

## Veelgestelde vragen over Efemia

### Hoe diep wordt Efemia ingebracht?

Efemia blaasondersteuning wordt in de vagina geplaatst. De steunringen aan de bovenkant van het hulpmiddel ondersteunen de plasbuis via de vaginawand. Het is belangrijk dat de ringen de vagina ingang passeren en een paar centimeter in de vagina worden geschoven totdat het handvat strak tegen het lichaam komt te liggen. De schaamlippen bedekken het handvat.

### Wat zijn de verschillen tussen RECA fem en Efemia?

- RECA fem geeft directe ondersteuning aan de blaashals en functioneert daarmee anders dan Efemia dat de plasbuis ondersteunt. Efemia ondersteunt de plasbuis op dezelfde plaats als een TVT bandje (operatieve ingreep) namelijk mid-urethraal.
- RECA fem is disposable terwijl Efemia gedurende 3 maanden gebruikt kan worden.
- RECA fem is gemaakt van een anti-allergene foam die zacht en flexibel wordt in water en zeer comfortabel aanvoelt. Efemia is gemaakt van medische siliconen die heel snel de lichaamstemperatuur overneemt voor maximaal comfort.
- RECA fem wordt verwijderd via een touwtje, Efemia via het siliconen handvat.
- RECA fem is beschikbaar in 5 maten ( $\varnothing$  2,3 -2,7-3,3-4,0- 4,5 cm) en 2 lengten. Efemia is beschikbaar in 3 maten ( $\varnothing$  3,0 -3,5- 4,0 cm).

### Functioneert een menstruatie cup net als Efemia?

De rand van de menstruatie cup die tegen de vagina drukt zou (deels) hetzelfde effect kunnen hebben. Een menstruatie cup behoort echter zo dicht mogelijk richting de baarmoeder te worden geplaatst om bloed op te kunnen vangen. Efemia daarentegen is ontwikkeld om de plasbuis altijd op de juiste plaats (mid-urethraal) te ondersteunen voor optimaal effect.

### Kan ik ook een grote tampon gebruiken om steun te geven aan de plasbuis?

Nee, het gedurende lange tijd inhouden van gewone tampons terwijl er niet gemenstrueerd wordt is gevaarlijk. De gewone tampon onttrekt vocht aan het lichaam. Dit kan niet alleen leiden tot irritatie en/of infectie maar in uiterste gevallen zelfs tot anafylactische shock.

Producten zoals Efemia die ondersteuning bieden zijn gemaakt van materialen die geschikt zijn om langere tijd zonder problemen te worden gedragen.

Bovendien is in de meeste gevallen de diameter van een gewone grote tampon niet groot genoeg om voldoende effect te bereiken.

### Hoe weet u dat vaginale ondersteuning nodig is? Wanneer zullen bekkenbodemp oefeningen helpen?

Hierop is geen eenvoudig antwoord mogelijk. Het kan enige tijd duren voor de resultaten van bekkenbodemp oefeningen merkbaar zijn, dus het is essentieel de oefeningen goed en langdurig uit te voeren. Men mag verwachten dat er door de oefeningen verbetering blijft optreden. Gebruik van de Efemia blaasondersteuning kan een optie zijn in de periode dat het volledige gewenste effect van de oefeningen nog niet bereikt is. Ook indien urineverlies op de langere termijn blijft optreden, bijvoorbeeld tijdens sporten, kan Efemia een oplossing bieden.

### **Hoe krijg ik vergoeding voor Efemia? Wie kunnen dit voorschrijven?**

In Nederland zullen de meeste zorgverzekeraars Efemia vergoeden als het wordt verstrekt op voorschrift van een specialist, arts, gespecialiseerd continetieverpleegkundige of geregistreerd bekkenfysiotherapeut. U bestelt Efemia dan niet in de webshop van Pelvitec maar belt met uw recept naar een Medisch Speciaalzaak. Zij kunnen voor u nagaan of u in aanmerking komt voor vergoeding, het product rechtstreeks aan u toesturen en de kosten hiervoor declareren bij de zorgverzekeraar.

Wilt u Efemia op eigen initiatief bestellen of komt u uit België waar Efemia niet wordt vergoed, dan kunt u het op eigen kosten bestellen in onze webshop.

### **Hoe werkt Efemia blaasondersteuning?**

Het hulpmiddel geeft de plasbuis een beetje extra steun op het moment dat de druk in de buik toeneemt. In het volgende filmpje wordt het werkingsmechanisme uitgelegd:

<https://www.youtube.com/watch?v=MCu58MtGw20>

### **Zijn er bijwerkingen bekend van Efemia?**

Is het gebied van de vulva en/of vagina droog of extra gevoelig dan kan Efemia wrijving veroorzaken op de schaamlippen of op het slijmvlies. Dit kan irritatie of schaafwonden veroorzaken. Indien u weet dat dit gebied bij u extra kwetsbaar/gevoelig is of u ervaart dergelijke klachten dan kunt u een glijmiddel op waterbasis proberen.

### **Waarom moet het hulpmiddel iedere 3 maanden vervangen worden?**

Hoewel Efemia is gemaakt van een duurzaam materiaal, moet het hulpmiddel het inbrengen en verwijderen, de zure omgeving van de vagina, het schoonmaken en het gebruik van gel kunnen doorstaan. Voor een goede en veilige werking waarbij urineverlies wordt gereduceerd moeten haarscheurtjes, verminderde stevigheid en vervorming worden voorkomen. De fabrikant heeft aangetoond dat dit gedurende 3 maanden gegarandeerd kan worden. Door Efemia iedere 3 maanden te vervangen kunt u er zeker van zijn dat het werkt zoals het moet.

### **Waarom is mijn hulpmiddel verkleurd van transparant naar vaag geel?**

Efemia zal na enige tijd een licht gele tint krijgen, dit is normaal. Is de verkleuring echter heel plotseling of wordt het hulpmiddel donker geel, dan adviseren wij vervanging.

### **Hoe weet ik welke maat ik nodig heb?**

Als u geen idee heeft van de voor u geschikte maat, kunt u het beste starten met de kleinste uitvoering. Werkt dit niet of niet voldoende, probeer dan 1 maat groter. Zelfs als de kleinste maat helpt, kan het verstandig zijn een maat groter uit te testen om een vergelijking te kunnen maken. Kleiner betekent niet altijd dat het hulpmiddel ook comfortabeler aanvoelt. We bieden een start-set met alle 3 de maten Efemia om het mogelijk te maken rustig thuis uit te zoeken welke maat bij u het beste werkt. De gekozen maat kan direct gedurende 3 maanden worden gebruikt. Aansluitend kunt u de verpakking met een Efemia in de juiste maat bestellen.

### **Voel ik het siliconen handvat dat tussen de schaamlippen ligt?**

Efemia is gemaakt van zachte siliconen. Het handvat neemt heel snel de lichaamstemperatuur over. Na enkele minuten voelt u het deel tussen de schaamlippen niet meer.

### **Hoe vaak kan ik het product hergebruiken?**

Efemia kan tijdens de periode van 3 maanden dagelijks gebruikt worden tot 16 uur per dag.

### **Kan ik Efemia gebruiken tijdens rennen of een workout?**

Ja, Efemia is zeer geschikt als hulpmiddel tijdens sport.

### **Kan Efemia gebruikt worden bij urge incontinentie?**

Efemia is niet ontwikkeld voor gebruik bij urge incontinentie en om die reden ook niet klinisch getest voor deze conditie.

### **Kan Efemia mijn incontinentie genezen?**

Nee, het zal helpen om urineverlies te voorkomen tijdens gebruik. Zodra het hulpmiddel wordt verwijderd is het effect weg.

### **Waarom wordt een zeep voor intiem gebruik aangeraden als ik Efemia met zeep wil reinigen?**

Zeep voor intiem gebruik heeft een pH (zuurgraad) die dicht bij de pH van de vagina ligt. Mochten er zeepresten na het schoonmaken achterblijven op het hulpmiddel dan zal dit de vagina minder irriteren dan gewone zeep.

### **Waarom moet ik Efemia aan de lucht laten drogen na het reinigen?**

Siliconen zijn dol op textiel en stof! Als u het hulpmiddel aan de lucht laat drogen voorkomt u dat vezeltjes van papier of handdoeken eraan blijven kleven.

### **Ik ben vergeten Efemia af te spoelen voor het gebruik. Kan ik ziek worden?**

De vagina is een verbazingwekkend, zelf-reinigend orgaan, u hoeft geen directe problemen te verwachten. Als u dit regelmatig vergeet is er natuurlijk altijd het risico op irritatie.

### **Ik weet dat een gel op waterbasis wordt geadviseerd, maar kan ik ook een gel op olie-basis of siliconen-basis gebruiken?**

Wij adviseren een gel op waterbasis. Gel op olie-basis of siliconen-basis kunt u niet gebruiken omdat dit het materiaal van Efemia kan aantasten.

### **Kan ik Efemia tijdens de menstruatie periode gebruiken?**

Ja, maar het zal u niet helpen bij het stoppen van het vloeien, het helpt slechts tegen urineverlies.

### **Ik ben zwanger en wil Efemia gebruiken, kan dat?**

Efemia is niet getest bij zwangere vrouwen, dus wij kunnen het gebruik tijdens zwangerschap **niet** adviseren.