

# Elise

Viibrik ehk seade vaagnapõhjalihaste treenimiseks



## KASUTUSJUHEND



ENNE KASUTAMISE ALUSTAMIST LUGEGE  
TÄHELEPANELIKULT JUHENDIT

TensCare™





Viibrik ehk seade vaagnapõhjalahaste treenimiseks

## SISUKORD

Lk

	Sissejuhatus	4
	Kasutusotstarve	4
1	“Elise” omadused	5
2	Vaagnapõhjalahased	6
3	Vaagnapõhjalahaste harjutused	8
4	Inkontinentsi tüübid	10
5	“Elise” eelised	10
6	Kuidas “Elise” toimib	11
7	Vastunäidustused, hoiatused ja ettevaatusabinõud	12
8	Eelseadistatud programmid	16
9	Juhtnupud ja ekraan	20
10	Kasutamise mälu	23
11	Pakendi sisu	24
12	“Elise” seadistamine ja kasutamine	25
13	Anaalotsik	29
14	Puhastamine	32
15	Tõrkeotsing	32
16	Aku laadimine	34
17	Tarvikud	36
18	Üldised andmed	38
19	EmÜga seotud ettevaatusabinõud	40
20	Elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kõrvaldamine	41
21	Garantii	43

## SISSEJUHATUS

Uriinilekked ja inkontinents on levinud probleemid nii naistel kui meestel, mõjutades nende pikaajalist tervist. Vaagnapõhjelihaste treenimine võimaldab ennetada ja paljudel juhtudel ka ravida inkontinentsi ja vaagnapõhja nõrkuse sümptomeid.

- 4 eelseadistatud kliiniliselt testitud programmi
- Elise programmid ravivad stress-, sund- ja segainkontinentsi, kasutades õrna elektrilist stimuleerimist
- Elise TONE programm tugevdab vaagnapõhja ja võib suurendada seksuaalset naudingut
- Käesoleva juhendi abil on Eliset lihtne kasutada
- Elegantne sihvakas disain
- Ühe puudutusega mälu
- Laetav liitium-ioonaku

## KASUTUSOTSTARVE



Seade on mõeldud kasutamiseks koduses tervishoiukeskkonnas, et ravida uriini- ja/või roojainkontinentsi ning see sobib kasutamiseks nii meestele kui naistele. Anaalotsikut müüakse eraldi. Ärge kasutage seadet eesmärkidel, mis erinevad selle kasutusotstarbest.



**Hoiatus:** Ei sobi lastel kasutamiseks ilma meditsiinilise järelevalveta.

## 1. “Elise” OMADUSED

### • Mugav stimuleerimine

Stimulatsiooni tugevust saab suurendada järkjärgult, selle muutmine on väga mugav ja teie kontrolli all.

### • Lihtne alustada - ühe puudutusega mälu

Elisel on intelligentne mälu, mis võimaldab seadmel meeles pidada viimast kasutatud programmi ja selle tugevusseadistust. Ainult ühe nupuvajutusega läheb tugevus tasemele, mis on 50% viimati kasutatust.

### • Seadme töö katkestamine ohutuseesmärkidel

Elisel on seadme töö katkestamise funktsioon, et vältida vaagnapõhjelihase ületöötamist. Programm on seadistatud kahekümnele minutile, pärast seda lülitub seade välja. Seda aega on võimalik muuta, et kohandada seadet vastavalt teie vajadustele.

### • Kasutamise mälu

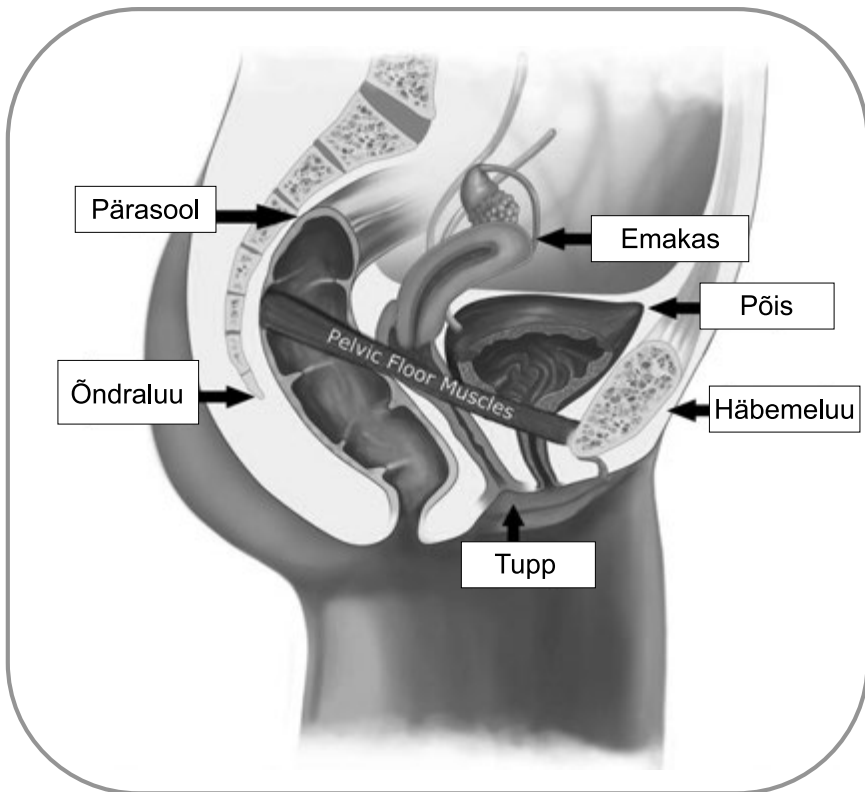
Elisel on kasutamise mälu, mis näitab aega, kui palju seade on töötanud ja keskmist kasutatud tugevuse taset.

### • Laetav liitium-ioonaku

Elisele annab voolu õhuke laetav 3,7 V liitium-ioonaku. Laetav aku, laadimisalus ja vooluadapter kuuluvad komplekti.

## 2. VAAGNAPÕHJALIHASED

Teie vaagnapõhjelihased koosnevad kolmest lihaskihist, mis toetavad emakat, põit, kusitit ja soolestikku. Oma kujult meenutavad need lihased võrkkiike või kausi põhja ja külgi, toetudes eest häbemeluule ja tagant õndraluule ehk sabakondile.



Vaagnapõhjelihased:

- aitavad toetada kõhuõõne ja vaagna elundeid,
- toimivad koos kõhu- ja seljalihastega stabiliseerides ja toetades lülisammast,

- pakuvad tuge lootele raseduse ajal (naistel),
- abistavad sünnitusprotsessi (naistel).

Samuti on vaagnapõhjelihased olulised seksuaalfunktsiooni täitmiseks nii meestel kui naistel:

- meestel on need olulised erektsiooni ja ejakulatsiooni jaoks,
- naistel soodustavad vaagnapõhja tahtlikud kokkutõmbed seksuaalset tundlikkust ja erutust.

Vaagnapõhjelihased võivad siiski nõrgeneda. Kui teie vaagnapõhjelihased venituvad või nõrgenevad, ei pruugi teie vaagna elundid enam olla täielikult toetatud ja te võite kaotada kontrolli oma põie või soole tühjenemise üle.

Mõnedel naistel võivad vaagnapõhjelihased minna ülepingesse. See seisund esineb harvem, kuid võib põhjustada vaagnavalu ja muuta raskeks põie või soole täieliku tühjendamise.

### **Tavaliste nähtude hulka, mis võivad viidata probleemidele vaagnapõhjalihastega, kuuluvad:**

- juhuslik uriinileke treenimisel, naermisel, köhimisel või aevastamisel,
- vajadus minna kiiresti tualetti või sinna õigeaegselt mittejõudmine,
- pidev vajadus tualetti küllastada,
- raskused põie või soole tühjendamisega,
- juhuslik kontrolli kaotamine põie või soole üle,
- juhuslik soolegaaside eritumine,
- valu vaagnapiirkonnas,
- valu või tundetus seksuaalvahekorra ajal
- prolaps (allavaje)

- naistel võib see esineda kühmuna tupes või raskuse, ebamugavuse, tõmbamise, venimise või allakukkumise tundenähtena. See tekib siis, kui üks või enam vaagna elunditest (põis, sool või emakas) läheb oma kohalt ära ja vajub alla tuppe. See on väga tavaline ja esineb ligikaudu 40% naistest üle maailma. Sümptomid süvenevad tavaliselt päeva lõpu poole ja kui neid ei ravita, raskenevad need üldiselt aja jooksul;

- meestel võib see esineda kühmuna pärasooles või tundenä, et on vaja soolt tühjendada, kuigi tegelikult see vajadus puudub.

Nagu kõiki lihaseid teie kehas, saab vaagnapõhja tugevdada regulaarse treeninguga. Vaagnapõhja toonuse suurendamine aitab lihastel paremini toetada vaagnaorganeid, parandab kontrolli põie ja soole üle ja võib peatada juhusliku uriini, rooja või gaasi lekkimise.

Toonuses vaagnapõhjelihased vähendavad prolapsi riski, parandavad sünnitusest ja günekoloogilistest operatsioonidest taastumist ning suurendavad seksuaalset naudingut. Kontinentsiterapeut või muu spetsialist võib aidata teil õppida, kuidas vaagnapõhjelihaseid treenida.

Vaagnapõhja harjutuste tegemine iga päev aitab ravida põie nõrkuse või prolapsi sümptomeid ja aitab ennetada hilisemaid probleeme.

### 3. VAAGNAPÕHJALIHASTE HARJUTUSED

Pärast seda, kui Elise on teil aidanud saada kontrolli oma vaagnapõhjelihaste üle ja suurendanud lihasjõudu, soovitatakse muuta vaagnapõhjaharjutused (neid nimetatakse mõnikord Kegeli harjutusteks) osaks oma igapäevasest elust. Neid harjutusi võib teha igal ajal ja need on väga diskreetsed, nii et saate neid teha peaaegu igal pool - voodis lebedes, arvuti taga istudes või bussi oodates. Hea mõte on püüda välja töötada rutiin, mida saate korrata iga päev.

Kõigepealt on oluline üles leida oma vaagnapõhjelihased ja tunda neid töötamas. Siin on toodud mõned tehnikad, millest võib olla abi:

1) Proovige sisestada üks või kaks puhast sõrme oma tuppe ja seejärel pingutada ümbritsevaid lihaseid, tõstes neid üles oma naba poole – tunne on pingutav ja tõstev.

2) Teine võimalus on proovida peatada uriinivool urineerimise ajal. Kui te olete edukas, siis teate, et treenite õigeid lihaseid.



**Märkus.** Need tehnikad on mõeldud ainult selleks, et aidata teil kinnitada, et kasutate õigeid lihaseid. On tähtis, et enne treenimise alustamist oleks teie põis tühi.

- Püüdke meeles pidada tõstvat ja pingutavat tunnet ja kui olete valmis, proovige seda uuesti tekitada lihtsalt kasutades lihaseid, mille tuvastasite varem. Ärge pingutage lihaseid jalgades, kõhus või tuharates ja pidage meeles normaalselt hingata.
- Püüdke iga kokkutõmmet ehk kontraktsiooni hoida kolm kuni viis sekundit, seejärel lõdvestuge. Peate tundma lihaste lõtvumist. Puhake viis sekundit ja seejärel korrake. Proovige selliselt teha umbes kümme pingutamist. Korrake kogu protsessi kolm või neli korda päevas.
- Püüdke aja jooksul pikendada lihaste kokkutõmbeid kuni umbes kümne sekundini, kuid pidage meeles puhata ja lõdvestuda iga pingutuse vahel pikemalt.

**Märkus.** Tähtis on püüda teha kvaliteetseid kokkutõmbeid, mitte püüda suurendada kvantiteeti, nii et mõned korralikud tugevad pingutused on parem kui nõrkade pingutuste seeria.

Ärge muretsege, kui leiate, et algul on raske kokkutõmmet pikalt hoida. Lihtsalt pingutage kuni tunnete, et see on mugav. Mida rohkem harjutusi te teete, seda tugevamaks lihased muutuvad ja seda kauem te suudate neid pingutada.

## 4. INKONTINENTSI TÜÜBID

Olemas on kolm inkontinentsi tüüpi: stress-, sund- ja segatüüpi inkontinents.

### • **Stressinkontinents**

Kirjeldab tahtmatut uriinileket, kui inimene köhib, aevastab, pingutab või teeb äkilisi liigutusi. See on eriti sage naistel ja esineb siis kui põiekael ja muud mehhanismid, mis toimivad uriini põies hoides, ei tööta korralikult. Seda tüüpi inkontinentsi võivad mõjutada rasedus, ülekaal, ületreenimine, pidev raskuste tõstmine, elustiil, vanus, jmt.

### • **Sundinkontinents**

Kirjeldab üliaktiivset põit. Inimene võib tunda tugevat ja äkilist sundi minna tualetti, kuid ei suuda alati kinni hoida või peab minema nii sageli, et see põhjustab ebamugavust. Seda võivad põhjustada suhkurtõbi või kuseteede infektsioon või närve mõjutav häire, nagu insult, Alzheimeri tõbi või hulgiskleroos, samuti traumad, õnnetused, operatsioonid, ülepingses närvisüsteem, jmt. Mõnel juhul võib see olla põievähi varaseks nähuks.

### • **Segatüüpi inkontinents**

See on stress- ja sundinkontinentsi kombinatsioon.

## 5. ELISE EELISED

- Võib vähendada lekkeid - mitte ainult neid ohjeldada
- Ravimivaba
- Lihtne kasutada
- Diskreetne
- Võib aidata vältida operatsiooni
- Võib parandada seksuaalset naudingut

## 6. KUIDAS ELISE TOIMIB

Elektriline stimulatsioon hõlmab elektroodide/otsiku ajutist paigaldamist tuppe/päarakusse. Väikesed elektriimpulsid genereerivad lihaste kokkutõmbeid ja võivad aidata naistel tuvastada, kuidas ise lihaskokkutõmbeid teha.

Uuringud on näidanud, et 30% naistest, kellel esinevad uriinilekked, ei suuda tahtlikult teha vaagnapõhjelihaste kokkutõmbeid ja võivad vajada täiendavat abi vaagnapõhja treenimisel.

Viibrikul võib olla oluline roll, andes naisele infot tema vaagnapõhja kohta ja aistingu kohta, mida ta peaks tundma vaagnapõhja harjutusi tehes. Parimate tulemuste saamiseks soovitatakse viibriku kasutamise ajal teha ka vaagnapõhjelihaste harjutusi.

Elise saadab vaginaalse otsiku või elektroodide kaudu õrna elektrilise stimulatsiooni vaagnapõhjelihastele kasutades kliiniliselt heakskiidetud programme. Elise saadab nõrku elektriimpulsse, et genereerida lihaste kokkutõmbeid ja võib aidata tuvastada, kuidas ise lihaseid pingutada. Elise on välja töötanud teadusliku uurimistöö ja kontinentsinõustajate praktiliste kogemuste koostöös.

Samuti on võimalik ravida uriini- ja roojainkontinentsi nii meestel kui naistel kasutades anaalotsikut. Täpsem teave on toodud punktis 15.

Palun pange tähele, et me soovitame Liberti vaginaalset otsikut (see tarnitakse koos seadmega) ja tarvikuid, mis on loetletud leheküljel 40, kuna seadet on nendega testitud.

Mõnel juhul, kui otsik ei ole sobiv - eriti sundinkontinentsi puhul - on võimalik ravida inkontinentsi elektroodipadjakestega, mis on paigutatud keha peale. Üksikasju vaadake lk 30.

**Kahtluse korral pöörduge enne Elise kasutamist oma tervishoiutöötaja poole.**

Käesolevas kasutusjuhendis:

**Hoiatust** kasutatakse siis, kui juhiste mittejärgimine võib põhjustada raske vigastuse või surma.

**Ettevaatust** kasutatakse siis, kui juhiste mittejärgimine võib põhjustada kerge kuni mõõduka vigastuse või seadme või muu vara kahjustuse.

## 7. VASTUNÄIDUSTUSED, HOIATUSED JA ETTEVAATUSABINÕUD

### VASTUNÄIDUSTUSED:

**ÄRGE** kasutage, kui olete või võite olla rase või esimese 6-8 nädala jooksul pärast sünnitust. Ei ole teada, kas elektriline stimulatsioon võib mõjutada loote arengut.

**ÄRGE** kasutage, kui teil on südamestimulaator (või teil on südamerütmi probleem) või on paigaldatud mõni muu elektrooniline meditsiiniseade. Viibriku kasutamine koos elektrooniliste meditsiiniseadmetega võib põhjustada seadme vale tööd. Stimuleerimine implanteeritud seadme otseses läheduses võib mõjutada mõnesid mudeleid. Stimuleerimine kaela eesküljel võib mõjutada teie südame löögisagedust. Väga tugev stimulatsioon rindkerel võib põhjustada südame lisalööke.

### HOIATUSED:



**ÄRGE** kasutage, kui teil on aktiivse kuseteede infektsiooni, tupeinfektsiooni või paiksete kahjustuste sümptomid. Otsiku sisestamine võib ärritada tundlikku kude.



**ÄRGE** kasutage, kui teil on vaagnapiirkonnas nõrgenenud tundlikkus. Te ei pruugi olla võimeline ohutult kontrollima stimulatsiooni intensiivsust.



ÄRGE kasutage, kui teil on aktiivne või kahtlustatav tupe-, vaagna- või eesnäärmevähk või kui teil on diagnoosimata valu ravitavas piirkonnas koos vähi anamneesiga. *In vitro* eksperimendid on näidanud, et elekter võib soodustada rakkude kasvu.



ÄRGE kasutage, kui te ei saa korralikult vaginaalset või analotsikut sisestada. Kui teil on raske prolaps või otsiku sisestamisel esineb ebamugavust, konsulteerige enne kasutamist meditsiinilise nõustajaga.



ÄRGE kasutage seadet kõndimise, autojuhtimise, masinatega töötamise või muude tegevuste ajal, mil tahtmatud lihaste kokkutõmbed võivad põhjustada teile vigastuse riski.



Inkontinentsil võib olla palju põhjuseid. Peate püüdma tuvastada inkontinentsi tüübi ja põhjuse, enne kui hakkate käesolevat seadet kasutama.

## ETTEVAATUST!

**Ettevaatust.** Kui teil on kahtlustatav või diagnoositud epilepsia, tuleb olla ettevaatlik, sest elektriline stimulatsioon võib mõjutada krambiläve.

**Ettevaatust.** Tuleb olla ettevaatlik, kui teil on vere hüübimishäire, kuna stimulatsioon suurendab verevoolu stimuleeritavas piirkonnas.

**Ettevaatust.** Kasutada ettevaatlikult pärast äsjaseid kirurgilisi protseduure. Stimulatsioon võib häirida paranemisprotsessi.

**Ettevaatust.** On oluline, et vaginaalset/anaalset otsikut puhastataks pärast iga kasutamist. Ebaefektiivne puhastamine võib põhjustada ärritust või nakkust.

**Ettevaatust.** Koe ärrituse tekkimisel katkestage koheselt ravi. Enne edasise ravi jätkamist ja vigastusriski vältimiseks küsige nõu arstilt.

**Ettevaatust.** Ärge kunagi sisestage või eemaldage vaginaalset/anaalset otsikut, kui seade ei ole välja lülitatud, kuna sisestamine või eemaldamine aktiivse stimulatsiooniga võib põhjustada ebamugavust.

**Ettevaatust.** Ärge kasutage silikoonipõhist libestit otsiku stimulatsioonikontaktidel, kuna see võib vähendada lihaste stimuleerimise efektiivsust.

**Ettevaatust.** Tugevad magnet- või elektromagnetilised väljad (elektrokirurgia / mikrolaineahjud / mobiiltelefonid) võivad mõjutada selle seadme õiget tööd - vt punkt 20. Kui viibrik tundub toimivat ebatavaliselt, viige see nendest seadmetest eemale.

**Ettevaatust.** Roostevaba teras otsiku elektroodides sisaldab veidi niklit. See võib põhjustada reaktsiooni, kui teil on nikliallergia. Liberty Gold Vaginal Probe (X-VPG) otsikut saab kasutada alternatiivina nendel patsientidel, kellel esinevad konkreetsed reaktsioonid mitteväärismetallidele.

**Ettevaatust.** Ärge kasutage seda seadet koos muude vaginaalsete/anaalsete otsikute või isekleepuvate elektroodidega peale nende, mida tootja soovib punktis 22. Väiksema pindalaga elektroodid võivad põhjustada koeärritust.

**Ettevaatust.** See seade võib häirida kehal kantavate elektroodipadjakestega patsiendi jälgimise seadmeid.

**Ettevaatust.** Kõrgsageduslike kirurgiliste seadmete samaaegne ühendamine võib põhjustada põletusi ja stimulaatori kahjustust.

**Ettevaatust.** Ärge laske seadet kasutada lastel, kes ei ole võimelised juhistest aru saama või kognitiivsete häiretega, sh Alzheimeri tõve või dementsusega, isikutel.

**Ettevaatust.** Ei sobi alla 5-aastastele lastele. Pikk juhe - imikute kägistamisohut.

## ET HOIDA OMA SEADET HEAS TÖÖKORRAS, JÄRGIGE JÄRGNEVAID TÄIENDAVID ETTEVAATUSABINÕUSID

**Ettevaatust.** Ärge kastke seadet või vaginaalset/anaalset otsikut vette või paigutage seda ülemäärase kuumuse ligidusse, nagu kamina või küttekeha, ligidusse või kõrge niiskuse allikate, nagu nebulisaator või katel, ligidusse, kuna see võib põhjustada seadme rikkeid.

**Ettevaatust.** Ärge proovige avada või modifitseerida seadet. See võib mõjutada seadme ohutut tööd ja muudab garantii kehtetuks.

**Ettevaatust.** Hoidke seadet päikesevalguse eest, kuna pikaajaline kokkupuude päikesevalgusega võib mõjutada kummist detaile, põhjustades nende muutumist vähem elastseks ja pragunemist.

**Ettevaatust.** Hoidke seadet riidekiudude ja tolmu eest, kuna pikaajaline kokkupuude riidekiudude või tolmuuga võib mõjutada pistikuid või põhjustada aku konnektori ühenduse halvenemist.

**Märkus.** Te võite seadet ohutult kasutada menstruatsiooni aja, kuigi see võib olla ebamugavam.

## 8. EELSEADISTATUD PROGRAMMID

Elisel on neli eelseadistatud programmi. Üks iga inkontinentsi tüübi jaoks ja neljas vaagnapõhjalihaste toonuse suurendamiseks.

### STRESSINKONTINENTSi programm

Ekraanil kuvatakse „STRES“.



Inkontinentsi programm STRESS tugevdab vaagnapõhjalihaseid kasutades õrna stimulatsiooni. Pärast lihasjõu paranemist suudavad lihased efektiivsemalt vältida uriinilekkeid, mida põhjustab põiele rakendatav väline surve, nagu näiteks kõhimine, aevastamine või füüsiline pingutus.

Stimulatsioon põhjustab lihaste kokkutõmbeid ja tööd, suurendades sellega nende tugevust.

**Edukaks raviks on vaja lihaseid stimuleerida üks kord päevas kuni kolm kuud järjest.** Esialgseid tulemusi võib märgata umbes nelja nädala möödudes. Soovitame pidada päevikut, et treeningu objektiivsust hinnata.

Seadme kasutamisel on tupe lihastes tunda tugevat tõmmet, tõstes üles vaagnapõhja. Keha loomulik reaktsioon on tõmmata lihaseid sisse ja üles, sellega neid treenides ja tugevdades.

**Märkus.** Programmi STRES korral PEAB lihas kokku tõmbuma, et sellest kasu saada. Suurendage tugevust nii palju, kui see on mugav ja siis vähendage ühe sammu võrra.



## SUNDINKONTINENTSi programm

Ekraanil kuvatakse „URGE“.



URGE programm töötab STRES programmist erinevalt. Selle eesmärgiks on vähendada põielihase (detruusorlihase) taatele allumatuid kokkutõmbeid. See väldib soovimatut ja ootamatut põie tühjenemist.

See programm on ette nähtud teie põielihaste rahustamiseks, mitte vaagnapõhja treenimiseks. See kasutab õrnemaid, madalamaid sageduse seadeid, mis soodustavad endorfiinide vabanemist.

**Edukas ravi nõuab stimuleerimist üks kord päevas** ja paranemist võib näha juba kahe nädala pärast. Pärast lihaste täieliku jõu taastumist soovitatakse jätkata viibriku kasutamist üks kord kuus, siis kui seda on vaja.

Seadme kasutamisel on tunda õrnemat ja kauakestvamalt vaagnapõhjelihaste sissepoole tõmbumist kui programmi STRES korral.

**Märkus.** Kontraktsioon ei ole vajalik. Tugevus peab olema mugav, kuid jääma alati märgatavaks. Ravi jooksul võib olla vajalik tugevuse suurendamine.

## SEGAINKONTINENTSi programm

Ekraanil kuvatakse „MIXED“.



Seda programmi soovitatakse neile, kellel on nii stress- kui sundinkontinentsi tunnused või kes ei ole kindel, milline inkontinentsi vorm probleeme põhjustab. Selles programmis on samaaegselt kasutusel nii STRES kui URGE stimulatsiooni variandid.

Seadme kasutamisel tunnete segu stress- ja sundinkontinentsi programmide puhustest. Tunne ei ole nii tugev kui programmi STRES puhul ja on kergelt pulseeriv.

## TOONUST HOIDEV programm

Ekraanil kuvatakse „TONE“.



Kui olete oma lihased viibriku abil tugevaks treeninud, hoidke nad pidevalt toonuses. TONE programmi regulaarne kasutamine umbes kaks korda nädalas tagab teie lihaste toonuse.

TONE programmi võib samuti kasutada alternatiivina STRESS programmile.

Programmi TONE kasutamisel tekkiv tunne on segu lihaste tugevast kokkutõmbest ja nende lõtvumisest.

**Märkus.** Programmi TONE korral PEAB lihas kokku tõmbuma, et sellest kasu saada. Suurendage tugevust nii palju, kui see on mugav ja siis vähendage ühe sammu võrra.

## ÜLDISED TÄHELEPANEKUD

i) Iga treeningusessiooni pikkus sõltub teie võimest lihast pingutada ja teie vastupanuvõimest väsimusele. Olge ettevaatlik ja ärge kasutage seadet algul liigselt, kuna selle tulemusena tekkiv lihasvalu võib avalduda alles järgmisel päeval. Seni kuni te tunnete lihaste kokkutõmmet, kasutamine mõjub. Kuna tupe tundlikkus sõltub mitmetest asjaoludest, võite te iga päev vajada treenimiseks erinevat stimulatsioonitugevust. Esimese kahe sessiooni järel võivad lihased järgmisel päeval olla valulikud - sama reaktsiooni saate ükskõik millise harjumatu treeninguga. Vaagnapõhja puhul annab see tunda krampidena. Sellisel juhul peatage Elise kasutamine kuni lihasvalu kaob ning tehke maaletooja soovitatud hingamis- ja lõdvestusharjutusi. Treenimist jätkates kasutage väiksemat tugevust ja lühemat raviaega. Kui vaagnapõhi hakkab tugevnema, on võimalik stimulatsiooni kestust pikendada.

ii) Kõigis programmides vahelduvad „töö“ ja „puhkus“, et lasta teie lihastel taastuda kokkutõmmete vahel. „Puhkuse“ perioodil vilgub ekraanil tugevus 0.00 mA.

iii) Kui te muudate tugevuse seadistust, jääb tsükkel „tööle“, kuni lõpetate nuppudele vajutamise enam kui viieks sekundiks.

iv) Iga programmi jaoks mainitud kasutusala on mõeldud ainult juhistena ja neid võib muuta vastavalt isiklikele vajadustele.

v) Te võite tunda stimulatsiooni tugevamalt ühel pool kui teisel. Põhjuseks on närvide paiknemine tupes ja nende ebaühtlane tundlikkus.

vi) Pärast seda kui Eliset kasutate on vaagnapõhi tugevdatud, jätkake vaagnapõhjelihaste treenimist. Vaagnapõhja peab treenima ja see reageerib treeningule hästi.

**Märkus.** Heas toonuses vaagnapõhjelihased võivad suurendada seksuaalset naudingut.

## 9. JUHTNUPUD JA EKRAAN





### **Sisse/välja lülitamise nupp**

**Seadme sisselülitamiseks:** vajutage nuppu ja hoidke seda 3-5 sekundit all.

Kui seade on sisse lülitatud, kostub helisignaali.

### **Ühe puudutusega mälu käivitamine**

Seadme sisse lülitamisel alustab see automaatselt programmi, mida kasutati siis, kui see välja lülitati.

Tugevus läheb tasemele, mis on 50% tasemest, mida kasutati seadme väljalülitamisel.

Et käivitamise ajal peatada tugevuse suurenemist, vajutage ükskõik millal ükskõik millisele nupule üks kord.



**Seadme väljalülitamiseks:** vajutage nupule ja hoidke seda all 3-5 sekundit ja seade lülitub välja.

Kui seade lülitub välja, kostub kaks helisignaali.

**Märkus.** Enne otsiku või elektroodide eemaldamist kontrollige alati, et seade oleks välja lülitatud.

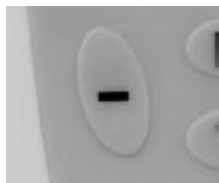
### **Tugevuse suurendamise nupp**



Tugevuse suurendamiseks: vajutage nuppu ja hoidke seda all kuni vajaliku tugevuse saavutamiseni.

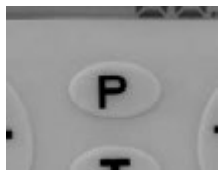
Stimulatsioonitugevuse suurendamiseks vajutage ja vabastage nuppu. Tugevus suureneb pehmete ja õrnade 0,5 mA sammudega.

Tugevuse reguleerimise ajal jääb seade tsükli tööfaasi 5 sekundiks.



### Tugevuse vähendamise nupp

**Tugevuse vähendamiseks:** hoidke nuppu all ja tugevus väheneb 0,5 mA sammudega.



### Programminupp

Elisel on spetsiifilised valitud programmid. Kui te ESIMEST korda lülitate seadme sisse, käivitub automaatselt programm STRES.

Järgmisel sisselülitamisel läheb seade vaikimisi viimati kasutatud programmile.

Igal „P“ nupu vajutamisel ja vabastamisel programm muutub. Ekraanil kuvatakse valitud programmi nimetus.



### Aja valiku nupp

Iga kord kui te lülitate viibriku sisse, muutub teie programmi kestus automaatselt 20 minutiks.

Kasutamise ajal on programmi aeg näidatud ekraanil. Seade loeb automaatselt minuteid vähemaks ja nullini jõudes lülitub välja.

Vajutades ja vabastades korduvalt taimeri nuppu saate manuaalselt valida 10, 30, 45, 60, 90 minutit või pideva aja.

Teie poolt valitud aega näidatakse ekraanil. Minuteid hakatakse alla lugema programmi käivitamisel.

Kui hoiate seda nuppu all 3 sekundit, saate taimeri PAUSILE panna, mis võimaldab teil katkestada ravisessiooni ja seda hiljem jätkata. Pöörduge tagasi peakuvale vajutades ükskõik millisele nupule.

## 10. KASUTAMISE MÄLU

Elisel on kasutamise mälu, mis näitab kasutatud aega ja keskmist tugevust.

Selle aktiveerimiseks vajutage ja hoidke korraga all aja valimise ja tugevuse suurendamise nuppe 3 sekundi jooksul. Ekraanil kuvatakse aeg tundides (lähima tunnini) ja tugevus mA-des.

Hoidke all aja valimise ja tugevuse vähendamise nuppe koos 3 sekundi jooksul mälu lähtestamiseks nulli.



## 11. PAKENDI SISU

- Viibrik Elise ehk seade vaagnapõhjalihaste treenimiseks
- Liberty vaginaalne otsik (kasutamiseks ühele inimesele)
- Ühendusjuhe
- Laetav liitium-ioonaku BL-4B
- Laadija alus
- Vooluadapter
- Juhendbrošüürid inglise ja eesti keeles
- Hoidmiskotike





## 12. ELISE SEADISTAMINE JA KASUTAMINE

### 12.1 AKUDE PAIGALDAMINE

Elise seadistamine ja kasutamine on väga lihtne.

**1. samm:** sisestage seadmesse aku.

#### **Eemaldage akupesa kate**

Vajutage akupesa kate keskkohale ja libistage allapoole

#### **Sisestage aku**

Joondage akul olevad 3 konnektorit seadme kontaktidega. Libistage aku sisse ja suruge see oma kohale. Pange tagasi akupesa kate.

**2. samm:** ühendage juhe Elise seadmega.



**3. samm:** ühendage juhtme teine ots otsikuga.



**4. samm:** Et testida, kas aku on paigaldatud õigesti ja seade töötab, vajutage sisselülitamise nupule ja hoidke seda all vähemalt kolm sekundit. Ekraan peab sisse lülituma ja kostuma helisignaali. Vajutage väljalülitamise nupule ja hoidke seda all seadme väljalülitamiseks.



**5. samm:** testimiseks, kas seade töötab, hoidke otsikut oma käes, kattes nahaga nii palju otsiku metallplaatidest kui võimalik. Suurendage intensiivsust vajutades + nupule, kuni tunnete stimulatsiooni.

**Märkus.** Kui te pärast 20,0 mA ületamist lasete otsikust lahti ja katkestate kontakti otsiku ja naha vahel, kostub alarm ja ekraanile ilmub kiri LEADS. See on ohutusfunktsioon, mis ei lase elektril läbi otsiku liikuda, kui kontakt teie naha ja otsiku vahel on halb.

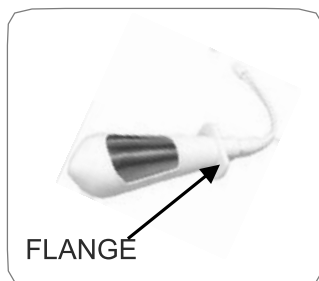
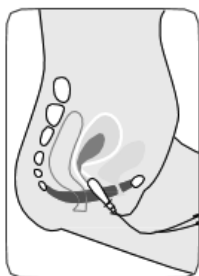
## 12.2 ETTEVALMISTUS TREENINGUSESSIONIKS

**Ettevaatust.** Enne otsiku sisestamist veenduge, et Elise on välja lülitatud.

- Enne viibriku kasutamist käige tualetis.
- Vajadusel libestage metallelektroodide pindasid ja otsiku otsa patenteeritud geeliga, nagu TensCare Go Gel, veepõhise libestiga või veega.

**Ettevaatust.** Ärge kasutage silikoonipõhist libestit otsiku stimulatsioonikontaktidel, kuna see võib vähendada stimulatsiooni efektiivsust.

- Valige sobiv asend, näiteks istudes ja nõjatudes tahapoole või lebedes voodil, põlved tõstetud.
- Pärast juhtmete turvalist ühendamist sisestage otsik tuppe nagu tampoon, nii et **kaks hõbedast plaati on suunatud külgedele, üks plaat vasakule ja teine paremale**, kuni ainult otsmine ääris on nähtav. Otsik paigutub loomulikult moel nii, et ääriise kõige laiem osa on vertikaalselt. Metallosad juhivad elektrilist impulssi ja peavad kogu aeg olema kontaktis lihaste põhiosaga.



**NB!** Äärist ei tohi tuppe sisestada ja see peab alati jääma tupest väljapoole.

**Ettevaatust.** Elisega koos tarnitav Liberty vaginaalne otsik on mõeldud kasutamiseks ainult ühe isiku poolt. Ärge jagage oma otsikut kellegi teisega, kuna see võib põhjustada nakkuste ülekandumist.

## 12.3 TREENINGUSESSION

1) Seadme käivitamiseks vajutage juhtseadme ON nuppu ja hoidke vähemalt 3 sekundit all.

Esmakordsel sisselülitamisel valib Elise automaatselt programmi „STRES“. Järgmistel kordadel valib seade automaatselt programmi, mida te kasutasite viimati seadme väljalülitamisel.

2) Saate valida nelja eelnevalt seadistatud programmi vahel. Punktis 8 toodud üksikasjad aitavad teil tuvastada parima teile sobiva programmi.

3) Pärast vajaliku programmi valimist saate reguleerida lihaste stimuleerimise intensiivsust, kuni saavutate mugavana tunduva taseme. 5 sekundi jooksul pärast seda, kui lõpetasite nupule vajutamise, algab automaatselt vahelduv töö/puhkuse faas. Puhkeperioodiks läheb seade tugevusele 0,0 mA ja seejärel teie poolt valitud intensiivsuse tasemele lihaste stimuleerimiseks. Tsükkel kordub 20-minutilise programmi jooksul.

Märkus. Vajalik tugevus on kasutajatel erinev - mõned inimesed kasutavad Eliset maksimaalse tugevusega 99,5, mõned oluliselt madalamaga. Elise tugevus suureneb 0,5 mA sammudega. Need sammud on väga väikesed, muutes stimulatsioonitaseme seadistamise väga mugavaks.

Algselt võib aisting otsiku kaudu olla piiratud, kuid see paraneb ravi jooksul. Ärge kasutage liiga suurt tugevust ja ülestimuleerige sellega lihaseid kuni normaalne aisting on taastunud. Aisting ei pruugi olla ühtlane, kuna see võib sõltuda närvide tundlikkusest.

**Märkus.** Kui aisting muutub ebamugavaks, vähendage intensiivsust.

LCD ekraanil näidatakse kasutatavat intensiivsuse tugevust. Tupe tundlikkus sõltub mitmetest teguritest, seega võib stimulatsioonitugevus olla päevade lõikes erinev. Suurendage stimulatsiooni tugevust ainult siis, kui te tunnete end mugavalt ja olete valmis edasi liikuma.

Elise stimulatsioon sarnaneb tugevale vaagnapõhjelihaste kokkutõmbele kui vaagnapõhja ülespoole pingutada. Lihaste sisse ja ülespoole pingutamine on keha loomulik reaktsioon. See treenib ja tugevdab neid.

Parimate tulemuste saavutamiseks programmides STRES ja TONE püüdke vaagnapõhjelihaseid koos viibriku stimulatsiooniga samaaegselt pingutada ja pingutust hoida kuni puhkeintervallini. Võimalusel ühendage pingutused hingamisega, et tekiks mõnus rütm.

Treeningusessiooni pikkus on automaatselt seadistatud 20 minutile. Iga lihaste tugevdamise sessiooni pikkus sõltub muuhulgas ka teie suutlikkusest lihaseid pingutada ja teie vastupanuvõimest väsimusele. Olge alguses ületreenimise osas tähelepanelik ega kasutage seadet liigselt, kuna selle tulemusena tekkiv lihasvalu võib avalduda alles järgmisel päeval.

**Ettevaatust.** Kui teil esinevad krampid, lülitage seade välja kuni sümptomite kadumiseni. Uuesti alustades kasutage madalamat stimulatsioonitugevust ja lühemat treeningaega.

## Valikuline elektroodide paigutamine nahale programmi URGE puhul

Alternatiivne meetod vaginaalsele otsikule on stimuleerida nahapiirkondi, mis on lähedal põie ja kusiti närvidele. Need närvid tulevad seljaaju segmendist, mida nimetatakse S2-S3.

Elektroodid paigutatakse nahale anuse ja genitaalide vahele või selgroo alumisele osale õndraluu ehk sabakondi juurde. Vaadake elektroodide paigutamise jooniseid allpool.

Stimulatsioon peab olema piisavalt tugev, et teie anus kergelt kokku tõmbuks.



## 12.4 PÄRAST TREENINGUSESSIONI

Kui taimer jõuab nullini, on sessioon lõppenud ja seade lülitub välja.

1) Kontrollige, et seade oleks välja lülitunud. Kui ei, siis vajutage OFF nuppu ja hoidke seda all kuni seade välja lülitub. Seejärel eemaldage otsik tupest, võttes paigutamisäärisest ja tõmmates õrnalt väljapoole. Ärge tõmmake juhtmest, kuna see võib juhet kahjustada.

2) Peske ja kuivatage otsik põhjalikult, nagu kirjeldatud punktis 16, ja pange see hoidmiskotikesse.

## 13. ANAALOTSIK

Anaalotsiku (X-PR13) saab osta lisatarvikuna. Seda otsikut saab kasutada uriini- ja roojapidamatuse korral nii meestel kui naistel.

## Ravitavad seisundid

Anaalotsikuid saab kasutada uriini- ja roojapidamatuse raviks sarnaselt vaginaalse otsikuga. Kuna stimulatsiooni ei saa piirata ühe lihasrühmaga ja kuna limaskestal on erinevad elektrilised omadused, on anaalne stimulatsioon ebamugavam kui vaginaalne.

*Enne ravi alustamist pidage nõu arstiga.*

## Roojapidamatus

Roojapidamatuse põhjusteks võivad olla halvasti funktsioneerivad päraku sulgurlihased või neid kontrollivate närvide kahjustus. Eesmärgiks on uuesti õpetada päraku sulgurlihast ja teisi vaagnapõhja lihaseid kokku tõmbuma. Ravi sihiks on jõuda astmeliste aktiivsete harjutusteni, et parandada vaagnapõhjalihaste tugevust ja vastupidavust ning taastada nende funktsioon.

Te võite Elisest kasu saada, kui te ei suuda anuse sulgurlihast tahtlikult pingutada, see on nõrk või vähepüsiv. Kasutage programme STRESS või TONE. Intensiivsus peab olema nii suur kui võimalik ilma valu põhjustamata. Võimaluse korral püüdke lihaseid samal ajal pingutada kui Elise kokkutõmmet esile kutsub.

## Prostatektoomia järgne uriinipidamatus

Mõnes uuringus on leitud, et elektriline stimulatsioon aitab uriinipidamatuse korral meestel pärast radikaalset prostatektoomiat. Kasutage samu programme kui vaginaalse stimulatsiooni korral. Suurendage intensiivsust programmides STRESS, MIXED või TONE suurima talutavani.

### 13.1 KUIDAS SISESTADA ANAALOTSIKUT

**Ettevaatust.** Enne otsiku sisestamist veenduge, et Elise oleks välja lülitatud.

- Enne viibriku Elise kasutamist peate käima tualetis.
- Ühendage juhe samamoodi kui vaginaalse otsiku puhul.
- Määrige metallelektroodide pindasid ja otsiku otsa patenteeritud geeliga, nagu TensCare Go Gel, veepõhise libestiga või veega.
- Valige sobiv asend, näiteks lebedes voodil külje peal, põlved tõstetud.
- Pärast juhtme turvalist ühendamist sisestage otsik pärakusse punnitades (nagu roojamise käigus) mugava sügavuseni, kuni otsiku ääris puudutab pärakut. Metallosad juhivad elektrilist impulssi ja peavad kogu aeg olema kontaktis lihaste põhiosaga. Koed päraku sissepääsu juures on tundlikumad, seega peaksite püüdma nende stimuleerimist vältida. Otsik soovitatakse sisestada päraku sulgurlihastest kaugemale, kui arst ei ole soovitanud teisiti.

**Märkus.** Pikkade elektroodidega (metallist osa) analotsikud tuleb alati sisestada nii, et metallist osad oleksid suunatud puusade poole. T sirkulaarsete elektroodidega (metallist osa) analotsikud tuleb sisestada lihtsalt soovitud sügavusele. Mõnikord aitab kitsa aluspesu või kitsaste pükste kandmine hoida otsikut oma kohal ja säilitada korralikku kontakti programmi ajal.

Roojapidamatuse korral on eesmärgiks stimuleerida välist sulgurlihast ja/või häbemelu-pärasoole lihast, seega tuleb rõngaselektroodid paigutada nii, et välimine ring oleks just seespool sulgurlihast.

Uriini stressinkontinentsi korral on eesmärgiks stimuleerida tõsturlihaseid ja otsik tuleb sisestada sügavamale.

## 14. PUHASTAMINE

Oluline on otsiku puhastamine pärast iga kasutamist. Puhastage kas alkoholivaba antibakteriaalse lapiga või pühkides sooja seebiveega. Loputage ja kuivatage põhjalikult ja pange tagasi hoidmiskotikesse. Ärge kastke otsikut vedeliku sisse.

Puhastage seadme korpust ja juhtmeid samal meetodil vähemalt üks kord nädalas.

- Ärge kastke Elise seadet vette.
- Ärge kasutage mingit muud puhastuslahust.

## 15. TÕRKEOTSING

Kui seade ei tööta:

- **Ekraan ei sütti** - laadige akut, vt üksikasju punktist 18.
- **Stimulatsioon puudub ja ekraanil on alarm LEADS.**



Elisel on ohutusfunktsioon, mis ei lase intensiivsusel suurenda üle 20,0 mA, kui seade avastab ühenduse vea. Ühenduse vea avastamisel läheb intensiivsus 0,0 mA-ks ja ekraanil hakkab vilkuma teade LEADS. See ohutusfunktsioon ei lase seadmepoolsele kasutajale anda ebamugavat stimulatsiooni, kui kontakt seadme ja teie naha vahel katkeb. Samuti ei lase see kasutajal suurendada intensiivsust kõrge tasemeni ilma kindla kontaktita seadme ja naha vahel.



Ühenduse viga võib tekkida järgmistel juhtudel.

1. Katkestus on tekkinud ühes juhtme soones.

### **Sel juhul võite proovida seadet testida hoides otsikut oma käes.**

I) Tehke käsi veega märjaks, lisades vette veidi keedusoola. Pigistage otsik kindlalt kätte ja kontrollige, et teie nahk kataks otsiku metallist osi ning suurendage ettevaatlikult tugevust, kuni tunnete midagi. Enamus inimesi hakkab tundma stimulatsiooni käes tugevusel umbes 25,0 mA.

II) Kui näidatakse alarmi LEADS ja seade ei lase teil minna üle 20,0 mA. Juhe on vaja välja vahetada. **Märkus.** Juhtmed tuleb vahetada iga 3-4 kuu tagant, kuna need kuluvad kasutamisel.

Kui olete proovinud ülalkirjeldatud testi ja otsikut käes hoides tunnete te stimulatsiooni, võivad põhjused olla järgmised:

2. Nahk on kuiv, mis tähendab halba juhtivust otsikul olevate metallplaatide ja teie naha vahel.

### **Sel juhul võite proovida alltoodud lahendusi:**

- Veepõhise lubrikandi, nagu TensCare Go Gel'i kasutamine, mis parandab juhtivust.
- Asetage jalad risti ja pingutage. Nii suurendate survet otsikule ning ühendus peaks paranema. Kui saate selles asendis seadet kasutada, märkate paarinädalase stimuleerimise järel, et kontakt lihaste ja otsiku vahel paraneb. Kui mitte, siis tõdeme, et alati on teatud väike hulk inimesi, kelle jaoks võib seade olla sobimatu. Paluge arstil tutvustada muid vaagnapõhjelihaste treenimise võimalusi.
- Seadmega kaasasoleva otsiku diameeter on 28 mm. Samuti on saadaval 32 mm läbimõõduga otsik, osa nr. X-VPM.

## • Stimulatsioon puudub ja ekraanil ei ole alarmi LEADS.

- Palun veenduge, et olete suurendanud intensiivsust piisavalt kõrgele. Enamus inimesi hakkab tundma stimulatsiooni käes umbes 25,0 mA juures ja sisestatud otsikuga peate suurendama intensiivsust rohkem, kuni umbes 40,0 mA kuni 60,0 mA. Maksimalne tugevus on 99,5 mA. Igaüks on erinev, seega jätkake lihtsalt intensiivsuse suurendamist, kuni tunnete stimulatsiooni. Intensiivsus suureneb väga väikeste 0,5 mA sammudega.
- Teil võib olla vähenenud tundlikkus varem kahjustatud või tundlikkuse kaotanud häbemenärvide tõttu (see võib tekkida sünnituse või teatud kirurgiliste protseduuride tõttu). Soovitame konsulteerida arstiga.

## 16. AKU LAADIMINE

Elisele annab voolu BL4B tüüpi laetav liitium-ioonaku. Eraldi laadimisalus ja vooluadapter koos vahetatava pistikuga kuuluvad komplekti. Aku vajab laadimist umbes kord kuus. Aku peab vastu vähemalt 6 tundi 50 mA 300  $\mu$ S 50 Hz juures. Aku täielik laadimine võtab umbes 2 tundi. Aku tühjenemisel kuvatakse ekraanil teade „BATT“. Kuigi ekraan hääbub aku tühjenemisel, ei muutu väljundtugevus kuni hoiatuse kuvamiseni.





**Hoiatus.** Kasutage ainult tarnitud vooluadapterit ja laadimisalust. Teiste laadijate kasutamine võib olla ohtlik ja tühistab garantii.

### Aku laadimiseks:

Sisestage aku laadimisalusele, ühendage laadimisalus vooluadapteriga ja lülitage adapter vooluvõrku.

Laadimisalusel süttib punane lamp - see tähendab, et akut laetakse.

Kui aku on täis laetud, muutub laadimisalusel olev indikaatorlamp punasest roheliseks.



**Hävitamine:** hävitage akud alati vastutustundlikult kohalike riiklike juhiste kohaselt. Ärge visake akusid tulle ega tavalisse prügikasti. Plahvatusoht.

**Ettevaatust.** Hoidke akusid lastele kättesaamatus kohas.

Vajadusel hankige oma kohalikult edasimüüjalt vahetusaku.

**Ettevaatust.** Kui tekib aku leke ja see satub kontakti teie naha või silmadega, peske põhjalikult rohke veega.

**NB!** Võtke aku seadmest välja, kui te ei plaani seadet kasutada pikema perioodi vältel.

## HOIATUS:

See seade on varustatud liitium-ioonakuga. Juhiste mittejärgimine võib põhjustada liitium-ioonakust happe lekkimist, aku kuumenemist, plahvatamist või süttimist ja põhjustada vigastusi ja/või kahjustusi.



**ÄRGE** lühistage, avage või võtke akut koost lahti või kasutage seda niiskes ja/või korrosiivses keskkonnas.



**ÄRGE** laske akul kokku puutuda temperatuuridega üle 60°C.



**ÄRGE** pange, hoidke või jätke akut soojaallikate ligidusse, otsesesse päikesevalgusse, kõrge temperatuuriga kohta, rõhu all olevasse mahutisse või mikrolaineahju.



**ÄRGE** kastke akut vette või merevette või laske sel märjaks saada.



**ÄRGE** lühistage akut.



**ÄRGE** ajage segamini 5V ja 4,2V vooluallikaid ja laadimisaluseid. See võib põhjustada laadimise ebaõnnestumist või aku kahjustumist.

## 17. TARVIKUD

REF	OSA NUMBER
-----	------------

X-VP	Liberty vaginaalne otsik
X-VPM	Liberty Plus vaginaalne otsik 32 mm
X-VPL	Liberty Loop vaginaalne otsik
X-VPG	Liberty Gold vaginaalne otsik
X-PR13	Pr13 analotsik
E-CM5050	Elektroodpadjakesed 50 x 50 mm välispidiseks kasutamiseks. 4 tk pakendis.
K-GO	Go Gel personaalne lubrikant
L-IT1-NEW	Vahetusjuhe 1,25 m
B-BL4B	Liitium-ioonaku
X-ELPA5V	Vahetatava pistikuga vooluadapter
X-CR-MULTI	Laadija alus

## JUHTME VAHETAMINE

Pange tähele, et alates seerianumbrist :14/004471 on Elisel juhtmel plastikust ühenduspistik, mis vastab praegustele ohutusregulatsioonidele. Varasematel mudelitel kasutage L-IT1 juhtmeid.





## PISTIKU VAHETAMINE

Seadmel on uut tüüpi 5V vooluallikas vahetatavate pistikutega rahvusvaheliseks kasutamiseks X-ELPA5V (Ühendkuningriik ja EL). Sellele vastav laadimisalus 5V vooluallika jaoks, X-CR-MULTI, on halli värvi, mitte valge.






Lisateavet tarvikute hankimise kohta saab võttes ühendust ettevõttega TensCare Ltd telefonil +44 (0) 1372 723 434 või vaadates aadressi [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk). Kontrollige, et teil oleks õige osa number.

## 18. ÜLDISED ANDMED




Maksimaalne intensiivsus	50V nullist maksimumini. Seadistus 0-100 0,5 sammudega, OC väljalülitamine alla 160 oomi. Pidev vool vahemikus 160-470 oomi, 470-2000 oomi pidev pinge.
Kanalid	Üks
Lainekuju	Asümmeetriline nelinurkne
Maksimaalne impulsi energia	Koguväljund piiratud 25 µC-ga impulsi kohta.
Vooluallikas	BL-4B liitium-ioonaku 3,7 V
Patarei tööiga	Vähemalt 15 tundi 50 mA 300 µS 50 Hz juures
Reguleeritav taimer	10, 20, 30 45, 60, 90 min, vaikumisi 20 min.
Väljundpistik	Täielikult varjestatud: puutekindel mini-USB
Mass	90 g ilma akudeta
Mõõtmed	100 x 65 x 18 mm
Ohutus-klassifikatsioon	Sisemine vooluallikas. Ette nähtud pidevaks kasutamiseks
BF tüüp 	Kaitseaste elektrilöögi vastu
Veekindlus	IP22  Eriline niiskuskaitse puudub.

### Keskkonnaandmed

#### Töötamisel:

 Niiskus:	20 kuni 93 % suhteline niiskus
 Temperatuurivahemik:	10 kuni 35 °C
 Õhurõhk:	700 hPa kuni 1060 hPa

#### Hoidmisel:

 Niiskus:	kuni 93% suhteline niiskus, mitte kondenseeruv
 Temperatuurivahemik:	-20 kuni 70 °C
 Õhurõhk:	700 hPa kuni 1060 hPa

---

Eeldatav kasutusaeg

Seade peab sageli vastu üle 5 aasta, garantii katab esimesed 2 aastat. Garantii ei kata tarvikuid (juhtmed, otsikud, elektroodid ja akud).

- Juhtmete kasutusaeg sõltub otseselt kasutamisest. Käsitsege juhtmeid alati hoolikalt.
- Hügieeni tagamiseks vahetage otsik iga kuue kuu tagant.
- Valikulised elektroodipadjakesed peaksid vastu pidama 12-20 kasutuskorda sõltuvalt naha seisundist ja niiskusest.

3,7 V laetav liitium-ioonaku peaks vastu pidama 6-tunnisele pidevale kasutamisele.

---

Säilitusaeg

- Elektroodide avamata pakendi säilitusaeg on 2 aastat. Seda võib mõjutada väga kõrge temperatuur või väga madal niiskus.
- Akude säilitusaeg on 3 aastat.
- Seadmel ja otsikul puudub fikseeritud säilitusaeg.

### **GMDN määratlus: stimulaator, elektriline, neuromuskulaarne, inkontinents [36784]**

Mitteimplanteeritav neuromuskulaarne elektriline stimulaator, mis on mõeldud uriini- ja/või roojapidamatuse raviks, mis koosneb elektroodide paarist otsikul või pessaaril, mis on ühendatud akutoitel impulsside allikaga. Otsik või pessaar sisestatakse pärakusse või tuppe ja seda kasutatakse vaagnapõhja lihaste stimuleerimiseks.

## IP22

Esimene number 2: Kaitstud juurdepääsu eest ohtlikele osadele sõrmega ja liigenditega 12 mm testsõrmega, pikkus 80 mm, ohtlike osade piisav kliirens ja kaitstud 12,5 mm läbimõõduga ja suuremate tahkete võõrkehade sattumise eest seadmesse.

Teine number 2: Kaitstud vertikaalselt langevate tilkade eest, kui seadet kallutatakse kuni 15°. Vertikaalselt langevatel tilkadel puudub kahjulik toime, kui seadet kallutatakse nurga alla kuni 15° kummalgi pool vertikaaljoont.

### PROGRAMMI SEADED

Programm	Hz	Impulsi laius (µS)	Kalle üles ja alla (Sec)	Platoo (Sec)	Paus (Sec)	Programmi vaikimisi kestus (min) (Min)
STRES	50	300	1	5	10	20
URGE	10	200	1	5	10	20
MIXED	20	250	2	5	20	20
TONE	35	250	2	3	6	20

## 19. EmÜga SEOTUD ETTEVAATUSABINÕUD

Traadita sideseadmed, nagu traadita kodused võrguseadmed, mobiiltelefonid, juhtmeta telefonid ja nende baasjaamad, radiotelefonid, võivad seda seadet mõjutada ja neid tuleb hoida seadmest vähemalt kaugusel  $d = 3,3 \text{ m}$ .

**NB!** Nagu näidatud tabelis 6, IEC 60601-1-2:2007 ME SEADMETE jaoks, annab tüüpiline mobiiltelefon maksimaalse väljundvõimsusega  $2W$   $d = 3,3 \text{ m}$  IMMUUNSUSE TASEMEL  $3 \text{ V/m}$ .

**NB!** Haiglates kasutamiseks on nõudmisel olemas EMÜ tabelid.



## 20. ELEKTRI- JA ELEKTROONIKASEADMETE JÄÄTMETE (WEEE) KÕRVALDAMINE

Euroopa direktiiv 2002/96/EÜ sätestab, et ühtegi elektrilist või elektroonilist seadet ei tohi käsitseda olmejäätmetena ja lihtsalt minema visata. Et seda direktiivi teile meenutada, märgistatakse kõik asjaomased tooted nüüd prügikastiga, millele on rist peale tõmmatud, nagu näha allpool.



Direktiivi kohaselt võite oma vana elektroteraapiaseadme meile hävitamiseks tagastada. Lihtsalt trükkige tasutud postimaksuga TAGASTATAVA POSTIPAKI etikett meie veebilehelt [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) välja, kinnitage see ümbrikule, milles on seade, ja postitage see meile. Kättesaamisel saadame me teie vana seadme jäätmekäitlusse, et aidata säilitada maailma ressursse ja vähendada mõju keskkonnale.

## KASUTATAVAD SÜMBOLID



Tähelepanu! Järgige kasutusjuhendis toodud juhiseid.



**BF-TÜÜPI SEADE:** Seade, mis tagab teatud kaitse elektrilöögi eest, isoleeritud rakendusosaga. Näitab, et seadmel on elektrit juhtiv kontakt lõppkasutajaga.



See sümbol seadmel tähendab „Vaadake kasutusjuhendit”



**Temperatuuripiirang:** näitab temperatuuri piire, millega meditsiiniseade võib ohutult kokku puutuda.



**Niiskusepiirang:** näitab niiskuse piire, millega meditsiiniseade võib ohutult kokku puutuda.



**Seerianumber:** näitab tootja seerianumbrit, et oleks võimalik tuvastada konkreetne meditsiiniseade.



See meditsiiniseade ei ole veekindel ja seda tuleb vedelike eest kaitsta.



Mitte visata olmejäätmetesse.



**Õhurõhk:** näitab õhurõhu piire, millega meditsiiniseade võib ohutult kokku puutuda.



**Tootmiskuupäev:** näitab meditsiiniseadme tootmise kuupäeva. See sisaldab seadmel olevas seerianumbris (see on tavaliselt patareipesas), „E/kuu/aasta/number” (KK/AA/123456).



See meditsiiniline seade on ette nähtud kodus kasutamiseks.



**Katalooginumber:** tähistab tootja katalooginumbrit, mille järgi saab seadet identifitseerida.

## 21. GARANTII

Garantii kehtib ainult seadme kohta. Garantii ei kata otsikut, elektroodpadjakesi (valikulised lisatarvikud), akut ega juhett.

### TOOTE GARANTIITEAVE

Tootele kehtib garantii 2 aasta jooksul pärast ostmise kuupäeva.

Garantii kaotab kehtivuse, kui toodet modifitseeritakse või muudetakse, väärkasutatakse või kuritarvitatakse, vigastatakse transpordil, ei hooldata vastutustundlikult, lastakse maha kukkuda, kui paigaldatakse vale aku, kui toode kastetakse vette, kui kahjustus tekib kaasasolevate kirjalike juhiste mittejärgimise tõttu või kui toodet parandatakse ilma TensCare Ltd. volituseta.

TensCare Ltd parandab või vahetab tasuta välja kõik osad, mis on vajalikud materjali- või töövigade parandamiseks või vahetame välja kogu seadme ja tagastame selle teile garantiiperioodi jooksul. Muul juhul me pakume välja remondi hinna ja remont tehakse siis, kui meie hind heaks kiidetakse. Käesolevas garantiis sisalduvad eelised on lisaks kõigile muudele õigustele ja meetmetele seoses tootega, mis kasutajal on 1987. aasta tarbijakaitseseaduse alusel.

### **Enne seadme hooldusse saatmist tehke palun järgmist:**

Lugege kasutusjuhendit ja kontrollige, et järgiksite kõiki juhiseid.

Võtke ühendust seadme maaletooja esindajaga meiliaadressil [info@minaolenginaine.ee](mailto:info@minaolenginaine.ee) või telefonil 56 54 654 . Meie töötajad on saanud vastava väljaõppe, et aidata teid enamuse probleemidega, mis teil võivad esineda, ilma vajaduseta toode teenindusse saata.

## **Seadme tagastamine hoolduseks**

Enne seadme hooldusse saatmist veenduge, et kõik vajalikud üksikasjad oleksid kirja pandud. Veenduge, et teie kontaktandmed kehtivad ja lisage probleemi lühikirjeldus.

**ÄRGE SAATKE OTSIKUT BIOOHTLIKKUSE TÕTTU. SAATKE AINULT SEADE JA JUHE.**

Seadme tagastamiseks saate juhised kirjutades aadressile [info@minaolenginaine.ee](mailto:info@minaolenginaine.ee) või helistades telefonil 56 54 654.

Kui te vajate lisateavet, palun võtke meiega ühendust ülaltoodud meiliaadressil või telefonil.





## TAGASISIDE

TensCare püüab teile pakkuda parimat võimalikku toodet ja teenindust. Me kuulame teie ettepanekuid ja püüame pidevalt oma tooteid parandada. Samuti soovime teada, kuidas meie tooteid kasutatakse ja millist kasu neist on. Kui soovite meiega midagi jagada, võtke palun ühendust:



[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)



Tenscare Ltd



TensCare Ltd (@TensCareLtd)



Tenscare Ltd - <http://uk.pinterest.com/TensCareLtd/>



TensCare Ltd - <http://tenscareltd.wordpress.com/>



Tenscare Ltd - <https://www.youtube.com/user/TenscareLtd>



Edasimüüja:

**OÜ Tumesinine**

Sompa tee 29-12

Tallinn 11913

Tel: +372 56 54 654

[info@minaolenginaine.ee](mailto:info@minaolenginaine.ee)

[www.minaolenginaine.ee](http://www.minaolenginaine.ee)



*TensCare™*

TensCare Ltd, PainAway House,  
9 Blenheim Road, Longmead Business Park,

Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

Tel: +44 (0) 1372 723434

[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) [info@tenscare.co.uk](mailto:info@tenscare.co.uk)