

itouch sure



KÄYTTÖOHJE



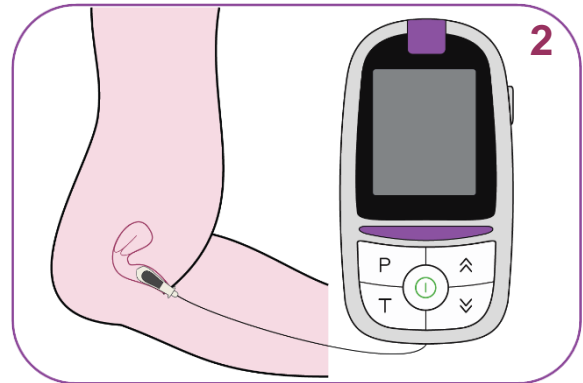
LUE HUOLELLA ENNEN KÄYTTÖÄ

TensCare™

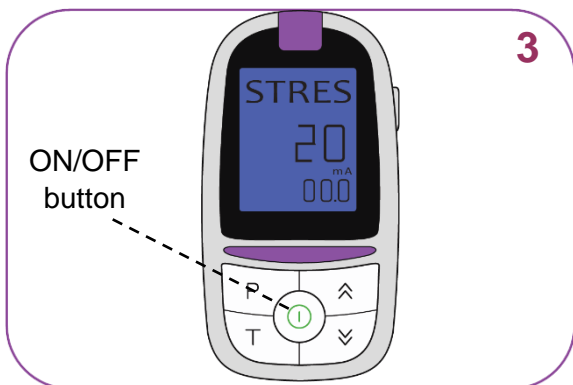
PIKAKÄYTTÖOHJE



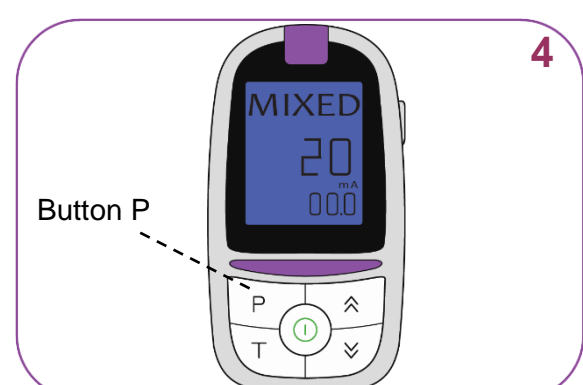
1
Kytke emätinelektrodi laitteeseen
Anslut vaginalelektroden till apparaten



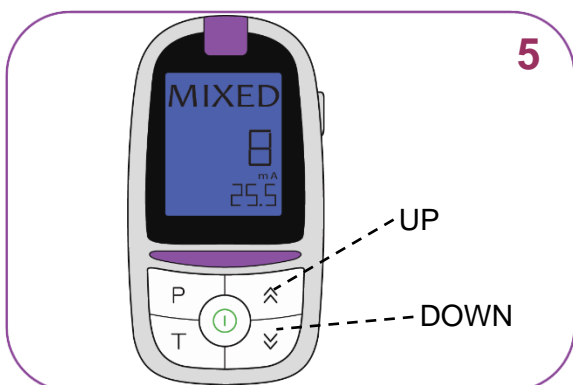
2
Aseta elektrodi paikalleen
Placera elektroden på plats



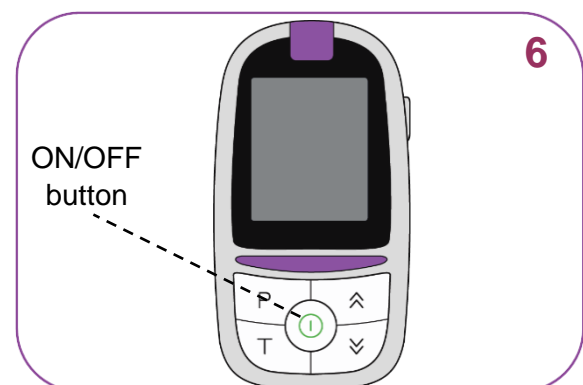
3
Pidä ON-painiketta pohjassa kytkeäksesi laitteen päälle
Håll ner ON-knappen för att koppla på apparaten



4
Valitse ohjelma painamalla P-painiketta
Välj program genom att trycka på P-knappen



5
Säädä voimakkuutta ▲- ja ▼-painikkeilla
Justera styrkan med ▲- och ▼-knapparna



6
Pidä ON/OFF-painiketta pohjassa kytkeäksesi laitteen pois päältä
Tryck ner ON/OFF-knappen för att stänga av apparaten



Hyvä asiakas,

kiitos että valitsit **Itouch sure** -laitteen. TensCare valmistaa korkealaatuisia, huolellisesti testattuja tuotteita. Niiden käyttötarkoituksena on hellävarainen sähköhoito, lihasten vahvistaminen, kontinenssihoito tai kivunlievitys synnytyksen aikana.

Suosittelimme, että luet nämä ohjeet huolellisesti, säästät oppaan myöhempää käyttöä varten ja noudatat annettuja ohjeita.














Ystävällisin terveisin,

TensCare-tiimi

Sisältö

1. JOHDANTO.....	6
2. KÄYTTÖTARKOITUS.....	6
3. ITOUCH SURE:N OMINAISUUDET:.....	6
4. LANTIONPOHJAN HARJOITTEET	7
4.1. LANTIONPOHJAN LIHAKSET	7
4.2. LANTIONPOHJAN HARJOITTEIDEN SUORITTAMINEN	8
5. INKONTINENSSEITYY-PIT	9
6. EMS:N TOIMINTAPERIAATE.....	10
7. VASTA-AIHEET, VAARAT JA VAROITUKSET	11
8. TIETOA OHJELMA-ASETUKSISTA.....	14
9. OHJELMAT.....	14
10.1. OHJELMIEN ASETUKSET	14
10.2. ESIASETETUT OHJELMAT	15
10. SISÄLTÖ	16
11. LAITTEEN TIEDOT	17
12.1. PAINIKKEET JA NÄYTTÖ	17
12.2. KÄYTTÖOHJEET	18
12. ITOUCH SURE:N KÄYTTÖÖNOTTO JA HUOLTO.....	20
13.1. PARISTOJEN ASETTAMINEN LAITTEESEEN.....	20
13.2. ELEKTRODIJOHDON KIINNITTÄMINEN.....	21
13.3. HOITON VALMISTAUTUMINEN.....	21
13.4. HOITO	22
13.5. HOIDON JÄLKEEN.....	24
14. ANAALIELEKTRODI	24
14.1. HOIDETTAVAT ONGELMAT	24
14.2. ANAALIELEKTRODIN PAIKALLEEN ASETTAMINEN	25
15. PUHDISTUS.....	26
16. EMC-tiedot	26
17. SÄHKÖ- JA ELEKTRONIIKKAROMUN HÄVITTÄMINEN	26
18. LISÄVARUSTEET	26
19. TAKUU	27
20. ONGELMANRATKAISU	29
21. LAITTEEN TIEDOT	31

KÄYTETYT SYMBOLIT

	Huomio! Muista noudattaa käyttöoppaassa annettuja ohjeita.
	TYYPIN BF LAITE: Laitteet, joissa on jonkin tyyppinen suojaus sähköiskuja vastaan. Hoidettavaan kiinnitettävä osa on eristetty. Kertoo, että laitetta käytettäessä syntyy sähköä johtava kontakti hoidettavaan.
	Tämä symboli laitteessa tarkoittaa "Katso käyttöoppaasta".
	Lämpötilarajoitteet: Kertoo, millaisia lämpötiloja laite sietää vaurioitumatta ja turvallisesti.
	Eränumero: Valmistajan erätunnus, jonka perusteella voidaan tunnistaa laitteen valmistuserä.
	Kosteusrajoitteet: Kertoo, millaista ilmankosteutta laite sietää vaurioitumatta ja turvallisesti.
	Sarjanumero: Valmistajan sarjanumero, jonka perusteella kukin lääketieteellinen laite voidaan yksilöidä.
	Älä hävitä kotitalousjätteenä.
	Luettelonumero: Valmistajan luettelonumero, jonka perusteella voidaan tunnistaa laitteen tyyppi.
	Ilmakehän paine: Kertoo, millaista ilmanpainetta laite sietää vaurioitumatta ja turvallisesti.
	Valmistuspäivämäärä: Kertoo, milloin laite on valmistettu. Tämä tieto sisältyy laitteen sarjanumeroon (löytyy yleensä akkulokerosta), joko muodossa "E/vuosi/numero" (VV/123456) "E/kk/vuosi/numero" (KK/VV/123456).
	Tämä lääketieteellinen laite on tarkoitettu kotikäyttöön.
	Tämä lääketieteellinen laite ei ole vedenkestävä ja se on suojattava nesteiltä. Ensimmäinen numero 2: Laite on kosketussuojattu esimerkiksi sormella koskettamista vastaan. Testauksessa käytetty läpimitaltaan 12-millinen, 80 mm pitkä nivelletty "sormi" jää riittävän kauas vaarallisista osista. Laitteen jännitteiset osat on myös suojattu muilta läpimitaltaan yli 12,5 mm esineiltä. Toinen numero 2: Laite on suojattu suoraan alaspäin putoavilta vesipisaroilta ollessaan korkeintaan 15° vinossa. Suoraan alaspäin putoavista pisaroista ei ole haittaa, jos laitteen koteloä kallistetaan mihin tahansa suuntaan enintään 15° verran.

1. JOHDANTO

Laitteen kuvaus ja toimintaperiaate

Virtsankarkailu ja inkontinenssi ovat yleisiä ongelmia sekä miehillä että naisilla, ja ne vaikuttavat potilaan terveyteen pitkällä aikavälillä. Lantionpohjan lihasten harjoittamista pidetään parhaana tapana ehkäistä ja hoitaa inkontinenssi-ongelmia ja lantionpohjan heikkoutta.

Itouch sure on sähkökäyttöinen lihasstimulaattori, jota käytetään lantionpohjan lihasten vahvistamiseen.

Se stimuloi lantionpohjan lihaksia hellävaraisesti lähettämällä kehon omia hermosignaaleja muistuttavia impulsseja lantionpohjaan emätinelektrodin välityksellä. Nämä signaalit saavat lantionpohjan lihakset supistumaan. Jos olet unohtanut, kuinka näitä lihaksia jännitetään, lihakset eivät vastaa riittävän tehokkaasti tai haluat yksinkertaisesti parantaa lantionpohjan lihastesi kuntoa, **itouch sure** voi harjoittaa lihaksiasi puolestasi ja auttaa sinua lihasten hallinnan kehittämisessä. Se täydentää muita lantionpohjan harjoitteita erinomaisesti. **itouch sure** on erittäin helppokäyttöinen. Tämän takaavat sen neljä selkeästi nimettyä, esiasetettua harjoitusohjelmaa, kroonisen lantiokivun hoitoon tarkoitettu viides ohjelma ja käytännölliset painikkeet.

Ongelmia, joiden hoitoon **itouch sure** soveltuu:

- **Virtsa- ja ulosteinkontinenssi:** ponnistus-, pakko- ja sekatyypinen virtsainkontinenssi sekä miesten

eturauhasen poiston jälkeinen virtsainkontinenssi. Lisäksi lantionpohjan lihasten vahvistaminen voi parantaa seksuaalista kanssakäymistä.

- **Miesten erektiohäiriöiden hoito*** ja lantionpohjan vahvistaminen (*edellyttää anaalielektrodin käyttöä).

2. KÄYTTÖTARKOITUS



itouch sure on kotikäyttöön tarkoitettu lääketieteellinen laite, jonka avulla voidaan hoitaa virtsa- tai ulosteinkontinenssia ja jota voivat käyttää kaikki, jotka kykenevät ymmärtämään käyttöohjeet ja hallitsemaan laitteen asetuksia.

Laitetta saa käyttää ainoastaan tässä ohjeessa kuvattuun tarkoitukseen.



Varoitus: Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman hoitoalan ammattilaisen valvontaa.

3. ITOUCH SURE:N OMINAISUUDET:

• Yksikanavainen

Yksikanavainen laite virtsa- ja ulosteinkontinenssin hoitoon. Varustettu biopalauteosoittimella.

• Miellyttävä stimulaatio

Hellävarainen stimulaatio, hienosäädettävät asetukset (1 mA pykälää kohden).

• Neljä esiasetettua ohjelmaa

Kliinisesti testatut ohjelmat kaikenlaisille inkontinenssille,

mukaan lukien stressi, kiire, sekoitettu ja äänihoito-ohjelma.

- **Muistitoiminto**

Kolme toimintoa: ohjelmamuisti (laite tarjoaa käynnistettäessä automaattisesti viimeksi käytettyä ohjelmaa), käyttökertojen laskuri ja käyttöajan kirjaus.

- **Hoitoajastin**

Hoidon keston oletusasetus on 20 minuuttia sen varmistamiseksi, etteivät lantionpohjan lihakset ylitä. Käyttäjä voi halutessaan muuttaa hoidon kestoja (10, 20, 30, 45, 60 tai 90 minuuttia tai jatkuva).

- **Avoimen piirin tunnistus**

Impulssien voimakkuus säätyy automaattisesti nolliin ja näytölle ilmestyy teksti LEADS, jos yhteys katkeaa.

- **Painikkeiden lukitus**

Mahdollistaa käyttäjän lukita säätimet manuaalisesti estääksesi asetusten vahingossa tapahtuvat muutokset.

- **Suuri näyttö**

Laitteen toiminta sekä valittu ohjelma ja voimakkuus on helppo tarkastaa näytöltä.

4. LANTIONPOHJAN HARJOITTEET

4.1. LANTIONPOHJAN LIHAKSET

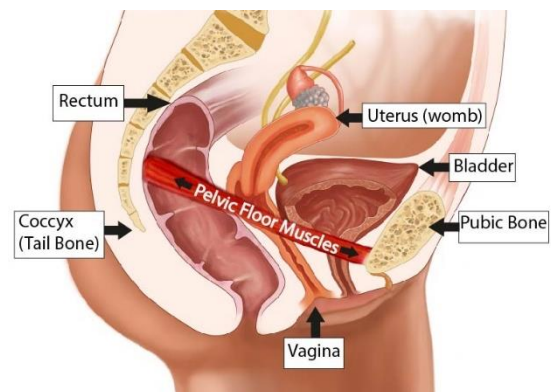
Lantion ”pohja” koostuu lihaskerroksista, jotka tukevat suolistoa, virtsarakkoa, virtsaputkea ja kohtua. Ne muistuttavat muodoltaan

hieman riippukeinua tai kulhoa. Lihasten alkupää kiinnittyy häpyluuhun ja loppupää häntäluuhun.



Lantionpohjan lihakset


- auttavat tukemaan lantion ja vatsan alueen elimiä
- vakauttavat selkärankaa yhdessä vatsa- ja selkälihasten kanssa
- Naisilla ne myös
 - auttavat kannattelemaan vauvan painoa raskauden aikana
 - osallistuvat synnytysprosessiin



Lantionpohjan lihakset vaikuttavat myös sekä miesten että naisten seksielämään:

- Miehillä lantionpohjan lihakset vaikuttavat merkittävästi myös erektioon ja ejakulaatioon.
- Naisilla lantionpohjan tahdonalainen supistaminen voimistaa seksin aikaisia tunteita ja kiihottumisen tasoa.

Joissain tilanteissa lantionpohjan lihakset saattavat kuitenkin heikentyä. Jos lihaksista tulee venyneet ja voimattomat, ne eivät välttämättä enää tue lantion alueen elimiä riittävästi, jolloin seurauksena voi olla virtsarakon tai suolen hallinnan menetys.



Joillakin naisilla ilmenee myös lantionpohjan lihasten ylikireyttä. Se on harvinaisempaa, mutta voi aiheuttaa lantionalueen kipuja sekä virtsaamis- tai ulostusvaikeuksia.

Tyypillisiä merkkejä lantionpohjan ongelmista ovat:

- virtsankarkailu liikunnan, nauramisen, yskimisen tai aivastamisen yhteydessä
- äkillinen virtsaamistarve; vaikeudet ehtiä WC:hen
- tihentynyt virtsaamistarve
- virtsaamis- tai ulostusvaikeudet
- äkillinen virtsarakon tai suolen hallinnan menetys
- pierujen pääseminen tahattomasti
- kipu lantion alueella
- yhdyntäkivut
- laskeuma.

Naisilla tämä saattaa ilmentyä vaginan pullistumana tai painavana, epämiellyttävänä, alaspäin vetävänä tai putoavana tunteena. Laskeuma syntyy, kun yksi tai useampi lantion alueen elin (virtsarakko, peräsuoli tai kohtu) valahtaa pois paikaltaan ja painaa emätintä. Yhdistyneessä kuningaskunnassa vaiva on erittäin yleinen ja koskettaa jopa 40 %:a naisista. Oireet yleensä korostuvat päivän kuluessa ja pahenevat ajan mittaan, jos niitä ei hoideta.

Miehillä saattaa tuntua pullistuma peräsuolella tai he saattavat kokea ulostamistarvetta, vaikka todellista tarvetta ulostaa ei ole.

Kuten muitakin kehon lihaksia, myös lantionpohjan lihaksia voidaan vahvistaa säännöllisellä harjoittelulla. Lantionpohjan vahvistamisen seurauksena lihakset tukevat elimiä paremmin, jolloin virtsarakon ja

peräsuolen hallinta paranee ja virtsa, ulosteen ja pierujen tahaton karkailu vähenee tai loppuu.

Myös laskeuman riski voi pienentyä, synnytyksestä tai gynekologisesta leikkauksesta toipuminen nopeutua ja seksuaalinen nautinto kasvaa. Kontinenssihoitoon erikoistuneilta ammattilaisilta saat ohjeita lantionpohjan harjoittamiseen.

Pienikin määrä lantionpohjan harjoitteita auttaa päivittäin suoritettuna vähentämään virtsankarkailua tai laskeumaoireita ja ehkäisee muiden ongelmien syntymistä.

4.2. LANTIONPOHJAN HARJOITTEIDEN SUORITTAMINEN

Lantionpohjan harjoitteita suositellaan tehtäväksi osana jokapäiväistä rutiinia.

1) Niitä voi huomaamattomasti tehdä lähes missä ja milloin vain, joten voit tehdä niitä sängyssä maatessasi, bussia odotellessa tai tietokoneella istuessa. Parasta on, jos saat ne liitettyä johonkin, mitä teet joka päivä.

2) Aivan aluksi on tärkeää tunnistaa lantionpohjan lihakset ja oppia aktivoimaan ne. Tässä joitakin vinkkejä avuksi:

Aseta yksi tai kaksi puhdasta sormea emättimeesi ja jännitä sitten emättimen lihaksia, vetäen niitä ylös kohti napaasi – sinun pitäisi tuntea, kuinka lantionpohja ”kohoaa”.

Toinen vaihtoehto on yrittää lopettaa virtsaaminen kesken. Jos se onnistuu, tiedät jännittäväsi oikeita lihaksia.



Huomautus: Tarkoituksena on ainoastaan varmistaa, että tiedät käyttäväsi oikeita lihaksia. On tärkeää tyhjentää rakko kokonaan ennen varsinaisen harjoittelun aloittamista.

- 3) Yritä muistaa tämä kohoamisen ja lihasten jännittymisen tunne, ja yritä tuottaa se uudelleen vain aiemmin tunnistamillasi lihaksilla; älä jännitä jalkojen, vatsan tai pakaroiden lihaksia ja hengitä normaalisti.
- 4) Pyri ylläpitämään jokaista "puristusta" eli lihassupistusta 3–5 sekunnin ajan ja rentouta lihakset sen jälkeen kokonaan. Sinun pitäisi tuntea, kuinka lihakset "antavat periksi". Lepuuta lihaksia viisi sekuntia ja toista harjoitus.
- 5) Yritä toistaa harjoitus noin kymmenen kertaa.
- 6) Toista prosessi 3–4 kertaa päivässä.
- 7) Ajan mittaan voit pidentää lihassupistusten keston 10 sekuntiin, mutta tällöin on tärkeää myös levätä niiden välissä pidempään.



Huomautus: On tärkeää tavoitella enemmän laadukkaita toistoja kuin mahdollisimman monia toistoja – muutama kunnon rutistus auttaa enemmän kuin kymmenen heikkoa.

Älä lannistu, jos kolme sekuntia tuntuu ensin liian pitkältä ajalta. Ylläpidä lihassupistusta luontevalta tuntuva aika. Mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän lihakset vahvistuvat ja sitä kauemmin pystyt supistamaan niitä.

8) **itouch sure** -laitteen käyttö harjoituksiin yhdistettynä auttaa sinua hahmottamaan lantionpohjan lihasten toimintaa paremmin ja saamaan parhaan hyödyn harjoitteista.

5. INKONTINENSISITYY- PIT

Inkontinenssi jaetaan kolmeen kategoriaan: Ponnistus-, pakko- ja sekamuotoinen inkontinenssi.

Ponnistusinkontinenssi

Jos virtsankarkailua ilmenee yskiessä, aivastaessa, nauraessa, fyysisten ponnistusten yhteydessä tai äkkiliikkeiden seurauksena, kyseessä on ponnistusinkontinenssi.

Se on erityisen yleistä alateitse synnyttäneillä naisilla ja aiheutuu siitä, että virtsarakon kaulaosa ja muut virtsaa rakossa pidättelevät mekanismit eivät toimi oikein. Yleisin syy tälle on heikko lantionpohja.

Pakkoinkontinenssi

Liittyy yliaktiiviseen rakkoon. Henkilö saattaa kokea äkillisen ja pakottavan tarpeen käydä WC:ssä, mutta ei aina onnistu pidättämään tarpeeksi kauan tai joutuu käymään asioillaan niin usein, että siitä tulee ongelma.

Sekamuotoinen inkontinenssi

Sisältää sekä pakko- että ponnistusinkontinenssin piirteitä.

6. EMS:N TOIMINTAPERIAATE

EMS-hoitoa (lihasten sähköstimulointi) on käytetty menestyksekkäästi lääketieteellisiin kuntoutustarkoituksiin sekä urheilijoiden harjoittelussa. EMS aikaansaa voimakkaan ja tehokkaan lihassupistuksen.

Kuntoutuksessa EMS-hoitoa puolestaan käytetään monenlaisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen sekä lantionpohjan heikkouden hoidossa. Jos ääreishermosto on kunnossa, sähköisen stimulaation avulla voidaan aikaansaada motorisia vasteita myös potilailla, joiden kyky aktivoida lihaksiaan tahdonalaisesti on heikentynyt tai puuttuu.

EMS-hoitoa käytetään täydentävänä hoitona yhdessä muiden fysioterapian muotojen kanssa ja se tulisi aina yhdistää aktiiviseen lantionpohjan lihasharjoitteiden tekemiseen (kts. kohta 4.2).

EMS-hoidon edut

EMS-teknologian hyödyntäminen voi nopeuttaa potilaan hoito-ohjelman etenemistä. Menetelmä on yksinkertainen ja sopii käytettäväksi sekä klinikoilla että kotona.

EMS:n toimintaperiaate

EMS-laitteet pystyvät tarjoamaan sekä naisille että miehille merkittävää apua lantionpohjan lihaksiin tutustumisessa ja lihasten supistumisen tunteen tunnistamisessa. Lantionpohjan harjoittaminen sähköisen stimulaation (PFE-laitteiden) avulla tarjoaa ei-

invasiivisen tavan aktivoida lihaksia huomaamattoman emätinelektrodin tai ihoon kiinnitettävien elektrodien välityksellä. Elektrodit kiinnitetään lähelle lantionpohjan lihaksia ohjaavaa hermoa. Virta kulkee lihaksia hallitsevia hermoja pitkin ja saa lihakset supistumaan. EMS-hoito siis aktivoi lihaksen keinotekoisesti, auttaen sinua kehittämään lihasten itsenäistä hallintaa. Nämä supistukset harjoittavat lihaksia ja kasvattavat lihasten voimaa ja kestävyyttä, jos laitetta käytetään säännöllisesti (kuten muukin harjoittelu).

Pakkoinkontinenssin hoidossa lantionpohjan lihasten harjoittamisella on hieman erilainen rooli. Sähköisen stimulaation tarkoituksena on tällöin rauhoittaa virtsarakon lihaksia, ei niinkään harjoittaa lantionpohjaa. **Itouch sure** käyttää tähän tarkoitukseen hellävaraisempaa matalataajuuksista virtaa, joka saa kehon vapauttamaan endorfiineja ja vähentää virtsarakon uloimman lihaskerroksen tahatonta supistumista.


Eri taajuuksilla on erilainen vaikutus: esimerkiksi matalat (1–10 Hz) taajuudet yhdistettynä pitkään impulssin keston vaikuttavat puhdistavasti ja rentouttavasti, koska ne aikaansaavat yksittäisiä supistuksia. Tämä tehostaa lihaksen verenkiertoa ja aineenvaihduntajätteiden poistumista (imunesteen kiertoa). Lihaksen hapensaanti paranee.


Keskitaajuuksilla (20-50 Hz) aikaan saatavien nopeiden supistusten (fibrillaation) avulla voidaan puolestaan kuormittaa lihasta merkittävästi ja kehittää siten lihaksen rakennetta.


Jokainen esiasetettu ohjelma käyttää tiettyä taajuutta ja pulssin kestoja, jotka on valittu hoidettavan inkontinenssityypin mukaan.

7. VASTA-AIHEET, VAARAT JA VAROITUKSET

Tässä käyttöohjeessa

 **Vaara** tarkoittaa, että ohjeiden noudattamatta jättämisestä voi seurata vakavia vammoja tai jopa kuolema.

 **Varoitus** tarkoittaa, että ohjeiden noudattamatta jättämisestä voi seurata lieviä tai kohtalaisia vammoja tai laitteen taikka muun omaisuuden vaurioituminen.

 **Huomautukset** sisältävät esimerkiksi selvennyksiä tai suosituksia.


VASTA-AIHEET


- **Älä käytä laitetta**, jos olet tai saatat olla raskaana.
TENS-hoidon mahdollisia vaikutuksia sikiönkehitykseen ei tunneta.
- **Älä käytä laitetta** lisävarusteena saatavilla olevien itsekiinnittyvien elektrodien kanssa, jos sinulle on asennettu sydämentahdistin (tai kärsit rytmihäiriöistä) tai jokin muu elektroninen lääketieteellinen laite. *Tämän laitteen ja muiden elektronisten lääketieteellisten laitteiden samanaikainen käyttö saattaa aiheuttaa toimintahäiriöitä. Stimulaatio implantoidun laitteen välittömässä läheisyydessä voi*

vaikuttaa joidenkin mallien toimintaan. Kaulan etupuolen stimulointi voi vaikuttaa sydämen ryhtiin. Erittäin voimakas stimulaatio rinnan alueella voi aiheuttaa ylimääräisen sydämenlyönnin.

- **Älä käytä laitetta** leikatulla alueella ensimmäisten kuuden viikon aikana alatiesynnytyksen tai lantion alueen leikkauksen jälkeen. *Stimulaatio saattaa häiritä paranemisprosessia.*
- **Älä käytä laitetta**, jos sinulla on virtsatietulehduksen tai emätintulehduksen oireita tai haavaumia hoitoalueella. *Elektrodin paikalleen asettaminen saattaa ärsyttää herkistyneitä kudoksia.*
- **Älä käytä laitetta**, jos tuntoaistisi lantionpohjan alueella on puutteellinen. *Tällöin et välttämättä pysty arvioimaan stimulaation voimakkuutta oikein ja turvallisesti.*

VAARAT:

 **Älä käytä laitetta**, jos et saa asetettua elektrodia kunnolla paikalleen. Jos sinulla on vakava laskeuma tai elektrodin paikalleen asettaminen aiheuttaa lievääkin kipua, keskustele lääkärisi kanssa ennen laitteen käyttöä.

 **Älä käytä laitetta** ajaessasi, käyttäessäsi työkoneita tai suorittaessasi muita tehtäviä, joissa tarvitaan hyvää liikkeiden hallintaa.

Irronneet elektrodit, vahingoittuneet johdot tai äkilliset muutokset elektrodien ja käyttäjän kontaktissa

voivat aiheuttaa äkillisiä tahattomia liikkeitä.



Älä käytä laitetta diagnosoimattoman kivun lievittämiseen tai peittämiseen.

Kivun peittäminen saattaa viivästyttää jonkin etenevän sairauden diagnosointia.



Älä käytä laitetta, jos sinulla on tai epäilläsi olevan syöpäkasvain hoitoalueella tai jos sinulla on diagnosoimatonta kipua ja aiemmin hoidettu syöpä. *Epäillyn tai diagnosoidun syöpäkasvaimen läpi kulkevaa stimulaatiota tulee välttää, koska se saattaa mahdollisesti edistää syöpäsolujen kasvua ja leviämistä.*

VAROITUKSET:



Varovaisuutta on noudatettava, jos sinulla on verenvuotohäiriö, koska stimulaatio voi lisätä verenkiertoa stimuloituun alueeseen.



Varovaisuutta tulee noudattaa, jos sinulla on tai epäilläsi olevan epilepsia, koska stimulaatio saattaa madaltaa kohtauskynnystä.



Varoitus: TENS-laitetta ei välttämättä voida käyttää silloin, kun käyttäjä on kytkettynä seurantalaitteisiin, jotka käyttävät samantapaisia kehoon kiinnitettäviä elektrodeja kuin tämä laite.

Laitteen käyttö saattaa tällöin vääristää seurattavia signaaleja.



Varoitus: Samanaikainen kontakti korkeataajuuksiin kirurgisiin välineisiin voi

aiheuttaa palovammoja ja vaurioittaa laitetta.



Varoitus: Voimakkaat sähkömagneettiset kentät (sähkökirurgiset välineet, mikroaaltouunit, mobiililaitteet) voivat häiritä tämän laitteen toimintaa. Jos TENS-laitteen toiminnassa ilmenee poikkeavuuksia, siirrä se pois tällaisten laitteiden läheisyydestä.



Varoitus: Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, jotka eivät ymmärrä käyttöohjeita, eivätkä myöskään kognitiivisista ongelmista (esim. Alzheimerin tauti tai dementia) kärsivät henkilöt.



Varoitus: Lapset eivät voi käyttää emätin- tai anaalielektrodia ilman hoitoalan ammattilaisen valvontaa.



Varoitus: Pidettävä alle 5-vuotiaiden lasten ulottumattomissa. *Pitkä johto aiheuttaa pikkulapsille kuristumisvaaran.*



Varovaisuutta tulee noudattaa silloin, kun **itouch sure** -laitetta käytetään suurella stimulaatiovoimakkuudella. Liian pitkäaikainen stimulaatio voi tällöin aiheuttaa lihasvaurioita tai tulehdusreaktioita kudoksissa.



Huomautus: Laitteen käytöstä ei ole raportoitu seuranneen pitkäaikaisia haittavaikutuksia. Lieviäkään sivuvaikutuksia ei ilmene kuin harvoin, mutta sivuvaikutuksina on kuitenkin raportoitu lihaskipua ja kramppeja, emättimen arkuutta, ihoärsytystä ja verenvuotoa, lievää tai lyhytaikaista pakko- ja ulosteinkontinenssia sekä jalkojen kihelmöintiä. Jos koet jonkun mainituista haittavaikutuksista, lopeta

laitteen käyttö. Kun oireet poistuvat, voit kokeilla käyttää laitetta pienemmällä voimakkuudella.

ELEKTRODIIN LIITTYVÄT VAROITUKSET:

! **Varoitus:** **itouch sure** -emätinelektrodi on tarkoitettu ainoastaan henkilökohtaiseen käyttöön. Älä jaa **itouch sure** -elektrodiä kenenkään toisen henkilön kanssa.

Se saattaa aiheuttaa hoidollisia ongelmia tai infektioiden leviämistä.

! **Varoitus:** On tärkeää, että emätinelektrodi puhdistetaan aina käytön jälkeen.

Huolimaton puhdistaminen voi johtaa limakalvojen ärsytykseen tai tulehtumiseen.

! **Varoitus:** Älä koskaan aseta elektrodia paikalleen tai ota sitä pois laitteen ollessa päällä, koska se voi aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia tai kudosten ärtymistä.

! **Varoitus:** Jos havaitset hoitoalueen kudosten ärtävän, lopeta hoito välittömästi. *Neuvottele sinua hoitavan ammattilaisen kanssa ennen hoidon jatkamista vammojen syntymisen välttämiseksi.*

! **Varoitus:** Älä levitä elektrodin metallipinnoille silikonipohjaisia liukasteita, koska ne saattavat heikentää **itouch sure**:n tuottamaa lihasstimulaatiota.

! **Varoitus:** Elektrodin ruostumaton teräs sisältää hieman nikkeliä. Jos olet allerginen nikkelille, tämä saattaa aiheuttaa oireita. *Saatavilla on myös elektrodi, jossa metallina on käytetty*

kultaa ja joka ei sisällä nikkeliä (kts. X-VPG).

! **Varovaisuutta** tulee noudattaa, jos sinulla on kuparinen ehkäisykierukka. Mikäli stimulaatio tuntuu epämiellyttävältä, lopeta hoito välittömästi ja ota yhteyttä sinua hoitavaan ammattilaiseen. *On olemassa pieni riski, että stimulaatio saattaa kohdistua kohdun seinämään, jos kierukka ei ole oikealla paikallaan.*

! **Varoitus:** Käytä laitteen kanssa ainoastaan valmistajan kohdassa 18 suosittelemia emätin- tai anaalielektrodeja. Pinta-alaltaan pienemmät elektrodit saattavat aiheuttaa kudosaärsytystä.

ÄLÄ ASETA IHOLLE KIINNITETTÄVIÄ ELEKTRODEJA

- ihoalueille, joista puuttuu normaali tunto
Jos iho on turta, saatetaan stimulointiin käyttää liian voimakkaita impulsseja, mikä saattaa aiheuttaa ihossa tulehdusreaktion.
- rikkoutuneelle iholle
Elektrodit saattavat tällöin aiheuttaa tulehdusriskin.

IHOELEKTRODEIHIN LIITTYVIÄ VAROITUKSIA:

! **Varoitus:** Älä jatka käyttöä, jos elektrodit aiheuttavat allergisen reaktion. *Jos huomaat ihoärsytystä, lopeta TENS-laitteen käyttö – käyttämäsi elektrodityyppi ei ehkä sovi sinulle. Herkälle iholle tarkoitettuja erikoiselektrodeja on saatavilla (kts. E-696-SS).*



Varoitus: Älä käytä muita kuin valmistajan suosittelemia johtoja tai elektrodeja. Ne saattavat toimia toisin kuin viralliset lisävarusteet. *Pinta-alaltaan pienemmät elektrodit saattavat aiheuttaa kudosaärsytystä.*

PITÄÄKSESI LAITTEEN HYVÄSSÄ TOIMINTAKUNNOSSA NOUDATA MYÖS SEURAAVIA VAROITUKSIA:



Varoitus: Älä upota laitetta veteen tai altista sitä kuumuudelle (esim. tulisijat, lämpöpatterit) tai kosteudelle (ilmankostutin, teppanu), koska laite saattaa lakata toimimasta.



Varoitus: Älä jätä laitetta alttiiksi auringonvalolle, koska pitkäaikainen altistus saattaa haurastuttaa sen kumiosia.



Varoitus: Suojaa laite nukalta ja pölyltä, koska pitkäaikainen altistus saattaa heikentää johtojen tai akun liitännöiden toimintaa.



Varoitus: Säilytyslämpötila ja suhteellinen kosteus: -20°C–+40°C, 8–70 % Kuljetuslämpötila ja suhteellinen kosteus: -20°C–+40°C, 8–70 %



Varoitus: Älä yritä avata TENS-laitteen koteloaa tai tehdä siihen muutoksia. Tämä saattaa vaikuttaa laitteen käyttöturvallisuuteen ja mitätöi takuun.

8. TIETOA OHJELMA-ASETUKSISTA

Jokaisella ohjelmalla on omat taajuutta (frequency) ja pulssin kestoa (pulse width) määrittävät asetuksensa, jotka

tuottavat elektrodien välityksellä erilaisia tuntemuksia ja soveltuvat erityyppisten inkontinenssi ongelmien hoitoon.

• Taajuus (yksikkö Hz eli pulssia/sekunti)

Matalilla taajuuksilla (1–10 Hz) on puhdistava ja rentouttava vaikutus, koska ne tuottavat erillisiä lihassupistuksia.

Keskitaajuuksilla (20–50 Hz) voidaan kuormittaa lihasta merkittävästi ja kehittää siten lihaksen rakennetta.

• Pulssin kesto (yksikkö µs / sekunnin miljoonasosa)

itouch sure -laite tuottaa 200–300 µs mittaisia impulsseja. Yleisesti ottaen suurempi impulssin kesto saa stimulaation tuntumaan ”rajummalta”. Riittävän pitkä kesto saa yleensä lihaksen supistumaan, mikä on tehokkaan lantionpohjan lihasten vahvistamisen edellytys.

9. OHJELMAT

10.1. OHJELMIEN ASETUKSET

Prog	STRES	URGE	MIXED	TONE
Freq. (Hz)	50	10	10 / 50	35
Pulse width (µs)	300	200	200 / 300	250
Ramp Up & Down (s)	1	Constant		2
Plateau (s)	5			3
Rest (s)	10			6
Default duration (min)	20	Conti- nuous	20	20

10.2. ESIASETETUT OHJELMAT

itouch sure on varustettu neljällä esiasetetulla ohjelmalla. Kullekin inkontinenssityypille (ponnistus-, pakko- ja sekamuotoinen) on omansa sekä samoin lihasten vahvistamiselle (**TONE**).

PONNISTUSINKONTINENSSI

Ruudulla lukee: **STRES**

STRES-inkontinenssi-ohjelma vahvistaa lantionpohjan lihaksia hellävaraisen stimulaation avulla. Kun lihaksia vahvistetaan, ne kykenevät tehokkaammin estämään rakkoon kohdistuvan ulkoisen paineen (yskiminen, aivastaminen, fyysinen ponnistus) aiheuttamaa virtsankarkailua.

Stimulaatio saa lihakset supistumaan ja työskentelemään. Tämä kasvattaa niiden voimaa. Kuten muussakin kuntoharjoittelussa, hyvän tuloksen saavuttamiseksi hoitoa tulee jatkaa kolmen kuukauden ajan kerran päivässä. Hoidon vaikutus alkaa näkyä selvästi noin neljän viikon kuluttua.

Stimulaatio aikaansaa tunteen emättimen lihasten voimakkaasta jännittymisestä, joka kohottaa lantionpohjaa. Tämä saa sinut luonnostaan vetämään lihaksia sisään- ja ylöspäin, mikä harjoittaa niitä tehokkaasti.

PAKKOINKONTINENSSI

Ruudulla lukee: **URGE**

URGE-ohjelma toimii eri tavalla kuin **STRES**-ohjelma. Jatkuva hellävarainen

stimulaatio rauhoittaa virtsarakon pintakerroksen lihaksia, vähentäen niiden tahatonta supistumista. Tämä puolestaan ehkäisee rakon yllättävää ja ei-toivottua tyhjenemistä.

Hyvän hoitotuloksen saavuttaminen edellyttää laitteen käyttöä kerran päivässä. Tulokset näkyvät joskus jo kahdessa viikossa.

Tämän ohjelman stimulaatio luo pehmeämmän, värisevän tuntemuksen. Ohjelman loppuessa ja lantionpohjan rentoutuessa huomaat kuitenkin, miten paljon lantionpohjaa on aktivoitu.

SEKAMUOTOINEN INKONTINENSSI

Ruudulla lukee: **MIXED**

Tämä ohjelma sopii erityisesti henkilöille, jotka kärsivät sekä ponnistus- että pakkoinkontinenssin oireista. Se on yhdistelmä **STRES**- ja **URGE**-ohjelmia.

Ensimmäisten 10 minuutin ajan laite rauhoittaa aluetta **URGE**-ohjelman avulla ja toiset 10 minuuttia käytetään lantionpohjan lihasten vahvistamiseen **STRES**-ohjelman avulla. Tunteaksesi lihasten supistuvan saatat joutua kasvattamaan voimakkuutta **STRES**-ohjelman alkaessa.

LIHASTEN VAHVISTAMINEN

Ruudulla lukee: **TONE**

Kun lantionpohjan lihaksia on vahvistettu **itouch sure**:n avulla, muista jatkaa niiden harjoittamista.

Tämän ohjelman käyttö noin kahdesti viikossa pitää lihakset kunnossa ja vahvoina.

TONE-ohjelmaa voidaan käyttää myös vaihtoehtona ponnistusinkontinenssin hoidossa.

TONE-ohjelmaa käyttäessä tunnet lantionpohjan lihasten vuorotellen rentoutuvan ja jännittyvän voimakkaasti.

Vahva ja aktiivinen lantionpohja voi parantaa myös seksuaalista terveyttä ja nautintoa.

10. SISÄLTÖ

Pakkaus sisältää:

- 1 x **Itouch sure** -kontinenssistimulaattori
- 1 x elektrodijohto (L-CPT)
- 1 x Liberty Loop -emätinelektrodi irrotettavalla osoittimella (X-VPL)
- 2 x AA 1,5 V alkaliparistot
- 1 x irrotettava vyöpidike
- 1 x säilytuspussi
- 1 x käyttöohje



11. LAITTEEN TIEDOT

12.1. PAINIKKEET JA NÄYTTÖ



12.2. KÄYTTÖOHJEET

ON/OFF



Käynnistääksesi laitteen paina **ON/OFF**-painiketta 3–5 sekunnin ajan, kunnes näyttö käynnistyy.

Sammuttaaksesi laitteen paina ensin **ON/OFF**-painiketta 3–5 sekunnin ajan, kunnes näyttö sammuu.

Ensimmäisellä käyttökerralla tai paristojen vaihdon jälkeen ohjelma tarjoaa automaattisesti **STRES**-ohjelmaa nollavoimakkuudella.

Jatkossa laite muistaa käynnistettäessä, mitä ohjelmaa käytettiin viimeksi.

Voimakkuus palaa 50%:iin tasosta, jota käytettiin, kun yksikkö sammutettiin.

Paina mitä tahansa näppäintä käynnistyksen aikana keskeyttääksesi voimakkuuden lisääntymisen milloin tahansa.

Laite sammuu automaattisesti, jos

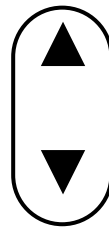
- ajastimesta loppuu aika
- laitteen voimakkuus jätetään nolnaan yli viideksi minuutiksi.



Huomautus: Tarkasta aina, että laite on pois päältä ennen elektrodien irrottamista tai kiinnittämistä.

Näyttö palaa aina, kun painiketta painetaan.

VOIMAKKUUDEN SÄÄTÖ



Stimulaation voimakkuutta säädetään ▲- ja ▼-painikkeilla.

Kasvattaaksesi voimakkuutta pidä ▲-painiketta pohjassa, kunnes saavutat haluamasi

arvon.

▼-painikkeella puolestaan vähennetään voimakkuutta.

Voit säätää voimakkuutta 0.5 mA tarkkuudella painamalla ▲-painiketta lyhyesti.

Voimakkuutta säädettäessä laite pysyy WORK-tilassa viiden sekunnin ajan.

Valittu voimakkuus näkyy näytöllä.

Voimakkuuden säätö ei toimi, ennen kuin laitteen ja käyttäjän välillä on toimiva yhteys (elektrodi on asetettu paikalleen oikein). Itouch sure havaitsee sähköisen piirin katkeamisen ja palauttaa voimakkuuden automaattisesti nolnaan.

Laite tarjoaa 198 eri voimakkuustasoa (0 että 99.5 mA). Jos pidät ▲-painiketta pohjassa 3–5 sekunnin ajan, voimakkuus alkaa kasvaa.

Muutamien ensimmäisten tasojen aikana et välttämättä tunne mitään. Jatka voimakkuuden kasvattamista kunnes tuntemus on voimakas, mutta edelleen miellyttävä. Kehosi tottuessa stimulaatioon voimakkuutta saattaa olla tarpeen kasvattaa vielä hieman.

OHJELMAN VALINTA

P P-painiketta käytetään ohjelman valintaan. **itouch sure** on varustettu neljällä esiasetetulla ohjelmalla. Ensimmäisellä käyttökerralla laite tarjoaa automaattisesti **STRES**-ohjelmaa. Jatkossa se tarjoaa käynnistettäessä viimeisintä käytettyä ohjelmaa.

Aina kun **P**-painiketta painetaan, ohjelma vaihtuu ja uusi ohjelma näkyy näytöllä.

Stimulaatiovoimakkuus palautetaan nolnaan aina, kun ohjelma vaihtuu. Tämä on turvallisuusominaisuus, joka estää äkilliset ikävät tuntemukset, joita voi syntyä ohjelmien välisten erojen vuoksi.

HOITOAJASTIN

T **TIMER**-painiketta painamalla voidaan säätää hoidon kestoa. Kun laite kytketään päälle, oletusasetuksena on 20 minuuttia kaikille ohjelmille.

Painamalla **TIMER**-painiketta toistuvasti ja vapauttamalla, voit ohittaa manuaalisesti ja valita 10, 20, 30, 45, 60, 90 minuuttia tai jatkuvan ajan.

Valitsemasi ajanjakso näkyy näytöllä. Minuutit alkavat laskea alaspäin, kun käynnistät ohjelman.

Jos pidät tätä näppäintä painettuna 3–5 sekuntia, voit keskeyttää ajastimen, jolloin voit keskeyttää hoidon ja jatkaa sitä myöhemmin. Palaa päänäyttöön painamalla mitä tahansa muuta näppäintä.

Valittu kesto näkyy näytöllä kellosymbolin vieressä. Laite laskee minuutteja automaattisesti ja sammuu, kun valittu aika on kulunut.

PARISTOT VÄHISSÄ

Pariston heikko merkkivalo **BATT** tarkoittaa, että paristot on vaihdettava. Laite sammuu noin kahden minuutin kuluttua tämän symbolin syttymisestä.

PAINIKKEIDEN LUKITUS

D Laitteen oikeassa yläkulmassa olevaa **LOCK**-painiketta voidaan lukita kaikki säätimet, paitsi ▼ ja **OFF**-painikkeet.

Aktivoidaksesi pidä -painiketta painettuna 3-5 sekunnin ajan, kunnes **LOCK** tulee näyttöön. Toista uudelleen käytöstä poistamiseksi.

LEADS-VIKAILMOITUS

itouch sure valvoo käyttäjän ja elektrodien välistä kontaktia ja sähköistä piiriä. Tarkoituksena on estää kontaktin vaihtelusta mahdollisesti aiheutuvat äkilliset stimulaation muutokset. Jos määritellyt arvot ylittyvät tai alittuvat valitun voimakkuuden ollessa yli 20, laite näyttää **LEADS-ilmoituksen**, piippaa kolmesti ja nolkaa voimakkuusasetuksen.

Tarkasta johto ja, mikäli tarpeen, käytä elektrodin kanssa vesipohjaista liukastetta (TensCare Go Gel, kts. **K-GO**). Lisää ongelmanratkaisuohteja löytyy kohdasta 20.

MUISTITOIMINTO

itouch sure -laitteessa on kolme muistitoimintoa:

- 1) Ohjelmamuisti
Laite muistaa käynnistettäessä, mitä ohjelmaa käytettiin viimeksi.
- 2) Käyttö Pidä **TIMER**- ja ▲-painikkeita pohjassa 3–5 sekunnin ajan. Näyttö näyttää käytön keston tunneissa ja käytetyn keskimääräisen lujuuden.

Paina samoja painikkeita uudelleen palataksesi tavalliseen käyttötilaan.

3) Muistin nollaus

Nollataksesi muistin pidä **T-** ja **OFF-** painikkeita pohjassa 3–5 sekunnin ajan.



12. ITOUCH SURE:N KÄYTTÖÖNOTTO JA HUOLTO

13.1. PARISTOJEN ASETTAMINEN LAITTEeseen

1) Poista paristokotelo: Paina alas keskeltä ja liu'uta taaksepäin kohotettujen nuolien suuntaan

2) Paristojen asettaminen paikalleen: Varmista, että paristot on asetettu oikein päin paristokotelon osoittamalla tavalla ja että nauha on niiden takana.

3) Aseta paristot paikoilleen.

Varmista, että paristot ovat oikein päin (kts. paristolokeron merkinnät) ja että nauha on niiden takana.

4) Laita paristosuojus.

Kun paristot ovat loppumassa, näytölle BATT ilmestyy siitä kertova symboli. Paristot tulee vaihtaa mahdollisimman pian.

Ladattavat paristot

Laite toimii myös ladattavilla paristoilla, mutta näyttö saattaa olla himmeä.

Säilytys


Itouch sure -laitteen paristot tulee poistaa, jos laitetta ei aiota käyttää pitkään aikaan. *Joistain paristoista saattaa vuotaa syövyttävää nestettä.*


Paristojen kesto


Täydellä teholla paristojen pitäisi kestää noin 18 käyttötuntia.


Käyttämättömät paristot säilyvät virallisesti noin kolme vuotta, mutta käytännössä ne useimmiten kestävät tätä kauemmin.


Paristoja koskevat varoitukset

 **Älä** puhkaise, avaa tai pura paristoja äläkä käytä niitä kosteassa tai syövyttävässä ympäristössä.

 **Älä** altista paristoja yli 60 °C lämpötilalle.

 **Älä** pidä tai säilytä paristoja lämmönlähteiden lähellä, kuumassa suorassa auringonpaisteessa tai paineistetussa astiassa. Älä laita mikroon.

 **Älä** upota paristoja veteen tai meriveteen tai anna niiden kastua.

 **Älä** luo oikosulkukytkentää napojen välille.



Älä kiinnitä laitetta käyttäjään, jos paristojen suojus ei ole paikoillaan.

Jos paristo vuotaa ja nestettä joutuu silmiin tai iholle, huuhtelee huolellisesti runsaalla vedellä.

Säilytä paristot pienten lasten ulottumattomissa.



Varoitus! Älä KOSKAAN yritä ladata alkaliparistoa. Räjähdyksvaara.

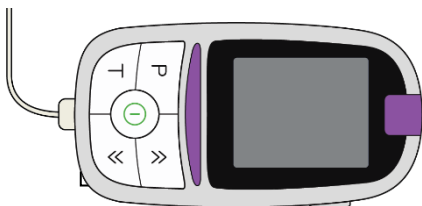


Varoitus: Älä sekoita uusia ja vanhoja tai erityyppisiä paristoja. Se voi aiheuttaa paristojen vuotamista tai ennenaikaista tyhjenemistä.

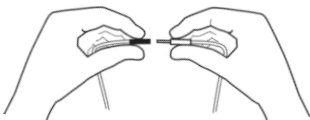
Hävittäminen Muista hävittää paristot paikallisten lakien ja määräysten mukaisesti. Älä heitä paristoja tuleen. Räjähdyksvaara.

13.2. ELEKTRODIJOHDON KIINNITTÄMINEN

Kiinnitä johdon liitin laitteen alaosaan.



Kytke laitteen johto elektrodijohtoon.



Paina johdon pistokkeet jäməkästi elektrodin liittimiin.

Käsittele johtoja varoen – ne saattavat vaurioitua, jos niitä käsitellään liian kovakouraisesti.

13.3. HOITON VALMISTAUTUMINEN

- 1) Käy WC:ssä ennen **itouch sure** -laitteen käyttöä.
- 2) Levitä elektrodin metallipinnoille ja kärkeen vesipohjaista liukastetta (esim. TensCare Go Gel) tai vettä.



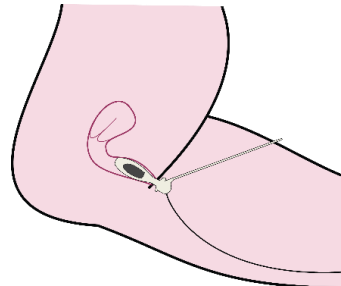
Varoitus: Älä levitä elektrodin metallipinnoille silikonipohjaisia liukasteita, koska ne saattavat heikentää **itouch sure**:n tuottamaa lihasstimulaatiota.

- 3) Asetu mukavaan asentoon, esimerkiksi kyljelleen vuoteelle polvet koukussa.



Varoitus: Varmista, että **itouch sure** on pois päältä (OFF) ennen kuin asetat elektrodin paikalleen.

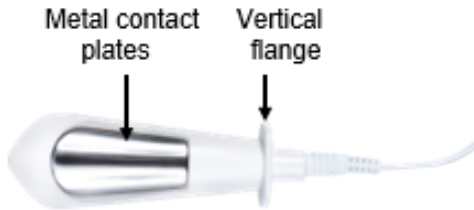
- 4) Kun johto on kiinnitetty huolellisesti, aseta elektrodi emättimeesi aivan kuin se olisi tamponi, kunnes ainoastaan elektrodin pään muovinen laippa jää kehon ulkopuolelle.



- 5) Sähköimpulssi välittyy kehoon metallilevyjen kautta, joten niiden tulee olla jatkuvasti lihaksia vasten.

Peräaukon lähellä olevat kudokset ovat herkempiä, joten niiden stimuloimista kannattaa välttää.

Varmista, että elektrodi on asennossa, jossa sen metallilevyt osoittavat sivuille ja laipan pidemmät sivut ovat pystyssä.



Huomautus: Laippaa ei tule asettaa emättimeen, vaan sen tulee pysyä emättimen ulkopuolella.

13.4. HOITO

- 1) Pidä **ON**-painiketta pohjassa vähintään kolme sekuntia käynnistääksesi laitteen.
- 2) Vaihtoehtoina on viisi esiasetettua ohjelmaa. Kohdasta kymmenen löytyy apua ohjelman valintaan. Vaihtaaksesi ohjelmaa paina **P-painiketta**, joka on laitteen näppäimistön keskellä.
- 3) Kun olet valinnut haluamasi ohjelman, säädä voimakkuus sopivalle tasolle. Kun olet löytänyt sopivan voimakkuuden, varsinainen ohjelma lepo- ja aktivointivaiheineen alkaa viisi sekuntia viimeisen napinpainalluksen jälkeen. Lepovaiheen aikana voimakkuus laskee automaattisesti 0 mA tasolle ja palaa aktivointivaiheessa jälleen käyttäjän valitsemalle tasolle. Tämä sykli toistuu koko 20-minuuttisen ohjelman ajan.

Huomautus: Tarvittava stimulaation voimakkuus vaihtelee merkittävästi eri käyttäjien välillä – jotkut käyttävät **itouch sure** -laitetta täydellä 99 mA teholla. **itouch sure**:n käyttämää voimakkuutta voidaan säätää 1 mA tarkkuudella.

Aluksi elektrodin aiheuttamat tuntemukset saattavat olla rajoittuneita, mutta tunto paranee hoidon edetessä. Vältä liian suuren stimulaatiovoimakkuuden käyttämistä ennen normaalien tuntoaistimusten palautumista. Tuntoaistimukset voivat olla myös epätasaisia, koska niiden voimakkuus riippuu hermojen herkkyydestä.

LCD-näytöltä näet valitun stimulaatiovoimakkuuden. Tavoitteena on kasvattaa stimulaation voimakkuutta muutamien päivien kuluessa. Muista kuitenkin, että kiirehtimiseen ei ole tarvetta – kasvata voimakkuutta silloin, kun se tuntuu hyvältä sinusta itsestäsi.

Huomautus: Jos stimulaatio tuntuu epämiellyttävältä, laske heti voimakkuutta ▼-painikkeella.

STRES- ja **TONE**-ohjelmia käytettäessä aktiivinen stimulaatiovaihe kestää 4-5 sekuntia, minkä jälkeen seuraa 8–10 sekunnin lepovaihe. **itouch sure** aikaansaa tunteen emättimen lihasten sisänpäin vetäytymisestä ja lantionpohjan kohottamisesta. Käyttäjä reagoi tähän usein luonnollisesti jännittämällä lihaksia myös itse.

Pienellä voimakkuudella et välttämättä tunne mitään. Tämä riippuu paljon yksilöstä ja mahdollisista muista vaivoista, joten voimakkuutta tulee kasvattaa hitaasti painamalla ▲-painiketta toistuvasti, kunnes tunnet emätintä ympäröivien lihasten alkavan supistua.

Parhaat tulokset saavutetaan, kun yrität jännittää lantionpohjan lihaksia myös itse samalla, kun **itouch sure** jännittää niitä ja ylläpitää lihassupistusta lepoaika-ajan aikana. Jos mahdollista, jännitä lihaksia hengityksesi tahdissa.

Nosta stimulaatiovoimakkuus voimakkaimmalle tasolle joka tuntuu vielä miellyttävältä ja laske sitä sitten yhdellä pykälällä.

Lepovaiheen aikana laitteen näyttämä stimulaatiovoimakkuus laskee nolnaan (00.0mA) ja luku vilkkuu.

URGE-ohjelmat toimivat eri tavalla. Niiden toiminta ei edellytä lihasten supistumista. Stimulaation voimakkuuden tulisi olla miellyttävä mutta tunnettavissa. Sitä voi olla tarpeen kasvattaa hoidon aikana.

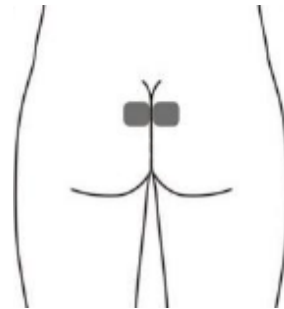
Hoitokerran oletuspituus on 20 minuuttia. Lihaksia vahvistavien hoitokertojen kesto riippuu myös yksilöllisesti siitä, kuinka paljon pystyt supistamaan lihaksia ja kuinka nopeasti väsyt. Varo käyttämästä laitetta liikaa heti aluksi, jotta lihakset eivät ole kipeät seuraavana päivänä.



Huomautus: Jos tunnet lihaskrampeja, sammuta laite kunnes oireet menevät ohi ja jatka sitten hoitoa matalammalla voimakkuudella.

Valinnaisten ihoelektrodien asettelu, URGE-ohjelma (tämä ei ehkä ole yhtä tehokas kuin stimulaatio emättimen koettimella)

Emätinelektrodin sijaan on mahdollista käyttää myös ihoelektrodeja, jotka asetetaan virtsarakkoon ja virtsaputkeen liittyvien hermojen lähistöille. Nämä hermot lähtevät selkäytimen alueelta S2–S3.

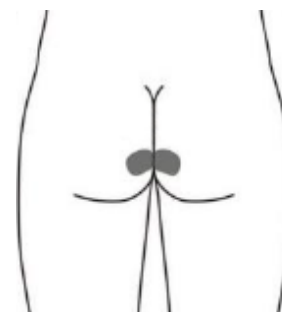


Vahvuuden tulisi olla mukava, mutta aina pysyvän havaittavana. Saat joutua nostamaan sitä hoidon aikana.

Valinnainen ihon pintaelektrodien sijoitus STRESSille (tämä ei ehkä ole yhtä tehokas kuin stimulaatio emättimen koettimella)

Elektrodit asetetaan iholle peräaukon ja sukuelinten välillä. Katso elektrodien sijoituskuva alla.

Stimulaation tulisi olla riittävän vahvaa, jotta peräaukko supistuu hieman.



13.5. HOIDON JÄLKEEN

Kun asetettu aika on kulunut, ohjelma on valmis ja laite sammuu.

- 1) Varmista, että laite on pois päältä. Jos se ei ole sammunut, pidä OFF-painiketta pohjassa kunnes laite sammuu. Poista sitten elektrodi emättimestä vetämällä varovasti sen päässä olevasta laipasta. Jos käytät osoitinta, irrota se ennen elektrodin ulos vetämistä.
- 2) Pese elektrodi, kuivaa se huolellisesti ja laita se takaisin säilytyspussiin.
- 3) **Itouch sure** paitsi vahvistaa lantionpohjan lihaksia, myös auttaa sinua tunnistamaan ne tuntemukset, joita tarvitset lantionpohjan harjoitteita tehdessäsi (kuvattu osiossa 4.2.).



Huomautus: ÄLÄ VEDÄ JOHDOSTA elektrodia peräaukosta poistaessasi.

14. ANAALIELEKTRODI

14.1. HOIDETTAVAT ONGELMAT

Laitteeseen voi hankkia myös anaalielektrodin, esim. TensCare X-PR13. Elektrodi voidaan käyttää virtsa- ja ulosteinkontinenssin hoitoon sekä miehillä että naisilla.

Inkontinenssin hoito anaalielektrodilla toimii samalla tavoin kuin emätinelektrodilla annettava hoito. Koska stimulaatiota ei tällöin pystytä rajaamaan yhteen lihasryhmään ja limakalvon ominaisuudet ovat erilaiset,

stimulaatio tuntuu hieman vähemmän miellyttävältä kuin emättimen kautta.

Keskustele sinua hoitavan ammattilaisen kanssa ennen hoidon aloittamista.

Ulosteinkontinenssi

Ulosteinkontinenssi voi johtua heikoista tai huonosti toimivista sulkijalihaksista tai niitä kontrolloivien hermojen vaurioitumisesta. Tarkoituksena on uudelleen kouluttaa peräsuolen sulkijalihas ja muut lantionpohjan lihakset supistumaan tehokkaammin. Hoidon tavoitteena on edetä pikkuhiljaa aktiivisiin harjoitteisiin ja palauttaa siten lantionpohjan lihasten voima, kestävyys ja hallinta mahdollisimman hyvälle tasolle.

Itouch sure -laitteesta voi olla sinulle apua, jos kykysi supistaa sulkijalihasta puuttuu kokonaan tai on vajavainen. Käytä **STRES-** tai **TONE-**ohjelmia. Voimakkuuden tulisi olla niin suuri kuin mahdollista ilman, että se tuntuu kivuliaalta. Jos mahdollista, pyri supistamaan lihaksia itse samaan aikaan **itouch sure** -laitteen aikaansaaman lihassupistuksen kanssa.

Eturauhasen poiston jälkeinen virtsainkontinenssi

Sähköisen stimulaation on joissakin tutkimuksissa havaittu auttavan miesten virtsainkontinenssin hoidossa eturauhasen poiston jälkeen. Anaalielektrodin kanssa käytetään samoja ohjelmia kuin vaginaelektrodin. Valitse suurin miellyttävän tuntuinen voimakkuus **STRES-**, **MIXED-** tai **TONE-**ohjelmia käyttäessäsi.


Erektiohäiriö

Käytä erektiohäiriöiden hoitoon ohjelmaa STRES tai TONE. Tämä auttaa vahvistamaan lantion


lattia lihaksia ja saavuttaa tyydyttävämpi erektio.

14.2. ANAALIELEKTRODIN PAIKALLEEN ASETTAMINEN

- 1) Käy WC:ssä ennen **itouch sure** -laitteen käyttöä.
- 2) Levitä elektrodin metallipinnoille ja kärkeen vesipohjaista liukastetta (esim. TensCare Go Gel) tai vettä.

 **Varoitus:** Älä levitä elektrodin metallipinnoille silikonipohjaisia liukasteita, koska ne saattavat heikentää **itouch sure**:n tuottamaa lihasstimulaatiota.


- 3) Asetu mukavaan asentoon, esimerkiksi kyljelle vuoteelle polvet koukussa.

 **Varoitus:** Varmista, että **itouch sure** on pois päältä (OFF) ennen kuin asetat elektrodin paikalleen.

- 4) Varmista, että johdot on kiinnitetty hyvin ja työnnä elektrodi peräaukkoon, ponnistaen samalla (kuin ulostaessa). Tavoitteena on, että elektrodille löytyy miellyttävän tuntuinen paikka ja että elektrodin laippa koskettaa peräaukkoa. Sähköimpulssi välittyy kehoon metallilevyjen kautta, joten niiden tulee olla jatkuvasti lihaksia vasten. Peräaukon lähellä olevat kudokset

ovat herkempiä, joten niiden stimuloimista kannattaa välttää. Suosittelemme, että elektrodi on peräaukon sulkijalihasten sisäpuolella, ellei sinua hoitava ammattilainen ohjeista toisin.

- 5) Anaalielektrodit, joissa on pitkät, elektrodin kylkiin sijoitetut metallilevyt tulee aina asettaa paikalleen siten, että metalliosat ovat käyttäjän kylkiä kohti. Pyöreillä metalliosilla varustetut elektrodit tarvitsee vain asettaa sopivaan syvyyteen.

 **Huomautus:** Joskus tiukasti istuvien alusvaatteiden käytöstä voi olla apua elektrodin pitämisessä paikallaan tai hyvän kontaktin säilyttämisessä hoidon aikana.

Ulosteinkontinenssin tapauksessa tavoitteena on stimuloida ulompaa sulkijalihasta ja/tai puborectalis-lihasta, joten elektrodi tulee asettaa niin, että ulompi rengas on juuri sulkijalihaksen sisäpuolella.

Virtsastressin inkontinenssin ja erektiohäiriön osalta tavoitteena on stimuloida levator-lihaksia ja anturi tulee asettaa syvemmälle..

15. PUHDISTUS

On tärkeää, että elektrodi puhdistetaan aina käytön jälkeen. Käytä puhdistamiseen joko alkoholitonta puhdistuspyyhettä (esim. TensCare Wipes, kts. **X-WIPES**) tai lämmintä saippuavettä. Huuhtelee ja kuivaa huolellisesti ja palauta laite säilytyspussiin. Älä upota laitetta nesteeseen.

Puhdista laitteen kotelo ja elektrodijohto kerran viikossa samalla menetelmällä.

- Älä upota **itouch sure** -laitetta veteen.
- Älä käytä muita puhdistusaineita.

16. EMC-tiedot

Langattomat viestintävälineet kuten langattomat modeemit, matkapuhelimet, langattomat kotipuhelimet ja niiden tukiasemat sekä radiopuhelimet voivat vaikuttaa laitteen toimintaan, joten ne tulisi pitää vähintään $d = 3,3$ m etäisyydellä laitteesta.

Huomautus: Sähkökäyttöisiä lääkintälaitteita koskevan taulukon 6 (IEC 60601-1-2:2007) mukaan tavanomaisen matkapuhelimen, jonka maksimiteho on 2 W, suojaetäisyydeksi d tulee 3,3 m kun HÄIRIÖN SIETOTASO on 3 V/m.



Huomautus: Sairaalakäyttöä varten on erillisestä pyynnöstä saatavilla kattava EMC-taulukko.

17. SÄHKÖ- JA ELEKTRONIIKKAROMUN HÄVITTÄMINEN

EU-direktiivin 2002/96/CE mukaan mitään sähkölaitteita tai elektroniikkaa ei tule hävittää tavallisena kotitalousjätteenä. Tästä muistuttamiseksi kaikissa tuotteissa, joita ohje koskee, on yliviivattu roskapönttösymboli (kts. alla).



18. LISÄVARUSTEET

Odotettu käyttöikä:

- Laite kestää usein käytössä yli viiden vuoden ajan, mutta takuun pituus on kaksi vuotta. Takuu ei kata lisävarusteita (johdot, elektrodit ja paristot).
- Johtojen käyttöikään vaikuttaa merkittävästi se, kuinka niitä käytetään. Käsittele johtoja aina huolellisesti. Suosittelemme elektrodijohtojen vaihtamista säännöllisesti (noin 6 kk välein).
- Elektrodi tulee hygieniasyistä vaihtaa 6 kk:n välein.
- Ihon kunnosta ja kosteudesta riippuen iholla käytettävät elektrodit kestävät noin 12–20 käyttökertaa.
- AA-alkaliparistojen pitäisi riittää noin 18 tunnin yhtämittaiseen käyttöön.

Vaihtoelektrodeja, uusia paristoja ja elektrodijohtoja on saatavilla jälleenmyyjältäsi (kts. takakannen yhteystiedot), Terveystekniikalta postitse tilaamalla, puhelimitse luotto-

tai pankkikortin avulla tai TensCaren verkkosivujen välityksellä.

Seuraavat osat ovat tilattavissa www.terveystekniikka.fi.

X-VPL	Liberty Loop - emätinelektrodi (läpimitta 32 mm)
X-VP	Liberty-emätinelektrodi (läpimitta 28 mm)
X-VPM	Liberty Plus - emätinelektrodi (läpimitta 32 mm)
X-VPG	kultainen emätinelektrodi (läpimitta 26 mm)
L-CPT	vaihtoelektrodijohto, 1,25 m
X-PR13	anaalielektrodi (läpimitta 19,6 mm)
E-CM5050	4 kpl pakkaus ihoelektrodeja (50 x 50 mm)
K-GO	vesipohjainen Go Gel - liukaste
B-AA	1,5 V AA-paristot
L-IT1-NEW	Replacement lead wire, 1.25 m length
L-ITS-NEW	Lead set with the two cables (1 L-IT1-NEW and L-VPCE)
X-WIPES	30 kpl pakkaus puhdistuspyyhkeitä



Huomautus: Käytä ainoastaan laitteen mukana toimitettua elektrodiä tai yllä listattuja varaosia, koska laite ei välttämättä toimi samalla tavalla muiden elektrodien kanssa.



Varoitus: ÄLÄ käytä silikonipohjaisia liukasteita tai liukasteita, jotka sisältävät silikonia.

Lyijyn vaihto

Huomaa, että sarjanumerosta E14 / 009931 (vuodesta 2014) itouch-varmenteessa on johtimessa muovinen liitännäspisteke voimassa olevien turvallisuusmääräysten

noudattamiseksi. Varmista, että ostat vaihtojohdon L-IT1-NEW, katso kuva alla.



Kytöntäkytkentäkotelon valmistettu muovista (ei metallista).

19. TAKUU

Takuu koskee ainoastaan itse laitetta. Se ei kata elektrodeja, akkua/paristoja tai johtoja.

TUOTTEEN TAKUUTIEDOT

Tuotteella on ostopäivästä lukien kahden vuoden takuu valmistusvirheiden varalta.

Takuun mitätöitymisen aiheuttavat: laitteen muokkaaminen tai muuttaminen, väärä käsittely;

kuljetuksessa vaurioituminen; huolimattomuus; laitteen pudottaminen; väärän akun käyttö; kirjallisten käyttöohjeiden noudattamatta jättämisestä aiheutunut vaurio, omatoimiset korjausyritykset ilman Tenscare Ltd:n lupaa.

Takuun voimassaoloaikana korjaamme (tai tarpeelliseksi katsoessamme korvaamme uudella laitteella tai osilla) ilmaiseksi valmistus- tai materiaalivirheestä aiheutuvat viat. Muussa tapauksessa lähetämme kustannusarvion korjauksista ja suoritamme korjaukset hyväksynnän saatuaamme. Tämän takuun antamat oikeudet ovat voimassa kuluttajansuojalain antamien asiakkaan oikeuksien lisäksi.

Tuotteitamme koskee myös Yhdistyneen kuningaskunnan kuluttajansuojalain alainen takuuveto. Jos tuotteen laatu on riittämätön, sinulla on oikeus siihen, että tuote korjataan tai vaihdetaan uuteen.

Ennen laitteen huoltoon lähettämistä

Ennen kuin lähetät laitteesi huoltoon, käytäthän muutaman minuutin seuraavien asioiden tekemiseen:

Lue käyttöopas ja varmista, että olet noudattanut kaikkia ohjeita.

Laitteen lähettäminen huoltoon

Jos laite tarvitsee korjauksia takuukauden aikana, liitä lähetyksen mukaan takuukortin irrotettava osio (kts. s. 33) ja tuotteen ostokuitti. Varmista, että kaikki olennaiset tiedot

on täytetty ennen paketin lähettämistä. Huolehdi erityisesti siitä, että yhteystietosi ovat ajantasaiset ja liitä mukaan myös lyhyt kuvaus ongelmasta. Älä unohda ostokuittia.

Hygieniasyistä pyydämme, että et lähetä meille käytettyjä anaali-, emätin- tai ihoelektrodeja. Lähetä meille ainoastaan laite ja elektrodijohto.

Takuuasioissa otathan ensin yhteyttä:

info@terveytekniikka.fi

20. ONGELMANRATKAISU

Jos **itouch sure** -laitteesi ei toimi normaalisti, tarkasta seuraavat asiat:

Ongelma	Mahdolliset syyt	Ratkaisu
Ei kuvaa	Tyhjät paristot.	Vaihda paristot.
	Paristot asetettu väärin.	Poista muovikääre. Tarkasta +/-.
	Vialliset paristolokeron jouset.	Ota yhteys myyjään.
Paristot vähissä - symboli	Paristot ovat tyhjenemässä.	Vaihda paristot.
Ohjuspainikkeet eivät toimi	Näppäimistö on lukittu.	Jos näytössä lukee LOCK, pidä ▼-painiketta pohjassa. Jos näytössä ei lue LOCK, ota paristot hetkeksi pois ja laita ne sitten takaisin.
Stimulaatiota ei tunnu, LEADS-varoitus näytöllä	<p>Itouch sure on varustettu turvatoiminnolla, joka estää stimulaatiovoimakkuuden kasvattamisen yli 20 mA:in jos laite havaitsee puutteellisen kontaktin. Havaitessaan ongelman laite laskee voimakkuusasetuksen 0 mA:in ja näyttää LEADS-ilmoituksen. Tämä turvatoiminto estää epämiellyttävät tuntemukset, joita kontaktin muutoksista aiheutuvat stimulaatiovoimakkuuden muutokset voisivat aiheuttaa. Tämä myös estää käyttäjää kasvattamasta voimakkuutta suureksi, jos kontakti laitteen ja käyttäjän välillä on puutteellinen.</p> <p>Kontaktiongelmien mahdollisia syitä:</p>	
	1. Jompikumpi elektrodijohdoista voi olla sisältä murtunut.	<p>Jos epäilet tätä, voit testata asiaa pitäen elektrodia kädessäsi:</p> <p>i) Kostuta kättäsi vedellä ja pienellä määrällä ruokasuolaa. Purista elektrodia jämäkästi ja varmista, että ihosi peittää elektrodin metalliosat. Kasvata stimulaation voimakkuutta, kunnes tunnet jotain. Suurin osa ihmisistä tuntee kädessään jotain alle 25 mA stimulaatiovoimakkuudella.</p> <p>ii) Jos laite näyttää LEADS-ilmoituksen eikä salli voimakkuuden säätämistä yli 20 mA:in, johto on vaihdettava.</p>
	Jos TUNNET stimulaation kädessäsi yllä kuvattua testiä tehdessäsi, syynä voi olla:	<p>Kokeile seuraavaa:</p> <p>i) Käytä vesipohjaista liukastetta (esim. TensCare Go Gel, kts. K-GO), joka parantaa johtavuutta.</p> <p>ii) Jalkojen ristiminen ja yhteen puristaminen voi kasvattaa elektrodin kohdistuvaa painetta ja parantaa kontaktia. Jos pystyt näiden keinojen</p>










	2. Limakalvojen kuivuus, eli johtavuus elektrodin metallipintojen ja kehosi välillä on huono.	avulla käyttämään laitetta, kontakti todennäköisesti paranee muutaman viikon kuluessa stimulaation tuloksena. Mikäli näin ei käy, laitteen käyttö ei ehkä sovi sinulle. Keskustele lääkärisi kanssa muista mahdollisista vaihtoehdoista. iii) Laitteen mukana toimitettavan elektrodin läpimitta on 28 mm. Vaihtoehtoisesti saatavilla on myös 32-millinen elektrodi, X-VPM .
Stimulaatiota ei tunnu, LEADS-varoitus näytöllä	Valittu voimakkuus ei ole riittävä tai hoidettavan alueen tuntoaisti on heikentynyt.	i) Varmista, että olet kasvattanut voimakkuutta riittävästi. Useimmat pystyvät tuntemaan stimulaation kädessään 25 mA voimakkuudella, kun taas elektrodin ollessa kehon sisällä tarvitaan todennäköisesti 40–60 mA voimakkuus. Korkein voimakkuusasetus on 99 mA. Koska jokainen ihminen on yksilö, parasta on yksinkertaisesti kasvattaa voimakkuutta, kunnes stimulaatio alkaa tuntua. Voimakkuutta voidaan säätää erittäin tarkasti, 1 mA kerrallaan. ii) Saatat kärsiä puutteellisesta tuntoaistista tai aiemmin vaurioituneista sukuelinten alueen hermoista (vaurioita voivat aiheuttaa esimerkiksi synnytys tai jotkin leikkaukset). Konsultoi lääkäriäsi.
Ei tuntemuksia toisella puolella elektrodia	Elektrodin asento tai paikka ei ehkä ole paras mahdollinen, joten sitä tulee muuttaa.	Virta kulkee elektrodin toiselta puolelta toiselle puolelle, joten ei ole mahdollista, että vain toinen puoli ei toimisi. Tuntemukset kuitenkin riippuvat siitä, kuinka lähellä hermoja virta kulkee ja mihin suuntaan se kulkee suhteessa hermoon. Voit kokeilla muuttaa elektrodin asentoa hieman tai vaihtaa johtojen paikkaa elektrodissa.
Äkillinen muutos tuntemuksissa	Jos keskeytät stimulaation ja jatkat sitä hetken kuluttua, se tuntuu merkittävästi aiempaa voimakkaammalta.	Nollaa aina voimakkuus sen jälkeen, kun olet irrottanut johdon tai elektrodin.

Hoidettavan on tarkoitus toimia ainoastaan laitteen käyttäjänä. Laitteen sisällä ei ole käyttäjän huollettavaksi sopivia osia, eikä laitteen kalibrointi ole tarpeen.


Jos alla kuvatut keinot eivät ratkaisseet ongelmaasi tai jotain odottamatonta ilmenee, ota yhteyttä TensCaren tai paikalliseen jälleenmyyjääsi (osoite takasivulla).

Ota yhteyttä asiakaspalveluun: asiakaspalvelu@tenslaite.fi. Henkilökuntamme on koulutettu auttamaan sinua yleisimpien ongelmien kanssa ilman, että tuotetta tarvitsee lähettää huoltoon.

21. LAITTEEN TIEDOT

Aaltomuoto		epäsymmetrinen suorakaideaalto
Amplitudi (500 ohmin kuorma)		99,5 mA +/- 10 %
Suurin voimakkuus		50 V nollasta huippuun Vakiojännite, 470-1500 ohmia Vakiovirta, 160-470 ohmia
Antoliitäntä		täysin suojattu
Kanavat		Yksikanavainen
yksikanavainen		2 x AA -alkaliparisto tai 2 x AA NiMH
Paino		90 g ilman paristoja
Mitat		102 x 53 x 28 mm
Turvallisuusluokitus		Sisäinen virtalähde.
Olosuhteet		
Käyttö:		Lämpötila: 5 – +40 °C
		Kosteus: 10–93 % suhteellinen ilmankosteus, ei kondensaatiota
		Vallitseva paine: 700hPa – 1060hPa
Säilytys:		Lämpötila: -10 – +60 °C
		Kosteus: enint. 8 jotta 93 % suhteellinen ilmankosteus, ei kondensaatiota
		Vallitseva paine: 700hPa – 1060hPa
Tyypin BF LAITE		Laitteet, joissa on jonkin tyyppinen suojaus sähköiskuja vastaan. Hoidettavaan kiinnitettävä osa on eristetty. Soveltuu jatkuvaan käyttöön.
		Tämä symboli laitteessa tarkoittaa "Katso käyttöoppaasta".
IP22		Laite ei ole vedenkestävä ja se tulee suojata nesteiltä.
		Täyttää EU:n elektroniikkaromun hävitystä koskevat säädökset.
Kontaktiosa		vagina- tai anaalielektrodi haluttaessa ihoelektrodit Kts. kohta 18.

Käyttöajan pituus vähintään 10 minuuttia.

 **Huomautus:** HUOM! Sähköön liittyvät arvot ovat nimellisiä ja voivat todellisuudessa poiketa ilmoitetuista mitoista tuotannon normaalien toleranssien mukaisesti tai vähintään 5 %.

SÄILYTÄ TÄMÄ TAKUUKORTTI.

PALAUTA TÄMÄ OSIO VAIN, JOS OLET LÄHETTÄMÄSSÄ LAITETTA TAKUUHUOLTOON.

NIMI: _____

OSOITE: _____

POSTINUMERO: _____

PUHELIN PÄIVISIN: _____

SÄHKÖPOSTI: _____

LAITTEEN MALLI: _____

OSTOPÄIVÄMÄÄRÄ: _____

**LIITÄ MAKSUTOSITE MUKAAN
ÄLÄ LÄHETÄ MEILLE ELEKTRODEJA**

JÄLLEENMYYJÄN NIMI: _____

JÄLLEENMYYJÄN OSOITE: _____

JÄLLEENMYYJÄN POSTINUMERO: _____

ONGELMAN LYHYT KUVAUS: _____

TAKUU EI OLE VOIMASSA, ELLEI YLLÄ LISTATTUJA TIETOJA OLE TÄYTETTY ASIANMUKAISESTI JA KOKONAAN.



Bästa kund,

Tack för att du har valt **itouch sure** -apparaten. TensCare tillverkar grundligt testade produkter av hög kvalitet. Dess användningsområden omfattar skonsam elektroterapi, att stärka muskler, behandling av inkontinens eller smärtlindring under förlossning.

Vi rekommenderar att du läser dessa bruksanvisningar noga, sparar dem för senare bruk och följer de angivna anvisningarna.

Med vänlig hälsning,

TensCare-teamet



Innehåll

1. INLEDNING	36
2. ANVÄNDNINGSSOMRÅDE	36
3. ITOCUH SURE :S EGENSKAPER:	37
4. TRÄNING AV BÄCKENBOTTEN.....	37
4.1. BÄCKENBOTTENMUSKLERNA.....	37
4.2. ATT TRÄNA BÄCKENBOTTEN.....	39
5. TYPER AV INKONTINENS	40
6. EMS: FUNKTIONSPRINCIP	40
7. KONTRAINDIKATIONER, FAROR OCH VARNINGAR.....	42
8. INFORMATION OM PROGRAMINSTÄLLNINGAR	45
9. PROGRAM	45
9.1. PROGRAMINSTÄLLNINGAR	45
9.2. FÖRINSTÄLLDA PROGRAM.....	45
10. INNEHÅLL.....	47
11. INFORMATION OM APPARATEN.....	48
11.1. KNAPPAR OCH BILDSKÄRM	48
11.2. BRUKSANVISNING.....	49
12. ITOUCH SURE:S IBRUKTAGANDE OCH SERVICE.....	51
12.1. INSTALLERA BATTERIER I APPARATEN	51
12.2. ATT FÄSTA ELEKTRODKABELN	52
12.3. ATT FÖRBEREDA SIG FÖR BEHANDLINGEN	52
12.4. BEHANDLING.....	53
12.5. EFTER BEHANDLINGEN.....	55
13. ANALELEKTROD.....	55
13.1. PROBLEM SOM KAN BEHANDLAS	55
13.2. ATT PLACERA ANALELEKTRODEN PÅ PLATS.....	56
14. RENGÖRING	57
15. EMC-uppgifter	57
16. ATT KASSERA ELEKTRISKT OCH ELEKTRONISK AVFALL.....	57
17. TILLÄGGSUTRUSTNING	57
18. GARANTI	58
19. PROBLEMLÖSNING.....	60
20. INFORMATION OM APPARATEN.....	62



SYMBOLER SOM ANVÄNDS

	Obs! Kom ihåg att följa instruktionerna som anges i bruksanvisningen.
	APPARAT AV BF-TYP: Apparater som har någon sorts skydd mot elektriska stötar. Delen som fästs vid patienten är isolerad. Talar om att det skapas en el-ledande kontakt till patienten när apparaten används.
	Denna symbol på apparaten betyder "Se bruksanvisningen".
	Temperaturbegränsningar: Talar om vilka temperaturer apparaten tolererar säkert och utan att ta skada.
	Lot-nummer: Tillverkarens lot-nummer som möjliggör identifiering av apparatens produktionsserie.
	Fuktbegränsningar: Talar om vilken luftfuktighetshalt apparaten tolererar säkert och utan att ta skada.
	Serienummer: Tillverkarens serienummer som möjliggör specificering av varje medicinteknisk produkt.
	Kassera inte som hushållsavfall.
	Katalognummer: Tillverkarens katalognummer som möjliggör identifiering av apparatens typ.
	Atmosfäriskt tryck: Talar om vilket atmosfäriskt tryck apparaten tolererar säkert och utan att ta skada.
	Tillverkningsdatum: Talar om när apparaten tillverkades. Denna information omfattas av apparatens serienummer (finns oftast i batterifacket), antingen i formen "E/år/nummer" (VV/123456), "E/mån/år/nummer" (MM/ÅÅ/123456).
	Denna medicintekniska produkt är avsedd för hemmabruk.
	Denna medicinska anordning är inte vattenbeständig och bör skyddas mot vätskor. Första siffran 2: Apparaten är har ett beröringsskydd mot till exempel vidröring med finger. Under tester stannade ett 80 mm långt ledat "finger" med en diameter på 12 mm tillräckligt långt ifrån farliga delar. Apparats delar med spänning är även skyddade från andra föremål med en diameter på 12,5 mm. Andra siffran 2: Apparaten är skyddad från vattendroppar som faller rakt neråt då de har en lutning på högst 15°. Droppar som faller rakt ner på apparaten orsakar ingen skada så länge apparatens fodral högst vinklas 15° i vilken som helst riktning.

1. INLEDNING

Apparatens beskrivning och funktionsprincip

Urinläckage och inkontinens är vanliga problem både för kvinnor och män, och de påverkar patientens hälsa på lång sikt. Träning av bäckenbottenmusklerna anses vara det bästa sättet att förebygga och behandla inkontinensproblem och svaghet i bäckenbotten.

itouch sure är en elektrisk muskelstimulator som används för att stärka bäckenbottens muskler.

Den stimulerar försiktigt bäckenbottenmusklerna genom att skicka impulser som liknar kroppens egna nervsignaler via en vaginal elektrod. Impulserna stimulerar sammandragningar i bäckenbottenmusklerna. Om du har glömt hur man spänner dessa muskler, om dina muskler inte svarar tillräckligt effektivt eller om du helt enkelt vill stärka dina bäckenbottenmusklers kondition kan **itouch sure** träna dina muskler åt dig och hjälpa dig utveckla kontroll över musklerna. Den kompletterar annan bäckenbottenträning utmärkt. **itouch sure** är mycket lättanvänd. Detta garanteras av dess fyra klart namngivna, förinställda träningsprogram, ett femte program för kronisk bäckensmärta och praktiska knappar.

Problem som **itouch sure** är lämpad för att behandla:

- **Urin- och avföringsinkontinens:** ansträngnings-, trängnings-, och

blandurininkontinens och dessutom urininkontinens efter mäns prostataoperation. Dessutom kan förstärkning av bäckenbottenmusklerna förbättra sexuellt umgänge.

- **Behandling av erektionsproblem hos män*** och förstärkning av bäckenbotten. (*förutsätter användning av analelektrod).

2. ANVÄNDNINGSSOMRÅD E



Itouch sure är en medicinteknisk produkt avsedd för hemmabruk för behandling av urin- och avföringsinkontinens och kan användas av alla som kan förstå bruksanvisningarna och hantera apparatens inställningar.

Apparaten får endast användas för ändamålet som beskrivs i denna bruksanvisning.



Varning: Barn får inte använda apparaten utan uppsikt av en professionell vårdgivare





3. ITOCUH SURE :S EGENSKAPER:

- **Enkel kanal**

Apparat med enkel kanal för behandling av urin- och avföringsinkontinens genom analelektrod utrustad med djupreglering.

- **Behaglig stimulering**

Skonsam stimulering, finjusterbara inställningar (1 mA per balk).

- **Fyra förinställda program**

Kliniskt testade program för alla typer av inkontinens inklusive stress, trång, blandad och en ton eftervårdsprogram.

- **Minnesfunktion**

Tre funktioner: programminne (när apparaten knäpps på föreslår den automatiskt det senast använda programmet), räknare för användningscykler och notering om användningstid.

- **Behandlingstimer**

Standardinställningen för behandlingstid är 20 minuter för att försäkra att bäckenbottens muskler inte överansträngs. Användaren kan om så önskas ändra behandlingens längd (10, 20, 30, 45, 60 eller 90 minuter) eller kontinuerlig.

- **Att känna igen en öppen krets**

Impulsstyrkan ställs automatiskt in på noll och texten LEADS visas på skärmen om förbindelsen bryts.

- **Låsning av knapparna**

Gör det möjligt för användaren att manuellt låsa kontrollerna för att förhindra oavsiktliga ändringar i inställningarna.

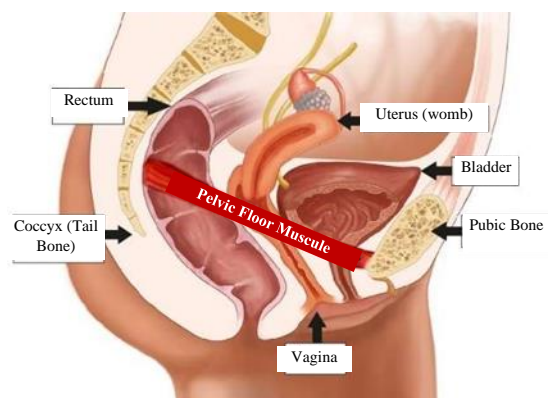
4. TRÄNING AV BÄCKENBOTTEN

4.1. BÄCKENBOTTENMUSKLERNA

Bäckenets "botten" består av muskelskikt som stöder tarmsystemet, urinblåsan, urinröret och livmodern. Deras form påminner lite om en hängmatta eller skål. Musklerna fästs i början till blygdbenet och i slutet till svansbenet.

Bäckenbottenmusklerna

- hjälper att stöda bäckenets och magens organ
- stabiliserar ryggraden tillsammans med mag- och ryggmusklerna
- Hos kvinnor
 - o hjälper de också att bära bebisens tyngd under graviditeten
 - o deltar de i förlossningsprocessen



Bäckenbottenmusklerna påverkar också både mäns och kvinnors sexliv:

- Hos män är bäckenbottenmusklerna även mycket betydelsefulla för erektion och ejakulation.
- Jos kvinnor kan viljestyrd hopdragning av bäckenbotten

förhöja känslan och upphetsningen under samlag.

I vissa situationer kan dock bäckenbottenmusklerna försvagas. Om musklerna blir töjda och kraftlösa stöder de inte nödvändigtvis längre bäckenets organ tillräckligt vilket kan leda till förlust av kontroll över urinblåsan eller tarmen.

Hos vissa kvinnor förekommer även överspänd bäckenbotten. Det är ovanligare men kan förorsaka smärtor på bäckenområdet och dessutom svårigheter att urinera eller tömma tarmen.

Typiska exempel på problem omkring bäckenet är:

- urinläckage under motion, skratt, hosta eller nysningar
- plötsligt behov att urinera; svårigheter att hinna till toaletten
- tätare behov att urinera
- svårigheter att urinera eller tömma tarmen
- plötslig förlust av kontroll över urinblåsan eller tarmen
- oavsiktliga pruttar
- smärta omkring bäckenet
- smärtor vid samlag
- framfall.

Hos kvinnor kan detta uppstå som en svullnad i vaginan eller en tung, obehaglig, nedåtdragande eller fallande känsla. Framfall uppstår när ett eller flera av bäckenets organ (urinblåsan, tarmen eller livmodern) faller bort från sin plats och trycker på vaginan. I det Förenade kungariket är det en mycket vanlig åkomma och berör till och med 40 % av kvinnor. Oftast blir besvären värre längs med dagen och



förvärras med tiden om de inte behandlas.

Män kan känna av en svullnad i ändtarmen eller så kan de känna ett behov av att tömma tarmen även om inget sådant behov egentligen finns.

Som kroppens andra muskler kan även bäckenbottens muskler stärkas med regelbunden träning. Som följd av en förstärkning av bäckenbotten stöder musklerna organen bättre och då förbättras kontrollen över urinblåsan och ändtarmen, och oavsiktligt läckage av avföring och gas minskar eller slutar.

Även risken för framfall kan minska, och återhämtning från gynekologiska operationer kan ske snabbare och den sexuella njutningen växer. Professionella specialister på kontinensvård kan ge dig anvisningar för att träna bäckenbotten.

Till och med en liten mängd daglig bäckenbottenträning kan minska urinläckage eller symptom av framfall och förhindrar att andra problem uppstår.



4.2. ATT TRÄNA BÄCKENBOTTEN

Det rekommenderas att man tränar bäckenbotten som en del av sin vardagliga rutin.

- 1) Man kan göra dessa utan att det märks nästan var och när som helst, så du kan göra dem när du ligger i sängen, väntar på bussen eller sitter vid datorn. Bäst är det om du kan koppla dem tillsammans med något du gör dagligen.
- 2) För att komma igång är det viktigt att känna igen bäckenbottens muskler och lära sig aktivera dem. Här följer några tips:

För in ett eller två rena fingrar i slidan och spänn sedan slidans muskler medan du drar dem upp emot din navel - du borde känna hur bäckenbotten "lyfts". Ett annat alternativ är att försöka plötsligt avbryta att urinera. Om det lyckas vet du att du spänner de rätta musklerna.

i Observera: Avsikten är endast att försäkra att du vet att du använder de rätta musklerna. Det är viktigt att du tömmer hela urinblåsan innan du påbörjar den egentliga träningen.

- 3) Försök komma ihåg denna känsla av lyftning och spänning av musklerna och försök uppnå den igen med de musklerna du använde tidigare; spänn inte musklerna i benen, magen eller skinkorna och andas normalt.
- 4) Försök hålla varje "knip" alltså muskelsammandragning under 3-5 sekunder och låt sedan musklerna helt slappna av. Du

borde känna hur musklerna "ger efter". Vila musklerna i fem sekunder och repetera sedan övningen.

- 5) Försök repetera övningen ungefär tio gånger.
- 6) Repetera processen 3-4 gånger om dagen.
- 7) Med tiden kan du förlänga muskelsammandragningarna till 10 sekunder men då är det också viktigt att vila längre mellan dem.

i Observera: Det är viktigt att snarare sträva efter att utföra repetitioner med god teknik än så många repetitioner som möjligt - några ordentliga knipningar hjälper mera än tio svaga

Bli inte besviken om tre sekunder känns för långt till att börja med. Håll muskelsammandragningen så länge som känns naturligt. Ju mera du tränar, desto mera förstärks musklerna och desto längre kan du hålla dem sammandragna.

- 8) **Itouch sure** -apparatens användning tillsammans med övningarna hjälper dig få en bättre bild av bäckenbottenmusklernas funktion och få bättre nytta av övningarna.

5. TYPER AV INKONTINENS

Inkontinens delas in i tre kategorier: Ansträngnings-, trängnings-, och blandurininkontinens.

Ansträngningsinkontinens

Om urinläckage uppstår vid hosta, nysningar, skratt, fysisk ansträngning eller vid plötsliga rörelser handlar det om ansträngningsinkontinens.

Den är mycket vanlig hos kvinnor som fött barn vaginalt och beror på att urinröret och de övriga mekanismerna som håller urinen i urinblåsan inte fungerar rätt. Den vanligaste orsaken till detta är en svag bäckenbotten.

Trängningsinkontinens

Förknippas med en överaktiv urinblåsa. Personen kan uppleva ett plötsligt och tvingande behov att gå på toaletten men lyckas inte alltid hålla sig tillräckligt länge eller måste utträta sina behov så ofta att det blir ett problem.

Blandinkontinens

Omfattar egenskaper både från trängnings- och ansträngningsinkontinens.

6. EMS: FUNKTIONSPRINCIP

EMS-behandling (elektrisk stimulering av muskler) har använts med framgång för medicinsk rehabilitering och av idrottare i träningssyfte. EMS åstadkommer en stark och effektiv muskelsammandragning.

I rehabiliteringssyfte används EMS i behandlingen av flera olika sorters symtom på problem hos rörelseorganen och dessutom av svaghet i bäckenbotten. Om det perifera nervsystemet är i skick kan man med hjälp av elektrisk stimulering även åstadkomma motorisk respons från patienter vars förmåga att viljestyrt aktivera sina muskler har försvagats eller saknas.

EMS-behandling används som kompletterande behandling tillsammans med andra typer av fysioterapi och den bör alltid kombineras med aktivt tränande av bäckenbottenmusklerna (se avsnitt 4.2).

Fördelar med EMS-behandling

EMS-teknologin kan hjälpa påskynda framsteg i patientens vårdprogram. Metoden är enkel och är lämplig både för användning hemma och på kliniker.

EMS funktionsprincip

EMS-apparater kan erbjuda både kvinnor och män betydande hjälp i att lära känna bäckenbottenmusklerna och igenkänna musklernas sammandragningar. Elektrisk stimulering av bäckenbotten (PFE-apparater) erbjuder en icke-invasiv





metod för att aktivera musklerna via en diskret vaginalelektrod eller elektroder som fästs vid huden. Elektroderna fästs nära nerven som styr bäckenbottenmusklerna. Strömmen rör sig längs med nerverna som kontrollerar musklerna och förorsakar en sammandragning av musklerna. EMS-behandlingen aktiverar alltså muskeln artificiellt och hjälper dig utveckla självständig kontroll över dem. Dessa sammandragningar tränar musklerna och ökar musklernas styrka och uthållighet om apparaten används regelbundet (precis som annan träning).

I fall av trängningsinkontinens spelar träning av bäckenbottenmusklerna en lite annorlunda roll. Då är den elektriska stimuleringens avsikt att lugna ner urinblåsans muskler snarare än att träna bäckenbotten. För detta ändamål använder **itouch sure** en skonsammare ström med lägre frekvens vilket hjälper kroppen att släppa endorfiner och minskar ofrivilliga sammandragningar av urinblåsans yttersta lager muskler.

Olika frekvenser har olika påverkan: till exempel låga frekvenser (1–10 Hz) sammanlagda till en lång impuls påverkar rengörande och avkopplande eftersom de åstadkommer enstaka sammandragningar. Detta effektiverar blodcirkulationen i musklerna och avlägsnandet av ämnesomsättningsprodukter (cirkulationen av lymfa). Musklernas syreupptagningsförmåga förbättras.

Frekvenser på mellannivå (20–50 Hz) åstadkommer snabba sammandragningar (flimmer) och gör det möjligt att belasta muskeln betydligt och på så vis utveckla muskelns struktur.

Alla förinställda program använder en viss frekvens och impulslängd som är vald enligt vilken typ av inkontinens som behandlas.



7. KONTRAINDIKATIONER, FAROR OCH VARNINGAR

I denna bruksanvisning:



Betyder Fara att underlåtelse att följa anvisningarna kan leda till allvarliga skador eller till och med döden.



Varning betyder att underlåtelse att följa anvisningarna kan leda till lindriga eller måttliga skador eller skada av apparaten eller andra föremål.



Observationer innehåller till exempel förklaringar eller rekommendationer

KONTRAINDIKATIONER:

- **Använd inte apparaten** om du är eller kan vara gravid. Man känner inte till TENS-behandlingars möjliga effekter på fostrets utveckling.
- **Använd inte apparaten** med självhäftande elektroder som finns som tilläggsutrustning om du har opererat in en pacemaker (eller har arytmi) eller någon annan elektronisk medicinteknisk produkt. *Simultan användning av denna apparat och andra medicinska apparater kan förorsaka funktionsstörningar. Stimulering nära en implanterad apparat kan påverka funktioner av vissa modeller. Stimulering av framsidan av halsen kan påverka hjärtrytmen. Mycket stark stimulering på bröstet kan förorsaka ett extra hjärtslag.*
- **Använd inte apparaten** på ett opererat område under de första sex veckorna efter vaginal förlossning eller på bäckenet efter en operation.

Stimuleringen kan störa läkningsprocessen.

- **Använd inte apparaten** om du har symtom av urinvägsinfektion eller infektion i slidan eller sårigheter på behandlingsområdet. *Placeringen av elektroden kan irritera känsliga vävnader.*
- **Använd inte apparaten** om du har bristfällig känsel i bäckenet. Då kan du inte nödvändigtvis avgöra stimuleringens kraft korrekt och tryggt.

FAROR:



Använd inte apparaten om du inte lyckas placera elektroden på plats ordentligt. Om du har allvarligt framfall eller placering av elektroden på plats orsakar den minsta lilla smärta ska du diskutera med din läkare innan du använder apparaten.



Använd inte apparaten när du kör, när du använder maskiner eller utför andra uppgifter som kräver god behärskning av dina rörelser. *Elektroder som lossnar, skadade kablar eller plötsliga förändringar i kontakten mellan elektroderna och användaren kan förorsaka plötsliga ofrivilliga rörelser.*




Använd inte apparaten för att lindra eller täcka odiagnostiserad smärta. *Täckt smärta kan fördröja diagnosen av en fortskridande sjukdom.*





Använd inte apparaten om du har eller misstänks ha en cancertumör på behandlingsområdet eller om du har odiagnostiserad smärta eller tidigare behandlad cancer. *Man ska undvika stimulering igenom en misstänkt eller diagnostiserad cancertumör eftersom det möjligtvis*


kan främja tillväxten och spridningen av cancerceller.


VARNINGAR:


 Försiktighet bör användas om du har en blödningsstörning, eftersom stimulering kan öka blodflödet till den stimulerade regionen


 Du ska iaktta **försiktighet** om du har eller misstänks ha epilepsi eftersom stimuleringen kan sänka tröskeln för anfall.


 **Varning:** Det går inte nödvändigtvis att använda TENS-apparaten när användaren är ansluten till medicinteknisk utrustning som använder elektroder som fästs på huden och är snarlika dem som används med denna apparat. *Då kan användning av apparaten förvränga signalerna som ska följas*


 **Varning:** Samtidig kontakt till kirurgisk utrustning med hög frekvens kan orsaka brännskador och skada apparaten.

 **Varning:** Starka elektromagnetiska fält (elektrisk kirurgiutrustning, mikrovågsugnar, mobilapparater) kan störa denna apparats funktion. Om det uppstår avvikelser i TENS-apparatens funktion ska den flyttas bort från sådan utrustning.

 **Observera:** Apparaten får inte användas av personer som inte förstår bruksanvisningen eller om de lider av kognitiva problem (t.ex. Alzheimers sjukdom eller demens).

 **Varning:** Barn får inte använda vaginal- eller analelektroder utan uppsikt av en professionell vårdgivare.


 **Varning:** Förvaras utom räckhåll för barn under 5 år. Den långa sladden orsakar en risk för strypning för små barn.


 **Itouch sure -apparaten** ska användas med **försiktighet** när hög stimuleringseffekt används. Alltför långvarig stimulering kan då förorsaka muskelskador eller inflammationsreaktioner i vävnaderna.

 **Observera:** Det har inte rapporterats några långvariga bieffekter som resultat av användning av apparaten. Lindriga bieffekter uppstår också bara sällan, men de omfattar i vilket fall som helst rapporterade muskelsmärter och kramper, ömhet runt slidan, hudirritation och blödning, lindrig eller kortvarig trängsel- och avföringsinkontinens och pirrande i benen. Om du upplever någon av de ovannämnda bieffekterna ska du sluta använda apparaten. När symtomen avtar kan du försöka använda apparaten med lägre styrka.

VARNINGAR ELEKTRODER:

AVSEENDE

 **Varning:** **Itouch sure** -vaginalelektrod är endast avsedd för personligt bruk. Dela aldrig **Itouch sure** -elektroden med någon annan person. *Det kan orsaka problem med vården eller en spridning av infektioner.*

 **Varning:** Det är viktigt att vaginalelektroden alltid rengörs efter bruk. *Vårdslös rengöring kan orsaka irritation eller infektion i slemhinnorna.*





! **Varning:** Placera aldrig elektroden på plats och ta aldrig bort den när apparaten är på eftersom detta kan orsaka obehagliga sensationer eller vävnadsirritationer.

! **Varning:** Om du upptäcker att vävnaderna på behandlingsområdet blir irriterade ska du omedelbart avbryta behandlingen. *Diskutera med vårdpersonal innan du fortsätter behandlingen för att förebygga att skador uppstår.*

! **Varning:** Applicera inga glidmedel med silikonbas på elektrodernas metallytor eftersom de kan försvaga **muskelstimuleringen som produceras av itouch sure.**

! **Varning:** Det rostfria stålet på elektroden innehåller en liten mängd nickel. Om du är allergisk mot nickel kan detta orsaka besvär. *Det finns även elektroder där guld har använts som metall och inte innehåller nickel (se X-VPG).*

! **Du ska iaktta försiktighet** om du har en kopparspiral. Om stimuleringen känns obehaglig ska du direkt avbryta behandlingen och kontakta din vårdpersonal. *Det finns en liten risk att stimuleringen kan inriktas på livmoderväggen om spiralen inte är rätt placerad.*

! **Varning:** Använd endast de vaginal- eller analelektroden som rekommenderas av tillverkaren i **avsnitt 18. Elektroder med mindre areal kan orsaka irritation av vävnaderna.**

PLACERA INTE ELEKTRODER AVSEDDA FÖR HUDEN

- på hud som inte har normal känsel, Om huden är domnad kan för starka impulser användas för stimulering

vilket kan orsaka en inflammationsreaktion på huden.

- på sprucken hud Elektroden kan då orsaka en inflammationsrisk.

VARNINGAR AVSEENDE ELEKTRODERNA SOM FÄSTS PÅ HUDEN:

! **Varning:** Fortsätt inte användningen om elektroderna orsakar en allergisk reaktion. Om du upptäcker hudirritation ska du sluta använda TENS-apparaten - elektrodtypen du använder kanske inte passar just dig. Det finns elektroder avsedda för känslig hy (se **E-696-SS.**)

! **Varning:** Använd inte andra kablar eller elektroder än de som rekommenderas av tillverkaren. De kan fungera annorlunda än den officiella extrautrustningen. Elektroder med mindre areal kan orsaka irritation av vävnaderna.

FÖR ATT HÅLLA APPARATEN I BRA SKICK SKA DU ÄVEN FÖLJA DESSA VARNINGAR:

! **Varning:** Doppa inte apparaten i vatten och utsätt inte den för hetta (t.ex. eldstäder, värme-element) eller fukt (luftfuktare, vattenkokare) eftersom den då kan sluta fungera.

! **Varning:** Utsätt inte apparaten för solljus eftersom långvarig utsättning kan skada dess gummidelar och göra dem bräckliga.

! **Varning:** Skydda apparaten för ludd och damm eftersom långvarig utsättning kan försvaga kablarnas eller batteriets anslutningars funktionalitet.



Varning: Förvarings-temperatur och relativ fuktighet: -20°C–+40°C, 8–70 %
Transporttemperatur och relativ fuktighet: - 20°C–+40°C, 8–70 %



Varning: Försök inte öppna TENS-apparatens fodral eller utföra ändringar på den. *Detta kan påverka apparatens säkerhet och ogiltigförklarar garantin.*

8. INFORMATION OM PROGRAMINSTÄLLNINGAR

Varje program har sina egna inställningar för frekvens (frequency) och pulslängd (pulse width) som åstadkommer olika känslor och passar för behandling av olika sorters inkontinensproblem.

- **Frekvens (enhet Hz alltså impulser/sekund)**

Med låga frekvenser (1–10 Hz) uppnås en renande och avkopplande effekt, eftersom de åstadkommer olika sorters muskelsammandragningar.

Med hjälp av frekvenser på mellannivå (20–50 Hz) kan man belasta muskeln rejält och sedan utveckla muskelns struktur.

- **Pulslängd (enhet μs / en miljondel av en sekund)**

Itouch sure -apparaten producerar impulser på 200–300 μs . I allmänhet får en längre impuls stimuleringen att kännas "häftigare". En tillräcklig längd får oftast muskeln att dra sig samman vilket är en förutsättning för att förstärka bäckenbotten.

9. PROGRAM

9.1. PROGRAMINSTÄLLNINGAR

Prog	STRES	URGE	MIXED	TONE
Freq. (Hz)	50	10	10 / 50	35
Pulse width (μs)	300	200	200 / 300	250
Ramp Up & Down (s)	1	Constant		2
Plateau (s)	5			3
Rest (s)	10			6
Default duration (min)	20	Continuous	20	20

9.2. FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

Itouch sure är utrustad med fyra förinställda program. För varje typ av inkontinens (ansträngnings-, trängnings-, och blandurininkontinens) finns det ett eget program, och dessutom program för att förstärka musklerna (**TONE**).

ANSTRÄNGNINGSINKONTINENS

Skärmen visar: **STRES**

STRES-inkontinensprogrammet

stärker bäckenbottenmusklerna med hjälp av skonsam stimulering. När musklerna stärks klarar de mera effektivt av att hindra urinläckage som orsakas av yttre tryck (hosta, nysning, fysisk ansträngning).



Stimuleringen orsakar muskelsammandragningar och sätter dem i arbete. Detta ökar musklernas styrka. Som med annan konditionsträning bör man fortsätta behandlingen i ungefär tre månader en gång per dag. Behandlingens resultat börjar märkas tydligt efter ungefär fyra veckor.

Stimuleringen åstadkommer en stark sammandragning av musklerna i slidan och detta höjer bäckenbotten. Detta får dig att naturligt dra musklerna inåt och uppåt, vilket tränar dem effektivt.

TRÄNGNINGSINKONTINENS

Skärmen visar: **URGE**

URGE-programmet fungerar på ett annat sätt än **STRES**-programmet. Kontinuerlig skonsam stimulering får de yttersta skikten av muskler kring urinblåsan att koppla av vilket minskar dess ofrivilliga sammandragningar. Detta förhindrar för sin del överraskande och oönskade tömningar av urinblåsan.

För att uppnå ett gott behandlingsresultat ska apparaten användas en gång dagligen. Ibland uppnås resultat redan på två veckor.

Stimuleringen i detta program skapar en mjukare, vibrerande känsla. I slutet av programmet när bäckenbotten är avslappnat märker du klart hur mycket bäckenbotten har aktiverats.

BLANDINKONTINENS

Skärmen visar: **MIXED**

Detta program passar särskilt personer som lider av symtom av både ansträngnings- och trängningsinkontinens. Det är en

kombination av **STRES**- och **URGE**-programmen.

Under de första 10 minuterna lugnar apparaten ner området med hjälp av **URGE**-programmet och de följande 10 minuterna används för att stärka bäckenbottenmusklerna med hjälp av **STRES**-programmet. För att känna av muskelsammandragningarna kan det hända att du måste höja effekten när **STRES**-programmet börjar.

MUSKELSTÄRKNING

Skärmen visar: **TONE**

När bäckenbottens muskler har förstärkts med hjälp av **itouch sure** ska du komma ihåg att fortsätta träna dem.

Genom att använda detta program två gånger i veckan hålls musklerna starka och i skick.

TONE-programmet kan också användas som ett alternativ för behandling av ansträngningsinkontinens.

Vid användning av **TONE**-programmet känner du hur bäckenbottenmusklerna turvis slappnar av och sedan starkt drar sig samman.

En stark och aktiv bäckenbotten kan också förbättra såväl sexualhälsan som njutningen.

10. INNEHÅLL

Förpackningen innehåller:

- 1 x **Itouch Sure** -kontinensstimulator
- 1 x elektrod kabel (L-CPT)
- 1 x Liberty Look -vaginalelektrod med löstagbar visare (X-VPL)
- 2 x AA 1,5 V alkaliska batterier
- 1 x löstagbart bältesfäste
- 1 x förvaringspåse
- 1 x bruksanvisning





11. INFORMATION OM APPARATEN

11.1. KNAPPAR OCH BILDSKÄRM



11.2. BRUKSANVISNING

ON/OFF



För att knäppa på apparaten tryck på **ON**-knappen i 3–5 sekunder ända tills skärmen tänds.

För att stänga av apparaten tryck först **ON/OFF**-knappen i 3–5 sekunder ända tills skärmen släcks.

Första användningsgången eller efter batteribyte föreslår programmet automatiskt **STRES**-programmet med nollstyrka.

I fortsättningen minns apparaten vilket program som användes senast.

Styrken återgår till 50% av nivån som användes när enheten stängdes av.

Under uppstarten för att stoppa ökningen av styrka när som helst, tryck på valfri knapp en gång.

Apparaten stängs automatiskt av om

- tiden på timern går ut
- apparatens styrka lämnas på noll i över fem minuter.



Observera: Kontrollera alltid att apparaten är avstängd innan du ansluter eller kopplar loss elektroderna

Skärmen tänds när en knapp trycks in.

JUSTERING AV STYRKAN

Stimuleringsstyrkan justeras med ▲- och ▼knapparna.



För att höja styrkan trycker du i ▲-knappen ända tills du uppnår önskad styrka.

▼-knappen används för att sänka styrkan.

Du kan justera styrkan med en noggrannhet på 0.5 mA genom att snabbt trycka på ▲-knappen.

Apparaten hålls kvar i WORK-inställningen i fem sekunder då styrkan justeras.

Den valda styrkan visas på skärmen.

Styrkan kan inte justeras innan en fungerande kontakt finns mellan apparaten och användaren (elektroden är korrekt placerad). Itouch sure upptäcker om den elektriska kretsen bryts och återställer automatiskt styrkan till noll

Apparaten erbjuder 198 olika styrkenivåer (0 till 99.5mA). Om du håller ▲-knappen i botten i 3–5 sekunder börjar styrkan höjas.

Under de första nivåerna märker du kanske ingenting. Fortsätt att höja styrkan ända tills den är stark men ändå behaglig. När din kropp vänjer sig vid stimuleringen kan det vara nödvändigt att ytterligare höja styrkan något.





VAL AV PROGRAM

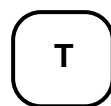


P-knappen används för att välja program. **Itouch sure** är utrustad med fyra förinställda program. Första användningsgången föreslår programmet automatiskt **STRES**-programmet. I fortsättningen erbjuder den programmet som användes senast.

Alltid när **P**-knappen trycks byts programmet, och det nya programmet visas på skärmen.

Stimuleringsstyrkan återställs alltid till noll när programmet byts. Detta är en säkerhetsfunktion som hindrar plötsliga obehagliga känslor som kan uppstå på grund av skillnader mellan programmen.

BEHANDLINGSTIMER



Genom att trycka på **TIMER** knappen kan man justera behandlingens längd. När apparaten knäpps på är standardinställningen 20 minuter för alla program

Den tid du valt kommer att visas på skärmen. Minuterna börjar räkna ner när du startar programmet.

Om du håller ned denna knapp i 3 till 5 sekunder kan du **PAUSA** timern, så att du kan avbryta behandlingssessionen och återuppta den senare. Återgå till huvudskärmen genom att trycka på någon annan knapp.

Den valda längden visas på skärmen bredvid klocksymbolen. Apparaten räknar minuterna automatiskt och

stängs av när den valda tiden har gått ut.

LÅGT BATTERI

En **BATT**-indikator för lågt batteri visar när du behöver byta batterier. Enheten stängs av cirka 2 minuter efter det.

LÅSKNAPP

D **LOCK**-knappen på enhetens högra högra sida kan användas för att låsa alla kontroller utom för **▼** och **OFF**-knapparna.

För att aktivera, tryck och håll ned knappen i 3 till 5 sekunder tills **LOCK** visas på skärmen. Upprepa för att inaktivera.

LEADS-FELMEDDELANDE

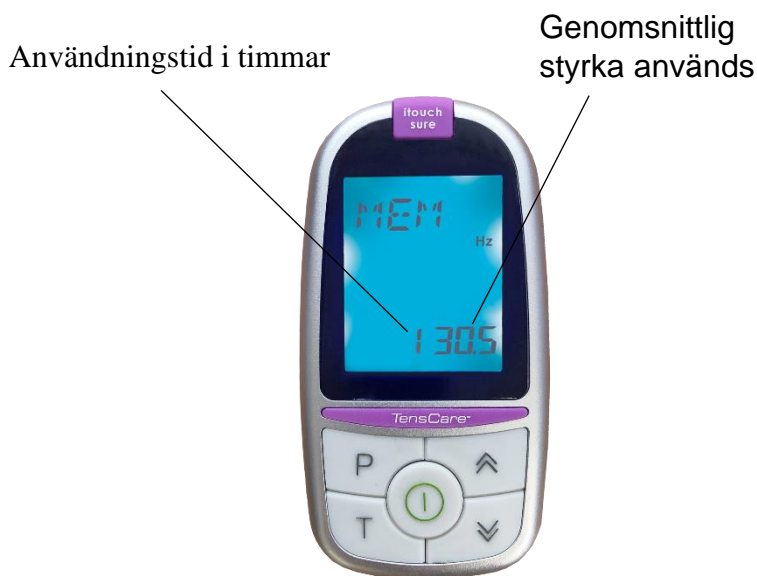
Itouch sure övervakar kontakten mellan användaren och elektroderna och den elektriska kretsen. Avsikten är att förhindra plötsliga ändringar i stimuleringar som orsakas av förändringar i kontakten. Om de inställda värdena överskrids eller underskrids när den valda styrkan är över **20** visar apparaten **LEADS-meddelandet**, piper tre gånger och nollställer styrkan.

Kontrollera kabeln och om så behövs använd vattenbaserat glidmedel med elektroden (**TensCare Go Gel**, se **K-GO**). Flera problemlösningssanvisningar finns i avsnitt 20.

MINNESFUNKTION

Itouch sure -apparaten har tre minnesfunktioner:

- 1) Programminne Apparaten minns vilket program som användes senast när den startas.
- 2) Användning Tryck ner **TIMER**- och **▲**-knapparna i 3–5 sekunder. Skärmen visar antalet användningscykler och timmar apparaten använts. Displayen visar hur länge användningen är i timmar och den använda medelstyrkan.
- 3) Nollställa minnet För att nollställa minnet trycker du ner **TIMER**- och **▼**-knapparna i 3–5 sekunder.



12. ITOUCH SURE:S IBRUKTAGANDE OCH SERVICE



12.1. INSTALLERA BATTERIER I APPARATEN

- 1) Ta loss bältesfästet med en glidande rörelse neråt.
- 2) Ta loss batteriernas skydd genom att dra i fliken.
- 3) Sätt batterierna på plats. Se till att batterierna sitter åt rätt håll (se märkningarna i batterifacket) och att bandet sitter bakom dem.

När batterierna är nära att ta slut visas en symbol (BATT) på skärmen. Batterierna bör bytas så fort som möjligt.

Laddbara batterier

Apparaten fungerar också med laddbara batterier men skärmen kan eventuellt vara lite mörk.

Förvaring

Itouch sure -apparaten ska avlägsnas om apparaten inte ska användas under en lång period. En del batterier kan läcka frätande vätska.


Batteriernas livslängd


Batterierna borde hålla i ungefär 18 timmar när apparaten är igång med full styrka.


Oanvända batterier håller officiellt i cirka tre år, men i praktiken håller de oftast längre.




Varningar avseende batterier


 Punktera **inte**, öppna inte och plocka inte isär batterier och använd dem inte i fuktiga eller frätande miljöer.

 Utsätt **inte** batterier för temperaturer över 60 °C.


 Förvara **inte** batterier nära värmekällor, i hett, direkt solsken eller i tryckbehållare. Sätt inte i mikron.


 Doppa **inte** batterier i vatten eller havsvatten och låt inte dem bli blöta.

 Skapa **inte** en kortslutningskoppling mellan polerna.

 Fäst **inte** apparaten vid användaren om batteriskyddet inte är på plats. *Skölj med rikligt med vatten om batteriet läcker och det kommer vätska på ögonen eller på huden.*

Förvara batterierna utom räckhåll för små barn.

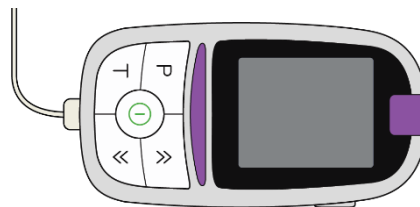
 **Varning!** Försök **ALDRIG** ladda alkaliska batterier. Explosionsrisk.

 **Varning:** Blanda inte nya och gamla eller batterier av olika typer. Det kan förorsaka läckande batterier eller att de töms i förtid.

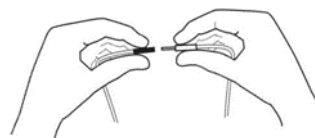
Kassering Kom ihåg att kassera batterierna enligt lokala lagar och bestämmelser. Kasta inte batterier i elden. Explosionsrisk.

12.2. ATT FÄSTA ELEKTRODKABELN

Fäst kabelns kopplingsstycke vid nedre delen av apparaten.



Koppla apparatens kabel till elektrodskabeln.




Tryck kabelns kontakter ordentligt fast i elektrodens kopplingsstycken.

Var försiktig när du hanterar kablarna - de kan skadas om de hanteras för hårdhänt

12.3. ATT FÖRBEREDA SIG FÖR BEHANDLINGEN

- 1) Gå på toaletten innan du använder **Itouch sure** - apparaten.
- 2) Sprid vattenbaserat glidmedel (t.ex. TensCare Go Gel) eller vatten på elektrodernas metallytor och spets.

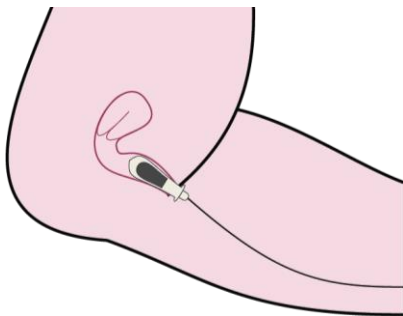
 **Varning:** Applicera inga glidmedel med silikonbas på elektrodernas metallytor eftersom de kan försvaga muskelstimuleringen som produceras av **itouch sure**

- 3) Hitta en bekväm ställning, till exempel på liggande i sängen på sidan med böjda knän.



Varning: Försäkra dig om att **itouch sure** är avstängd (OFF) innan du placerar elektroden på plats.

- 4) När kabeln sitter i ordentligt placerar du elektroden i slidan precis som en tampong ända tills endast elektrodhuvudets plastfläns hamnar utanför kroppen.



- 5) Den elektriska impulsen förmedlas till kroppen via metallskivor, så de ska hela tiden sitta emot musklerna. Vävnaden nära analöppningen är känsligare så det lönar sig att undvika att stimulera dem. Försäkra dig om att elektroden är i ett läge där dess metallskivor pekar åt sidorna och flänsens längre sidor är upprätta.

12.4. BEHANDLING

- 1) Tryck in ON-knappen minst tre sekunder för att sätta på apparaten.
- 2) Du kan välja mellan fem förinställda program. I avsnitt tio finns tips för att välja rätt program. För att välja program trycker du på **P-knappen** i mitten av tangenterna på apparaten.
- 3) När du har valt ditt program justerar du styrkan till en lämplig nivå. När du har hittat en lämplig nivå börjar

själva programmet med vilo- och aktiveringsfaser fem sekunder efter det sista tangenttrycket.

Under vilofasen sjunker styrkan automatiskt till 0 mA och återställs sedan till nivån som användaren har valt. Denna cykel repeteras under hela programmet, det vill säga 20 minuter.



Observera: Olika användare behöver olika styrka och detta varierar betydligt - vissa använder **itouch sure** -apparaten med full styrka, 99 mA. Man kan justera styrkan på **itouch sure** med en noggrannhet på 0.5 mA.

Till att börja med kan känslorna från elektroderna kännas begränsade, men känslan förbättras när behandlingen fortskrider. Undvik att använda för hög stimuleringsstyrka innan känslens återställts. Känslorna kan också vara ojämna eftersom deras kraft beror på nervernas känslighet.

Du ser den valda stimuleringsstyrkan på LCD-skärmen. Målet är att höja stimuleringsstyrkan inom några dagar. Kom ändå ihåg att du inte behöver ha bråttom - höj styrkan då när det känns bra för dig själv.



Observera: Sänk direkt styrkan om stimuleringen känns obehaglig med ▼-knappen.



I **STRES-** och **TONE-**programmen tar den aktiva stimuleringsfasen 4–5 sekunder, följt av en 8–10 sekunders vilofas. **Itouch sure** får slidans muskler att dra sig inåt och lyfter bäckenbotten. Det är vanligt att användaren naturligt reagerar på detta genom att själv spänna musklerna.

En låg styrka känns nödvändigtvis inte alls. Detta varierar mycket på individnivå och kan även påverkas av andra krämpor, så du ska höja styrkan långsamt genom att upprepat trycka på ▲-knappen tills du känner musklerna runt slidan dra sig samman.

De bästa resultaten uppnås när du samtidigt själv försöker spänna musklerna i bäckenbotten samtidigt som **itouch sure** spänner dem och uppehåller muskelsammandragningen under vilofaserna. Om möjligt ska du spänna musklerna i takt med din egen andning.

Höj stimuleringsstyrkan till den högsta nivån som ännu känns behaglig och sänk sedan den med en balk.

Under vilofasen sänks stimuleringsstyrkan som apparaten visar till noll och talet blinkar.

URGE programmen fungerar på olika sätt. Deras funktion förutsätter inte att musklerna drar sig samman. Stimuleringsstyrkan ska kännas behaglig men ändå kännas. Det kan vara nödvändigt att höja den under behandlingen.

Standardlängden för en behandling är 20 minuter. Längden på en behandling för att styrka musklerna varierar individuellt beroende på hur mycket du kan dra musklerna tillsammans och hur

fort du blir trött. Var försiktig så att du inte använder apparaten för mycket i början så att musklerna inte är ömma följande dag.

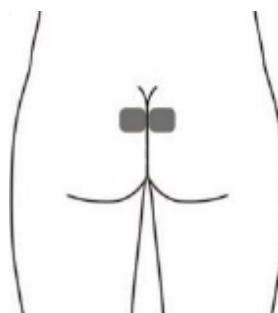


Observera: Om du känner kramp i musklerna ska du stänga av apparaten tills krämporna går över och fortsätt sedan behandlingen med en lägre styrka.

Placering av valfria hud elektroder, URGE-programmet

Istället för en vaginalelektrod är det också möjligt att använda hud elektroder som placeras nära nerverna som är anslutna till urinblåsan och urinröret. Dessa nerver börjar vid ryggmärgen S2-S3.

Elektroden placeras på huden mellan analöppningen och könsorganen eller längst ner vid ryggraden nära svansbenet. Se bilderna nedan.

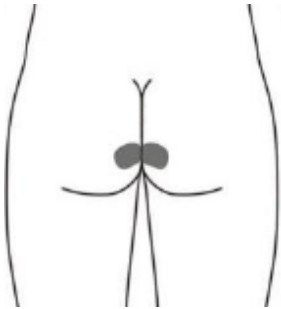




Valfri hudytelektrodplicering för STRESS (detta kanske inte är lika effektivt som stimuleringen med vaginalproben)

Elektroden placeras på huden mellan anus och könsorganen. Se bilden för elektrodplicering nedan.

Stimuleringen borde vara tillräckligt stark för att din anus drar sig något.



12.5. EFTER BEHANDLINGEN

När den inställda tiden har gått ut är programmet klart och apparaten stängs av.

- 1) Se till att apparaten är avstängd. Om den inte har stängt av sig trycker du OFF-knappen i botten tills apparaten stängs av. Avlägsna sedan elektroden från slidan genom att försiktigt dra i flänsen som sitter i dess ända.
- 2) Rengör elektroden, torka den noggrant och lägg den tillbaka i förvaringspåsen.
- 3) Förutom att **itouch sure** stärker bäckenbottenmusklerna hjälper den också dig att känna igen de känslorna som du behöver för att träna bäckenbotten (detta beskrivs i avsnitt 4.2).



Observera: DRA INTE I KABELN när du avlägsnar elektroden från analöppningen.

13. ANALELEKTROD

13.1. PROBLEM SOM KAN BEHANDLAS

Man kan också skaffa en analelektrod till apparaten, t.ex. TensCare **X-PR13**. Elektroden kan användas för behandling av urin- och avföringsläckage både hos män och kvinnor.

Inkontinensbehandling med analelektroden fungerar på samma sätt som behandling med vaginalelektrod. Eftersom stimuleringen inte då kan begränsas till en muskelgrupp och slemhinnorna har olika egenskaper känns stimuleringen lite mindre behaglig än via slidan. Tala med din professionella vårdgivare innan du påbörjar behandlingen.

Avföringsinkontinens

Avföringsinkontinens kan bero på en svag eller dåligt fungerande ringmuskel eller skador till nerverna som kontrollerar den. Avsikten är att träna ändtarmens ringmuskel och de övriga bäckenbottenmusklerna på nytt så att de drar sig samman mera effektivt. Behandlingens syfte är att så småningom gå vidare till aktiva övningar och sedan återställa bäckenbottenmusklernas styrka, uthållighet och muskelkontroll till en så hög nivå som möjligt.

Itouch sure -apparaten kan hjälpa dig om din förmåga att dra samman ringmuskeln saknas helt eller är bristfällig. Använd **STRES-** eller **TONE-**programmen. Styrkan ska vara så hög som möjligt utan att det gör ont. Om möjligt ska du försöka dra samman

musklerna själv i takt med sammandragningarna som **itouch sure** -apparaten åstadkommer.

Urininkontinens efter prostataoperation

I vissa undersökningar har det observerats att elektrisk stimulering kan hjälpa män med urininkontinens efter en prostataoperation. Samma program används med analelektroden som med vaginalelektroden. Välj den största styrkan som känns behaglig när du använder **STRES-**, **MIXED-** eller **STONE-**programmen.

13.2. ATT PLACERA ANALELEKTRODEN PÅ PLATS

- 1) Gå på toaletten innan du använder **itouch sure** -apparaten.
- 2) Sprid vattenbaserat glidmedel (t.ex. TensCare Go Gel) eller vatten på elektrodernas metallytor och spets.



Varning: Applicera inga glidmedel med silikonbas på elektrodernas metallytor eftersom de kan försvaga muskelstimuleringen som produceras av **itouch sure**.

- 3) Hitta en bekväm ställning, till exempel på liggande i sängen på sidan med böjda knän.



Varning: Försäkra dig om att **itouch sure** är avstängd (OFF) innan du placerar elektroden på plats.

- 4) Se till att kablarna sitter fast ordentligt och tryck elektroden in i analöppningen medan du krystar (som när du tömmer tarmen). Målet är att hitta en behaglig plats för elektroden och att elektrodens fläns vidrör analöppningen. Den elektriska impulsen förmedlas till kroppen via metallskivor, så de ska hela tiden sitta emot musklerna. Vävnaden nära analöppningen är känsligare så det lönar sig att undvika att stimulera dem. Vi rekommenderar att elektroden sitter innanför ringmuskeln om inte din professionella vårdare ger dig andra anvisningar.
- 5) Analelektrodena som har långa metallskivor som placerats på sidorna av elektroden ska alltid placeras så att metalldelarna sitter mot användarens sidor. Elektroder med runda metalldelar behöver bara placeras på ett lämpligt djup.



Observera: Ibland kan åtsittande underkläder hjälpa att hålla elektroden på plats eller bibehålla en god kontakt under behandlingen.

I fall av avföringsinkontinens är målet att stimulera den yttre ringmuskeln och eller puborectalis-muskeln, det vill säga att elektroden ska placeras så att den yttre ringen sitter precis innanför ringmuskeln.

I fall av urininkontinens stimulerar man levator ani, så elektroden ska sitta lite djupare.

14. RENGÖRING

Det är viktigt att elektroden alltid rengörs efter bruk. Använd antingen alkoholfria rengöringsdukar (t.ex. TensCare Wipes, se. **X-WIPES**) eller varmt tvålatten. Skölj och torka noggrant och lägg apparaten tillbaka i förvaringspåsen. Doppa inte apparaten i vätska.

Putsa apparatens fodral och elektrod kabel en gång i veckan med samma metod.

- Doppa inte **itouch sure** -apparaten i vatten.
- Använd inga andra rengöringsmedel.

15. EMC-uppgifter

Trådlös kommunikationsutrustning som trådlösa modem,

mobiltelefoner, trådlösa bostadstelefoner och deras basstationer och dessutom radiotelefoner kan påverka apparatens funktion, så de ska hållas på minst $d = 3,3$ m avstånd från apparaten.

Observera: Enligt tabell 6 avseende elektriska medicintekniska produkter (IEC 60601-1-2:2007)

ska skyddsavståndet för en vanlig mobiltelefon vars maxeffekt är 2 W vara 3,3 m när STÖRNINGENS TOLERANSNIVÅ är 3 V/m.



Observera: En skild EMC-tabell för sjukhusbruk finns tillgänglig på begäran.

16. ATT KASSERA ELEKTRISKT OCH ELEKTRONISKT AVFALL

Enligt EU-direktivet 2002/96/CE ska inga elektriska eller elektroniska apparater kasseras som vanligt hushållsavfall. För att påminna om detta är alla produkter som rörs av detta märkta med en symbol som föreställer en soptunna med ett streck över (se nedan).



17. TILLÄGGSUTRUSTNING

Förväntad livslängd:

- Apparaten håller ofta över fem år i bruk, men garantin gäller i två år. Garantin gäller inte tilläggsutrustning (kablar, elektroder och batterier).
- Kablarnas livslängd påverkas betydligt av hur de behandlas. Behandla alltid kablarna varsamt. Vi rekommenderar att du byter elektrod kablar regelbundet (med cirka 6 månaders mellanrum).
- Av hygiensskäl ska man byta elektroderna med 6 månaders mellanrum.
- Beroende på hudens skick och fukt håller elektroderna cirka 12–20 gånger.
- AA-alkaliska batterier borde hålla i ungefär 18 timmar i oavbrutet bruk.



Utbyteselektroder, nya batterier och elektrodkablar finns hos din återförsäljare (se kontaktuppgifterna på locket på baksidan), via post från TensCare genom att beställa via telefon med bank- eller kreditkort eller från TensCares webbsidor

Följande delar kan beställas på www.tenscare.se

X-VPL	Liberty Loop	-
	vaginalelektrod (diameter 32 mm)	
X-VP	Liberty Loop	-
	vaginalelektrod (diameter 28 mm)	
X-VPM	Liberty Plus	-
	vaginalelektrod (diameter 32 mm)	
X-VPG	vaginalelektrod i guld	
	(diameter 26 mm)	
X-PR13	analelektrod (diameter 19,6 mm)	
E-CM5050	4 x förpackning av hudelektroder (50x50 mm)	
K-GO	vattenbaserat Go Gel glidmedel	
B-AA	1,5 V AA-batterier	
L-IT1-NEW	Replacement lead wire, 1.25 m length	
L-ITS-NEW	Lead set with the two cables (1 L-IT1-NEW and L-VPCE)	
X-WIPES	förpackning med 30 rengöringsdukar	

Observera: Använd endast de elektroderna som levererades med apparaten eller reservdelarna som anges ovan eftersom apparaten inte nödvändigtvis fungerar på samma sätt med andra elektroder.



Varning: Använd INTE glidmedel med silikonbas eller glidmedel som innehåller silikon.

Bytesändring

Observera att från serienummer E14 / 009931 (sedan 2014) har itouch-enheten en anslutningskontakt av plast i ledningen för att uppfylla gällande säkerhetsföreskrifter. Se till att du köper utbytesledningen L-IT1-NEW, se bild nedan.



Anslutningen till stickkontakten är gjord av plast (inte metall).

18. GARANTI

Garantin gäller endast apparaten själv. Den täcker inte elektroder, batterier eller kablar.

PRODUKTENS GARANTIUPPGIFTER

Produkten har en garanti på två år från inköpsdatumet i fall av tillverkningsfel.

Följande ogiltigförklarar garantin: modifiering eller ändring av apparaten, felaktig hantering; transportskador; vårdslöshet; om apparaten tappas; användning av fel batterier; skada som

skett på grund av underlåtelse att följa de skriftliga anvisningarna, försök att själv reparera apparaten utan tillstånd av Tenscare Ltd.

Under garantins giltighetstid reparerar vi (eller om vi anser det vara nödvändigt, ersätter med en ny apparat eller nya delar) gratis tillverknings- eller materialfel. I annat fall skickar vi ett kostnadsestimat för reparationerna och utför reparationerna efter att du har godkänt det. Rättigheterna i denna garanti gäller utöver de rättigheterna som stadgas i konsumentskyddslagen.

Även garantiskyldigheten i Förenade kungarikets konsumentskyddslag gäller våra produkter. Om apparaten är av bristfällig kvalitet har du rätten att få den reparerad eller ersatt med en ny.

Innan du skickar apparaten på service

Du rekommenderas att spendera ett par minuter på att göra följande innan du skickar apparaten på service:

Läs bruksanvisningen och försäkra dig om att du har följt alla anvisningar.

Att skicka apparaten på service

Bifoga den löstagbara delen av garantikortet (se avsnitt 96) och inköpskvittot om apparaten behöver reparationer under garantiperioden. Försäkra dig om att alla relevanta uppgifter har fyllts i innan du skickar paketet. Var särskilt noga med att dina kontaktuppgifter är aktuella och bifoga även en kort beskrivning av problemet. Glöm inte inköpskvittot.

Av hygiensskäl ber vi att du inte skickar oss använda anal- vaginal- eller hudelektroder. Skicka endast apparaten och elektrodsadden.

I garantiärenden ber vi er först kontakta oss på:

info@terveystekniikka.fi





19. PROBLEMLÖSNING

Kontrollera vänligen följande om din **itouch sure** -apparat inte fungerar normalt:

Problem	Möjliga skäl	Lösning
Ingen bild	Tomma batterier.	Byt batterier.
	Batterierna är inte korrekt insatta.	Avlägsna plastemballaget. Kontrollera +/-.
	Trasiga fjädrar i batterifacket.	Kontakta din återförsäljare.
Lågt batteri - symbol	Batterierna håller på att ta slut.	Byt batterier.
Styrknapparna fungerar inte	Tangenterna är låsta.	Om LOCK visas på displayen, håll in LOCK-knappen intryckt i 3 till 5 sekunder för att låsa upp. Om det inte står LOCK - ta ut batterierna för en stund och sätt sedan in dem igen.
Ingen stimulering känns, LEADS-varning på skärmen	Itouch sure är utrustad med en säkerhetsfunktion som förhindrar att en stimuleringsstyrka på över 20.0 mA uppnås om apparaten upptäcker att kontakten är bristfällig. När apparaten upptäcker ett problem sänker den styrkan till 00.0 mA och visar LEADS-meddelandet . Denna säkerhetsfunktion förhindrar obehagliga känslor som kunde förorsakas av förändringar i stimuleringsstyrka på grund av förändringar i kontakten. Detta förhindrar också att höga styrkor uppnås om kontakten mellan apparaten och användaren är bristfällig. Möjliga orsaker till kontaktproblem:	
	1. Någondera av elektrodablarna kan vara trasig inuti.	Om du misstänker detta kan du testa det genom att hålla elektroden i din hand: i) Fukta din hand med vatten och en liten mängd koksalt. Tryck kraftigt på elektroden och se till att din hud täcker elektrodens metalledar. Höj stimuleringsstyrkan tills du känner någonting. De flesta känner någonting i handen med en stimuleringsstyrka på under 25.0 mA. ii) Om apparaten visar LEADS-meddelandet och inte tillåter att styrkan justeras till över 20.0 mA måste kabeln bytas.



	<p>Om du KÄNNER stimulering i handen när du utför det ovannämnda testet kan orsaken vara:</p> <p>2. Torra slemhinnor, alltså ledningsförmågan mellan elektrodens metallytor och din kropp är bristfällig.</p>	<p>Prova följande:</p> <p>Använd ett vattenbaserat glidmedel (t.ex. TensCare Go Gel, se K-GO) som förbättrar ledningsförmågan.</p> <p>Att korsas benen och pressa ihop dem kan öka trycket på elektroden och förbättra kontakten. Om du kan använda apparaten med hjälp av dessa metoder så förbättras kontakten sannolikt efter några veckor som resultat av stimuleringen. Om detta inte sker så passar apparaten kanske inte dig. Diskutera andra möjliga alternativ med din läkare.</p> <p>Elektroden som levereras med apparaten har en diameter på 28 mm. Ett alternativ med en elektrod på 32-mm, X-VPM, är också tillgängligt.</p>
Ingen stimulering känns, LEADS-varning på skärmen	Den valda styrkan är otillräcklig eller känselsinnet på behandlingsområdet har försvagats.	<p>Försäkra dig om att du har höjt styrkan tillräckligt. De flesta känner en stimulering på 25.0 mA i handen, medan det antagligen behövs 40.0–60.0 mA för en elektrod inne i kroppen. Den högsta möjliga styrkeinställningen är 99.5 mA. Eftersom alla människor är olika är det bästa att helt enkelt höja styrkan tills stimuleringen börjar kännas. Det är möjligt att justera styrkan mycket noggrant, 0.5 mA åt gången.</p> <p>Det är möjligt att du lider av bristfälligt känselsinne eller tidigare nervskador omkring könsorganen (skadorna kan orsakas till exempel av förlossning eller vissa operationer). Rådgör med din läkare.</p>
Det känns inget på ena sidan av elektroden	Elektrodens ställning eller placering är kanske inte den bästa möjliga, så den måste ändras.	Strömmen går genom ena sidan av elektroden till den andra, så det är inte möjligt att bara ena sidan fungerar. Känseln beror dock på hur nära nerverna strömmen går och i vilken riktning den går i förhållande till nerven. Du kan försöka flytta på elektroden lite grann eller ändra kablarnas plats i elektroden.
Plötslig förändring i känseln	Om du avbryter stimuleringen och sedan fortsätter den efter en stund så känns den betydligt starkare än tidigare.	Nollställ alltid styrkan efter att du har tagit loss sladden eller elektroden.




Personen som behandlas ska endast fungera som apparatens användare. Det finns inga delar som kan servas av användaren i apparaten och apparaten behöver inte kalibreras.

Om metoderna som beskrivs nedan inte löste ditt problem eller något oväntat uppstår så kan du kontakta TensCare eller din lokala återförsäljare (adress på baksidan).

Kontakta kundtjänsten: info@tenscare.se. Vår personal är utbildad i att hjälpa dig med de vanligaste problemen utan att produkten behöver skickas på service.



20. INFORMATION OM APPARATEN

Vågform	asymmetrisk fyrkantig våg
Amplitud (belastning på 500 ohm)	99,5 mA +/- 10 %
Högsta styrka	50 V från noll till topp, Standardspänning 470–1500 ohm Standardström 160–470 ohm
Utgångsgränssnitt	helt skyddat
Kanaler	Enkel kanal
enkel kanal	2 x AA alkaliska batterier eller 2 x AA NiMH
vikt	90 g utan batterier
Max puls energi	Total effekt begränsad till 25 µC per puls
Mått	102 x 53 x 28 mm
Säkerhetsklassificering	Inbyggd strömkälla.
Förhållanden	
Användning:	Temperatur: 5 – +40 °C
Förvaring:	Fuktighet: 10–93 % relativ luftfuktighet, ingen kondensation Rådande tryck: 700hPa – 1060hPa Temperatur: -25–+60 °C Fuktighet: 8 till 93 % relativ luftfuktighet, ingen kondensation Rådande tryck: 700hPa – 1060hPa
APPARAT av BF-typ 	Apparater som har någon sorts skydd mot elektriska stötar. Delen som fästs vid patienten är isolerad. Lämplig för kontinuerligt bruk.
	Denna symbol på apparaten betyder "Se bruksanvisningen".
IP22	Apparaten är inte vattentät och den bör skyddas från vätskor.
	Uppfyller EU:s författning om kassering av elavfall.
Kontaktindel	vaginal- eller analelektrod eller hudelektrod om så önskas Se avsnitt 18.

Kortaste användningstid minst 10 minuter



Observera: OBS! Värdena avseende elektricitet är nominella och kan i verkligheten avvika från de angivna måtten enligt normala toleranser eller minst 5 %.



SPARA DETTA GARANTIKORT.

RETURNERA ENDAST DENNA DEL OM DU SKICKAR APPARATEN PÅ GARANTISERVICE.

NAMN: _____

ADRESS: _____

POSTNUMMER: _____

TELEFON DAGTID: _____

MEJLADRESS: _____

APPARATENS MODELL: _____

KÖP DATUM: _____

BIFOGA INKÖPSKVITTO
SKICKA INGA ELEKTRODER TILL OSS

ÅTERFÖRSÄLJARENS NAMN: _____

ÅTERFÖRSÄLJARENS ADRESS: _____

ÅTERFÖRSÄLJARENS POSTNUMMER: _____

KORT BESKRIVNING AV PROBLEMET: _____

TensCare aim to give you the best possible product and service. We listen to your suggestions and are constantly trying to improve our products. We also want to learn about the way our products are used, and the benefits they give. If you have anything you would like to share with us, please contact:

www.tenscare.co.uk

Follow us:



<https://www.facebook.com/pages/TensCare-Ltd>



<https://twitter.com/TensCareLtd>



<https://www.linkedin.com/company/tenscare-limited>



<https://plus.google.com/+TenscareLtdEpsom>



<https://uk.pinterest.com/TensCareLtd/>



<https://tenscareltd.wordpress.com/>



<https://www.youtube.com/channel/UCzpik9dmLIJ3j0aHOpQ-0sg>



EC Declaration of Conformity

TensCare Ltd hereby declare that an examination of the production quality assurance system has been carried out following the requirements of the UK national legislation according to Annex V of the Directive 93/42/EEC on medical devices. We certify that the production quality system conforms with the relevant provisions of the aforementioned legislation, and the result entitles the organization to use the CE 0088 marking on this product.

Maahantuoja:

Terveystekniikka 

Terveystekniikka Valko Oy
puh. 045 609 9000
info@terveystekniikka.fi
www.terveystekniikka.fi



Manufactured by:

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

Tel: +44(0) 1372 723434

www.tenscare.co.uk