



#### Fyrir konur

Vörunúmer	Vöruheiti	Stærð	Lengd	Fjöldi í pakkningu
4161096	LoFric Sense Nelaton	10 CH	15 cm	30 stk
4161296	LoFric Sense Nelaton	12 CH	15 cm	30 stk
4161496	LoFric Sense Nelaton	14 CH	15 cm	30 stk

# Wellspect

HEALTHCARE



Pöntun og dreifing: Distica  
 Pöntunarsími: 412 7520  
 sala@distica.is  
 www.distica.is

MEDOR býður upp á fjölbreytt úrval af LoFric þvagleggjum.

Nánari upplýsingar um fleiri gerðir og stærðir má finna á heimasíðu MEDOR [www.medor.is](http://www.medor.is).

Fræðslumyndbönd og upplýsingar má einnig finna á heimasíðu Wellspect [www.wellspect.com](http://www.wellspect.com)

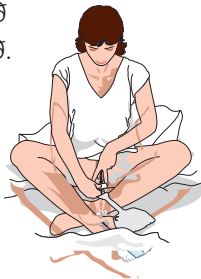
## MEDOR

Reykjavíkurvegi 74 | 220 Hafnarfirði | Sími 412 7000 | [medor@medor.is](mailto:medor@medor.is) | [www.medor.is](http://www.medor.is)

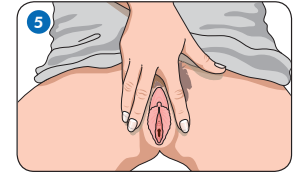
## Leiðbeiningar fyrir konur

1. Þvoðu hendurnar vel með vatni og sápu. Stundum getur verið tilvinnandi að reyna að pissa fyrir ísetningu þvagleggssins.
2. Virkjaðu þvaglegginn með því að kreista vatnshólfíð áður en þú opnar umbúðir (sjá mynd á umbúðum). Þvagleggur er tilbúinn til notkunar um leið og hann kemst í snertingu við vatnið.
3. Opnaðu umbúðir og þræddu þvaglegginn upp þegar þú ert tilbúin.
4. Komdu þér fyrir í þægilegri stellingu. Meðan þú ert að ná tökum á uppsetningu þvagleggs er mikilvægt að finna stellingu sem hentar þér best. Þú getur setið á salerninu, á rúmstokknum eða stól. Reyndu að ýta mjaðmagrindinni eins langt fram og þú getur, þannig að þú sjáir betur til.

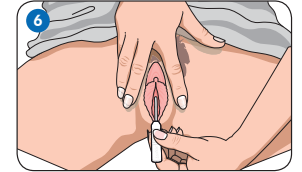
Athugaðu! Í byrjun getur verið gott að nota spegil til að finna þvagrásaropið. Hins vegar getur, þegar fram í sækir, verið betra að þreifa sig áfram, því að það gefur meiri sveigjanleika.



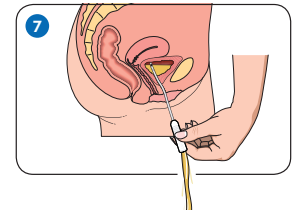
5. Taktu LoFric þvaglegginn úr pakkanum. Notaðu vísifingur og löngutöng sömu handar til að aðskilja skapabarmana og ýttu þeim síðan aðeins upp á við. Nú ættir þú að geta séð þvagrásaropið. Athugaðu! Hafðu ekki áhyggjur þótt þú finnr ekki þvagrásaropið í fyrsta skiptið. Reyndu að slaka á og gerðu hlé ef þú þarft.



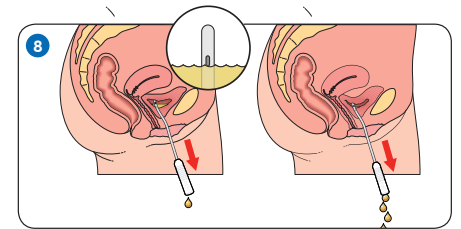
6. Notaðu hina hendina til að þræða LoFric þvaglegginn varlega inn í þvagrásina, þangað til þvag byrjar að leka. Gakktu úr skugga um að neðra op þvagleggsins vísi niður í salernið, könnu eða sé tengt við þvagpoka.



7. Þegar þvagið byrjar að leka skaltu ýta þvagleggnum 1 til 2 cm lengra upp, til að tryggja að hann sé alveg inni í þvagblöðrunni. Nú getur þú sleppt taki á skapabörmunum.



8. Þegar þvagið hættir að renna er hugsanlegt að opið á leggnum sé fyrir ofan yfirborð þvagsins í blöðrunni. Til þess að vera viss um að þú hafir tæmt blöðruna alveg skaltu fjarlægja legginn hægt og rólega og stoppa ef þvag byrjar að renna aftur og bíða þangað til rennslið hefur alveg stöðvast. Athugaðu! Sumum finnst auðveldara að halda á LoFric eins og penna, þegar verið er að þræða hann upp þvagrásina. Þegar þvagið byrjar að renna skaltu reyna að halda þvagleggnum eins stöðugum og þú getur, því oft tekur dágóða stund að tæma þvagblöðruna.



9. Þegar tæmingu þvagblöðrunnar er lokið, skaltu draga þvaglegginn hægt og rólega út. Athugaðu! Klemmdu þvaglegginn eða brjóttu hann saman, til þess að síðustu droparnir leki ekki úr honum.

