

Liebe Patientinnen,

unsere Ärztin hat Ihnen heute ein Würfelpessar verordnet. Dies ist für Sie ein gutes Hilfsmittel um den Halteapparat und/oder die Beckenbodenmuskulatur an Ihrer natürlichen Position zu halten.

Damit können bei leicht-bis mittelgradigen Senkungen und Harninkontinenzen gute Behandlungserfolge erzielt werden. Diese Pessare gibt es in verschiedenen Größen und sie sind aus flexiblem, gewebefreundlichem Silikon hergestellt.

## **Hier noch ein paar Tipps zur richtigen Anwendung von Pessaren**

- Bevor Sie das Pessar einsetzen, nutzen Sie bitte eine gleitfähige Feuchtcreme und wenn verordnet 2 x wöchentlich eine Hormoncreme, die Sie direkt auf den Würfel auftragen.

Bitte tragen Sie die Creme ausschließlich auf die Kanten des Würfels auf - nicht auf die Flächen.

- Das Würfelpessar wird so eingeführt, dass das Rückhaltebändchen nach unten zeigt. Anschließend drücken Sie den Würfel vor dem Einführen etwas zusammen und legen ihn dann in den Scheideneingang ein.
- Bitte nehmen Sie zum Einführen eine für Sie bequeme Position ein zum Beispiel im Stehen, in der Hocke oder mit einem Bein auf der Badewanne oder einem Stuhl.
- Das Würfelpessar wird so weit es geht in die Scheide eingelegt und mit dem längsten Finger an das Scheidenende gedrückt, bis der Würfel für Sie nicht mehr spürbar ist. Durch das entstehende Vakuum hält der Würfel, ohne zu verrutschen fest.
- Wenn Sie das Würfelpessar entfernen möchten, entfernen Sie zuvor das Vakuum, indem Sie mit einem Finger den Würfel in der Scheide bewegen. Anschließend kann dieser an dem Band langsam herausgezogen werden.
- Am besten ist es, das Pessar täglich abends herauszunehmen, damit sich das empfindliche Scheidengewebe über Nacht erholen kann.
- Es reicht völlig aus, dass Pessar unter fließendem, sauberem Wasser zu reinigen und dann an der Luft trocknen zu lassen. Bitte nicht in einem geschlossenen Behälter aufbewahren!

Wir wünschen Ihnen alles Gute und hoffen, das Pessar bietet Ihnen eine gute Hilfestellung im Alltag.

*Ihr Team des Beckenbodenzentrums St. Joseph-Stift Bremen*