Cntrl+

Instructions For Use



Table of Contents

Indications for Use — 3

Meet Cntrl+ — 5

- What it is — 5
- Who it's for — 5
- How it works — 5
- How long you can wear it — 5
- Sizing your Cntrl+ — 6
- Contraindications — 6

Inserting Your Cntrl+ — 7

- How far in should it go? — 9
- The goal: "set it and forget it" — 9
- Quick check — 9

Removing it — 10

- Having trouble removing it? — 11
- When to discontinue use — 11

Cleaning your Cntrl+ — 13

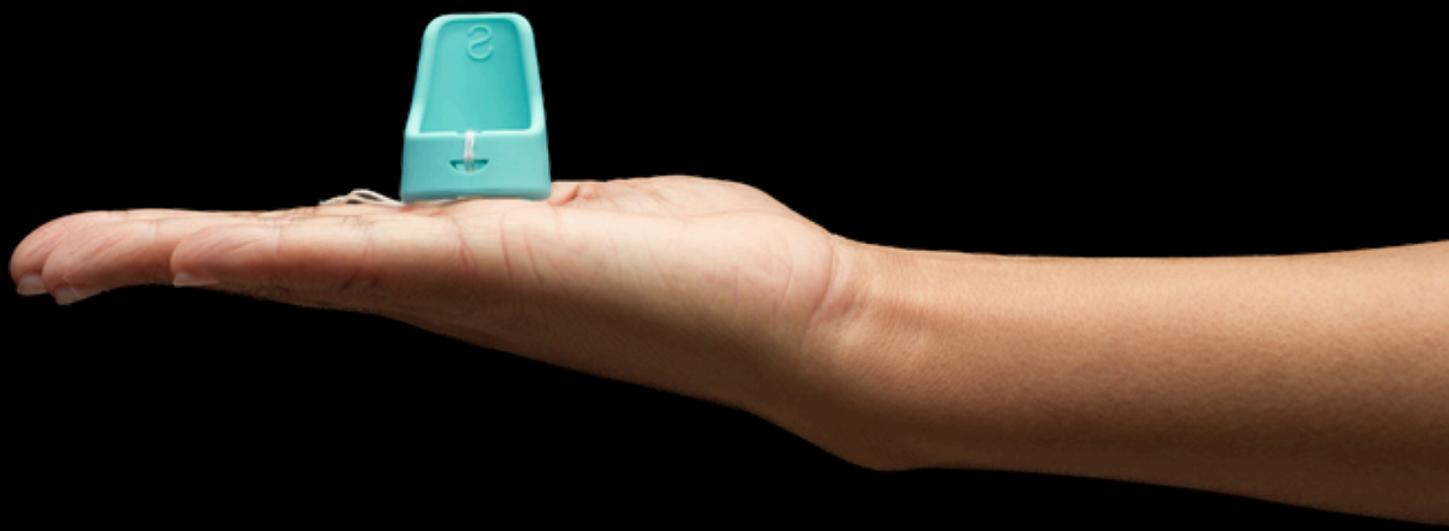
- Steps for cleaning — 13
- Keep it safe — 14
- When to replace it — 14

Your questions, answered — 15

Additional Information — 16

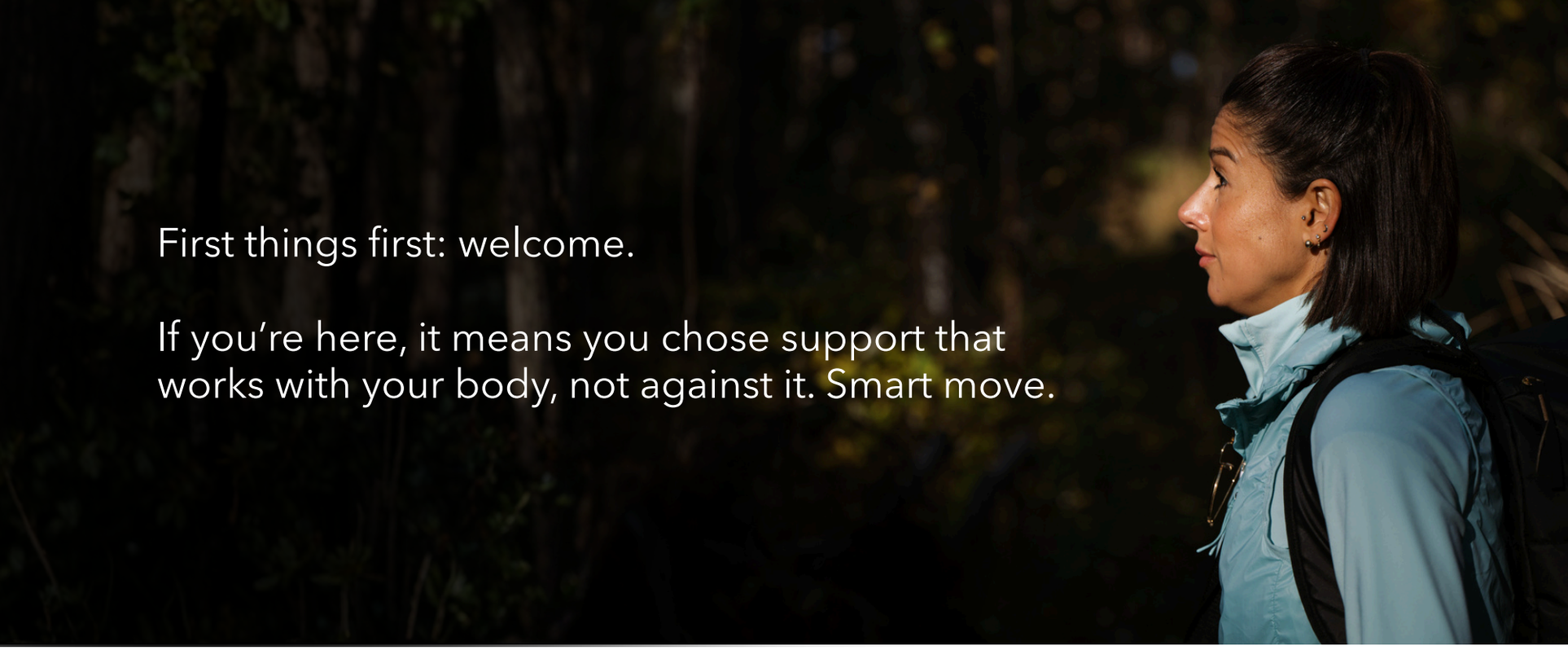
Customer Support Information — 19

We designed Cntrl+ for women like you, women who want to feel confident again and get back to living life freely, without leaks calling the shots.



How To Use

The Cntrl+ Bladder Support Pessary is intended for the use in adult women, over 18 years of age who experience involuntary urine loss with physical activity (stress urinary incontinence).



This guide is here to help you feel confident using Cntrl+. Inside, you’ll find everything you need, how to use it, how to care for it, and who to contact if questions pop up.

We know this is personal. That’s why we’re committed to making your experience as simple, supportive, and empowering as possible (with minimal drama and maximum confidence).

Meet Cntrl+



What it is

Cntrl+ is a soft, flexible device worn in your vagina designed to gently support your urethra, keeping it closed when you move, exert yourself, or do anything that normally triggers leaks.

Who it's for

Cntrl+ is for women 18+ who experience stress urinary incontinence (aka bladder leaks during physical activity). It's designed for personal use only so for your health and safety, don't share it with anyone else. (Yes, even your best friend.)

How it works

Cntrl+ is designed to fit comfortably inside your body to gently support your urethra, so leaks don't get a vote.

It's made from latex free and phthalate free and has been tested for biocompatibility. It has a medical-grade, non-absorbent material that gets slippery when wet, which makes insertion easier (thank you, science).

Once in place, the circular band flexibly supports the urethra to help prevent unwanted leaks during movement, workouts, sneezes, or any other surprise life moments.

How long you can wear it

You can wear Cntrl+ for up to 12 hours within a 24-hour period.

Do not go past 12 hours. We recommend removing it at night. (Even Cntrl+ needs a break.)

Sizing your Cntrl+

If it's your first time using Cntrl+, we suggest starting with the Small size.
(No need to jump into the deep end on day one.)

Cntrl+ comes in three sizes. You can purchase all three in the Starter Kit (Small, Medium, Large), or buy sizes individually:



Small

37.7mm diameter (circular ring)
× 54.74mm height



Medium

40.6mm diameter (circular ring)
× 60.54mm height



Large

45.2mm diameter (circular ring)
× 59.24mm height

Contraindications

Don't use Cntrl+ if you:

- Are pregnant, menstruating, or postpartum (within the last 3 months)
- Have a UTI, vaginal irritation/soreness, or significant pelvic organ prolapse

For the full "who should not use Cntrl+" list, see below.

Inserting Your Cntrl+

1. Prep first:

- Empty your bladder
- Wash your hands with mild soap and warm water, then dry thoroughly
- Clean your Cntrl+ before each use (see cleaning instructions)

⚠ **Because bacteria is not the vibe.**
WARNING: Dirty hands and/or environmental impurities may transfer to your Cntrl+ and into your vagina

2. Optional but helpful: add the removal string:

Cntrl+ includes a cotton string for easy removal (some women choose not to use it and remove by hooking the circular band with a finger).

To attach:

- Thread the string through the outer straight-side hole, then through the outer hole on the top of the circular ring.
- Pass one end through the other and pull taut.
- Use a new string each time you use Cntrl+

3. Get your body on your side:

Take three deep breaths and relax your pelvic muscles (yes, this matters).

Choose a position that works:

- One foot on the toilet
- A squat
- Lying down with knees apart

If it helps, gently push out with your pelvic muscles (like during a bowel movement, but with dignity).

It relaxes the vaginal canal and makes insertion easier. This will eventually become as easy as tying your shoes.



4. Fold + lubricate: (lubrication is not cheating)

- Fold Cntrl+ in your dominant hand by gently squeezing the circular band between thumb and index finger.
- Wet it with warm water, or use a dime-sized amount of water-based lubricant if needed.

If you experience dryness or atrophy, ask your healthcare provider about vaginal estrogen cream or vaginal hyaluronic acid, which can be used alongside Cntrl+.

⚠ **WARNING: Never use petroleum-based lubricants (like Vaseline), as it could degrade your Cntrl+, and don't overdo lube or it may slip out.**



5. Insert it (direction matters):

- Separate your labia with your fingers.
- Insert Cntrl+ in an upward-back direction (about 45 degrees toward your tailbone), like a tampon or menstrual cup.
- Keep the long flat side facing the back of your vagina.



You may feel resistance at the pubic bone. That's normal. Keep going gently and steadily.

How far in should it go?

Farther than you think. But don't worry, you can't "lose it" up there. Your body is not a storage unit.

Cntrl+ should be inserted until:

- The tip is close to the cervix
- The circular ring sits near the top of the vagina, where it supports the urethra
- You should be able to fit your index finger between the outer edge of the device and your vaginal wall

Quick check: insert a finger until you touch the bottom of the Cntrl+. When it's positioned correctly, the vaginal opening should be closed and the Cntrl+ pushed in, up to the second knuckle of your index finger.

The goal: "set it and forget it"

Once it's in the right place:

- You shouldn't feel discomfort
- The device should not press on or sit at the vaginal opening
- It shouldn't leak or slip out when you walk, run, cough, sneeze, or have a bowel movement
- You should still be able to urinate normally and easily

Quick check (because reassurance helps)

If Cntrl+ feels like it's:

- still slipping out and your leaks haven't stopped move up a size, or
- if it's uncomfortable or difficult to urinate move down a size.

If anything feels off or you're having trouble, reach out to our knowledgeable customer service agents for guidance.

Removing it (aka: The Exit Strategy)

1. Wash your hands with mild soap and warm water, then dry thoroughly. (Clean hands only. This is not a “let’s see what happens” moment.)
2. Get into the same comfortable position you used for insertion.
3. Relax your pelvic floor with three deep breaths. You’re doing great.

If you attached the string:

- Gently pull it downward. This helps release any suction and collapses the device back into its folded shape.

If you’re not using the string:

- Insert your index finger, hook it around the top of the circular band, and slowly pull Cntrl+ forward and out.





Clean your Cntrl+ following the instructions below.

Having trouble removing it?

First: don't panic. Second: try this.

- Take a few deep breaths to relax your pelvic floor.
- Bear down like you're trying to have a bowel movement (not glamorous, but effective).

This helps bring Cntrl+ closer to the vaginal opening so you can grab the circular band.

If dryness is the issue:

- Add a pea-sized amount of water-based lubricant to your finger and gently run it around the outside of Cntrl+ to help ease it out.

(Never use petroleum-based lubricant like Vaseline.)

And remember: you can always reach out to our support team anytime at support@cntrlplus.com. Live agents are also available at cntrlplus.com Monday–Friday, 8am–8pm across Canada. Services are available in French and English.

When to discontinue use

Stop using Cntrl+ right away if:

- You can't urinate
- You feel burning when peeing or suddenly need to pee more often than usual (this could be a UTI)
- You have vaginal itching or pain
- You notice a change in the odor of your vaginal discharge

⚠ **Warning: Toxic Shock Syndrome (TSS)**

TSS is extremely rare, but very serious and can be life-threatening if not treated quickly. It has been linked to prolonged use of high-absorbency tampons.

Cntrl+ is made from non-absorbent material, but if you choose to use the cotton removal string, be sure to use a new string every time.

TSS symptoms can feel like the flu and may include:

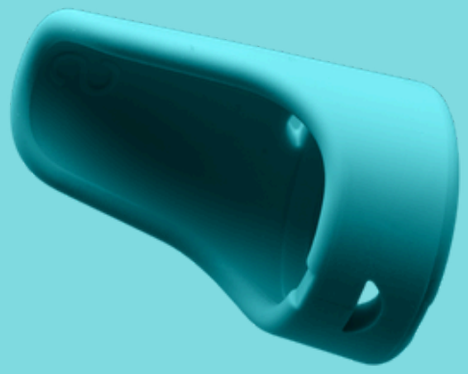
- sudden high fever
- vomiting
- diarrhea
- dizziness or fainting
- a rash that looks like sunburn

If you experience any of these symptoms while using Cntrl+, remove it immediately and contact a healthcare provider right away.

⚠ **Caution:** If you use an intrauterine device (IUD), Cntrl+ can generally be used alongside it. After removing Cntrl+, periodically check that your IUD strings are present and feel as they normally do.



Cleaning your Cntrl+



To keep Cntrl+ safe, hygienic, and generally not gross, clean it before and after each use. (Yes, every time. No shortcuts.)

You'll need:

- Mild liquid soap
- A soft-bristled brush (like a toothbrush that is only for Cntrl+. Not your teeth. Not your grout. Just Cntrl+.)
- A clean cloth or surface to let it dry on

Steps for cleaning

1. Start with clean hands
Wash with mild soap and warm water for 30 seconds, then rinse thoroughly. (No soap residue, please. This is not a bubble bath.)

2. Soak + hand-wash your Cntrl+.
Use warm water and liquid soap for 90 seconds.

3. Get into the details.
Use a soft-bristled brush to clean inside any slots and openings.

4. Rinse well.
Hold under warm running water for 30 seconds, or until there are zero soap bubbles left.

5. Dry it.
Use a soft, clean cloth.

6. Final check.
If you see any leftover residue, repeat steps 2–5 until it's completely clean.

Keep it safe (and working like it should)

To avoid messing with the safety and effectiveness of your Cntrl+:

- Don’t use organic solvents on it (this isn’t a science fair project)
- Don’t boil it
- Don’t microwave it
- Don’t use heat to dry it

Basically: treat it like the high-performance little device it is, not leftovers.

When to replace it

Your Cntrl+ is designed to last 30 to 90 uses. (Yes, it’s reusable. No, it’s not immortal.)

Pro tip: jot down the date you first use it so you can keep track of its lifespan and know when it’s time to swap it out.

Replace your Cntrl+ if:

- It stops preventing leaks
- You notice a deep crease on the inside upper ring
- You see signs of wear like deterioration, discoloration, or pitting
- The texture changes (for example: tacky, rough, or weird in a way it wasn’t before)



Your questions, answered

What if I'm having trouble inserting my Cntrl+?
First: totally normal. Second: don't force it like you're trying to open a stuck pickle jar.

Try this:
- Take a few deep breaths to relax your pelvic floor.
- Add a small amount of water-based lubricant (like KY Naturals Intimate Gel) to the leading edge of the device to help it glide in more comfortably.

My Cntrl+ is slipping out. What do I do?
First: annoying, but fixable. Here's what to try:

- If it only slips out during a bowel movement, remove it beforehand and reinsert it after (following the usual removal + insertion steps).
- You may simply need a larger size.
- If it keeps happening, stop using Cntrl+ and contact Cntrl+ customer support. Persistent slipping could be a sign of pelvic organ prolapse (POP).

My Cntrl+ is uncomfortable and I can't empty my bladder. What should I do?
That's your cue to stop and adjust, not power through.

- It may not be inserted far enough, use your index finger to push it in further
- If discomfort continues, stop using Cntrl+. It's designed to contour to your anatomy, so it should never cause pain or make it hard to urinate.
- Talk to Cntrl+ customer support staff, you may need to try a smaller size.

How long can I wear it?
You can wear Cntrl+ for up to 12 hours within a 24-hour period.
That's the max. Don't exceed it.

My vaginal discharge has increased and is slightly pink. Should I be worried?
Usually, no. This can be normal at first.

- It's common to notice more discharge when you first start using Cntrl+. You may also see a slight pink tint the first few times, after menstruation, or if you're dealing with vaginal dryness. Water based lube can help with vaginal dryness.

But listen to your body:

- If the pink color continues, increases, turns into bleeding, the discharge darkens, or the odor changes, stop using Cntrl+ and contact your healthcare provider.



Additional information (aka: quick safety check)

Don't use Cntrl+ if:

- The tamper-proof seal on the package is broken, or
- The device isn't in a sealed bag.

If it doesn't arrive sealed, don't gamble with it.

Possible adverse effects (the fine print, but make it helpful)
Like any intravaginal device, Cntrl+ can have a few possible side effects, including:

- Urinary retention (trouble emptying your bladder)
- Vaginal or pelvic discomfort
- Risk of infection if it isn't cleaned properly (so yes, please follow the cleaning instructions above)

Contraindications (aka: when Cntrl+ is not the move)

- Remove Cntrl+ before sexual intercourse
  (This is support equipment, not a plus-one.)
- If you've had trouble using intravaginal products (like tampons or menstrual cups), or you have a history of Toxic Shock Syndrome (TSS), do not use Cntrl+.

Don't use Cntrl+ if you have any of the following:

- Urinary tract infection (UTI)
- Significant Pelvic Organ Prolapse (POP)
- Vaginal atrophy
- Cystitis
- Vaginal soreness or itching
- Abnormal vaginal bleeding or discharge

Don't use Cntrl+ if you:

- Are currently menstruating
- Are pregnant or have given birth within the last 3 months
- Have had recent vaginal surgery

Cntrl+ may also not be suitable or effective for women with certain anatomical factors, such as a very small vaginal opening, a short or narrow vagina, or minimal perineal tissue (the tissue between the vaginal and anal openings).



Caution (the important stuff)

Cntrl+ is intended for use for less than 10 years. Long-term risks beyond 10 years haven't been evaluated, so let's not make this a decades-long relationship yet.

Also:

- Do not flush Cntrl+ or its packaging. (Your plumbing did nothing to deserve that.)
- Cntrl+ is made from biodegradable and recyclable medical-grade material, so please recycle it whenever possible

Warning
In animal studies, Cntrl+ caused slight irritation in some cases. So if your body starts sending complaint emails, listen.

Do not use Cntrl+ if you experience:

- redness
- swelling
- itching
- dryness
- skin cracking
- blistering
- pain
- signs of an immune response or any other unusual reaction.

If anything feels off, stop using it and contact your healthcare provider.

What do these symbols mean?
Because every great product comes with a little symbol language.
Here's the translation:


Consult the Instructions for Use
(aka: please read the directions)



Batch Code / Lot Number
(so we know which production batch it came from)



Catalogue Number / Part ID (the product's official ID)


Expiry Date / Use By Date (don't use past this date)

Need help? We're here for you.

Cntrl+ Inc.

Dedicated customer support line: **1 (833) 784-5190**
support@cntrlplus.com
cntrlplus.com




Cntrl+

Cntrl+

Instructions d’utilisation



Table des matières

Indications d'utilisation 3

Voici Cntrl+ 5

- De quoi il s'agit 5
- À qui le dispositif s'adresse 5
- Fonctionnement 5
- Pendant combien de temps vous pouvez le porter 5
- Choix de la bonne taille de Cntrl+ 6
- Contre-indications 6

Insertion de votre Cntrl+ 7

- À quelle profondeur faut-il insérer le dispositif? 9
- L'objectif : le mettre en place et l'oublier 9
- Vérification rapide 9

Retrait du dispositif 10

- Le retrait n'est pas aussi facile que prévu? 11
- Quand cesser l'utilisation 11

Nettoyage de votre Cntrl+ 13

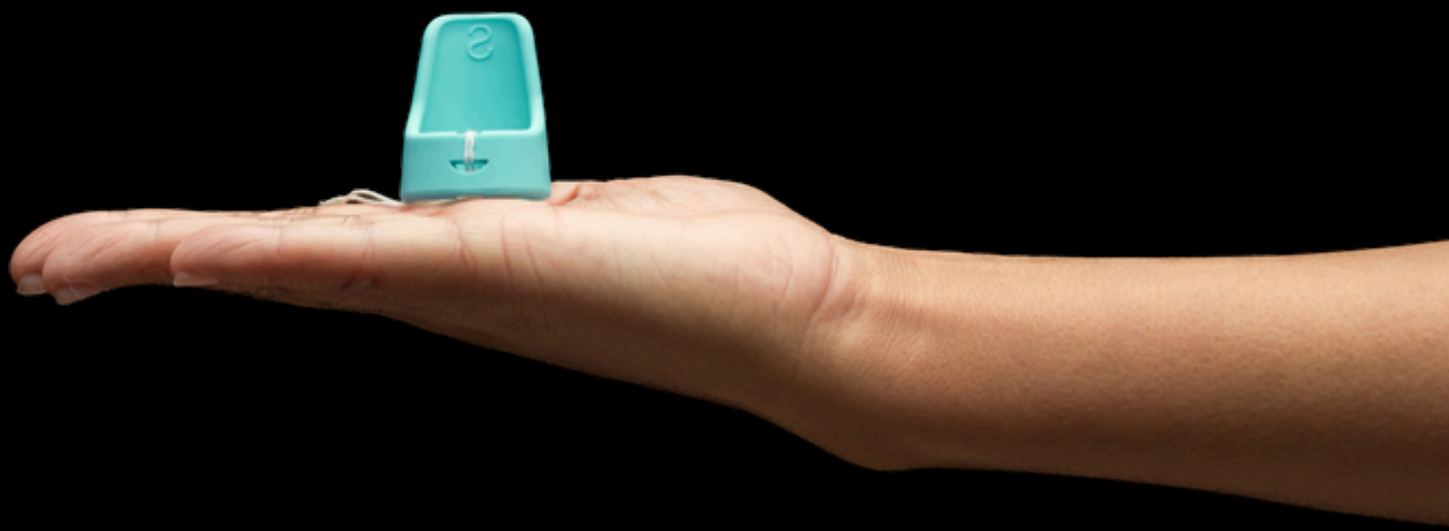
- Étapes du nettoyage 13
- Mesures de sûreté 14
- Quand faut-il remplacer le dispositif? 14

Vos questions, nos réponses 15

Autres renseignements 16

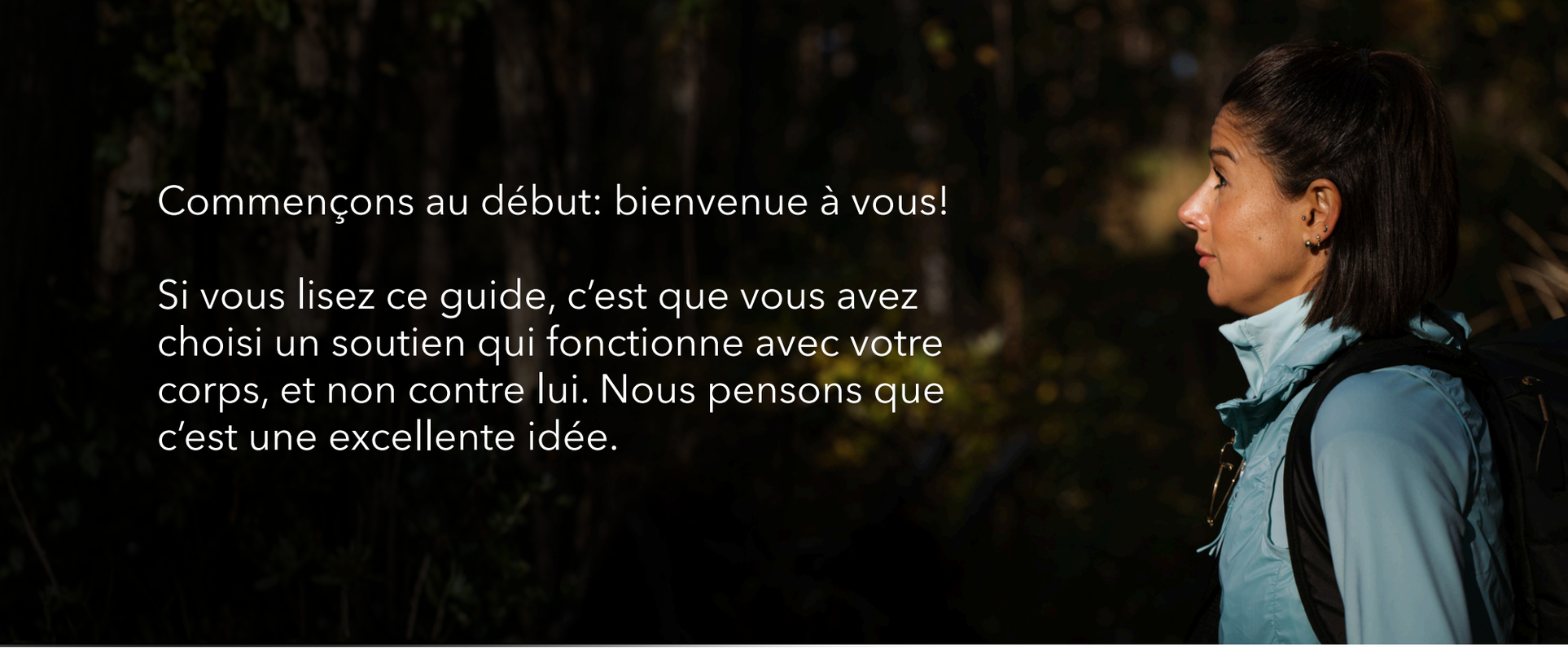
Renseignements sur le soutien à la clientèle 19

Nous avons conçu Cntrl+ pour les femmes comme vous, des femmes qui veulent retrouver confiance et recommencer à poursuivre leurs activités quotidiennes en toute liberté, sans avoir à tenir compte du risque de fuites urinaires.



Instructions d’utilisation

L'appareil de soutien vésical Cntrl+ est conçu pour les femmes adultes de 18 ans ou plus qui présentent une perte d'urine involontaire pendant des activités physiques (incontinence urinaire d'effort).



Commençons au début: bienvenue à vous!

Si vous lisez ce guide, c’est que vous avez choisi un soutien qui fonctionne avec votre corps, et non contre lui. Nous pensons que c’est une excellente idée.

.

Le guide a pour but de vous donner toute l’information nécessaire pour que vous puissiez utiliser Cntrl+ en toute confiance. Vous trouverez à l'intérieur tout ce dont vous avez besoin, un mode d’emploi, des explications sur l'entretien, et des renseignements sur les ressources avec lesquelles vous pouvez communiquer si vous avez des questions.

Nous savons que les symptômes de fuites urinaires ont parfois une incidence sur la qualité de vie. C'est la raison pour laquelle nous nous engageons à rendre votre utilisation du dispositif aussi simple que possible et à vous offrir tout le soutien et tous les outils dont vous pourriez avoir besoin (la confiance en soi est trop précieuse pour laisser des symptômes incommodants donner le ton à votre journée).

Voici Cntrl+



De quoi il s'agit

Cntrl+ est un dispositif flexible et mou qu'on porte dans le vagin. Il offre un soutien tout en douceur de votre urètre et l'empêche de s'ouvrir lorsque vous bougez, faites un effort physique ou faites tout mouvement qui provoquerait d'habitude une fuite urinaire.

À qui le dispositif s'adresse

Cntrl+ s'adresse aux femmes de 18 ans et plus qui présentent une incontinence urinaire d'effort (c'est-à-dire une fuite urinaire se produisant pendant une activité physique). Le dispositif est conçu pour un usage personnel. Pour votre santé et sécurité, ne le partagez donc avec personne. (Éh oui, cela inclut aussi votre meilleure amie.)

Fonctionnement

Cntrl+ a été conçu pour tenir en place en vous sans causer d'inconfort et offrir un soutien léger de l'urètre. Les fuites urinaires n'ont ainsi aucune chance.

Le dispositif est composé d'un matériau exempt de latex et de phtalates et a subi des essais de biocompatibilité. Ce matériau de qualité médicale et non absorbant est glissant lorsqu'il est mouillé, ce qui facilite l'insertion (merci, technologie moderne!)

Une fois en place, la bande circulaire offre un soutien flexible de l'urètre pour prévenir les fuites involontaires liées à des mouvements intenses, aux séances de conditionnement physique, aux éternuements ou aux petits imprévus de la vie.

Pendant combien de temps vous pouvez le porter

Vous pouvez porter Cntrl+ pendant un maximum de 12 heures pour tout cycle de 24 heures.

Ne dépassez pas cette limite de 12 heures. Nous recommandons de retirer le dispositif pendant la nuit. (Même Cntrl+ a besoin d'une petite pause une fois de temps en temps.)

Choix de la bonne taille de Cntrl+

Si vous utilisez Cntrl+ pour la première fois, nous vous recommandons de commencer par la taille petite. (Il ne sert à rien de trop se compliquer la vie la première journée.)

Cntrl+ est offert en trois tailles. Vous pouvez acheter les trois si vous achetez la trousse de départ (petit, moyen, grand) ou acheter des tailles individuellement:



Petit

37,7 mm de diamètre (anneau circulaire) × 54,74 mm de haut



Moyen

40,6 mm de diamètre (anneau circulaire) × 60,54 mm de haut



Grand

45,2 mm de diamètre (anneau circulaire) × 59,24 mm de haut

Contre-indications

N’utilisez pas Cntrl+ dans les situations suivantes :

- Si vous êtes enceinte, avez vos menstruations ou avez accouché dans les 3 derniers mois (postpartum).
- Si vous avez une infection des voies urinaires, une irritation ou une douleur vaginale, ou un prolapsus d'organe pelvien prononcé.

Pour la liste complète des personnes qui ne doivent pas utiliser Cntrl+, voir ci-dessous.

Insertion de votre Cntrl+

1. Préparer l'insertion:

- Videz votre vessie en urinant.
- Lavez-vous les mains avec un savon doux et de l'eau tiède, puis séchez-les complètement.
- Nettoyez votre Cntrl+ avant chaque utilisation (voir les directives de nettoyage).

⚠ **Les bactéries n'ont pas leur place sur le dispositif. MISE EN GARDE : Des mains sales ou des impuretés présentes dans l'environnement peuvent souiller la surface de votre Cntrl+ et se retrouver ensuite dans le vagin.**

2. Étape facultative, mais pratique: ajouter la ficelle de retrait.

Cntrl+ est vendu avec une ficelle de coton conçue pour faciliter le retrait (certaines femmes préfèrent ne pas l'utiliser et retirent le dispositif en tirant sur la bande circulaire avec un doigt).

Pour fixer la ficelle :

• Faites passer la ficelle dans l'orifice se trouvant du côté extérieur droit, puis dans l'orifice du côté extérieur en passant par-dessus l'anneau circulaire.

• Enfilez l'extrémité de ficelle dans la boucle et tirez pour bien serrer.

• Utilisez une nouvelle ficelle chaque fois que vous utilisez Cntrl+

3. Faire de votre corps votre allié:

Prenez trois grandes respirations et détendez vos muscles pelviens (c'est important de ne pas sauter cette étape).

Adoptez une position parmi les suivantes :

• Un pied sur la toilette

• En position accroupie

• Sur le dos, en écartant les genoux

Au besoin, poussez délicatement avec vos muscles pelviens (comme pendant la défécation, mais avec moins d'intensité).

Ce mouvement musculaire détend la cavité vaginale et facilite l'insertion. Vous aurez bientôt autant de facilité à pratiquer l'insertion que de lacer vos chaussures.



4. Plier et lubrifier: (la lubrification est votre alliée.)

- De votre main dominante, pliez Cntrl+ en serrant délicatement la bande circulaire au moyen du pouce et de l'index.
- Mouillez le dispositif avec de l'eau tiède ou utilisez une petite quantité de lubrifiant à base d'eau au besoin. La quantité doit avoir environ la taille d'un dix cents.

Si vous avez des symptômes de sécheresse ou d'atrophie, demandez à votre professionnel de la santé si une crème vaginale à base d'œstrogène ou un hydratant vaginal à base d'acide hyaluronique pourraient vous convenir. Il est possible d'utiliser ces produits en même temps que Cntrl+.

⚠ **MISE EN GARDE : N'utilisez jamais de lubrifiant à base de gelée de pétrole (p. ex. Vaseline), car il pourrait dégrader votre Cntrl+. N'utilisez pas non plus des quantités excessives de lubrifiant, qui risquent de faire glisser le dispositif hors du vagin.**



5. Introduire le dispositif (la direction est importante):

- Écartez les lèvres avec vos doigts.
- Insérez Cntrl+ dans une direction « vers l'arrière et vers le haut » (angle d'environ 45 degrés avec le coccyx), comme s'il s'agissait d'un tampon ou d'une coupe menstruelle.
- La partie plate allongée va vers l'arrière du vagin.



Vous pourriez éprouver une sensation de résistance au niveau de l’os pubien. C’est tout à fait normal. Continuez l’insertion, délicatement mais sûrement.

À quelle profondeur faut-il insérer le dispositif?

Plus profond que vous ne le croyez. N’ayez aucune crainte quant au risque d’un dispositif restant « coincé » à l’intérieur. Votre corps n’est pas un lieu de stockage.

Il faut insérer Cntrl+ jusqu’à la position suivante:

- L'embout est proche du col de l'utérus.
- L'anneau circulaire est en place près du fond du vagin, et exerce ainsi son action de soutien de l'urètre.
- Vous devez être capable d'insérer l'index entre le bord extérieur du dispositif et la paroi vaginale.

Vérification rapide: insérez un doigt jusqu’à ce que vous touchiez la partie inférieure du dispositif Cntrl+. Lorsque le dispositif est logé au bon endroit, l’ouverture du vagin est fermée et Cntrl+ se trouve dans le vagin, à une profondeur correspondant à celle de la deuxième jointure de votre index.

L'objectif: Le mettre en place et l'oublier.

Lorsque le dispositif est inséré correctement:

- Vous ne devriez avoir aucune sensation d’inconfort.
- Le dispositif ne doit pas presser l’ouverture vaginale ou flotter librement devant celle-ci.
- Il ne doit pas s'égoutter ou glisser hors du vagin lorsque vous marchez, courez, toussez, éternuez ou défèquez.
- Vous devez être encore capable d'uriner normalement et sans effort.

Vérification rapide (il est bon d'être complètement rassurée).

Situations possibles:

- continue de glisser hors du vagin ou que vous avez toujours des fuites urinaires, passez à une taille supérieure, ou
- cause une sensation d'inconfort ou une difficulté à uriner, passez à une taille inférieure.

Si quelque chose semble anormal ou que vous éprouvez des difficultés, communiquez avec nos agents de service à la clientèle bien informés qui pourront répondre à vos questions.

Retrait du dispositif (car il peut arriver pour différentes raisons que vous vouliez le retirer)

1. Lavez-vous les mains avec un savon doux et de l'eau tiède, puis séchez-les complètement. (Il est important d'avoir les mains propres. Le moment serait mal choisi pour sauter des étapes par précipitation.)
2. Reprenez la position ne causant aucun inconfort que vous aviez adoptée pour l’insertion.
3. Favorisez la relaxation du plancher pelvien en prenant trois grandes respirations.
Tout se passe très bien, vous ne trouvez pas?

Si vous avez attaché la ficelle:

- Tirez délicatement sur la ficelle (vers le bas). Cette étape aide à contrecarrer la succion et à comprimer le dispositif pour qu'il reprenne sa forme pliée.



Si vous n’avez pas utilisé la ficelle:

- Insérez votre index, pliez-le légèrement comme un crochet pour attraper la partie supérieure de la bande circulaire, et tirez lentement le dispositif Cntrl+ vers la sortie.



Nettoyez le dispositif Cntrl+ en suivant les directives ci-dessous.

Le retrait n'est pas aussi facile que prévu?

D'abord : pas de panique. Ensuite: essayez ceci.

- Prenez de grandes respirations pour détendre votre plancher pelvien.
- Contractez vos muscles comme lorsque vous voulez déféquer (ce n’est rien d’élégant, mais c’est efficace).

Cet effort musculaire devrait rapprocher le dispositif Cntrl+ de l'ouverture du vagin, ce qui va vous aider à saisir la bande circulaire du doigt.

Si le problème est lié à la sécheresse:

- Mettez une petite quantité de lubrifiant à base d'eau (de la grosseur d'un pois) sur le bout du doigt et lubrifiez tout le pourtour du dispositif Cntrl+ pour favoriser son retrait.

(N'utilisez jamais de lubrifiant à base de gelée de pétrole comme la Vaseline.)

N'oubliez pas que vous avez toujours l'option de communiquer à n'importe quelle heure avec notre équipe de soutien, à support@cntrlplus.com. Des agents sont également disponibles au cntrlplus.com du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h partout au Canada. Le service est offert en français ou en anglais.

Quand cesser l'utilisation

Cessez d'utiliser Cntrl+ immédiatement dans les situations suivantes:

- Vous êtes dans l'incapacité d'uriner.
- Vous éprouvez une sensation de brûlure au moment d’uriner ou vous remarquez que vous avez envie d’uriner plus souvent que d’habitude (il pourrait s’agir d’une infection urinaire).
- Vous ressentez des démangeaisons ou des douleurs vaginales.
- Vous remarquez un changement dans l'odeur de vos pertes vaginales.

⚠ **Mise en garde : Syndrome de choc toxique (SCT)**

Le SCT, bien qu'extrêmement rare, est une affection très grave qui peut mettre la vie en danger si un traitement n'est pas administré rapidement. Le syndrome est parfois lié à l'utilisation prolongée de tampons hyperabsorbants.

Cntrl+ est constitué de matériaux non absorbants. Si vous décidez de porter le dispositif avec sa ficelle de retrait en coton, prenez soin d'utiliser une ficelle neuve à chaque insertion.

Les symptômes de SCT ressemblent à ceux d'une grippe et peuvent inclure:

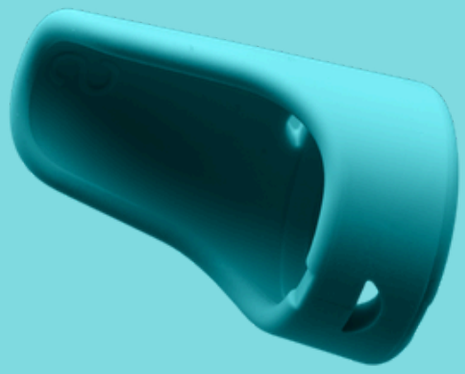
- une fièvre intense et soudaine;
- des vomissements;
- une diarrhée;
- une sensation vertigineuse ou un évanouissement;
- une éruption cutanée qui ressemble à un coup de soleil.

Si vous éprouvez l'un ou l'autre de ces symptômes pendant une utilisation de Cntrl+, retirez le dispositif immédiatement et consultez sans attendre un professionnel de la santé.

⚠ **Précautions:** Si vous utilisez un dispositif intra-utérin (DIU), Cntrl+ peut habituellement être utilisé simultanément. Après le retrait de Cntrl+, vérifiez périodiquement que les fils du DIU sont toujours là et qu'il n'y a pas de changement notable.



Nettoyage de votre Cntrl+



Il est bon de nettoyer le dispositif Cntrl+ avant et après chaque utilisation pour qu'il reste sûr, hygiénique et agréable à la vue. (Nous insistons sur le fait qu'il s'agit bien d'un nettoyage à chaque utilisation. Il faut éviter de prendre des raccourcis dans ce domaine.)

Vous aurez besoin:

- d'un savon liquide doux;
- d'une brosse à soies souples (comme une brosse à dents. Il va sans dire qu'il est important de réserver cette brosse à Cntrl+ et à ne pas l'utiliser également pour se brosser les dents ou nettoyer des carreaux de céramique!);
- d'une serviette propre ou d'une surface pour le séchage.

Étape du nettoyage

1. Commencez par vous laver les mains.

Lavez-vous les mains avec un savon doux et de l'eau tiède pendant 30 secondes, puis rincez-les soigneusement. (Les résidus de savon sont à éviter.)

2. Faites tremper le dispositif Cntrl+ et nettoyez-le à la main.

Utilisez de l'eau tiède et du savon liquide et nettoyez-le pendant 90 secondes.

3. Passez à l'étape du brossage.

Utilisez une brosse à soies souples pour bien nettoyer l'intérieur des ouvertures du dispositif.

4. Rincez soigneusement le dispositif.

Maintenez le dispositif sous le jet d'eau pendant au moins 30 secondes ou jusqu'à ce que plus aucune bulle de savon ne soit visible.

5. Séchez le dispositif.

Utilisez une serviette douce propre.

6. Faites une dernière vérification.

Si vous voyez des résidus à la surface du dispositif, reprenez les étapes 2 à 5 jusqu'à ce qu'il soit complètement propre.

Mesures de sûreté (et mesures pour que le dispositif continue de bien fonctionner)

Pour assurer le niveau maximal de sûreté et d'efficacité de votre Cntrl+:

- N'utilisez pas de solvants organiques (nous allons être très tristes si vous le faites)
- Ne le plongez pas dans l'eau bouillante.
- Ne le réchauffez pas dans le four à micro-ondes.
- N'utilisez pas une source de chaleur pour le sécher.

En gros, il s'agit de traiter Cntrl+ comme un petit dispositif à haute performance, et non comme un restant de lasagne.

Quand faut-il remplacer le dispositif?

Votre Cntrl+ est conçu pour 30 à 90 utilisations (il est donc réutilisable, mais non éternel.)

Trucs et astuces: prenez note de la date de votre première utilisation. Vous pourrez ainsi faire un suivi de sa durée de vie, et saurez quand il est temps de le remplacer.

Remplacez votre Cntrl+ dans
les situations suivantes :

• Il cesse de stopper les fuites urinaires.
• Vous remarquez un pli profond à l'intérieur de l'anneau.
• Vous remarquez des signes d'usure, comme un effritement, une décoloration ou la formation de petits trous.
• Vous remarquez que la texture a changé (par exemple : surface visqueuse ou granuleuse, ou toute anomalie que vous remarquez pour la première fois.)



Vos questions, nos réponses

Que dois-je faire si j'éprouve des difficultés à insérer Cntrl+?
D'abord, sachez que c'est tout à fait normal. Ensuite, ne faites pas un effort musculaire extrême comme lorsque vous tentez d'ouvrir un pot de cornichon.

Voici une technique qui donne de bons résultats:

- Prenez de grandes respirations pour détendre votre plancher pelvien.
- Appliquez une petite quantité de lubrifiant à base d'eau (comme le gel intime K-Y Naturals) sur l'embout du dispositif pour le rendre plus glissant et faciliter l'insertion.

Mon Cntrl+ glisse hors du vagin. Que dois-je faire pour y remédier?
C'est en effet un problème plutôt ennuyeux. Voici ce que vous pouvez essayer:

- Si le dispositif a tendance à glisser hors du vagin uniquement pendant la défécation, il est possible de le retirer au préalable et de le réinsérer ensuite (en respectant toutes les étapes habituelles de retrait et d'insertion).
- Vous avez peut-être besoin d'une plus grande taille, tout simplement.
- Si le problème persiste, cessez d'utiliser Cntrl+ et communiquez avec l'équipe de soutien de Cntrl+. Un dispositif qui ne cesse de glisser hors du vagin pourrait être un signe de prolapsus d'organe pelvien.

Mon Cntrl+ cause une sensation d'inconfort et je ne peux plus uriner. Que dois-je faire?
Ce symptôme est le signe que vous devez retirer le dispositif et apporter des changements, et non ignorer la situation en espérant que tout va rentrer dans l'ordre.

- Le dispositif est peut-être inséré à une profondeur insuffisante. Utilisez votre index pour pousser le dispositif vers l'intérieur.
- Si la sensation d'inconfort persiste, cessez d'utiliser Cntrl+. Le dispositif a été conçu pour épouser les formes de votre anatomie, il ne devrait donc jamais causer de la douleur ou réduire votre capacité d'uriner.
- Parlez au personnel de soutien de Cntrl+. Vous avez peut-être besoin d'essayer une taille inférieure.

Pendant combien de temps puis-je porter le dispositif?
Vous pouvez porter Cntrl+ pendant un maximum de 12 heures pour tout cycle de 24 heures. Il ne faut pas dépasser ce maximum.

Mes pertes vaginales semblent plus abondantes et sont légèrement rosées. Dois-je m'en inquiéter?
En principe, ce n'est rien de préoccupant lorsque vous commencez à utiliser le pessaire.

- Il n’est pas rare d’observer des pertes vaginales plus abondantes lorsqu’une personne commence à utiliser Cntrl+. Il n’est pas rare non plus d’observer une teinte légèrement rosée des pertes lors des premières utilisations, après les règles, ou en cas de sécheresse vaginale. Un lubrifiant à base d’eau est utile en cas de sécheresse vaginale.

Il n'en reste pas moins que nous vous recommandons d'être à l'écoute de votre corps.
- Si la coloration rose persiste, devient plus prononcée, se transforme en saignements ou si les pertes vaginales prennent une teinte plus foncée que d'habitude, ou que l'odeur change, cessez d'utiliser Cntrl+ et consultez votre professionnel de la santé.



Autres renseignements

N’utilisez pas Cntrl+ dans les situations suivantes:
- Si le seau de garantie inviolable est brisé ou
- Si le dispositif n’est pas dans un sac scellé.

Si le dispositif n’arrive pas dans vos mains dans un sac scellé, ne prenez pas ce risque.

Effets nocifs possibles
Comme pour tout dispositif intravaginal, Cntrl+ peut dans certains cas avoir des effets secondaires, par exemple:
- Rétention urinaire (difficulté à uriner)
- Sensation d’inconfort vaginale ou pelvienne
- Risque d’infection si le dispositif n’est pas nettoyé correctement (une raison de plus de suivre les directives de nettoyage ci-dessus).

Contre-indications (quand NE PAS utiliser Cntrl+)

- Retirez Cntrl+ avant une relation sexuelle (nous savons que le dispositif est votre « meilleur ami », mais il n'a pas besoin d'être présent pendant les moments d'intimité.)
- Si vous avez déjà éprouvé des difficultés à utiliser des produits intravaginaux (comme des tampons ou des coupes menstruelles) ou que vous avez des antécédents de syndrome de choc toxique (SCT), cessez d'utiliser Cntrl+.

N'utilisez pas Cntrl+ dans les situations suivantes:

- Infection urinaire
- Prolapsus d'organe pelvien prononcé
- Atrophie vaginale
- Cystite
- Démangeaisons ou douleurs vaginales
- Saignement vaginal ou pertes anormales

N'utilisez pas Cntrl+ si:

- Vous avez actuellement vos règles.
- Vous êtes enceinte ou avez accouché dans les 3 derniers mois.
- Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale au vagin.

Cntrl+ ne convient peut-être pas ou n'est pas efficace chez des femmes qui ont certains facteurs anatomiques comme une très petite ouverture du vagin, un vagin peu profond ou étroit, ou des tissus du périnée de petites dimensions (il s'agit des tissus entre l'ouverture du vagin et l'ouverture anale).

Précautions (information importante)

Cntrl+ est conçu pour une durée d'utilisation qui ne doit pas dépasser 10 ans. Les risques à long terme au-delà d'une période de 10 ans n'ont pas été évalués, alors nous vous invitons à bien prendre note de la date du début de votre utilisation.

Autres points importants:

- Ne jetez pas Cntrl+ ou son emballage dans les toilettes. (Votre plomberie va nous remercier de ce bon conseil.)
- Cntrl+ est fait d'un matériau biodegradable et recyclable de qualité médicale. Essayez si possible de recycler le dispositif.

Mise en garde
Dans des études chez les animaux, Cntrl+ a causé une légère irritation dans certains cas. Donc si votre corps commence à vous envoyer des courriels de plainte, tenez-en compte.

N'utilisez pas Cntrl+ en présence des symptômes suivants :

- **rougeur**
- **tuméfaction**
- **démangeaisons**
- **sécheresse**
- **peau craquellée**
- **vésication**
- **douleur**
- **signes d'une réaction immunitaire ou toute autre réaction inhabituelle**

Si quelque chose semble anormal, cessez d'utiliser le dispositif et consultez votre professionnel de la santé.

Que veulent dire ces symboles?
Tout excellent produit a sa propre petite collection de symboles.
En voici la traduction:



Consulter les instructions d'utilisation
(en d'autres termes: veuillez lire le mode d'emploi)



Code de lot / numéro de lot
(nous savons ainsi à quel lot de production appartient un produit).



Numéro de référence/référence catalogue (l'identificateur officiel du produit)



Date de péremption/Utiliser jusqu'au (ne pas utiliser le produit après cette date).

Des questions? Communiquez avec nous pour de l'assistance.

Cntrl+ Inc.

Ligne spéciale de soutien à la clientèle : **1 (833) 784-5190**
support@cntrlplus.com
cntrlplus.com




Cntrl+