



SensaTONE™

*Lietošanas
instrukcija*



body clock

Body Clock izstrādātais SensaTONE ir ļoti vienkāršs, bet spēcīgas darbības iegurņa pamatnes stimulators (PFS). Šī kompaktā, modernā ierīce ir paredzēta dažāda vecuma sievietēm, lai stiprinātu iegurņa pamatnes muskuļus un ārstētu urīna nesaturēšanas problēmu.

Pamatnes muskuļiem tāpat kā citiem ķermeņa muskuļiem ir svarīga stimulācija, jo vairāk tie tiek stimulēti, jo spēcīgāki tie kļūst. Sievietes, kurām ir spēcīgi iegurņa pamatnes muskuļi, var labāk kontrolēt savu urīnpūsli, viņām ir labāks vagīnas tonuss un viņas gūst lieliskākas izjūtas dzimumakta laikā.

Viena no trīs sievietēm cieš no urīna nesaturēšanas. Šāda problēma var rasties jebkurā vecumā, visbiežāk pēc bērna piedzimšanas. Urīna nesaturēšanas problēma katrai sievietei var būt atšķirīga.

Pirms sākat lietot SensaTONE ierīci, rūpīgi izlasiet šo ierīces lietošanas instrukciju. Tajā ir atrodama visa informācija, kas ir nepieciešama, lai jūs varētu droši un pareizi lietot šo ierīci.

U ierīces esošo simbolu skaidrojums



Ierīce nodrošina aizsardzību pret elektriskās strāvas trieciena risku, īpaši attiecībā uz BF tipa ierīces daļām.



Brīdinājums – skatīt šajā instrukcijā esošos brīdinājumus.



Norāda, ka no šīs ierīces ir jāatbrīvojas, ievērojot visus drošības nosacījumus.

Satura rādītājs

<i>Piesardzība un kontrindikācijas</i>	4
<i>SensaTONE ierīces vadības pogas</i>	5
<i>Redzamie simboli displejā un to nozīme</i>	5
<i>Papildu funkcijas</i>	5
<i>SensaTONE ierīces sagatavošana lietošanai</i>	6
<i>Noderīgi attēli</i>	7
<i>SensaTONE ierīces lietošana</i>	8
<i>Režīma izvēle</i>	9
<i>Ierīces lietošanas biežums</i>	9
<i>D režīma izmantošana – profilaksei</i>	9
<i>Biežāk uzdotie jautājumi</i>	10
<i>Tehniskā specifikācija</i>	11

Piesardzība un kontrindikācijas

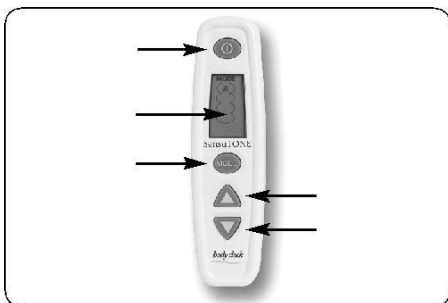
1. Neizmantojiet SensaTONE ierīci, ja lietojat kardiostimulatoru.
2. Konsultējieties ar ārstu pirms ierīces lietošanas, ja jums ir sirds slimība, nediagnosticētas sāpes, metāla implantī vai kādas citas nenoskaidrotas veselības problēmas.
3. SensaTONE ierīci nedrīkst izmantot grūtniecības laikā. Jūs varat sākt lietot šo ierīci 12 nedēļas pēc bērna piedzimšanas.
4. Neizmantojiet SensaTONE ierīci, ja jums ir urīnceļu vai vaginālā infekcija.
5. Neizmantojiet SensaTONE ierīci, ja lietojat tādus kontracepcijas līdzekļus kā diafragmu vai dzemdes riņķi.
6. Neizmantojiet SensaTONE ierīci, lai novērstu nediagnosticētas sāpes, jo tādā gadījumā var būt nepieciešama nekavējoša medicīniska palīdzība.
7. SensaTONE ierīci nevajadzētu lietot menstruāciju laikā.

Ja jums rodas kādi jautājumi saistībā ar SensaTONE ierīces lietošanu, sazinieties ar Body Clock Health Care centru pa tālruni (+44) (0)20 8532 9595.

Nosacījumi piesardzības ievērošanai

1. Neizmantojiet šo ierīci, pirms neesat izlasījuši šo ierīces lietošanas instrukciju.
2. Neievietojiet SensaTONE ierīci šķidrumā.
3. Nenovietojiet ierīci liela karstuma avota vai viegli uzliesmojošas gāzes tuvumā.
4. Nenometiet šo ierīci uz cietas virsmas.
5. Nemēģiniet izjaukt SensaTONE ierīci.
7. Izmantojiet tikai ierīcei atbilstošas baterijas un elektrodus.
8. Ja ierīce ir bojāta, nelietojiet to. Nogādājiet ierīci piegādātājam.
9. Izņemiet baterijas, kad ierīce nelietojat.
10. Nelietojiet ierīci, kad vadāt automašīnu, strādājat ar bīstamu iekārtu vai izmantojat mikroviļņu krāsni.
11. Glabājiet ierīci bērniem nepieejamā vietā.
12. Nenovietojiet ierīci acu tuvumā, mutē, uz kakla priekšējās daļas vai sāniem, uz galvas, sirds.
13. Nelietojiet ierīci, ja jums ir tuberkuloze, ļaundabīgs audzējs, ļoti augsts asinsspiediens vai ļoti zems asinsspiediens, drudzis vai akūta iekaisuma slimība, vienīgi, ja ārsts ir sniedzis citu norādījumu.

SensaTONE ierīces vadības pogas



Jaudas (Power) poga –SensaTONE ierīces ieslēgšanai un izslēgšanai

.Displejs – Norāda izmantoto režīmu un intensitātes līmeni (skatiet zemāk esošo attēlu).

Režīma poga – Izvēlēties A, B, C vai D programmu.

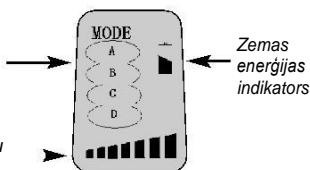
Intensitātes palielinājums – Palielina pulsu intensitāti.

Intensitātes samazinājums – Samazina pulsu intensitāti.

Displejs

Norāda izmantoto režīmu.

Norāda pulsu intensitātes līmeni



Zemas enerģijas indikators

Papildu funkcijas

Noslodzes noteikšana – Ja ierīce zaudē saskari ar ķermeni, intensitātes līmenis nokritīsies uz nulli. **Zemas enerģijas indikators** – Displejā būs redzams mirgojošs baterijas simbols. **Automātiska ierīces izslēgšanās** – kad ierīces intensitātes līmenis nokritīsies līdz nullei un SensaTONE ierīce netiks izmantota aptuveni 5 minūtes, tā automātiski izslēgsies.

SensaTONE sagatavošana lietošanai

Pārbaudiet, vai ierīces komplektā ir viss nepieciešamais: :

- 1 x SensaTONE ierīce
- 1 x SensaTONE vaginālā zonde
- 1 x vads
- 1 x maisiņš ar lubricējošu gēlu
- 2 x AAA baterijas
- 1 x pārnēsājama somiņa
- 1 x kakla aukla

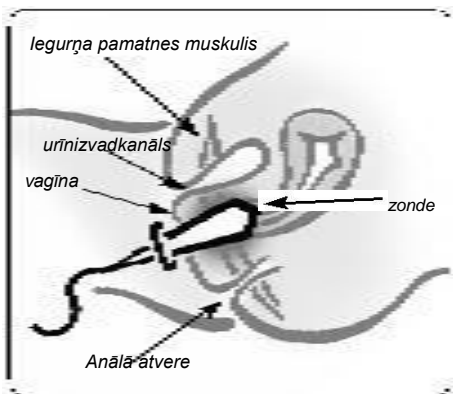
Ierīces sagatavošana lietošanai

1. Pārbaudiet, vai SensaTONE ierīce ir izslēgta.
2. Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu ierīces aizmugurējā daļā.
3. Ievietojiet tajā baterijas, ņemot vērā nodalījumā atainoto bateriju polaritāti. Aizveriet bateriju nodalījuma vāciņu.
4. Izņemiet no iepakojuma SensaTONE vaginālo zondi.
5. Nomazgājiet rokas ar ziepēm un siltum tekošu ūdeni. Nomazgājiet arī zondi, taču nemērciet to ūdenī. Noslaukiet rokas un zondi. Nožāvējiet rokas un zondi ar tīru lupatiņu/papīra dvieli un ļaujiet nožūt.
6. Ievietojiet vada spraudni ligzdā, kas atrodas ierīces pamatnē. Savienojiet vada otru galu ar zondi. Skatīt (i) attēlu 7. lappusē.
7. Uzklājiet uz zondes plānu kārtiņu lubricējošā gēla.
8. Ievietojiet zondi ķermenī, lai tās pamatne atrastos starp kaunuma lūpām. Nav svarīga zondes precīza pozīcija. Skatīt (ii) attēlu 7. lappusē.
9. Ierīce ir sagatavota stimulācijas veikšanai.

Noderīgi attēli



(i) attēls



(ii) attēls

Svarīgi

- SensaTONE vaginālo zondi var TIKAI izmantot viens cilvēks. Papildu zondes var iegādāties Body Clock centrā.
- Šo zondi var izmantot vairākas reizes.
- Nomazgājiet zondi pirms katras lietošanas reizes.
- Neizmantojiet zondi, ja tās iepakojums ir sabojāts.

SensaTONE ierīces lietošana iegurņa pamatnes muskuļu stimulācijai



Pirms pirmo reizi izmantojiet SensaTONE ierīci, lūdzu, rūpīgi izlasiet instrukcijas 4. lappusē nodaļu "Norādījumi piesardzības ievērošanai un kontrindikācijās".

legurņa pamatnes muskuļu stimulācija

- a) Ieslēdziet ierīci ar paredzēto pogu. SensaTONE ierīce uzsāks darbību A režīmā.
- b) SensaTONE ierīcei ir četras iepriekš iestatītas programmas:
 - A** – Nekontrolējamai urīna nesaturēšanai
 - B** – Piepūles izraisītai urīna nesaturēšanai
 - C** – Nekontrolējamai un piepūles izraisītai urīna nesaturēšanai
 - D** - Profilaksei
- c) Izvēlaties režīmu, kurš jums ir vispiemērotākais, nospiežot attiecīgā režīma pogu. Lūdzu, skatīt instrukcijas 9. lappusi, ja neesat pārliecināti, kuru režīmu jums ir jāizmanto.
- d) Tagad nospiediet intensitātes palielinājuma pogu. Katru reizi, kad piespiežat intensitātes palielinājuma pogu, jūs redzēsiet ierīces displejā atainoto intensitātes līmeņa pieaugumu.
- e) Pakāpeniski palieliniet intensitāti, kamēr jūtat patīkamas muskuļu kontrakcijas. Ja šīs sajūtas ir pārāk spēcīgas, nospiediet intensitātes samazinājuma pogu.
- f) A, B un C režīmiem ir noteikti programmu laiki. Ierīce automātiski izslēgsies, kad programma būs pabeigta. D režīmam nav noteikta programmas laika. Skatiet informāciju instrukcijas 9. lappusē par D režīmu.
- g) Pēc ierīces lietošanas vienmēr atcerieties to izslēgt. Izņemiet zondi no ķermeņa, atvienojiet vadus un tad notīriet to, kā norādīts ierīces lietošanas instrukcijas 6. lappusē vai zondes lietošanas instrukcijā.



SensaTONE ierīci nedrīkst lietot:

- Grūtniecības laikā
- Menstruāciju laikā
- Ja jums ir urīnceļu vai vaginālā infekcija
- Ja lietojat tādus kontracepcijas līdzekļus kā diafragmu vai dzemdes riņķi.

Režīma izvēle

Pastāv trīs veida nesaturēšanas veidi, kurus var ārstēt ar SensaTONE ierīci:

1. **Nekontrolējama urīna nesaturēšana (A režīms)** – gadījumā, ja ir spēcīga, pēkšņa un nekontrolējama vēlme urinēt.
2. **Piepūles izraisīta urīna nesaturēšana (B režīms)** – kad šķaudāt, klepojat, smejaties, ceļot smagumu, fizisku vingrinājumu laikā, kas var izraisīt nelielu urīna noplūdi.
3. **Nekontrolējama un piepūles izraisīta urīna nesaturēšana (C režīms)** – abu augstāk minēto gadījumu apvienojums.

Ierīces lietošanas biežums

Zemāk esošajā tabulā ir atainots, cik bieži katrā režīmā drīkst izmantot SensaTONE ierīci. Ja jums sāk sāpēt muskuļi vai jums rodas problēmas ar ierīces lietošanu, konsultējieties ar ārstu..

Programma	Ilgums	Cik bieži
<i>A režīms</i>	30 min.	1-2 reizes nedēļā
<i>B režīms</i>	30 min.	Vienu reizi dienā vai katru otro dienu, atkarībā no nepieciešamības
<i>C režīms</i>	45 min.	Reizi dienā
<i>D režīms</i>	-	Skatīt informāciju par D režīma izmantošanu

NEPĀRSNIEDZIET NORĀDĪTOS IERĪCES LIETOŠANAS LAIKUS, IZŅEMOT CITA VEIDA ĀRSTA NORĀDĪJUMU.

D Režīma izmantošana– Profilaksei

Šis ir izvēles režīms un to var sekojoši izmantot:

- Pēc ārstēšanas laika ar SensaTONE ierīci, ja jūsu muskuļi nav noguruši.
- Tonusa uzturēšanai pēc regulāras ierīces lietošanas un redzama stāvokļa uzlabošanās.

Šajā režīmā nav noteikta lietošanas laika.

Jums pašiem ir jāizvēlas režīma lietošanas laiks. Ieteicams režīmu lietot ne ilgāk kā 15 – 30 minūtes dienā.

Biežāk uzdotie jautājumi

J. Pēc cik ilga laika varēs redzēt rezultātus, lietojot šo ierīci?

A Katrai sievietei šis laiks var būt atšķirīgs, tas ir arī atkarīgs no urīna nesaturēšanas veida.

PIEPŪLES izraisīta nesaturēšana – uzlabojums var būt lēns, iedarbojoties uz muskuļu šķiedrām un nervu jutību. Var aizņemt 2 mēnešus. ***NEKONTROLĒJAMA nesaturēšana*** – uzlabojums tiek panākts, novēršot nepareizos signālus, ko urīnpūslis pārvada uz galvas smadzenēm. Rezultāti var būt pamanāmi pēc 14 dienām.

Piepūles izraisīta un nekontrolējama urīna nesaturēšana – uzlabojums tiek panākts, spēcinošot muskuļu šķiedras un nervu jutību, novēršot nepareizos signālus, ko urīnpūslis pārvada uz galvas smadzenēm. Ārstēšana var ilgt ilgāku laiku, taču uzlabojumu var ievērot pēc 21 dienas.

J Kādas sajūtas rodas, lietojot ierīci?

A Visas trīs programmas nedaudz atšķiras, taču ierīce rada patīkamu, kņudošu, spiedošu sajūtu, kas liek iegurnā pamatnes muskuļiem sarauties un atslābt.

J Vai ierīci var lietot visas sievietes?

A Jā, visas sievietes var lietot šo ierīci, izņemot, ja kāda no norādītajām kontrindikācijām neatbilst viņu veselības stāvoklim.

J Vai varu lietot ierīci grūtniecības laikā?

A Nē, tikai 12 nedēļas pēc dzemdībām.

J Vai pastāv kādi blakusefekti, lietojot šo ierīci?

A Nē, šī ierīce nesatur medikamentus. Nepastāv blakus efektu iespējamība.

Ja jums rodas jautājumi par ierīces lietošanu vai ir nepieciešams padoms, sazinieties ar BBF centru pa tālruni: medmāsu palīdzības līnija: (+44) (0)845 345

0165 Labdarības līnija 1085095 Konsultāciju

līnija: (+44) (0)870 770 3246

e-pasts: info@bladderandbowelfoundation.org, mājas

lapa www.bladderandbowelfoundation.org

Tehniskā specifikācija

Visām ierīces izejām ir 200μs pulsa platums.
Visos režīmos izejas pulsi tiek ieslēgti un izslēgti katras piecas sekundes.

<i>Programma</i>	<i>Displejs</i>	<i>Izejas frekvence/ilgums</i>
<i>Nekontrolējama urīna nesaturēšana</i>	<i>A</i>	<i>5Hz / 3 min; 10Hz / 5 min; 15Hz / 5 min; 20Hz / 5 min; 15Hz / 5 min; 10Hz / 5 min; 5Hz / 2min Kopējais laiks = 30 min</i>
<i>Piepūles izraisīta urīna nesaturēšana</i>	<i>B</i>	<i>10Hz / 5 min; 35Hz / 5 min; 50Hz / 10min; 35Hz / 5min; 10Hz / 5min Kopējais laiks = 30 min</i>
<i>Nekontrolējama un piepūles izraisīta urīna nesaturēšana</i>	<i>C</i>	<i>10Hz / 5min; 20Hz / 5 min; 30Hz / 5 min; 40Hz / 5min; 50Hz / 5min; 40Hz / 5min; 30Hz / 5min; 20Hz / 5min; 10Hz / 5min Kopējais laiks = 45 min</i>
<i>Profilakse</i>	<i>D</i>	<i>Frekvences modulācija Frekvences palielinājums no 2 Hz līdz 10 Hz 4 sekundēs. Un tad atkal uz 2Hz nākošajās 4 sekundēs Kopējais cikls = 8 sek. Kopējais laiks = 45 min.</i>
<i>Izejas kanāls</i>		<i>Viens kanāls</i>
<i>Izejas viļņforma</i>		<i>Bi-fāzes taisnstūrveida</i>
<i>Izejas voltāža</i>		<i>0-40V pielāgojama 14 posmos ar 500 ohm noslodzi</i>
<i>Izejas intensitāte</i>		<i>0-80mA pielāgojama 14 posmos ar 500 ohm noslodzi</i>
<i>Automātiska ierīces</i>		<i>Pēc 5 minūtēm</i>

izslēgšanās

<i>Baterijas</i>	2 x 1.5v AAA baterijas
<i>Baterijas enerģijas līmeņa noteikšana</i>	2.2V±0.1V



ISO 9001:2008 ISO 13485:2003
EC DIREKTĪVA 93/42/EEC pielikums
V

Body Clock Health Care

*108 George Lane, South Woodford
London E18 1AD*

Tel (+44) (0)20 8532 9595

Fakss (+44) (0)20 8532

9551

www.bodyclock.co.uk

e-pasts:

customercare@bodyclock.co.uk



body clock

March 2012 (3)

This manual is recyclable