

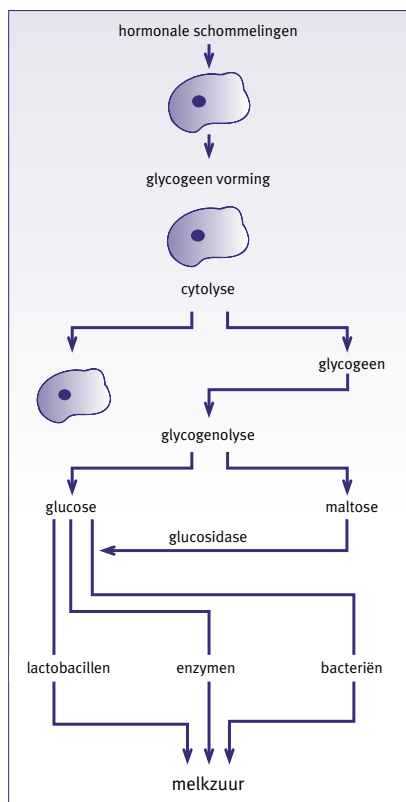
Bijsluiter – goed doorlezen a.u.b.

## VERPAKKINGSINHOUD

Een verpakking bevat hygiënisch verpakte test-applicatoren voor de vaginale pH-meting (zie informatie over het aantal applicatoren op het doosje), een bijsluiter en een pH-kleurenschaal op de plastic verpakking.

## TER INFORMATIE

Een eerste vereiste voor een optimaal functionerend lichaamseigen afweersysteem is een vaginale pH-waarde tussen 3.8 en 4.5. Het ontstaan van ziekteverwekkers en vaginale infecties kan hierdoor effectief worden voorkomen. De belangrijkste en meest natuurlijke bescherming tegen vaginale klachten is dus een gezonde vaginale flora. Er zijn veel factoren, die de samenstelling en dynamiek van het vaginale microbiële ecosysteem reguleren en de natuurlijke beschermingsfunctie van de vagina in stand houden. Een centrale factor daarbij zijn de lactobacillen, zie afb. 1



Afb.1 Schematische weergave van de afbouw van glycogeen in melkzuur

In de cellen van het bovenste gedeelte van de schede komt glycogeen vrij. Dit glycogeen wordt onder invloed van lactobacillen eerst in suikerglucose en uiteindelijk in melkzuur omgezet. Hierdoor ontstaat in de schede een zuur vaginaal milieu, met een pH-waarde van normaalgesproken 3.8 tot 4.5. Dit zure vaginale milieu biedt een effectieve bescherming tegen infecties, omdat het merendeel van ziekmakende bacteriën onder zulke omstandigheden niet kan overleven. De fysiologische vaginale pH-waarde hangt dus af van het voldoende aanwezig zijn van melkzuur.

De pH-waarde in de schede kan variëren. Mogelijke oorzaken voor de verandering van een vaginale pH-waarde zijn:

- bacteriële vaginose (ongewoonlijke bacteriële ontwikkeling in de schede)
- gemengde bacteriële infecties
- seksueel overdraagbare aandoeningen
- voortijdig breken van vruchtvlies
- oestrogeentekort
- postoperatieve wondinfecties
- overdreven intieme hygiëne
- antibioticatherapie

Velen weten dat azijn en citroensap zuur zijn en zeep basisch is. Men meet de zuurgraad of basische graad door de pH-waarde (pH tussen 1 en 14) te bepalen. Zuiver water heeft een pH-waarde van 7.0 en is daarom neutraal (zuur noch basisch).

Een fysiologische en dus normale vaginale pH-waarde (pH tussen 3.8 en 4.5) is belangrijk voor het lichaamseigen vaginale afweersysteem en het behoud van een gezonde vaginale flora. Door een verhoging van de vaginale pH-waarde naar waarden boven 4.5

- neemt de levenskwaliteit van de vrouwen die dit betreft af
- bestaat er een aanzienlijk gezondheidsrisico
- neemt het gevaar op een vroeggeboorte toe

## pH-BALANCE® IS HET MODERNE BESCHERMINGSCONCEPT VOOR DE VROUW

Een verstoring van het vaginale micro-ecologische evenwicht (bijv. dysbiose) gaat vaak samen met een verhoging van de pH-waarde. Vaginale pH-waarden die hoger dan 4.5 liggen, kunnen tot een groot aantal gynaecologische klachten en complicaties leiden.

## Gezond de zwangerschap door met pH - Balance®

Bij ca. 15-20% van alle zwangere vrouwen wordt een bacteriële vaginose (BV) vastgesteld.

Daardoor ontstaat een verhoogd risico op

- een vroeggeboorte
- een chorioamnionitis
- het te vroeg breken van de vliezen
- koorts tijdens de geboorte
- endometritis post partum (ontsteking van het baarmoederslijmvlies na de geboorte)
- een bacteriële infectie van de foetus

Met behulp van regelmatige zelfmeting van de vaginale pH-waarde kunnen zwangere vrouwen het infectierisico doen laten afnemen. De vaginale pH-waardemeting is een vast onderdeel van het programma ter voorkoming van vroeggeboorten door Prof. E. Saling.

## Intieme verzorging met pH - Balance®

20-30% van alle vrouwen op gynaecologische spreekuren lijden aan vaginale infecties met verschillende klachten:

- jeuk
- branderig gevoel
- droogheid
- toegenomen afscheiding
- visachtige geur
- dysbiose van het vaginale milieu

Een mogelijke oorzaak voor dergelijke klachten kan een overmatige of verkeerde intieme hygiëne zijn (te vaak vaginaal douchen of verkeerde verzorgingsproducten).

Met pH - Balance® worden gezondheidsproblemen in de intieme zone van de vrouw op tijd herkend.

## WANNEER IS HET GEBRUIK VAN pH - BALANCE® AAN TE BEVELEN?

- bij bacteriële vaginose
- wanneer dysbiose wordt vermoed
- na anti-infectieve therapie (bijvoorbeeld antibiotica behandeling)
- in het kader van preventieonderzoek
- tijdens de zwangerschap
- bij een verhoogd risico op vroeggeboorte
- na seksueel contact met een nieuwe partner
- na klachten in de intieme zone (branderig gevoel, jeuk, visachtige geur, afscheiding)
- voor en na vaginale chirurgische ingrepen

## EENVOUDIGE TEST – VOORKOM PROBLEMEN

De pH - Balance® screening toont het vaginale micro-ecologische evenwicht resp. de verstoring daarvan (bijv. dysbiose) aan.

Wij raden u aan de meting 2 keer per week uit te voeren. Hierdoor kunt u er zichzelf ook tussen de preventieonderzoeken bij uw vrouwenarts ervan verzekeren, dat de pH-waarde van uw schede op peil is. Er is ook niets op tegen, de meting vaker uit te voeren. Dit is vooral dan aan te raden, wanneer u tijdens een zwangerschap aan infecties van de schede leed, of al eerder een vroeggeboorte heeft gehad. Maar ook wanneer u in het kader van intieme verzorging vaker intieme klachten heeft, zoals bijv. jeuk, branderig gevoel, visachtige geur of een afscheiding.

## TESTPRINCIPE

pH - Balance® is een betrouwbare, hygiënische en pijnloze methode om de vaginale pH-waarde te bepalen. Wanneer de bolle pH-meetzone (het indicatorvlak) op de applicator met vaginaalsecreet (vaginaal vocht) in aanraking komt, treedt er een kleurverandering op die overeenkomt met een waarde op de kleurenschaal op de verpakking. Deze waarde is het testresultaat.

pH - Balance® is een gepatenteerd medisch product. pH - Balance® is een ong. 8 cm grote vaginale applicator met een daarin geïntegreerde pH-meetstrip (MERCK pH-indicatorstaafje, pH 4.0 – 7.0, niet bloedend, 1.09542.0001). De vaginale applicator bestaat uit een ronde greepzone en een tubevormige, ong. 5 cm lange inbrenghuls. Aan de top van deze inbrenghuls bevindt zich aan één kant een opening, waar zich het indicatorvlak van het pH-staafje bevindt (pH-meetzone).

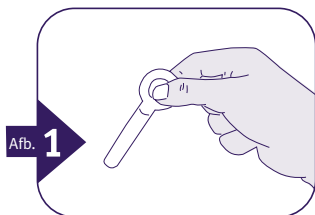
De ronde greepzone dient voor het veilig vasthouden van de vaginale applicator. De vaginale applicator wordt ong. 1-3 cm diep in de schede ingebracht en met de pH-meetzone zacht tegen de achterste vaginale wand gedrukt. Daarbij neemt de pH-meetzone vaginaalsecreet op. Aansluitend wordt de vaginale applicator weer uit de schede genomen en de pH-waarde afgelezen.

Bijsluiter – goed doorlezen a.u.b.

## UITVOERING VAN DE TEST

De bepaling van uw vaginale pH-waarde is heel eenvoudig en volledig pijnloos. Ontspan u zich en voer de volgende stappen nauwkeurig uit.

1. Was voordat u met de test begint uw handen.
2. Open het doosje, neem een test en open de folie. Houd de applicator alleen bij de ronde greepzone vast.



3. Houdt u de applicator vast bij de greepzone tussen duim en wijsvinger, zoals op afb. 1 getoond.

De duim moet zich altijd aan die kant van de vaginale applicator bevinden, waar **geen** pH-meetzone aanwezig is. Wanneer u de vaginale applicator op deze manier gebruikt, wordt elke test correct uitgevoerd.

4. Voorkom, dat de pH-meetzone in contact met andere vloeistoffen komt.
5. Ga met gespreide knieën zitten of zet een voet op de rand van het toilet of een andere stevige ondergrond.
6. Open nu met behulp van uw vrije hand voorzichtig de opening van de vagina, door voorzichtig de buitenste schaamlippen uit elkaar te schuiven.



7. Breng de vaginale applicator voorzichtig in de schede in, alsof u een tampon inbrengt, zie afb. 2. (ongeveer 1-3 cm diep – echter niet dieper dan tot aan de ronde greepzone)

Het inbrengen van de vaginale applicator is **volledig pijnloos**.

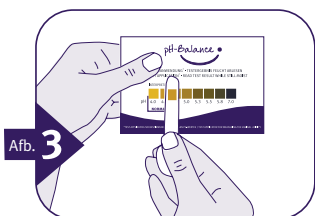
8. Druk nu de inbrenghuls tubus met lichte druk gedurende ong. 10 seconden tegen de achterste schedewand (richting endeldarm), zodat de pH-meetzone goed vochtig wordt. Het voldoende bevochtigen is erg belangrijk voor het testresultaat.
9. Trek daarna de vaginale applicator weer voorzichtig uit de schede.

## AFLEZEN EN BEOORDELEN VAN DE TESTRESULTATEN

Lees het resultaat direct af nadat u de vaginale applicator uit de schede heeft genomen, zolang de meetzone nog vochtig is. Vergelijk de kleur van de pH-meetzone met de kleurschaal op de plastic verpakking en noteer de waarde van de kleurschaal, die het meest met uw gemeten pH-waarde overeenkomt. Na de meting deponeert u de gebruikte applicator bij het normale huisafval.

Test	1	2	3	4	5	6	7	8
pH-waarde								

**BELANGRIJK:** Indien de pH-meetzone na het uitvoeren van de test geen eenduidige kleur aantoont, wijst dit erop, dat de test niet correct werd uitgevoerd. Een mogelijke oorzaak is, dat de pH-meetzone niet voldoende met vaginaalsecret vochtig gemaakt is. In dit geval kunt u de meting met dezelfde vaginale applicator nog een keer herhalen. U kunt echter ook een nieuwe test gebruiken.



Voor de testevaluatie alleen kleurschaal op plastic verpakking gebruiken.

pH-waarde

4.0

**NORMAAL BEREIK**

4.4

7.0

Vaginale pH-waarden tussen 4.0 en 4.4 liggen binnen het normale/gezonde bereik. De kleur van de indicator is gelig.

Vaginale pH-waarden boven 4.4 liggen buiten het normale/gezonde bereik. De kleur van de indicator is donkerder en gaat in een bruin-groen-blaauwe kleur over.

## WAT TE DOEN, INDIEN DE PH-WAARDE NIET BINNEN HET NORMALE BEREIK LIGT

Wanneer uw pH-waarde niet binnen het normale bereik valt, is dit geen aanleiding om u zorgen te maken. In dit geval herhaalt u de meting enkele uren later of de volgende dag. Mocht de pH-waarde dan nog altijd niet binnen het normale bereik vallen, bespreek dan met uw arts het testresultaat, zodat de oorzaak van deze verhoogde pH-waarde achterhaald kan worden. Denkt u er a.u.b. aan, dat een groot aantal factoren de vaginale pH-waarde tijdelijk kan veranderen, zonder dat er sprake is van ziekte (zie ook „belangrijke aanwijzingen“).

Bij de volgende symptomen en bij een zich meermaals niet binnen het normale bereik bevindende vaginale pH-waarde moet u altijd uw arts consulteren:

- bloedingen, ook bruine afscheiding
- mogelijk vruchtwatervlies
- menstratieachtige klachten
- koorts
- branderig gevoel bij het plassen
- jeuk of branderig gevoel in de schede
- toegenomen afscheiding
- visachtige, onaangename geur

## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

- Elke applicator slechts één keer gebruiken
- Alleen daarvoor gebruiken waar de test voor bedoeld is, niet innemen.
- Met de applicator wordt slechts de pH-waarde bepaald, er wordt geen infectie gediagnosticeerd.
- Een zure pH-waarde kan infecties niet volledig voorkomen. Wanneer u ondanks een normale pH-waarde klachten heeft, wendt u zich tot uw arts.
- Test niet na houdbaarheidsdatum gebruiken (zie datum op doosje)
- Bepaalde gebeurtenissen kunnen de pH-waarde van de schede tijdelijk veranderen en kunnen tot verkeerde resultaten leiden. Let u daarom a.u.b. op de volgende beperkingen bij het uitvoeren van de test/meting:
  - op zijn vroegst 12 uur na geslachtsverkeer meten
  - op zijn vroegst 12 uur na het gebruik van vaginale therapeutica (vaginale pillen, crème, gel, etc.) meten
  - pas 3-4 dagen na het stoppen van de menstruatie meten, indien u de test buiten een zwangerschap gebruikt
  - op zijn vroegst 15 minuten na urineren meten, omdat urine het testresultaat kan beïnvloeden.
- Was of douche uw intieme zone niet direct voor de meting
- Begin nooit met een therapie, voordat u het testresultaat met uw arts heeft besproken.
- Onjuist gebruik van de test-applicatoren kan bij vrouwen die nog geen geslachtsverkeer hebben gehad tot defloratie leiden (het inscheuren van het hymen = maagdenvlies), net zoals bij het gebruik van tampons.

## BEWAREN

Test in gesloten doosje bij kamertemperatuur en buiten bereik van kinderen bewaren.

**Dutch Diagnostics**  
 Deventerweg 187  
 7203 AH Zutphen

Telefoon : 05 75 - 51 23 00  
 Fax : 05 75 - 510 64

e-Mail: [info@ph-balance.nl](mailto:info@ph-balance.nl)  
 Info: [www.ph-balance.nl](http://www.ph-balance.nl) Bestel: [www.testjezelf.nu](http://www.testjezelf.nu)

↓ Bewaartemperatuur: +10°C...+30°C



0483