

## **Egenhåndtering af vaginalring**

Det er hensigtsmæssigt selv at kunne tage ringen ud og sætte den op igen, hvis:

- Du kun har brug for ringen i forbindelse med sport
- Ringen ikke kan bruges i forbindelse med samleje
- Du ønsker at undgå de regelmæssige besøg hos lægen til ringskift.

Ringene skal tages ud mindst én gang om ugen, f.eks. til natten, hvis du vil undgå de regelmæssige ringskift hver 3.-4. måned hos lægen.

## **Hvordan sættes vaginalringen op?**

Indtag den stilling, der er mest behagelig for dig. Det kan f.eks. være stående, med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletbrættet. Du kan også sidde på toilettet.

Ringene foldes, gøres våd eller påsmøres med lidt glidecreme eller f.eks. mandelolie.

Ringene føres ind i skeden så langt det er muligt og skubbes det sidste stykke ind med fingeren. Til sidst trykkes ringen op bag kønsbenet.

En inkontinensring skal føres ind i skeden med knoppen sidst.

## **Hvordan tages vaginalaaringen ud?**

Når ringen tages ud, bruges den stilling der er mest behagelig. Du kan f.eks. sidde på hug. Med en finger trækkes i ringen. Skub evt. knoppen lidt til den ene side for at få godt fat i ringen. Træk let nedad og ud, og undgå at knibe i bækkenbunden samtidig.

## **Hvordan rengøres og opbevares vaginalringen?**

Når ringen er taget ud, vaskes den med vand og uparfumeret sæbe og skylles grundigt fri for sæberester. Ringen skal opbevares tørt.

## **Hvor længe holder vaginalringen?**

En vaginalring er et hjælpemiddel, der kan afhjælpe inkontinens og nedsynkningsgener i skeden. Ringen er lavet af silikone, der er et vævsvenligt materiale og kan sædvanligvis holde i flere år. Ringen skal skiftes ud, hvis der kommer revner i silikonen.

Ringtype og størrelse er individuel. Hvis du har passeret overgangsalderen, anbefaler vi samtidig brug af lokalhormonbehandling, f.eks. hormonstikpiller eller hormonring, for at styrke slimhinderne i skeden.

# Vaginalring – egenhåndtering

Revideret maj 2019

**Christina Damsted Petersen**, *Speciallæge i gynækologi, ph.d.*  
*Klinik for Kvindesygdomme og Seksuel Sundhed, Ølandsgade 2, 2. tv*  
*2300 København S., Tlf: 32545545 kl. 9-12*