

MEINE GYNEFIX® CHECKLISTE

NAME:

GYNÄKOLOGISCHE PRAXIS:

.....

VOR DEM EINSETZEN

- ☐ Frauenarztpraxis im Praxisfinder aussuchen & Termin machen.....
- ☐ Vorgespräch in der Frauenarztpraxis => alle Fragen stellen.....
- ☐ Evtl. schmerzlindernde Methode überlegen und vorbereiten.....
- ☐ Schwangerschaft & sexuell übertragbare Infektionen ausschließen.....
- ☐ Risiken besprechen, Patientenaufklärung unterschreiben.....
- ☐ Eignung der Gebärmutter wird ermittelt.....

ZEITPUNKT DES EINSETZENS

- ☐ Jederzeit während des Menstruationszyklus möglich, optimal am.....
am Ende der Menstruation ab dem 4. Zyklustag.....
- ☐ Bei der Nutzung als Notfallverhütung muss die Einlage innerhalb.....
von 5 Tagen nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr erfolgen.....

DIREKT DANACH

- ☐ GyneFIX®-Pass aushändigen lassen.....
- ☐ GyneFIX® auf der Webseite registrieren.....

IN DEN ERSTEN 2 WOCHEN

- ☐ Verzichte auf Sex, Sextoys & Selbstbefriedigung.....
- ☐ Verzichte auf beanspruchenden Sport.....
- ☐ Verzichte auf durchblutungsfördernde Maßnahmen,
.....
..... wie Wärmeflaschen.....
- ☐ Bei mehreren Tagen anhaltenden Schmerzen & Fieber sollte
.....
..... unbedingt eine Frauenärztin/ ein Frauenarzt konsultiert werden.....

IN DEN ERSTEN 2 MONATEN

- ☐ Verwende keine Tampons, Menstruationstassen
.....
..... oder Menstruationsscheiben.....
- ☐ Überprüfe deine Binden während der ersten Menstruation, um
.....
..... sicherzustellen dass die GyneFIX® nicht ausgeschieden wurde.....

Hinweis: Die 1. Menstruation wird wahrscheinlich stärker auftreten

- ☐ Vereinbare einen Kontrolltermin (alternativ bei deinem
.....
..... Stammgynäkologen) 4-8 Wochen nach der Einlage.....
.....
..... Deine erste Menstruation mit Kupferkette sollte bereits
.....
..... stattgefunden haben.....

FÜR DIE NÄCHSTEN 5 BZW. 10 JAHRE

- ☐ Vereinbare mind. 1x im Jahr einen Kontrolltermin.....
- ☐ Verwende keine Tampons mit Schutzflügeln.....
- ☐ Taste allenfalls nur vorsichtig nach dem Faden.....
- ☐ Informiere dich vor einem MRT. Weise die radiologische Praxis
darauf hin, dass du eine Kupferkette trägst.....
- ☐ Überlege dir am besten vor deiner Entfernung, ob du dir direkt
eine neue GyneFIX® einsetzen lassen möchtest.....
- ☐ Wenn du uns unterstützen möchtest, dann nimm an der
GyneFIX® -Zufriedenheitsumfrage teil.....

MEINE NOTIZEN