

SensaTONE women Käyttöohje

SensaTONE naisille on erittäin helppokäyttöinen ja tehokas lantionpohjan lihasten stimulaattori. Tämä pieni ja tyylikäs laite on suunniteltu kaiken ikäisten naisten avuksi lantionpohjanlihasten vahvistamiseen ja inkontinenssin eli virtsankarkailun hoitoon.

Kuten kaikki kehon lihakset, myös lantionpohja tarvitsee vahvistamista pysyäkseen kunnossa. Vahvat lantionpohjan lihakset pystyvät paremmin hallitsemaan virtsarakon toimintaa sekä vahvistavat nautintoa yhdynnän aikana.

Joka kolmas nainen kärsii jonkin asteisesta virtsankarkailusta elämänsä aikana. Vaiva voi alkaa yllättäen, mutta yleisimmin synnytyksen jälkeen.

On tärkeää, että luet nämä ohjeet ennen kuin alat käyttää SensaTONEa. Ohjeet sisältävät kaiken tiedon, jonka avulla käytät laitetta oikein ja turvallisesti.

Laitteessa olevien merkkien selitykset:



Laite on valmistettu siten, ettei se vaaranna käyttäjäänsä sähköiskuille.



Varoitus – Laitteen käyttöön liittyvät varoitukset ja suositukset löytyvät laitteen myyntipaketin mukana tulleista dokumenteista kuten käyttöohjeista.



Laite on käyttökänsä jälkeen hävitettävä elektroniikkajätteenä.

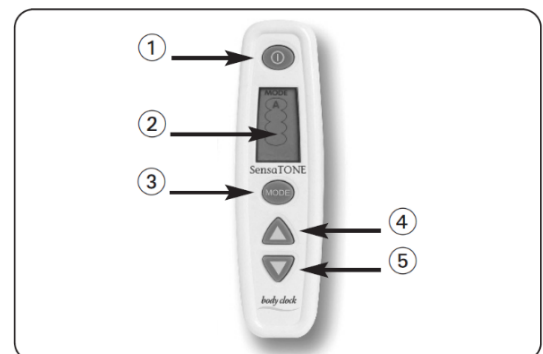
Sisältö:

- Laitteen ohjaimet
- Laitteen näyttö ja siinä olevien symbolien selitys
- Lisätoiminnot
- Käyttörajoitukset ja muut huomioon otavat asiat
- Käytön aloittaminen
- Kuvallisia ohjeita
- Laitteen käyttö lantionpohjan lihasten vahvistamiseksi
- Oikean harjoitusohjelman valinta
- Kuinka usein laitetta käytetään
- Harjoitusohjelma D - ylläpito
- Yleisimmin esitetyt kysymykset
- Tekniset ominaisuudet

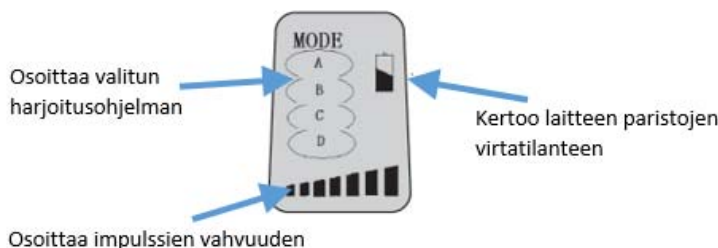


SensaTONE-laitteen ohjaimet

1. Käynnistyspainike – käynnistää ja sammuttaa laitteen
2. Näyttö – kertoo valitun harjoitusohjelman ja tehon
3. Mode – näppäimellä valitaan tarvittava harjoitusohjelma (lisätietoa käyttöohjeista)
4. Nuoli ylös - Tehon säätönäppäin, nostaa impulssien vahvuutta
5. Nuoli alas – Tehon säätönäppäin, alentaa impulssien vahvuutta



Näyttö



Lisäominaisuudet

- Vikatunnistin – jos vaginaelektrodin johto irtoaa laitteesta, lopettaa laite impulssien tuottamisen
- Vilkkuva pariston kuva kertoo pariston virran loppumisesta.
- Automaattinen pois kytketyminen – Kun impulssien teho on säädetty nolleen, eikä laitetta ole käytetty viiteen minuuttiin, sulkeutuu laite automaattisesti.

Käyttörajoitukset

1. Älä käytä SensaTONEa jos sinulla on sydämen tahdistin.
2. Kysy lääkäriltäsi ennen käytön aloitusta, jos sinulla on sydänsairaus, diagnosoimattomia kipuja, metallisia implantteja tai epäilyksiä laitteen sopimattomuudesta.
3. Älä käytä laitetta raskauden aikana.
4. Älä käytä laitetta virtsatie- tai sukupuolitulehdusten aikana.
5. Älä käytä laitetta mekaanisen ehkäisyvälineen, kuten pessaarin kanssa.
6. Älä käytä laitetta diagnosoimattoman kivun aikana.
7. Älä käytä laitetta kuukautisten aikana.

Jos sinulla on kysyttävää laitteesta tai sen käytöstä, voit olla yhteydessä

Terveystekniikka, info@terveystekniikka.fi 045 6099000

Muita huomioitavia asioita

1. Älä käytä laitetta ennen kuin olet lukenut käyttöohjeet.
2. Aseta vaginaelektrodi ainoastaan laitteen ollessa pois päältä.
3. Älä upota laitetta veteen.
4. Älä käytä laitetta kuumuudessa tai helposti syttyvien kaasujen läheisyydessä.
5. Älä tiputa laitetta kovalle pinnalle.
6. Älä yritä purkaa SensaTONEa.
7. Käytä ainoastaan ohjeen mukaisia paristoja.
8. Jos laiteessa vaurioita, lopeta käyttö ja ole yhteydessä myyjään.
9. Jos et käytä laitetta säännöllisesti, poista paristot laitteen suojelemiseksi.
10. Älä käytä laitetta ajaessasi autoa, käyttäessäsi mahdollisesti vaarallisia koneita tai mikroaaltouunia.
11. Pidä laite poissa lasten ulottuvilta.
12. Älä aseta vaginaelektrodia lähelle silmiä, suuhun, kaulalle, pään tai sydämen päälle.
13. Älä käytä laitetta, jos sinulla on tuberkuloosi, pahanlaatuisia kasvaimia, erittäin korkea tai matala verenpaine, korkea kuume tai akuutti tulehdussairaus. Myöskään, jos limakalvot ovat punaiset ja ärtyneet, ei laitteen käyttö ole suotavaa.

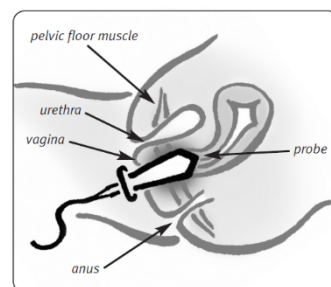
Käytön aloitus

- Tarkista että myyntipaketti sisältää –
- 1 x SensaTONE laite
- 1 x SensaTONE vaginaelektrodi
- 1 x yhdysjohto
- 1 x liukuvoide
- 1 x kaulanauha
- 1 x käyttöohjeet

Huomioi – myyntipaketti ei sisällä paristoja.

Laitteen kokoaminen ja paikalleen asettaminen

1. Varmista että laite ei ole kytketty päälle
2. Aseta paristot koteloon, noudattaen koteloon painettuja + ja – merkkejä, aseta kotelon kansi takaisin paikoilleen.
3. Poista vaginaelektrodin pakkaus
4. Pese kätesi käyttäen lämmintä vettä ja saippuaa. Pese samalla kevyesti myös elektrodi, älä upota veteen. Huuhtelee saippua huolellisesti pois. Kuivaa elektrodi pehmeällä, puhtaalla pyyhkeellä ja anna lopun kosteuden haihtua pinnoilta pois.
5. Liu'uta laitteen takaosan paristokotelon kansi auki
6. Kiinnitä johto SensaTONE laitteen pohjaan ja toinen pää elektrodiin ks. kuva
7. Levitä ohut kerros liukuvoidetta elektrodin pinnoille
8. Aseta elektrodi vaginaan siten, että leveämpi pohjakartio jää vagina-aukon ulkopuolelle (ks. kuva). Hopeiset elektrodin kohdat kannattaa asettaa sivuille. Näin stimulaatio ei kohdistu suoraan virtsarakkoon ja hoito tuntuu myös miellyttävämmältä.
9. Olet valmis aloittamaan laitteen käytön.



TÄRKEÄÄ!

- SensaTONE elektrodi on henkilökohtainen.
- Elektrodia saa käyttää uudelleen ainoastaan sen alkuperäinen käyttäjä.
- Pese elektrodi ohjeiden mukaisesti ennen jokaista käyttökertaa.
- Älä käytä elektrodia, jos myyntipakkaus on ostettaessa auki tai vaurioitunut.

SensaTONE:n käyttö lantionpohjan lihasten vahvistamiseksi

Ennen käytön aloittamista, tutustu SensaTONE:n ”käyttörajoitukset” osioon sivulla 4

- a) Käynnistä laite painamalla käynnistys painiketta. SensaTONE:N aloitusasetus on aina ohjelma A.
- b) SensaTONE:ssa on neljä ennalta asetettua ohjelmaa, jotka ovat tehoiltaan suunnattu eritasoisille inkontinenssityypeille (ks. oikean ohjelman valinta sivulla 9)
 - Ohjelma A** – pakkoinkontinenssi
 - Ohjelma B** – ponnistusinkontinenssi
 - Ohjelma C** – sekainkontinenssi
 - Ohjelma D** - ylläpito
- c) Valitse omaan tilanteeseesi sopiva ohjelma painamalla laitteen ”MODE” painiketta (ks. Sivulla 9)

- d) Aloita käyttö säätämällä tehoa nuolipainikkeella. Näet valitun tehotason näytöltä.
- e) Nosta laitteen tehoa asteittain kunnes tunnet lantionpohjanlihasten supistelevan. Jos supistelut tuntuvat epämukavan vahvoilta, vähennä tehoa.
- f) Ohjelmat A,B ja C ovat aikarajattuja ja laite sammuu automaattisesti, kun ohjelma on loppu. Ohjelma D :ssä ei ole aikarajaa.
- g) Ohjelman loputtua sammuta ensin laite ja sen jälkeen poista elektrodi vaginasta. Irrota johto ja puhdista elektrodi sivun 6 ohjeen mukaisesti.

Huomio!

Älä käytä SensaTONEa raskauden, kuukautisten tai virtsatie- tai sukupuolielintulehduksen aikana, äläkä myöskään samaan aikaan esim. pessaarin kanssa. Synnytyksen jälkeen käyttö voidaan aloittaa aikaisintaan 12 viikon kuluttua.

Oikean ohjelman valinta

Virtsankarkailu eli inkontinenssi voidaan jakaa kolmeen tyyppiin, jonka mukaan valitaan oikea SensaTONE ohjelma:

1. **Pakkoinkontinenssi** (Ohjelma A)
Virtsan karkaamista edeltää pakonomainen virtsaamistarve.
2. **Ponnistusinkontinenssi** (Ohjelma B)
Virtsa karkaa ponnistuksessa ilman virtsapakkotuntemusta esimerkiksi aivastaessa, yskiessä, nauraessa tai liikkuesssa.
3. **Sekainkontinenssi** (Ohjelma C)
Edellä olevien yhdistelmä.

Säännöllinen käyttö

Alla olevasta taulukosta löydät ohjeistukset kunkin ohjelman käyttöön. Jos lihaksesi kipeytyvät erityisesti tai sinulla ilmenee muita fyysisiä ongelmia laitteen käytön yhteydessä, ota yhteys lääkäriin.

Ohjelma	Pituus	Toistot
A	30 min	1 – 2 kertaa päivässä
B	30 min	Kerran päivässä tai joka toinen päivä
C	45 min	Kerran päivässä
D	-	Katso ohjelman kuvauksesta

Älä ylitä ohjelmien pituutta ilman lääkärin erillistä suositusta.

Ohjelma D – Ylläpito

Ylläpito ohjelma on suunniteltu käytettäväksi varsinaisen hoito-ohjelman jälkeen, parantuneen lantiopohjalihasten kunnon ylläpitämiseen. Sen käyttöön ei ole aikarajaa, mutta suositus on max. 15 – 30 minuuttia päivittäin.

Usein kysyttyä

- K Milloin hoidon tulokset alkavat tuntua?
- V Hoidon vaikutus on yksilöllistä ja se riippuu hoidettavan inkontinenssin tyypistä.
- Ponnistusinkontinenssi – Parannus tuntuu usein hitaasti, sillä hoito alkaa lihasten ja hermoston kehittämisestä. Tähän voi mennä jopa 2 kk.
- Pakkoinkontinenssi – hoito perustuu väärin virtsaamistarvesignaalien vähentämiseen. Tuloksen voi tuntea jo 14 päivän kuluttua.
- Sekainkontinenssi – Tässä vaivassa keskitytään kaikkien (lihasten, hermoston ja väärin signaalien) syiden parantamiseen, jolloin tulokset tuntuvat noin 21 päivän kuluessa.

- K Miltä käyttö tuntuu?
V Kaikki kolme ohjelmaa tuntuvat hieman erilaisilta, mutta yleisesti stimulointi tuntuu mukavalta puristavalta tunteelta, kun lantionpohjanlihakset vuorottain kiristyvät ja rentoutuvat.
K Sopiiko laite kaikille naisille?
V Kyllä, ottaen huomioon tämän käyttöohjeen käyttörajoitukset ja suositukset (sivulla 4).
K Voiko laitetta käyttää raskauden aikana?
V Ei, käytön voi aloittaa aikaisintaan 12 viikkoa synnytyksen jälkeen
K Onko laitteen käytöllä sivuoireita?
V Ei, hoito on täysin lääkkeetön. Tunnettuja sivuoireita ei ole.

Tekniset tiedot

Ohjelma	Näyttö	
Pakkoinkontinenssi	A	5Hz / 3 minuuttia; 10Hz / 5 minuuttia; 15Hz / 5 minuuttia; 20Hz / 5 minuuttia; 15Hz / 5 minuuttia; 10Hz / 5 minuuttia; 5Hz / 2minminuuttia Kokonaisaika= 30 minuuttia
Stressi-inkontinenssi	B	Ponnistus/ Stressi B 10Hz / 5minuuttia; 20Hz / 5 minuuttia; 30Hz / 5 minuuttia; 40Hz / 5minuuttia; 50Hz / 5minuuttia; 40Hz / 5minuuttia; 30Hz / 5minuuttia; 20Hz / 5minuuttia; 10Hz / 5minuuttia Kokonaisaika= 30 minuuttia
Seka inkontinenssi	C	10Hz / 5minuuttia; 20Hz / 5 minuuttia; 30Hz / 5 minuuttia; 40Hz / 5minuuttia; 50Hz / 5minuuttia; 40Hz / 5minuuttia; 30Hz / 5minuuttia; 20Hz / 5minuuttia; 10Hz / 5minuuttia Kokonaisaika= 45 minuuttia
Ylläpitohoito	D	Frekvenssi . modulaatio Taajuus kasvaa 2 Hz;stä 10 Hz:iin neljässä sekunnissa. ja sitten takaisin 2Hz :iin neljässä sekunnissa. Yhteensä yksi sykli on kahdeksan sekuntia Kokonais aika = 45 min
Ulostulo		yksikanavainen
Aallonmuoto		kaksivaiheinen
Voltit		0-40V säädettävissä
Voimakkuus		säädettävissä 0-80mA - 14:sta
Automaattinen sammutus		5 minuuttia
Paristot		2 x 1.5v AAA paristoja
Pariston alhainen lataus		Tunnistaa pariston vähäisen latauksen 2.2V±0.1V

Kaikissa ulostuloissa on 200µs pulssileveys.

MAAHANTUOJA:

Terveystekniikka

Terveystekniikka Valko Oy
Rauhalantie 70
07900 Loviisa
info@terveystekniikka.fi
045 6099000
www.terveystekniikka.fi



ISO 9001:2008 ISO 13485:2003
EC DIRECTIVE 93/42/EEC Annex V

Body Clock Health Care Ltd
108 George Lane, South Woodford
London E18 1AD