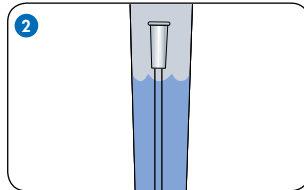


INSTRUCCIONES PARA MUJERES

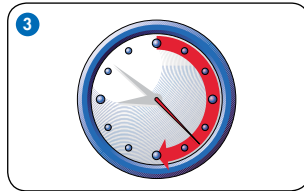
1. Lava tus manos con agua y jabón. A veces puede ser bueno intentar orinar antes del autosondaje.



2. Activa la sonda LoFric.



3. Espera 30 segundos antes de sacar la sonda del envase. Al sacarla, efectúa el sondaje lo antes posible.



4. Colócate en la posición más cómoda para ti. Es importante encontrar la posición que mejor te permita sondarte durante el periodo de aprendizaje. Te puedes sentar en el WC, a un lado de la cama o en una silla. Intenta estirar lo máximo posible la pelvis hacia delante para obtener una mejor visión. *Consejo: al principio puede ser de gran utilidad utilizar un espejo para localizar el meato urinario. Con la práctica aprenderás a localizarlo tan solo con el tacto.*



5. Extrae la sonda LoFric del envase. Con el dedo índice y corazón separa los labios y orientalos hacia arriba hasta que puedas ver el meato urinario. *Consejo: no te preocupes si no puedes ver el meato urinario la primera vez. Intenta relajarte y tómate el tiempo que necesitas.*



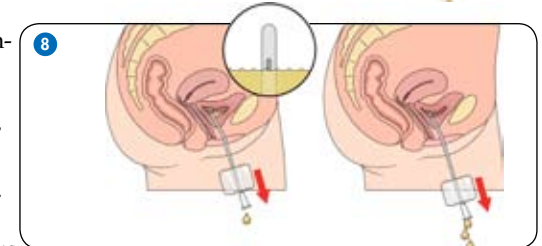
6. Con la otra mano, introduce suavemente la sonda a través de la uretra hasta que la orina empiece a fluir. Asegúrate de que apuntas el flujo de orina y el conector de la sonda hacia el WC, cubeta o bolsa de recogida de orina.



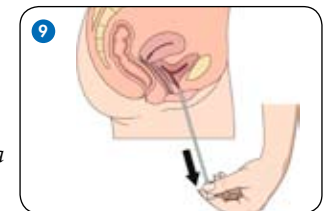
7. Cuando la orina empiece a salir, introduce la sonda uno o dos centímetros más hacia el interior para asegurarte de que los ojos de drenaje han llegado al interior de la vejiga. En ese momento puedes soltar los labios y liberar una mano.



8. Una de las causas de que la orina deje de fluir puede ser que los ojos de drenaje estén por encima del nivel de la orina en la vejiga. Para asegurarte que has vaciado completamente la vejiga, retira suavemente la sonda y detente si la orina vuelve a fluir. *Consejo: a veces, puede resultarte más cómodo si sujetas la sonda como si se tratara de un bolígrafo. Cuando la orina empiece a fluir, intenta mantener la sonda firme ya que puedes tardar un poco en vaciar todo el contenido de la vejiga.*



9. Cuando tu vejiga esté vacía, retira la sonda suavemente. *Consejo: pinza la sonda durante la extracción de manera que las gotas que puedan quedar en la sonda se mantengan en ella.*



10. Finaliza el proceso lavándote las manos nuevamente.



La sonda LoFric no se debe colocar sobre papel ni tela porque estos materiales absorben el agua de la capa superficial.