

Wenn das Produkt in die Vagina eintritt, hilft das schräge Ende, die Vagina zu öffnen. Sie werden etwas Druck und Widerstand an der Öffnung spüren, wenn Sie den breitesten Teil der uresta™ in und unter das Schambein schieben, wobei der Druck und Widerstand nachlassen wird.

Nach dem Einsetzen sollte das Ende des Griffes ca. 2 cm innerhalb der Vaginaöffnung sein, und Sie sollten leicht in der Lage sein, das Ende des Griffes zu berühren und den Griff zum Herausziehen zu fassen. Sie sollten die uresta™ nicht spüren, wenn sie richtig bemessen und eingesetzt ist.

Überprüfen Sie nach dem Einsetzen, ob es sich um die richtige Größe handelt:

- Es fällt nicht heraus, wenn Sie sich bewegen oder gehen (wenn ja, probieren Sie die nächste Größe);
- Sie spüren es nicht (wenn es Druck oder Unbehagen verursacht, probieren Sie eine kleinere Größe);
- Wenn Sie husten, niesen, lachen oder Sport treiben, läuft Ihre Harnblase nicht aus (oder das Auslaufen wird deutlich weniger);
- Sie können mit Ihrer uresta™ Wasser lassen (die Blase entleeren) - das Produkt sollte Sie nicht daran hindern, Wasser zu lassen oder Stuhlgang zu haben, wenn es richtig angebracht ist.

Vorgehen beim Herausnehmen

1. Die Hände mit einer milden Seife und warmem Wasser waschen. Gründlich abspülen.
2. Die Schamlippen (die Öffnung oder die äußeren Lippen der Scheide) mit einer Hand trennen. Den Zeigefinger der anderen Hand einführen, um den Griff der uresta™ zu finden.
3. Den Griff mit Zeigefinger und Daumen fassen und die uresta™ nach unten und aus der Scheide ziehen.

Wenn Sie Schwierigkeiten dabei haben, das Produkt zu erreichen oder zu entfernen, Folgendes versuchen:

- Ein paar tiefe Atemzüge zur Entspannung und Entkrampfung der Beckenbodenmuskulatur,
- Den Griff etwas drehen, um das Siegel zu "brechen",
- Eine Stellung wie beim Stuhlgang einnehmen, um die uresta™ in eine Position zu bringen, in der Sie den Griff leichter fassen können.

Pflege des Produkts

Die Hände immer mit milder Seife und warmem Wasser waschen und gründlich abspülen, bevor Sie die uresta™ einsetzen oder herausnehmen.

Sie sollten die uresta™ täglich heausnehmen und reinigen. Zum Reinigen:
1. Warmes Wasser und eine milde, nicht parfümierte Seife verwenden, um Ihre uresta™ zu waschen. Nach dem Waschen gründlich mit Wasser abspülen,
2. Mit einem Handtuch oder Tuch trocknen,
3. In das untere Teil des uresta™-Gehäuses legen und das Gehäuse an der Luft trocknen lassen.

Ihre uresta™ ersetzen, wenn ein Defekt (z.B. ein Riss) entsteht, und Ihre uresta™ einmal im Jahr ersetzen, um eine dauerhafte Passform sowie bequemes und sicheres Tragen zu gewährleisten.

Fehlersuche und -behebung

Wenn Sie Schwierigkeiten oder Unbehagen beim Einführen haben:

- Ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden,
- Tief durchatmen, um die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen,
- Versuchen, eine kleinere Größe der uresta™ einzufügen,
- Bei anhaltenden Problemen einen Arzt hinzuziehen.

Wenn das Produkt Ihre Inkontinenz nicht behebt bzw. nicht deutlich reduziert oder nicht an Ort und Stelle bleibt:
• Die nächste Größe probieren.
• Wenn das Produkt nur beim Stuhlgang herausfällt, entfernen Sie es vor dem Stuhlgang gemäß den Anweisungen und setzen Sie es danach ebenfalls nach den Anweisungen wieder ein.
• Bei anhaltenden Problemen einen Arzt hinzuziehen.

Wenn das Produkt unbequem ist oder wenn Sie Ihre Blase nicht entleeren können:
• Eine kleinere Größe probieren;
• Bei anhaltenden Problemen einen Arzt hinzuziehen.

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Herausnehmen haben:
• Tief durchatmen, um die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen und vorsichtig eine Stellung wie beim Stuhlgang einnehmen;
• Falls Sie das Produkt nicht herausnehmen können, innerhalb von 24 Stunden einen Arzt hinzuziehen.

Entrando nella vagina, l'estremità affusolata contribuirà ad aprire il canale. Si proverà un senso di pressione e di resistenza nello spingere la parte più ampia di uresta™ fino a superare l'osso pubico; da quel momento, pressione e resistenza diminuiranno.

Una volta inserito, l'estremità del manico si dovrebbe trovare circa 2 cm all'interno dell'apertura della vagina; si dovrebbe essere in grado di afferrare facilmente il manico per l'estrazione. Se correttamente dimensionato e inserito, uresta™ non si dovrebbe sentire.

Una volta inserito, controllare se è della dimensione giusta:

- Non cade quando ci si muove o si cammina (se succede, provare la taglia più grande);
- Non si sente (se si percepiscono pressione o fastidio, provare la taglia più piccola);
- Quando si tossisce, stermutisce, ride o fa ginnastica, la vescica non perde (o le perdite sono fortemente ridotte);
- Si riesce a urinare (svuotare la vescica) con uresta™ in posizione. Il prodotto correttamente posizionato non deve impedire la minzione né la defecazione.

Rimozione

1. La varsi le mani con sapone neutro e acqua tiepida. Risciacquarsi bene.
2. Separare le labbra della vagina con una mano. Con l'altra, inserire l'indice per localizzare il manico di uresta™.
3. Afferrare il manico tra pollice e indice e tirare uresta™ all'ingù e verso l'esterno della vagina.

In caso di difficoltà nell'afferrare o rimuovere il prodotto, provare a:
• Respirare a fondo per rilassarsi e allentare la tensione nei muscoli del pavimento pelvico;
• Torcere leggermente il manico per "rompere l'effetto ventosa";
• Spingere come se si stesse cercando di defecare, per aiutare a far scendere uresta™ verso una posizione più facile da afferrare.

Cura del prodotto

Lavarsi sempre le mani con sapone neutro e acqua tiepida, risciacquandosi bene, prima di inserire o rimuovere uresta™.

uresta™ va rimosso ogni giorno per pulirlo. Ecco come pulirlo:
1. Usare acqua tiepida e un sapone neutro non profumato per lavare uresta™. Risciacquare bene con acqua dopo il lavaggio;
2. Asciugare con un asciugamano o un canovaccio;
3. Collocare nell'unità inferiore della custodia di uresta™ e lasciare aperta la custodia per far asciugare il prodotto.

Sostituire uresta™ se si riscontra un difetto (p.es. una fessura) e comunque una volta l'anno per assicurare un'adesione corretta, confortevole e sicura.

Risoluzione dei problemi

Se si incontrano difficoltà o si prova fastidio durante l'inserimento:

- Usare un lubrificante a base acquosa
- Respirare a fondo per rilassare i muscoli pelvici
- Provare a inserire la taglia inferiore
- Se i problemi continuano, consultare un medico

Se il prodotto non riesce a controllare o a ridurre significativamente le perdite oppure se non resta in posizione:
• Provare a inserire la taglia superiore
• Se il prodotto viene espulso durante la defecazione, rimuoverlo prima di defecare, come da istruzioni, e reinserirlo dopo, come da istruzioni
• Se i problemi continuano, consultare un medico

Se il prodotto risulta fastidioso o se non si riesce a svuotare la vescica:
• Provare a inserire la taglia inferiore
• Se i problemi continuano, consultare un medico

Se risulta difficoltoso rimuovere il prodotto:
• Respirare profondamente per rilassare i muscoli pelvici e spingere come se si stesse cercando di defecare
• Se non si riesce a rimuoverlo, consultare un medico entro 24 ore

As the product enters the vagina the tapered end will help to open the vagina. You will feel some pressure and resistance at the opening as you push the widest part of the uresta™ in and below the pubic bone, at which point the pressure and resistance will subside.

Once inserted, the end of the handle should be approximately 2.0 cm or approximately ¾ of an inch inside the opening to the vagina and you should be able to easily touch the end of the handle and grip the handle for removal. You should not feel the uresta™ when properly sized and inserted.

Once inserted, check the following to see if it is the right size:
• It does not fall out when moving or walking (if it does, try the next larger size);
• You do not feel it (if there is pressure or discomfort, try the next smaller size);
• When you cough, sneeze, laugh, or exercise, your bladder does not leak (or leaking is significantly reduced);
• You can urinate (empty your bladder) with your uresta™ in place – the product should not stop you from urinating or having a bowel movement when properly fitted.

Removal Steps

1. Wash your hands with a mild soap and warm water. Rinse thoroughly.
2. Separate the labia (the opening or outer lips) of the vagina with one hand. With the other hand, insert index finger to locate the handle of the uresta™.
3. Grasp the handle with your index finger and thumb, and pull the uresta™ down and out of the vagina.

If you experience any difficulty in reaching or removing the product, try:
• A few deep breaths to relax and release tension in the pelvic floor muscles;
• Give a small twist of the handle to "break the seal";
• Bear down as if trying to have a bowel movement to help move the uresta™ down to a position where you can more easily grasp the handle.

Product Care

Always wash your hands with mild soap and warm water, rinsing thoroughly, before inserting or removing uresta™.

You should remove uresta™ daily to clean it. To clean:
1. Use warm water and a mild, non-perfumed soap to wash your uresta™. Rinse thoroughly with water after washing;
2. Dry with a towel or cloth;
3. Place in bottom unit of uresta™ case and leave the case open to air dry.

Replace your uresta™ if a defect (e.g. a crack) develops and replace your uresta™ once a year to ensure continued proper fit, comfort, and safety.

Troubleshooting

If you have difficulty or you are experiencing discomfort inserting:
• Use a water based lubricant
• Take deep breaths to relax pelvic muscles
• Try inserting the next smaller size
• If problems persist, consult a physician

If the product does not control or significantly reduce your bladder leakage or will not stay in place:
• Try one size larger
• If the product falls out only during bowel movements, remove it before a bowel movement, as per instructions and replace it after, as per instructions
• If problems persist, consult a physician

If the product is uncomfortable or if you cannot empty your bladder:
• Try one size smaller
• If problems persist, consult physician

If you experience difficulty removing:
• Take deep breaths to relax pelvic muscles and gently bear down as if trying to have a bowel movement
• If unable to remove, consult a physician within 24 hours

À mesure que l'uresta™ entre dans le vagin, la pointe conique aidera à ouvrir le vagin. Vous ressentirez un peu de pression et de résistance à l'ouverture du vagin en insérant la partie la plus large du dispositif ; la pression et la résistance diminueront dès que l'uresta™ glisse en place au-dessous du pelvis.

Une fois que l'uresta™ est inséré, l'extrémité de la poignée devrait se situer à 2,0 cm (0,75 po) environ à l'intérieur de l'ouverture du vagin. Vous devriez pouvoir toucher facilement l'extrémité de la poignée et la saisir pour le retirer du vagin par la suite. Lorsque l'uresta™ est correctement inséré, et en présumant que vous avez choisi la bonne taille, vous ne deviez pas le sentir du tout.

Une fois que l'uresta™ est inséré, vérifiez comme suit pour vous assurer qu'il est de la bonne taille :

- Le dispositif ne tombe pas quand vous vous déplacez (si tel est le cas, essayez la taille immédiatement supérieure)
• Vous ne pouvez pas sentir sa présence (si vous ressentez un inconfort, essayez la taille immédiatement inférieure)
• Quand vous toussiez, éternuez, riez ou faites de l'exercice, vous n'avez pas de fuites urinaires (ou bien les fuites sont notablement réduites);
• Vous pouvez uriner (vider votre vessie) avec l'uresta™ en place. Si vous portez un dispositif de la bonne taille, il ne devrait pas vous empêcher d'uriner ou de faire des selles.

Étapes de retrait

1. Lavez-vous les mains à l'eau tiède et avec un savon doux. Rincez-vous les mains à fond.
2. Utilisez une main pour séparer les grandes lèvres (soit la vulve) du vagin. Insérez l'index de l'autre main dans le vagin pour repérer la poignée de l'uresta™.
3. Saisissez la poignée avec l'index et le pouce, puis tirer vers le bas pour que l'uresta™ sorte du vagin.

Si vous éprouvez de la difficulté à repérer ou à faire sortir le dispositif, voici quelques conseils :
• Prenez quelques bonnes respirations pour vous détendre et soulager la tension musculaire du plancher pelvien ;
• Tournez légèrement la poignée pour la libérer un peu ;
• Concentrez-vous comme si vous essayez de faire des selles afin de faire descendre l'uresta™ dans une meilleure position pour saisir la poignée plus facilement.

Entretien du produit

Avant de faire l'insertion ou le retrait de l'uresta™, il faut toujours se laver les mains à l'eau tiède et avec un savon doux, puis les rincer à fond.

Vous devez enlever l'uresta™ chaque jour pour le nettoyer. Veuillez suivre ces directives de nettoyage :
1. Utilisez de l'eau tiède et un savon doux non parfumé pour laver votre uresta™. Rincez-le bien après le lavage.
2. Séchez-le à l'aide d'une serviette ou d'un chiffon.
3. Posez-le dans le compartiment au fond de l'étui uresta™ et laissez l'étui ouvert pour qu'il sèche à l'air.

Remplacez votre uresta™ si vous décelez une défectuosité (comme une fissure). Remplacez votre uresta™ une fois par année pour assurer que la taille, le confort et la salubrité sont toujours exacts.

Dépannage

Si vous éprouvez de la difficulté ou de l'inconfort en insérant votre uresta™ :

- utilisez un lubrifiant à base d'eau ;
• prenez quelques bonnes respirations pour soulager la tension musculaire du plancher pelvien ;
• essayez d'insérer la taille immédiatement inférieure du dispositif ;
• si les problèmes persistent, consultez un médecin.

Si le soutien vésical uresta™ n'arrive pas à contrôler ou à réduire sensiblement les fuites urinaires ou qu'il ne reste pas en place une fois inséré :

- essayez la taille immédiatement supérieure ;
• si l'uresta™ sort du vagin uniquement en faisant des selles, retirez-le avant d'aller aux toilettes puis remplacez-le après, en suivant les instructions pour le retrait et l'insertion du dispositif ;
• si les problèmes persistent, consultez un médecin.

Si vous éprouvez de l'inconfort ou que vous n'arrivez pas à vider votre vessie en portant l'uresta™ :
• essayez la taille immédiatement inférieure ;

- si les problèmes persistent, consultez un médecin.

Si vous éprouvez de la difficulté à enlever votre uresta™ :

- prenez quelques bonnes respirations pour soulager la tension musculaire du plancher pelvien et concentrez-vous comme si vous essayez de faire des selles ;
• si les problèmes persistent, consultez un médecin.

Sentirá algo de presión y resistencia en la abertura al empujar la parte más ancha de uresta™ dentro y debajo del hueso púbico, momento en el cual disminuirán la presión y la resistencia.

Una vez insertado, el extremo del mango debe estar aproximadamente 2.0 cm o aproximadamente ¾ de pulgada dentro de la abertura de la vagina y usted debe poder tocar fácilmente el extremo del mango y agarrarlo para extraerlo. No debe sentir el uresta™ cuando esté correctamente dimensionado e insertado.

Una vez insertado, verifique lo siguiente para ver si es el tamaño correcto:
• No se cae cuando se mueve o camina (si lo hace, pruebe el siguiente tamaño más grande);
• No lo siente (si hay presión o incomodidad, pruebe con el siguiente tamaño más pequeño);
• Cuando tose, estornuda, se rie o hace ejercicio, su vejiga no tiene fugas (o la fuga se reduce significativamente);
• Puede orinar (vaciar la vejiga) con el uresta™ en su lugar; el producto no debe impedirle orinar o defecar cuando está bien colocado.

Pasos para el retiro

Siempre lávese las manos con jabón suave y agua tibia, enjuagándose bien, antes de insertar o retirar el uresta™.
2. Separe los labios (la apertura o los labios externos) de la vagina con una mano. Con la otra mano, inserte el dedo índice para ubicar el mango del uresta™.
3. Sujete el mango con el dedo índice y el pulgar, y tire del uresta™ hacia abajo y fuera de la vagina.

Cuidado del producto

Siempre lávese las manos con jabón suave y agua tibia, enjuagándose bien, antes de insertar o retirar el uresta™.

Debe retirar el uresta™ diariamente para limpiarlo. Para limpiar:
1. Lávese las manos con un jabón suave no perfumado para lavar su uresta™. Enjuague bien con agua después del lavado;
2. Seque con una toalla o paño;
3. Colóquelo en la unidad inferior de la caja uresta™ y deje la caja abierta para que se seque al aire.

Reemplace su uresta™ si desarrolla un defecto (por ejemplo, una rajadura) y reemplace su uresta™ una vez al año para garantizar un ajuste, comodidad y seguridad continua.

Solución de problemas

Si tiene problemas o está experimentando malestar al insertarlo:
• Use un lubricante a base de agua
• Respire profundamente para relajar los músculos pélvicos
• Intente insertar el siguiente tamaño más pequeño
• Si los problemas persisten, consulte a un médico

Si el producto no controla o no reduce significativamente la incontinencia urinaria o no permanece en su lugar:

- Pruebe con un tamaño más grande
• Si el producto se cae solo durante las evacuaciones, retírelo antes de defecar, según las instrucciones y reemplácelo después, según las instrucciones.
• Si los problemas persisten, consulte a un médico

Si el producto es incómodo o si no puede vaciar la vejiga:
• Pruebe con un tamaño más pequeño
• Si los problemas persisten, consulte a un médico

Si tiene dificultades para retirarlo:
• Respire profundamente para relajar los músculos pélvicos y puje como si tratara de defecar
• En caso de no poder retirarlo, consulte a un médico en un plazo de 24 horas



50 Alliance Blvd.
Barrie, Ontario
Canada L4M 5K3
1-800-463-7146
www.southmedic.com

CE 0086

MADE IN CANADA

Marketed by:



282 Main St.
Shediac, NB
Canada E4P 2E3
1-866-560-5690
www.uresta.com



Emergo Europe
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

