gêne au départ.

Certaines trouveront leur taille rapidement, alors que d'autres devront peut-être essayer les trois modèles pour trouver la taille parfaite.

Au cours du cycle mensuel, le corps change et il est possible que vous deviez changer de taille.

Si vous ressentez une irritation ou une gêne lors de l'utilisation de Contrelle® Activgard, consultez un professionnel de santé.

Si les symptômes persistent et que Contrelle® Activgard ne réduit pas vos fuites urinaires après 4 semaines d'utilisation, consultez un professionnel de santé.

## Aussi simple qu'un tampon

- Prenez les ailettes du dispositif Contrelle® Activgard dans une main, creux vers le cas, et passez-les sous l'eau courante tiède ou froide pendant environ 15 secondes.
- Maintenez sous l'eau courante pendant 30 secondes supplémentaires, tout en exerçant une dizaine de pressions légères uniformes sur les ailettes à l'aide des deux mains pour vous assurer que la mousse est bien imbibée. Le dispositif en mousse s'assouplira et s'agrandira d'environ 30%. [Lorsqu'il est saturé d'eau avant utilisation, Contrelle® Activgard n'absorbe pas

l'humidité naturelle de la muqueuse vaginale.] Une fois la mousse complètement saturée, éliminez l'excédent d'eau.

- Retirez l'applicateur de l'étui.
- Tendez l'applicateur en plaçant le cordon dans l'encoche située à la base de l'applicateur et tirez le dispositif en mousse sur le dessus arrondi.
- Insérez l'applicateur et Contrelle® Activgard dans le vagin jusqu'aux rainures de mise en place de l'applicateur.

Détachez le cordon et retirez l'applicateur. Lavez l'applicateur qui sera prêt à être réutilisé.

Retirez Contrelle® Activgard en tirant doucement sur le cordon.

## Veuillez lire le mode d'emploi complet qui se trouve dans le kit de détermination de la taille avant toute utilisation.

## Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.contrelle.com](http://www.contrelle.com)

## IT Che cos'è Contrelle® Activgard?

Contrelle® Activgard è un dispositivo medico per trattare donne con problemi di incontinenza urinaria da stress (IUS). Chi soffre di IUS lamenta perdita di urina durante uno sforzo o mentre starnutisce, tossisce, solleva un peso o svolge attività fisica. Una donna su tre soffre di IUS. Si tratta di un problema che può colpire a tutte le età e in qualsiasi momento, ma che spesso si manifesta per la prima volta in gravidanza, dopo il parto o durante la menopausa.

## Chi può utilizzare Contrelle® Activgard?

Qualunque donna di età superiore ai 18 anni che presenta incontinenza urinaria da sforzo oppure incontinenza urinaria mista (IUM) con prevalenza della componente IUS.

## Come si usa Contrelle® Activgard?

Contrelle® Activgard è facile da usare. Si inserisce in vagina con l'aiuto di un applicatore in dotazione e consente di sollevare delicatamente e fornire supporto all'uretra.

## Per quanto tempo si può usare Contrelle® Activgard?

È possibile usare Contrelle® Activgard per un massimo di 16 ore al giorno oppure è possibile utilizzarlo soltanto quando si svolge attività fisica. Ogni dispositivo Contrelle® Activgard può essere utilizzato una sola volta.

## Contrelle® Activgard può essere usato durante le mestruazioni?

Sì, ma in questo caso non sarà possibile usare assorbenti interni. Durante le mestruazioni, Contrelle® Activgard deve essere sostituito ogni 4-6 ore.

## Come funziona?

Contrelle® Activgard è realizzato in morbida schiuma compatibile con il corpo ed è facilmente posizionabile all'interno della vagina per sostenere l'uretra, prevenendo l'incontinenza urinaria da sforzo. Non impedisce però lo svuotamento della vescica. Non è necessario rimuovere Contrelle® Activgard prima di andare in bagno.

## Scegliere il formato giusto

Il kit per la scelta del formato aiuta ad individuare la misura più efficace e confortevole.

Contrelle® Activgard è disponibile in tre diversi formati e la scelta non dipende dalla quantità di urina che si perde, dal proprio peso o dalla propria altezza. Si tratta piuttosto di trovare il formato giusto per la propria forma interna.

Contrelle® Activgard è disponibile in tre formati, ciascuno dei quali fornisce un diverso livello di supporto e vestibilità. Per tutti e 3 i formati si

utilizza lo stesso applicatore.

Ogni donna è diversa; il formato giusto dipende dalla dimensione e dalla forma della vagina, ma anche dal grado di supporto o di lieve pressione sul collo della vescica necessari per interrompere le perdite di urina. Scegliere il formato giusto con l'ausilio dell'apposito kit è importante per ottenere un risultato efficace e confortevole che blocchi le perdite di urina quando si ride, si tossisce, si starnutisce o si svolge attività fisica.

## Individuare il formato giusto è facile

È opportuno iniziare provando con il **FORMATO 2**. Una volta inserito, deve risultare confortevole e la perdita di urina deve essere minima o nulla mentre si svolge attività fisica o quando si tossisce. Se si osservano perdite di urina o il dispositivo si muove, passare al **FORMATO 3**. Se il formato 3 non risulta confortevole, provare il **FORMATO 1**. Raccorriamo di camminare per 15 minuti, tossire, saltare o correre per verificare che non avvengano perdite di urina o spostamenti del dispositivo. Alcune donne potrebbero avvertire inizialmente un certo fastidio finché non si abituano al prodotto.

Alcune donne individueranno facilmente il formato più adatto a loro, mentre altre potrebbero doverli provare tutti e tre prima di individuare quello perfetto per loro.

Durante il ciclo mestruale, il corpo si modifica ed è possibile che sia necessario cambiare il formato utilizzato.

Se si avvertono irritazione o fastidio durante l'uso di Contrelle® Activgard, consultare un medico.

Se i sintomi persistono e Contrelle® Activgard non riduce le perdite di urina dopo un utilizzo di 4 settimane, consultare un medico.

## Semplice come usare un assorbente interno

- Tenendo Contrelle® Activgard in una mano per le alette, porlo sotto l'acqua corrente tiepida o fredda in modo che l'acqua colpisca la parte superiore dell'arco per circa 15 secondi.
- Tenere sotto l'acqua corrente per altri 30 secondi, applicando al contempo una pressione lieve e uniforme sulle alette con entrambe le mani e premendole una contro l'altra per 10 volte per accertarsi di saturare completamente la schiuma. Il dispositivo in schiuma si ammorbidirà e si espanderà del 30% circa. [Se prima dell'uso è saturo di acqua, Contrelle® Activgard non assorbe l'umidità naturale della vagina]. Quando è del tutto saturo, eliminare l'eventuale acqua in eccesso.
- Rimuovere l'applicatore dalla custodia.
- Distendere l'applicatore posizionando il cordoncino nell'incavo presente sulla base dell'applicatore e tirare il dispositivo in schiuma sopra la punta arrotondata.
- Inserire l'applicatore e Contrelle® Activgard in vagina per tutta la lunghezza delle scanalature di posizionamento presenti sull'applicatore. Far fuoriuscire il cordoncino dalla base dell'applicatore e rimuovere l'applicatore. Lavare l'applicatore, che sarà pronto per essere riutilizzato.  
Rimuovere Contrelle® Activgard tirando delicatamente il cordoncino.

## Prima dell'uso leggere per intero l'opuscolo di istruzioni per l'uso contenuto nel pacchetto del kit per la scelta del formato

Per ulteriori informazioni, visitare il sito [www.contrelle.com](http://www.contrelle.com)

Contrelle®  
Activgard

ART-0032rev01