

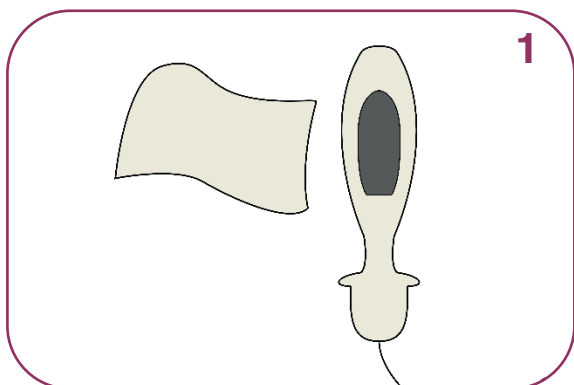
perfect
PFE



LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

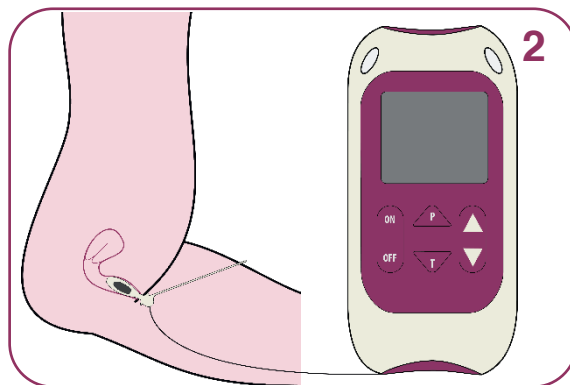
PIRMS LIETOŠANAS UZMANĪGI IZLASĪT

TensCare™



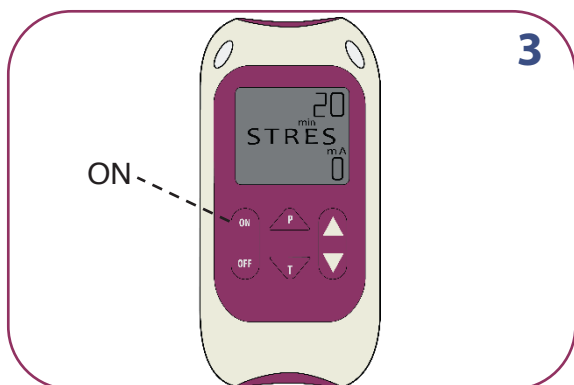
1

Notīrīt zondi ar spirtu nesaturošu antibakteriālu salveti vai ar siltu ziepjūdeni



2

Savienot zondi ar ierīci un ievietot zondi vagīnā



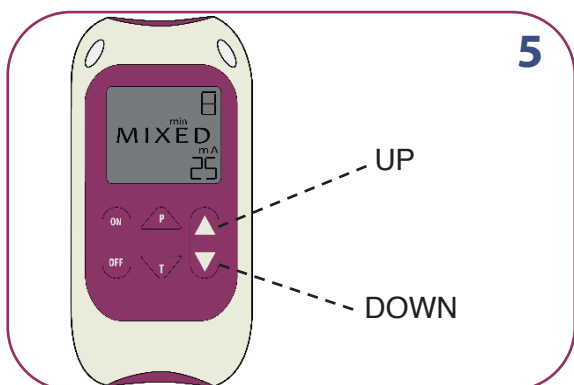
3

Lai ieslēgtu ierīci, nospieš un turēt taustiņu ON



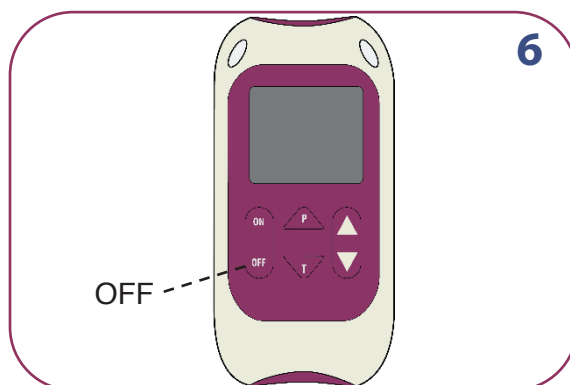
4

Izvēlēties programmu, nospiežot taustiņu P



5

Regulēt izvades intensitāti, izmantojot ▲ un ▼



6

Lai izslēgtu ierīci, nospieš un turēt taustiņu OFF

Cienījamais Klient!

Paldies, ka izvēlējāties **Perfect PFE**. TensCare ir augstas kvalitātes, rūpīgi pārbaudīti produkti, izmantojami maigas elektroterapijas, muskuļu tonizēšanas, nesaturēšanas, kā arī sāpju mazināšanas procedūrās dzemdību laikā.

Lūdzu, uzmanīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju un saglabājiet to vēlākai lietošanai, kā arī ievērojiet tajā iekļauto informāciju.

Ar laba vēlējumiem,

Jūsu TensCare komanda

Saturs

1. IEVADS	6
2. PAREDZĒTAIS PIELIETOJUMS	6
3. PERFECT PFE ĪPAŠĪBAS	7
4. IEGURŅA DIAFRAGMAS VINGRINĀJUMI	7
4.1. IEGURŅA DIAFRAGMAS MUSKUĻI	8
4.2. IEGURŅA DIAFRAGMAS VINGRINĀJUMU VEIKŠANA	9
5. NESATURĒŠANAS VEIDI	9
6. KĀ DARBOJAS "EMS"	10
7. KĀ DARBOJAS "TENS"	11
8. KONTRINDIKĀCIJAS, BRĪDINĀJUMI UN PIESARDZĪBAS PASĀKUMI	12
9. INFORMĀCIJA PAR PROGRAMMAS IESTATĪJUMIEM	15
10. PROGRAMMAS	15
10.1. PROGRAMMU IESTATĪJUMI	15
10.2. IEPRIEKŠIESTATĪTĀS PROGRAMMAS	15
11. SATURS	17
12. INFORMĀCIJA PAR IEKĀRTU	18
12.1. VADĪBA UN EKRĀNS	18
12.2. LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS	19
13. PERFECT PFE UZSTĀDĪŠANA UN LIETOŠANA	20
13.1. BATERIJU IEVIETOŠANA	20
13.2. VADA PIEVIENOŠANA	21
13.3. SAGATAVOŠANĀS SESIJAI	22
13.4. TRENIŅA SESIJA	23
13.5. PĒC TRENIŅA SESIJAS	24
14. ANĀLĀ ZONDE	24
14.1. STĀVOKĻI, KAS VAR TIKT ĀRSTĒTI	24
14.2. KĀ IEVIETOT ANĀLO ZONDI	25
15. TĪRĪŠANA	25
16. EMC (Elektromagnētiskā saderība)	26
17. ELEKTRISKO UN ELEKTRONISKO IEKĀRTU ATKRITUMU LIKVIDĒŠANA (EEIA)	26
18. APRĪKOJUMS	26
19. GARANTĪJA	27
20. PROBLĒMU NOVĒRŠANA	28
21. VISPĀRĪGĀ SPECIFIKĀCIJA	30

IZMANTOTIE SIMBOLI

	BF TIPA PIELIETOJAMĀ DAĻA: Aprīkojums, kas nodrošina zināmu aizsardzību pret elektriskās strāvas triecienu, ar izolētām detaļām. Norāda, ka šai ierīcei ir vadošs kontakts ar galalietotāju.
	Šis simbols apzīmē "Skatīt lietošanas instrukciju".
	Temperatūras ierobežojums: norāda temperatūras robežas, kurām var droši pakļaut medicīnisko ierīci.
LOT	Partijas numurs: norāda ražotāja partijas kodu, lai varētu identificēt partiju.
	Mitruma ierobežojums: norāda mitruma robežas, kurām var droši pakļaut medicīnisko ierīci.
SN	Sērijas numurs: norāda ražotāja sērijas numuru, lai varētu identificēt konkrēto medicīnisko ierīci.
	Neizmest kopā ar sadzīves atkritumiem.
REF	Kataloga numurs: norāda ražotāja kataloga numuru, lai varētu identificēt ierīci.
	Atmosfēras spiediens: norāda atmosfēras robežvērtības, kurām var droši pakļaut medicīnisko ierīci.
	Ražotāja simbols
	Ražošanas datums: norāda medicīniskās ierīces izgatavošanas datumu. Tas ir iekļauts sērijas numurā, kas atrodas uz ierīces (parasti akumulatora nodalījumā). Norādīts kā "E/Gads/Numurs" (GG/123456) vai "E/mēnesis/gads/numurs" (MM/GG/123456).
CE 2797	CE marķējums
MD	Medicīniska ierīce
	Šī medicīniskā ierīce ir paredzēta lietošanai mājās.
	Importētāja simbols
IP22	Šī medicīniskā ierīce nav ūdensizturīga, un tā ir jāaizsargā no šķidrumiem. Pirmais cipars 2: Aizsargāta pret piekļūšanu bīstamām daļām ar pirkstu un cietiem svešķermeņiem, kuru diametrs ir lielāks par 12 mm. Otrais cipars 2: Aizsargāta pret vertikāli krītošiem ūdens pilieniem, kad korpus ir saskāris līdz 15°.
EC REP	Autorizētais pārstāvis Eiropas Savienībā
UDI	Identificēta unikāla ierīce: norāda mobilo sakaru operatoru, kurā ir informācija par unikālo ierīces identifikāciju.
	Sargāt no saules stariem
	Nav piemērota lietošanai netīrā vidē
	Sargāt no mitruma
	Kontrindikācija tiek izmantota gadījumos, kad ierīci nevajadzētu lietot, jo lietošanas risks nepārprotami var pārsniegt paredzamos ieguvumus un izraisīt nopietnus savainojumus vai nāvi.
	Brīdinājums tiek izmantots, ja norādījumu neievērošana var izraisīt nopietnus savainojumus vai nāvi.
	Brīdinājums tiek izmantots, ja norādījumu neievērošana var izraisīt vieglu vai vidēji smagu traumu vai ierīces vai cita īpašuma bojājumus.

1. IEVADS

Ierīces apraksts un dizaina principi

Urīnpūšļa noplūde un nesaturēšana ir izplatītas problēmas gan sievietēm, gan vīriešiem, kas ietekmē veselību ilgtermiņā. Iegurņa pamatnes muskuļu vingrināšana ir atzīta par līdzekli nesaturēšanas un iegurņa pamatnes vājuma simptomu profilaksei un ārstēšanai.

Perfect PFE ir darbināms muskuļu stimulators, ko izmanto iegurņa pamatnes muskuļu nostiprināšanai.

Tas sūta maigu stimulāciju (līdzīgi personas dabiskajiem nervu impulsiem) tieši uz iegurņa pamatnes muskuļiem caur zondi ar nerūsējošā tērauda elektrodiem vai ar papildu elektrodu spilventiņiem. Šie signāli liek iegurņa pamatnes muskuļiem sarauties. Ja ir aizmirsis, kā trenēt muskuļus, un ir problēmas ar muskuļu reakciju vai vienkārši ir vēlme atjaunot iegurņa pamatnes muskuļu stāvokli, **Perfect PFE** tos uzlabos, lai palielinātu muskuļu spēku un palīdzētu attīstīt muskuļu kontroli. Tas lieliski papildina iegurņa pamatnes vingrinājumus. **Perfect PFE** ir ļoti viegli lietojams, ar četrām skaidri iezīmētām iepriekš iestatītām treniņu programmām, piekto programmu hroniskām iegurņa sāpēm un vienkāršu spiedpogu vadību.

Perfect PFE nodrošina atbrīvošanos no sekojošām problēmām:

- **Urīna un fekāliju nesaturēšana:** ieskaitot steidzamas un dažāda veida stresa situācijas, kā arī urīna nesaturēšanu pēc prostatektomijas vīriešiem.

Turklāt iegurņa pamatnes muskuļu tonizēšana var palīdzēt uzlabot intīmo dzīvi.

- **Hronisks prostatīts/hronisks iegurņa sāpju sindroms:** neizskaidrojamas hroniskas iegurņa sāpes, kas saistītas ar kai-

rinošiem spēka iztukšošanās simptomiem un/vai sāpēm cirksnī, dzimumorgānos vai starpenē, ja nav novērotas strutas un urīnceļu infekcija.

- Anālā stimulācija var palīdzēt arī vīriešiem, kuri citā veidā nespēj izpildīt Kēgela vingrinājumus, lai stiprinātu iegurņa pamatni. Iegurņa pamatnes muskuļu trenēšana ir ieteicama, lai novērstu erektilās disfunkcijas cēloņus. Taču ierīce nav paredzēta nekādu medicīnisku problēmu ārstēšanai, un pirmais solis, lai pieņemtu lēmumu par atbilstošu terapiju, ir konsultēties ar profesionālu medicīnas konsultantu.

Ierīci var izmantot arī nemedicīniskiem nolūkiem, lai:

- uzturētu veselīgu zarnu kustību;
- uzlabotu taisnās zarnas jutību patīkamākām sajūtām;
- palielinātu iegurņa spēku.

2. PAREDZĒTAIS PIELIETOJUMS



Perfect PFE ir medicīnas ierīce, kas ir paredzēta lietošanai mājās, veselības aprūpes vidē, lai ārstētu urīna un/vai fekāliju nesaturēšanas simptomus, kā arī tā ir piemērota lietošanai visiem, kas spēj vadīt ierīci un saprast tās instrukcijas.

Perfect PFE var palīdzēt atvieglot hroniska prostatīta/hroniska iegurņa sāpju simptomus.

Neizmantojiet ierīci citiem mērķiem, kā tikai un vienīgi tās paredzētajam pielietojumam.



Brīdinājums! Ierīce nav piemērota lietošanai bērniem bez ārsta uzraudzības.

3. PERFECT PFE ĪPAŠĪBAS

- **Viens kanāls**

Viena kanāla vienība urīna un fekāliju nesaturēšanas simptomu ārstēšanai, izmantojot anālo zondi ar regulējamu dziļuma noteicēju.

- **Ērta stimulācija**

Maiga stimulācija ar precīziem regulēšanas iestatījumiem dažādiem intensitātes līmeņiem, 1 mA vienam solim.

- **5 iepriekš iestatītas programmas**

EMS programmas, tostarp **STRES (STRESS)**, **URGE (STEIDZAMĀ)**, **MIXED (JUKTĀ)** un **STONE (TONUSS)** pēcprūpe; kā arī papildu TENS programma, kas atvieglo prostatīta un iegurņa sāpes.

- **Atmiņa**

Ir pieejamas 3 funkcijas: programmas saglabāšana (automātiski atsākas pēdējā izmantotajā programmā), lietojumu skaits un lietošanas laiks.

- **Ārstēšanas taimeris**

Lai nodrošinātu, ka iegurņa pamatnes muskuļi netiek pārmērīgi noslogoti, ierīce pēc noklusējuma ārstē 20 minūtes. Lietotājs to var manuāli atiestatīt (nepārtraukts, 10, 20, 30, 45, 60 vai 90 minūtes).

- **Automātiska reakcija**

Gadījumos, kad pazūd savienojums, ierīce automātiski atiestata stiprumu uz nulli un mirgo "LEADS".

- **Automātiska tastatūras bloķēšana**

Automātiska tastatūras bloķēšana novērš nejaušas iestatījumu izmaiņas.

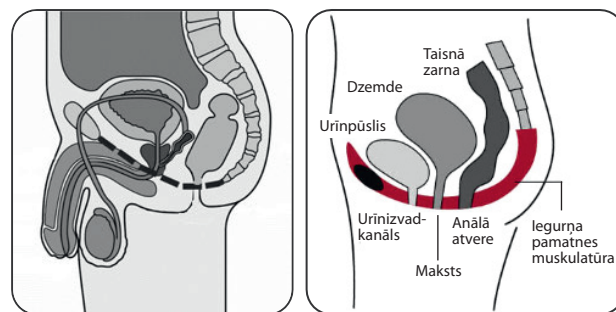
- **Liela izmēra LCD ekrāns**

Skaidri parāda ierīces darbību, izmantotās programmas un intensitāti.

4. IEGURŅA DIAFRAGMAS VINGRINĀJUMI

4.1. IEGURŅA DIAFRAGMAS MUSKUĻI

Iegurņa "GRĪDA" sastāv no muskuļu slāņiem, kas atbalsta zarnas, urīnpūsli, urīnizvadkanālu un dzemdi. Šie muskuļi pēc formas atgādina šūpuļtīklu vai bļodas apakšdaļu un sānus. Tie stiepjas no kaunuma kaula priekšpusē līdz mugurkaula galam (vai astes kaulam) aizmugurē.



Iegurņa pamatnes muskuļi:

- Palīdz atbalstīt vēdera un iegurņa orgānus.
- Vēdera un muguras muskuļi jātrenē, lai stabilizētu un atbalstītu mugurkaulu.
- Sievietēm iesaistīti grūtniecības un dzemdību procesos.

Iegurņa pamatnes muskuļi ir svarīgi arī seksuālajai funkcijai.

Tomēr iegurņa pamatnes muskuļi var kļūt vāji. Gadījumos, kad iegurņa pamatnes muskuļi kļūst izstiepti vai novājināti, iegurņa orgāni netiek pilnībā pārvaldīti, tādējādi iespējams zaudēt kontroli pār urīnpūšļa vai zarnu kustībām.

Iegurņa pamatnes muskuļus var padarīt vājākus:

- Noteiktas prostatas vēža ārstēšanas metodes (ķirurģija, radikāla prostatetomija vai prostatas transuretrāla rezekcija TURP);
- Aizcietējums;
- Liekais svars;

- Smagu priekšmetu celšana;
- Ilgstošs klepus (piemēram, smēķētāja klepus, bronhīts vai astma); vai
- Neesot sportiskā formā.

Kopējas pazīmes, kas var liecināt par iegurņa diafragmas problēmu, ir sekojošas:

- Nejauša urīna noplūde vingrošanas laikā, smeļoties, klepojot vai šķaudot
- Nepieciešamība steigšus apmeklēt tualeti vai nenokļūšana tur laikā
- Pastāvīga nepieciešamība apmeklēt tualeti
- Grūtības iztukšot urīnpūsli vai zarnas
- Nejauša kontroles zaudēšana pār urīnpūsli vai zarnām
- Nejaušas gaisa pūsmas
- Sāpes iegurņa rajonā
- Sāpīgs dzimumakts vai
- Prolapss

Sievietes to var izjust kā spiedienu maksts apvidū vai smaguma sajūtu, diskomfortu, vilkšanu u.c. Tas notiek, ja viens vai vairāki iegurņa orgāni (urīnpūslis, zarnas vai dzemde) pārvietojas un spiež uz maksti.

Simptomi mēdz saasināties katras dienas beigās, un, ja tos neārstē, laika gaitā tie pastiprinās.

Vīrieši to var izjust kā izspiedumu taisnajā zarnā vai sajūtu, ka ir nepieciešams atbrīvot zarnas, bet patiesībā šāda vajadzība nepastāv.

Tāpat kā citus ķermeņa muskuļus, arī iegurņa pamatni var nostiprināt ar regulāriem vingrinājumiem. Iegurņa pamatnes spēka stiprināšana ļauj muskuļiem labāk stimulēt iegurņa orgānus, uzlabot urīnpūšļa un zarnu kontroli, kā arī var apturēt nejaušu urīna, fekāliju vai gaisa noplūdi.

Pacientiem ar stresa nesaturēšanas problēmām, kas nozīmē urīnpūšļa nesaturēšana klepojot, šķaudot vai izdarot aktīvas darbības, iegurņa pamatnes muskuļu treniņš var palīdzēt pārvarēt šīs problēmas.

Iegurņa pamatnes muskuļu treniņš var būt noderīgs arī vīriešiem, kuriem ir steidzama nepieciešamība biežāk urinēt (to sauc par urīna nesaturēšanu).

Pacienti, kuriem ir problēmas ar zarnu kontroli, var konstatēt, ka iegurņa pamatnes trenēšana var palīdzēt muskuļiem, kas aizver aizmugurējo izeju. Šis muskulis ir viens no iegurņa diafragmas muskuļiem.

Tas var arī samazināt prolapsa risku, uzlabot atveseļošanos pēc uroloģiskas operācijas un palielināt seksuālo baudu gan vīriešiem, gan sievietēm. Kontinences terapeits var palīdzēt uzzināt, kā vingrināt iegurņa pamatni.

Veicot tikai dažus iegurņa pamatnes vingrinājumus katru dienu, palīdzēs ārstēt urīnpūšļa vājuma vai prolapsa simptomus, kā arī palīdzēs novērst problēmas vēlāk.

4.2. IEGURŅA DIAFRAGMAS VINGRINĀJUMU VEIKŠANA

Iegurņa diafragmas vingrinājumus (dažreiz saukti par Kēgela vingrinājumiem) ieteicams veikt ikdienā.

- 1) Kēgela vingrinājumus var veikt jebkurā laikā, un tie ir ļoti diskrēti, tādējādi tos iespējams veikt gandrīz jebkurā vietā – guļot gultā, sēžot pie datora vai gaidot autobusu. Ieteicams mēģināt izveidot rutīnu, kuru var atkārtot katru dienu.
- 2) Pirmkārt, ir svarīgi atrast savus iegurņa pamatnes muskuļus un sajūst, kā tie darbojas. Zemāk doti norādījumi, kā to izdarīt:

Mēģināt apturēt urīna plūsmu urinēšanas laikā. Ja tas izdodas, ir saprotams, ka tiek trenēti pareizie muskuļi.

Sievietes var ievietot vienu vai divus tīrus pirkstus makstī un pēc tam sasprindzināt maksts muskulatūru, tā saspiežot pirkstus.



Piezīme. Šis paņēmiens ir paredzēts, lai palīdzētu pārliedzināties, ka tiek izmantoti pareizie muskuļi. Ir svarīgi, lai pirms vingrinājumu uzsākšanas urīnpūslis būtu tukšs.

Iegurņa pamatnes vingrinājumus var veikt jebkurā vietā un laikā. Tos var izpildīt stāvus, tupus vai guļus, taču sākumā tos vieglāk būtu veikt sēdus:

- Jāapsēžas uz krēsla, tualetes poda vai poda vāka.
- Jāpārliedzinās, ka pēdas atrodas plakaniski pret grīdu un kājas ir nedaudz izplestas.
- Jānoliecas uz priekšu, atbalstot elkoņus.

Ir divu veidu vingrinājumi – lēnā un ātrā kustināšana. Ir svarīgi, lai katru reizi, kad vingrināt iegurņa pamatnes muskuļus, vispirms tiktu veikta lēnā un pēc tam ātrā kustināšana.

Lai veiktu lēnās kustināšanas vingrinājumus:

- 1) Aizturēt un sasprindzināt muskuļus ap aizmugures izeju, it kā mēģinātu apturēt gaisa pūsmu. Jāpārliedzinās, ka, to darot, netiek sasprindzināti sēžamvietas muskuļi.
- 2) Tālāk aizturēt un sasprindzināt muskuļus ap urīnizvadkanālu, it kā mēģinātu apturēt urīna plūsmu.
- 3) Jācenšas neaizturēt elpu un elpot normāli. Jāpaceļas uz augšu un jāskaita, cik ilgi iespējams noturēt sasprindzinājumu. Ja iespējams izturēt, saskaitot līdz 10, jāatpūšas.
- 4) Vingrinājums jāatkārto līdz noguruma sajūtai.
- 5) Laika gaitā izturības sliekšnim vajadzētu palielināties.

Lai veiktu ātrās kustināšanas vingrinājumus:

- 1) Sasprindzināt iegurņa pamatnes muskuļus tāpat kā iepriekš.

- 2) Turēt vienu sekundi, un pēc tam atpūsties.
- 3) Atkārtot, līdz jūtams muskuļu nogurums.

Iegurņa pamatnes muskuļi viegli nogurst, un varēs izjust, ka, lai pareizi veiktu šos vingrinājumus, ir nepieciešama liela koncentrēšanās. Ja rodas sajūta, ka muskuļi "atlaižas" pārāk ātri un, ka nav iespējams tos ilgstoši sasprindzināt, vienkārši turiet tos tik ilgi, cik iespējams. Ja kontrakciju iespējams noturēt, tikai izskaitot līdz trīs, tad katru reizi, veicot vingrinājumus, savilkst muskuļus līdz trīs. Pamazām jāmēģina skaitīt līdz četri, tad pieci un tā tālāk. Kad ir pārliedzināta sajūta, veicot vingrinājumus, jāmēģina tos veikt citās pozīcijās, piemēram, stāvus vai tupus.

Jāatceras sasprindzināt iegurņa pamatnes muskuļus, veicot jebkuru darbību, kas izraisa noplūdi, piemēram, piecelšanās no krēsla vai klepus, kā arī pēc šīs darbības, lai muskuļu savilkšana kļūtu par automātisku reakciju.

Veicot vingrinājumus, ir svarīgi nedarīt sekojošas lietas:

- Nesaspiest kopā sēžamvietas daļas
- Nesaliek kopā ceļus
- Neaizturēt elpu
- Necelt uz augšu plecus, uzacis vai kāju pirkstus.

Nevajag satraukties, ja noturēt sasprindzinājumu 3 sekundes sākumā liekas grūti. Vienkārši sasprindzināt tik ilgi, cik ir ērti to darīt. Vairāk vingrojot, muskuļi kļūst spēcīgāki un sasprindzinājumu varēs izturēt ilgāk.



Piezīme: Ir svarīgi censties panākt kvalitatīvas kontrakcijas, nevis kvantitatīvi, tāpēc daži labi un spēcīgi sasprindzinājumi ir produktīvāki nekā vairākas vājas darbības.

Izmantojot **perfect PFE** iegurņa pamatnes stimulatoru kopā ar Kēgela vingrināju-

miem, radīsies izpratne, kā tie darbojas un kā no tiem gūt vislielāko labumu.

5. NESATURĒŠANAS VEIDI

Ir trīs nesaturēšanas veidi: stresa izraisīta urīna nesaturēšana; steidzamā urīna nesaturēšana; jaukta veida urīna nesaturēšana.

Stresa izraisīta urīna nesaturēšana

Ja klepojot, šķaudot, smejojoties, sasprindzinoties vai veicot pēkšņas kustības, izplūst urīns, to sauc par stresa izraisītu urīna nesaturēšanu.

Tā ir īpaši izplatīta vīriešiem pēc radikālas prostatektomijas un, tā rodas, ja urīnpūšļa kakls un citi mehānismi, kas darbojas, lai urīnu noturētu urīnpūslī, nedarbojas pareizi. Visbiežākais iemesls ir vāja iegurņa pamatne.

Steidzamā urīna nesaturēšana

Raksturo kā hiperaktīvu urīnpūslī. Persona var izjust spēcīgu un pēkšņu vēlmi doties uz tualeti, bet ne vienmēr var noturēties, vai arī tualete jāapmeklē tik bieži, ka tas izraisa neērtības.

Jaukta veida urīna nesaturēšana

Tā ir gan stresa, gan steidzamās nesaturēšanas kombinācija.

Fekāliju nesaturēšana

Fekāliju nesaturēšana var būt novājinātu vai slikti funkcionējošu anālā sfinktera muskuļu vai tos kontrolējošo nervu bojājumu rezultāts. Mērķis ir atkārtoti trenēt anālā sfinktera un citus iegurņa pamatnes muskuļus, lai tie sarautos. Procedūru mērķis ir virzīties uz pakāpeniskiem aktīviem vingrinājumiem, lai uzlabotu iegurņa pamatnes muskuļu spēku un izturību, un atgūtu funkcijas.

Ja personai nav aktīvas anālā sfinktera kontrakcijas vai tās ir vājas vai vāji noturī-

gas, ir iespēja gūt labumu no **perfect PFE**. Izmantot **STRES** vai **TONE** programmas.

Intensitātei jābūt pēc iespējas spēcīgākai, neradot sāpes. Ja iespējams, jāmēģina savilkst muskuļus vienlaicīgi ar **perfect PFE**.

Urīna nesaturēšana pēc prostatektomijas

Ir konstatēts, ka dažos pētījumos elektriskā stimulācija palīdz novērst urīna nesaturēšanu vīriešiem pēc radikālas prostatektomijas. Jāizvēlas programma atkarībā no nesaturēšanas veida, un jāpalielina intensitāti līdz augstākajai pieļaujamajai.

Hronisks prostatīts/hronisks iegurņa sāpju sindroms: neizskaidrojamas hroniskas iegurņa sāpes, kas saistītas ar kairinošiem spēka iztukšošanās simptomiem un/vai sāpēm cirkšnī, dzimumorgānos vai starpenē, ja nav novērotas strutas un urīnceļu infekcija.

Zemas frekvences stimulācija veicina endorfīnu izdalīšanos – ķermeņa dabisko sāpju mazināšanas mehānismu –, lai mazinātu sāpes bez blakusparādībām.

6. KĀ DARBOJAS “EMS”

E.M.S. apzīmē Elektrisku Muskuļu Stimulāciju un tā tiek veiksmīgi izmantota medicīniskajā rehabilitācijā un treniņos sacensību sporta veidos. EMS rada intensīvu un efektīvu muskuļu kontrakciju.

Rehabilitācijā EMS ir vispāratzīta metode, lai ārstētu plašu muskuļu un skeleta sistēmas slimību diagnostiku, kā arī iegurņa pamatnes vājumu. Neskartas perifērās nervu sistēmas elektriskā stimulācija var izraisīt motora reakciju pacientiem ar pavājinātu un zaudētu spēju veikt brīvprātīgu muskuļu darbību.

EMS ir papildinājums citai fizikālai terapijai, un tā vienmēr ir jāapvieno ar aktīviem treniņiem, piemēram, ar Kēgela vingrinājumiem (skatīt apakšpunktu 4.2.).

EMS priekšrocības

EMS lietošana var izraisīt ātrāku pacienta ārstēšanas programmas progresu. Metode ir vienkārša un piemērota ārstēšanai klīniskajā vidē, kā arī mājās.

Kā darbojas EMS

Elektriskajiem muskuļu stimulatoriem var būt svarīga nozīme sieviešu un vīriešu izglītošanā iegurņa pamatnes un izraisīto sajūtu jautājumos, lai izprastu kādām sajūtām ir jābūt, veicot iegurņa pamatnes vingrinājumus. Elektriskie iegurņa pamatnes trenāžieri (PFE) piedāvā neinvazīvu metodi, lai radītu muskuļu kontrakciju, maigi stimulējot iegurņa pamatni, izmantojot diskretu zondi vai elektrodu spilventiņus, kad tie ir novietoti tuvu nervam, kas kontrolē iegurņa pamatnes muskuļus. Pēc tam šī strāva nonāk nervu šķiedrās, kontrolējot to muskuļu daļu un stimulējot to saraušanos. Respektīvi, elektriskā stimulācija (EMS) mākslīgi aktivizē muskuļus, ļaujot personai attīstīt savu muskuļu kontroli. Šīs kontrakcijas vingrina muskuļus un, tāpat kā jebkura veida vingrinājumi, ja tie tiek veikti regulāri, palielina spēku un tonusu.

Steidzamas urīna nesaturēšanas gadījumā, iegurņa pamatnes trenāžieri strādā ne daudz savādāk. Elektriskā stimulācija ir paredzēta, lai nomierinātu urīnpūšļa muskuļus, nevis vingrinātu iegurņa pamatni. **Perfect PFE** izmanto maigāku, zemas frekvences iestatījumu, kas veicina endorfīnu izdalīšanos un samazina urīnpūšļa (detrusora) muskuļa piespiedu kontrakcijas.

Dažādām frekvencēm ir dažādi efekti; zemām frekvencēm (1-10 Hz) kopā ar gariem impulsu laikiem, piemēram, ir attīroša un relaksējoša iedarbība caur atsevišķām kontrakcijām, vienlaikus uzlabojot cirkulāciju apstrādātajā muskulī un veicinot vielmaiņas galaproduktu izvadīšanu (limfodrenāža). Uzlabojas skābekļa piegāde muskuļiem.

Turpretim ar strauju kontrakciju secību (fibrilāciju) un vidējo frekvenci (20-50 Hz), var radīt lielu slodzi muskuļiem, tādējādi veicinot muskuļu struktūru.

Katrai iepriekš iestatītajai programmai ir noteikta frekvence un pulsa platums, kas nodrošinās vislabākos rezultātus nesaturēšanas veidam, kuru nepieciešams ārstēt.

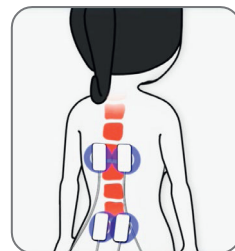
7. KĀ DARBOJAS "TENS"

T.E.N.S. apzīmē Transkutānu Elektrisko Neru Stimulāciju. T.E.N.S. stimulē ķermeņa dabisko aizsardzību pret sāpēm, proti, endorfīnu izdalīšanos. TENS ir pilnīgi drošs, un to veiksmīgi izmantojuši tūkstošiem slimnieku ar sāpēm.

TENS sūta maigu stimulāciju caur ādu, kas darbojas DIVOS veidos:

Sāpju vārti

Tas stimulē maņu nervus, kuri atbild par piekārienu un temperatūras signāliem. Šie nervi nonāk tajā pašā mugurkaula savienojuma punktā, kurā atrodas



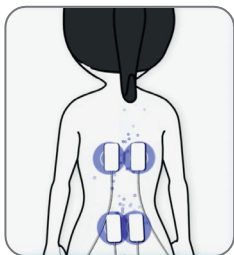
sāpes. Spēcīgs sensora signāls bloķēs sāpju signālu, kas virzās pa mugurkaulu uz smadzenēm. To sauc par "sāpju vārtu" aizvēršanu, un tas iedarbojas diezgan ātri pēc ierīces ieslēgšanas. Kad "vārti ir atvērti", sāpju ziņojumi nokļūst smadzenēs, un persona jūt sāpes. Kad "vārti ir aizvērti", šie sāpju ziņojumi tiek bloķēti, un sāpju nav.

Pierādījumi liecina, ka TENS mazina sāpes līdzīgi kā "berzējot sāpes". Sāpju vārtus var aizvērt, aktivizējot mehānoreceptorus, izmantojot "ādas berzēšanu".

Zinātniski, sāpju vārti darbojas, sinapsē mugurkaula līmenī atbrīvojot ķīmisku vielu, kas kavē sāpju signāla pārraidi.

Endorfina izdalīšanās

Zemas frekvences iestatījumos un pie nedaudz spēcīgākas izvades TENS virza motoros nervus, lai radītu mazu, atkārtotu muskuļu kontrakciju. Smadzenes to uztver kā vingrinājumu, tādējādi veicinot endorfīnu izdalīšanos, kas ir ķermeņa dabiskais pretsāpju līdzeklis. Reljefs uzkrājas un parasti aizņem apmēram 40 minūtes, lai sasniegtu maksimālo līmeni, kas var ilgt vairākas stundas pēc ierīces izslēgšanas.



Izmantojot TENS, iespējams sasniegt ievērojamu sāpju samazināšanos, pat pilnīgu sāpju samazināšanos.

- TENS ir efektīvs pret sāpēm, kuras izraisa dažādi iemesli.
- TENS ierīces var izmantot, lai palīdzētu samazināt sāpes muskuļos, locītavās un nervos.
- To var lietot arī pacientiem ar muskuļu un skeleta sistēmas sāpēm, piemēram, ilgstošām (hroniskām) muguras sāpēm vai ceļa locītavas artrītu. To bieži lieto arī sāpju mazināšanai agrīnu dzemdību stadijā (skatīt **perfect mamaTENS**), īpaši, kamēr grūtniece uzturas mājās.
- TENS var lietot arī dažādu sāpju veidu ārstēšanai, piemēram, migrēnas galvas sāpes, menstruāciju sāpes un endometriozē (skatīt **Ova+**), cistīts, sporta traumas, fibromialģija un neiralģija, plantāra fascīts, pēcoperācijas sāpes, TMJ traucējumi, diabētiskā neiropātija, osteoartrīts un dažreiz sāpes nesaturuši stāvokļiem, piemēram, ceļojumu slimība.
- Akupunktūras punktus var izmantot zemas frekvences (<10 Hz) programmas, lai sasniegtu līdzīgus efektus kā akupunktūrai.
- Neuroģēnu sāpju (ko izraisa iekaisuši nervi), piemēram, jostas rozes un neiralģijas gadījumā, TENS lietošana var sā-

pes pastiprināt. Šādos gadījumos TENS ieteicams izmantot ārsta uzraudzībā.

- TENS var droši lietot, kamēr vien tas mazinā sāpes. Efekts var izzust pēc dažām stundām (to sauc par "pielāgošanos"). Ja tā notiek, pirms atkārtotas lietošanas, apmēram stundu jāuztaisa pārtraukums. Ja tiek izmantoti iestatījumi, kas izraisa muskuļu kustību ilgāk par 40 minūtēm, dažas stundas vēlāk var rasties sāpes muskuļos.

8. KONTRINDIKĀCIJAS, BRĪDINĀJUMI UN PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Šajā rokasgrāmatā:



Kontrindikācija tiek izmantota, gadījumos, kad ierīci nevajadzētu lietot, jo lietošanas risks nepārprotami var pārsniegt paredzamos ieguvumus un izraisīt nopietnus savainojumus vai nāvi.



Brīdinājums tiek izmantots, ja norādījumu neievērošana var izraisīt nopietnus savainojumus vai nāvi.



Piesardzības pasākumi tiek izmantoti, ja norādījumu neievērošana var izraisīt vieglus vai vidēji smagus savainojumus, vai ierīces vai cita īpašuma bojājumus.



Piezīmes tiek izmantotas, lai sniegtu paskaidrojumus vai ieteikumus.



KONTRINDIKĀCIJAS

NELIETOT ar papildu elektrodu spilventiņiem, gadījumos, kad ir elektrokardiostimulators (vai sirds ritma traucējumi) vai ar jebkādam elektroniskām medicīnas ierīcēm. *Šīs ierīces lietošana kopā ar elektroniskām me-*

dicīnas ierīcēm var izraisīt ierīces nepareizu darbību. Stimulēšana implantētas ierīces tiešā tuvumā var ietekmēt dažus modeļus.

NELIETOT pirmās 6 nedēļas pēc operācijas uz vietām, kuras ir jāārstē. *Stimulēšana var traucēt dzīšanas procesu.*

NELIETOT, ja ir aktīvas urīnceļu infekcijas simptomi vai lokalizēti bojājumi. *Zondes ievadīšana var kairināt jutīgos audus.*

NELIETOT, ja ir nepatīkamas sajūtas iegurņa rajonā. Varat pazaudēt spēju droši kontrolēt stimulācijas intensitāti.



BRĪDINĀJUMI

NELIETOT, ja nav iespējams pareizi ievietot zondi. Ja ir smags prolapss vai, ievietojot zondi, rodas diskomforts, pirms lietošanas konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu.

NELIETOT, vadot transportlīdzekli, apkalpojot mehānismus vai veicot līdzīgas darbības, kuru laikā nepieciešama muskuļu kontrole. *Valīgi elektrodu spilventiņi, bojāti vadi vai pēkšņas kontakta izmaiņas var izraisīt īslaicīgas patvaļīgas muskuļu kustības.*

NELIETOT, lai maskētu vai mazinātu nediagnosticētas sāpes. *Tas var aizkavēt progresējoša stāvokļa diagnostiku.*

NELIETOT, ja ārstējamajā zonā ir: aktīvs vēzis vai aizdomas par vēzi vai nediagnosticētas sāpes ar vēzi anamnēzē. *Jāizvairās no stimulācijas apstiprināta vai iespējama ļaundabīgu audzēju gadījumos, jo tā var stimulēt augšanu un veicināt vēža šūnu izplatīšanos.*

NELIETOT papildu elektrodus kakla priekšpusē. Stimulēšana kakla priekšpusē var ietekmēt sirdsdarbības ātrumu vai izraisīt rīkles kontrakciju.

NELIETOT papildu elektrodus pāri krūtīm. Ļoti spēcīga stimulācija pāri krūtīm var izraisīt paātrinātu sirdsdarbību.

NELIETOT Perfect PFE vienlaikus ar augstas frekvences ķirurģisko aprīkojumu, jo tas var izraisīt apdegumus stimulatora elektrodu vietā un iespējamus bojājumus stimulatoram.

NELIETOT Perfect PFE īsviļņu vai mikroviļņu krāsns tiešā tuvumā (piemēram, 1 m), jo tas var radīt nestabilitāti stimulatora izvadē.

NELIETOT elektrodus krūškurvja tuvumā, jo tas var palielināt sirds fibrilācijas risku.



PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Piesardzība jāievēro gadījumos, kad ir asiņošanas traucējumi, jo stimulācija var palielināt asins plūsmu stimulētajā reģionā.

Piesardzība jāievēro gadījumos, kad ir aizdomas par epilepsiju vai tā ir diagnosticēta, jo elektriskā stimulācija var ietekmēt krampju sliekšni.

Piesardzība jāievēro, lietojot ierīci un vienlaikus pievienojot ķermenim elektrodu spilventiņu aprīkojumu. *Tas var radīt traucējumus uzraudzītajiem signāliem.*

Uzmanību! Neļaut lietot ierīci personām, kuras nespēj saprast instrukcijas, vai personām ar kognitīviem traucējumiem, piemēram, Alcheimera slimība vai demence.

Uzmanību! Anālā elektroda ievietošana padara to nepiemērotu lietošanai bērniem bez klīniskas uzraudzības.

Uzmanību! Sargāt no bērniem līdz 5 gadu vecumam. Garais vads izraisa nožņaugšanās risku zīdaiņiem.

Piesardzība jāievēro, lietojot **perfect PFE** augsta stipruma iestatījumos. Ilgstoša lietošana augsta sprieguma iestatījumos var izraisīt muskuļu traumas vai audu iekaisumu.

Perfect PFE spēj nodrošināt izvadi, kas pārsniedz 10 mA (RMS) vai 10 V, vidēji jebkurā 1 sekundes periodā. Par to norāda dzeltenā LED gaisma uz izvades ligzdas.



Piezīme. Nav saņemti ziņojumi par nopietnām vai ilgstošām negatīvām sekām. Ziņojumi par vieglām blakusparādībām saņemti ļoti reti, un tās ir muskuļu sāpes un krampji, kairinājums un asiņošana, viegla vai īslaicīga steidzamā vai fekāliju nesaturēšana, un tirpšanas sajūta kājās. Ja rodas kāds no šiem gadījumiem, lietošana jāpārtrauc. Kad simptomi ir pazuduši, mēģināt atsākt ārstēšanu ar zemākas intensitātes iestatījumu.



BRĪDINĀJUMI PAR ZONDI

Uzmanību! Perfect PFE zonde ir paredzēta lietošanai tikai vienam pacientam. Nedot to izmantošanai citai personai. *Var rasties nepareiza ārstēšana vai savstarpēja infekcija.*

Uzmanību! Ir svarīgi, lai zonde tiktu notīrīta pirms un pēc katras lietošanas reizes. *Neefektīva tīrīšana var izraisīt kairinājumu vai infekciju.*

Uzmanību! Nekad neievietot vai neizņemt zondi, neizslēdzot vadības bloku, jo aktīvas stimulācijas laikā, ievietošana vai izņemšana var izraisīt diskomfortu vai audu kairinājumu.

Uzmanību! Audu kairinājuma gadījumā ārstēšana nekavējoties jāpārtrauc. *Lai izvairītos no ievainojumiem, pirms ārstēšanas kursa turpināšanas, ieteicams konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu.*

Uzmanību! Neuzklāt silikona bāzes smērvielas uz zondes metāla plāksnēm, jo tas var samazināt perfect PFE muskuļu stimulācijas efektivitāti.

Uzmanību! Nerūsējošais tērauds zondes metāla plāksnēs satur neredzamu niķeļa. Tas var izraisīt reakciju, gadījumos, kad pacientam ir alerģija pret niķeli.

Uzmanību! Šo ierīci atļauts izmantot tikai ar tām anālajām zondēm, kuras ražotājs ir norādījis 17. nodaļā. Elektrodi ar mazāku virsmas laukumu var izraisīt audu kairinājumu.

NENOVĪTOT PAPILDU ELEKTRODU SPILVENTIŅUS:

- Uz ādas, kura nav jutīga vai ir daļēji jutīga. *Gadījumos, kad āda ir pārāk nejutīga, var izmantot pārāk lielu spēku, tādējādi izraisot ādas iekaisumu.*
- Uz bojātas ādas. *Elektrodu spilventiņi var veicināt infekciju.*

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI ATTIECĪBĀ UZ ELEKTRODU SPILVENTIŅIEM

Uzmanību! Neignorēt alerģiskas reakcijas, kuras radušās no elektrodu spilventiņiem. *Gadījumos, kad rodas ādas kairinājums, jāpārtrauc lietot TENS, jo šāda veida elektrodi var nebūt piemēroti pacientam. Ir pieejami alternatīvi elektrodu spilventiņi, kas īpaši izgatavoti jutīgai ādai (skatīt E-696SS).*

Uzmanību! Šo ierīci atļauts izmantot tikai ar vadiem vai elektrodu spilventiņiem, kurus ieteicis ražotājs. *Veiktspēja var atšķirties no specififikācijas. Elektrodi ar mazāku virsmas laukumu var izraisīt audu kairinājumu.*

Uzmanību! Neizmanto augstas intensitātes iestatījumus, ja elektrodi ir mazāki par 50x50 mm.

LAI UZTURĒTU IERĪCI LABĀ DARBA KĀRTĪBĀ, IEVĒROT SEKOJOŠUS PIESARDZĪBAS PASĀKUMUS:

Uzmanību! Neiegremdēt ierīci ūdenī un nenovietot to pārmērīga karstuma tuvumā, piemēram, kamīna vai starojuma sildītāja tuvumā, vai augsta mitruma avotu tuvumā, piemēram, smidzinātājs vai tējkanna, tādējādi pakļaujot ierīci nepareizas darbības riskam.

Uzmanību! Sargāt ierīci no saules gaismas, jo ilgstoša saules gaismas iedarbība var ietekmēt gumijas materiālu, izraisot tā elastību un plaisāšanu.

Uzmanību! Sargāt ierīci no pūkām un putekļiem, jo ilgstoša pūku vai putekļu iedarbība var ietekmēt kontaktligzdas darbību

vai izraisīt sliktu kontaktu akumulatora savienotājam.

Uzmanību! Temperatūra un relatīvais uzglabāšanas mitrums: -25°C līdz +70°C, līdz 93% R.H. Temperatūra un relatīvais uzglabāšanas mitrums transportējot: -25°C līdz +70°C, līdz 93% R.H.

Uzmanību! Ierīcei nav maināmu detaļu. Nemēģināt to atvērt vai pārveidot. *Tas var ietekmēt iekārtas drošu darbību un anulēt garantiju.*

Uzmanību! Šīs ierīces savienošana ar citu aprīkojumu var sabojāt šo ierīci vai arī tiešajam lietotājam var tikt piegādāta neparedzēta izvide.

9. INFORMĀCIJA PAR PROGRAMMU IESTATĪJUMIEM

Katrai programmai ir sava frekvences un impulsa platuma iestatījumu kombinācija, kas nodrošina dažādas sajūtas caur zondi vai papildu elektrodu spilventiņiem un palīdz ārstēt dažāda veida nesaturēšanu.

- **Frekvence (mērīta Hz – impulsi sekundē)**

Zemām frekvencēm (1-10 Hz) ir attīrošs un relaksējošs efekts veicot individuālas kontrakcijas.

Vidējas frekvences (20-50 Hz) var radīt lielu slodzi muskuļiem, tādējādi veicinot muskuļu struktūru.

Endorfīna izdalīšanās (tikai programma **PAIN (SĀPES)**): zema frekvence 4 vai 10 Hz ļauj atbrīvot endorfīnus, kas ir organisma dabiskās, morfinam līdzīgas, vielas.

- **Impulsa platums (mērīts μs – sekundes miljondaļās)**

Perfect PFE ierīcei impulsa platums ir no 200 līdz 300 μs. Vispārīgi runājot, jo lielāks

ir impulsa platums, jo "agresīvāka" ir stimulācija. Ja impulsa platums ir iestatīts pietiekami augstu, tas parasti izraisīs muskuļu kontrakciju, kas nepieciešama efektīvai iegurņa pamatnes muskuļu tonizēšanai.

10. PROGRAMMAS

10.1. PROGRAMMU IESTATĪJUMI

Programma	STRESS	TONUSS	JAUKTĀ	STEIDZAMĀ	SĀPES
Frekvence (Hz)	50	35	10 / 50	10	4
Impulsa platums (μs)	300	250	200 / 300	200	200
Augšup un lejup (s)	1	2		Pastāvīgs	Pastāvīgs
Atelpa (s)	5	3			
Atpūta (s)	10	6			
Noklusējuma ilgums (min)	20	20	20	Nepārtraukts	Nepārtraukts

10.2. IEPRIEKŠIESTATĪTĀS PROGRAMMAS

Perfect PFE ir piecas iepriekš iestatītas programmas. Viena programma katram nesaturēšanas veidam (stresa, steidzamā un jaukta veida nesaturēšana), viena programma iegurņa pamatnes muskuļu tonizēšanai (**tone (TONUSS)**), un viena programma hronisku iegurņa sāpju mazināšanai (**PAIN (SĀPES)**).

STRESA IZRAISĪTA URĪNA NESATURĒŠANA

Ekrānā parādās uzraksts: **STRES (STRESS)**

STRESA nesaturēšanas programma stiprina iegurņa pamatnes muskuļus, izmantojot maigu stimulāciju. Kad šie muskuļi ir stiprāki, tie spēj labāk pretoties urīna noplūdei, kuru izraisa ārējais spiediens uz urīnpūsli, piemēram, klepojot, šķaudot vai fiziskas slodzes gadījumā.

Stimulācija liek muskuļiem sarauties un strādāt, tādējādi stiprinot tos. Tāpat kā citi fitnesa treniņi, veiksmīgai ārstēšanai nepieciešama stimulācija vienu reizi dienā vismaz trīs mēnešu garumā. Uzlabojumi sāk parādīties apmēram pēc četrām nedēļām.

Radītās sajūtas ir kā spēcīga muskuļu savilkšanās, sasprindzinot iegurņa pamatni. Izveidosies dabiska reakcija savilkst un atlaist muskuļus, tādējādi tos vingrinot un stiprinot.

STEIDZAMĀ URĪNA NESATURĒŠANA

Ekrānā parādās uzraksts: **URGE (STEIDZAMĀ)**

Programma **URGE** darbojas savādāk nekā programma **STRES**. Maiga, nepārtraukta stimulācija nomierina urīnpūšļa muskuļus, samazinot to piespiedu kontrakcijas, tādējādi novēršot nevēlamu un negaidītu urīnpūšļa iztukšošanu.

Veiksmīgai ārstēšanai nepieciešama stimulācija vienu reizi dienā, un uzlabojumus dažkārt var sajūst jau pēc divām nedēļām.

Radītās sajūtas ir maigākas, vibrējošas un stimulējošas. Tomēr, kad programma beigs darbību un iegurņa pamatne atslābināsies, būs jūtams, cik daudz tā ir vingrināta.

JAUKTA VEIDA URĪNA NESATURĒŠANA

Ekrānā parādās uzraksts: **MIXED (JAUKTĀ)**

Šī programma ir lieliski piemērota, ja persona cieš gan no stresa, gan no urīna nesaturēšanas. Tā ir programmu **STRES** un **URGE** kombinācija.

Pirmajās 10 minūtēs, jutības samazināšanai, tiek izmantota programma **URGE**, nākamajās 10 minūtēs programma **STRES** vingrina iegurņa pamatnes muskuļus. Uzsākot programmu **STRES**, var rasties nepieciešamība palielināt stiprumu, lai sajūstu muskuļu kontrakciju.

TONUSS

Ekrānā parādās uzraksts: **TONE (TONUSS)**

Kad iegurņa pamatnes muskuļi ir nostiprināti ar **perfect PFE**, jāturpina tos vingrināt.

Regulāra šīs programmas izmantošana, apmēram divas reizes nedēļā, nodrošina pareizu muskuļu formu un tonusu.

Programmu **TONE** var izmantot arī kā alternatīvu stresa nesaturēšanas ārstēšanai.

Radītās sajūtas, izmantojot programmu **TONE**, ir spēcīgs muskuļu savilkšanās un pēc tam atslābināšanas sajaukums.

Spēcīga un vesela iegurņa diafragma var uzlabot intīmo dzīvi.

SĀPES

Ekrānā parādās uzraksts: **PAIN (SĀPES)**

Programmu **PAIN** var izmantot, lai mazinātu dažādu iemeslu radušās hroniskas iegurņa sāpes. Tāpat kā visas TENS iekārtas, arī šī neārstē pamatslimību, tāpēc pirms lietošanas uzsākšanas ir jāsaņem profesionāls diagnozes cēlonis. Programma sniedz pastāvīgu nomierinošu tirpšanas sajūtu. Lietot kopā ar anālo zondi vai ar papildu elektrodu spilventiņiem (novietojumu skatīt 13.4. nodaļā) vismaz 40 minūtes divas vai trīs reizes nedēļā. Iestatīt pēc iespējas augstāku stiprumu, vienlaikus saglabājot komforta sajūtu.

11. SATURS

Iepakojuma saturs:

- **Perfect PFE** stimulēšanas ierīce nesaturēšanas problēmu ārstēšanai, 1 gab.
- Go gēls, 50 ml, 1 gab.
- Svina vads (L-CPT), 1 gab.
- Liberty Loop vaginālā zonde ar bioatgriezeniskās saites terapiju (vizualizatoru), 1 gab.
- AA 1,5 V sārma baterijas, 2 gab.
- Noņemama jostas spraude, 1 gab.
- Uzglabāšanas maisiņš, 1 gab.
- Lietošanas instrukcija, 1 gab.



12. INFORMĀCIJA PAR IERĪCI

12.1. VADĪBA UN EKRĀNS



12.2. LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS

IESLĒGŠANA/IZSLĒGŠANA



Lai ieslēgtu ierīci, nospieš pogu **ON (IESLĒGT)** un turēt to 3 līdz 5 sekundes, līdz ieslēdzas ekrāns.

Lai izslēgtu ierīci, nospieš pogu ▼, lai atbloķētu tastatūru, un nospieš pogu **OFF (IZSLĒGT)**, turot to 3 līdz 5 sekundes, līdz izslēdzas ekrāns.

Pirmajā lietošanas reizē vai pēc bateriju nomaiņas, ekrāns uzrāda, ka ierīce programmā **STRES** tiek automātiski iestatīta nulles stiprumā.

Ieslēdzot ierīci, tā automātiski sāks darboties programmā, kas tika izmantota pēdējā izslēgšanas brīdī.

Ierīce izslēgsies automātiski sekojošos gadījumos:

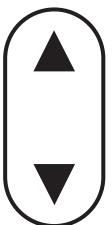
- Kad taimeris sasniegs nulles atzīmi;
- Ja tas tiks atstāts uz nulles stiprumu ilgāk par 5 minūtēm.



Piezīme. Pirms zondes vai spilventiņu uzlikšanas vai noņemšanas vienmēr jāpārbauda, vai iekārta ir **IZSLĒGTA**.

Fona apgaismojums izslēgsies 10 sekundes pēc pēdējās pogas nospiešanas.

STIPRUMA REGULĒŠANA



Ar pogām ▲ un ▼ ir iespējams regulēt stiprumu.

Lai palielinātu stiprumu, nospieš un turēt pogu ▲, līdz tiek sasniegts vajadzīgais stiprums.

Lai samazinātu stiprumu, nospieš un atlaist pogu ▼.

Lai palielinātu stiprumu par 1 mA, nospieš un atlaist pogu ▲.

Kamēr tiek regulēta intensitāte, ierīce paliks ciklā **WORK (DARBS)** 5 sekundes.

Stipruma līmeņi tiek parādīti LCD ekrānā.

Stipruma kontroles pogas nedarbosies, kamēr ierīce netiks pareizi pievienota pacientam (zonde ievietota pareizi). Perfect PFE uzrāda savienojuma pārtraukumu un automātiski atgriež stiprumu nulles režīmā.

Vienībai ir 99 stipruma līmeņi. Turot nospiešu pogu ▲ 3 līdz 5 sekundes, stipruma rādītāji sāks mainīties.

Sākumā, spiežot pogu, iespējams nejust izmaiņas. Turpināt spiešot pogu, līdz sajūta ir spēcīga, nezaudējot komforta sajūtu. Ja ķermenis pieradīs pie sajūtas, lietošanas laikā var rasties nepieciešamība palielināt stipruma intensitāti.

Dzeltenā gaismas diode uz izejas ligzdas norāda, ka izvade ir aktīva. Displejs paliks ieslēgts 5 sekundes pēc kontaktdakšas izņemšanas.

PROGRAMMU VADĪBA



Poga **P** apzīmē programmu vadību. **Perfect PFE** ir piecas iepriekš iestatītas programmas.

Pirmajā lietošanas reizē ierīce automātiski tiek iestatīta programmā **STRES**. Nākamajā reizē, ieslēdzot ierīci, pēc noklusējuma tiks izmantota pēdējā lietotā programma.

Katru reizi, nospiežot un atlaižot pogu **P**, programma mainās un tiek parādīta LCD ekrānā.

Katru reizi, kad tiek mainīta programma, stipruma līmenis atgriežas nulles režīmā.

Šī ir drošības funkcija, lai mazinātu pēkšņu pārsprieguma sajūtu, jo katra programma rada atšķirīgas izjūtas.

ĀRSTĒŠANAS TAIMERIS



Pogu **T** var izmantot, lai iestatītu sesijas ilgumu. Ieslēdzot ierīci, tā automātiski tiek iestatīta

uz 20 min vai Continuous (Nepārtrauktā režīmā) – ekrānā tiek parādīta kā C; atkarībā no izvēlētas programmas.

Lai iestatītu citu laiku, atgriezt stiprumu nulles režīmā un nospieš pogu **T**. Sāks mirgot **minūšu** uzstādīšanas displejs.

Izmantojot pogas **▲** un **▼**, iespējams iestatīt C (Nepārtraukti) vai 10, 20, 30, 45, 60, vai 90 minūtes.

Lai saglabātu iestatījumu, atkārtoti nospieš pogu **T**.

LCD ekrānā blakus pulksteņa simbolam tiek rādīts sesijas ilgums. Ierīce automātiski skaita iestatītās minūtes un izslēdzas, kad tiek sasniegta 0.

ZEMS AKUMULATORA UZLĀDES LĪMENIS



Kad būs nepieciešama bateriju nomaiņa, parādīsies tukšas baterijas simbols. Ierīce izslēgsies apmēram 2 minūtes pēc simbola ieslēgšanās.

TASTATŪRAS BLOKĒŠANA



Ja 30 sekunžu laikā netiek nospiests neviens taustiņš, tastatūra tiek bloķēta, tādējādi izvairoties no nejaušām iestatījumu izmaiņām.

Lai atbloķētu tastatūru, nospieš un turēt stipruma samazināšanas vadības pogu **▼**.

VADĪBAS SIGNALIZĀCIJA

Perfect PFE uzrauga savienojumu un kontaktu starp pacientu un zondi vai spilventiņiem, tādējādi novēršot pēkšņas izmaiņas, ja savienojums tiek izveidots atkārtoti. Ja kāds no savienojumiem iziet ārpus standarta diapazona, stipruma atzīmei atrodas virs 20, mirgos **LEADS (VADĪBA)**, trīs reizes iepikstoties un atgriežoties 0 režīmā.

Pārbaudīt vadu un, ja nepieciešams, ieeļļot zondi ar ūdens bāzes smērvielu, piemēram, TensCare Go gēlu (skatīt **K-GO**). Citu problēmu gadījumā skatīt 20. nodaļu.

ATMIŅA

Perfect PFE ir atmiņa ar trim funkcijām:

1) Programmas saglabāšana. Ieslēdzot ierīci, tā automātiski sāks darboties programmā, kas tika izmantota, izslēdzot ierīci.

2) Lietošana. Nospieš **T** un **▼** kopā, turot 3 līdz 5 sekundes. Ekrānā tiks parādīts ierīces lietošanas reižu skaits un lietošanas ilgums stundās.

Lai atgrieztos pie parastajiem vadības iestatījumiem, nospieš tās pašas pogas atkārtoti.

3) Atmiņas atiestatīšana. Lai atiestatītu atmiņu nulles režīmā, turēt **T** un **OFF** pogas nospiešanas kopā 3 līdz 5 sekundes.



13. PERFECT PFE UZSTĀDĪŠANA UN LIETOŠANA

13.1. BATERIJU IEVIETOŠANA

1) Noņem jostas spraudni, pabīdot to uz leju.



2) Noņemt akumulatora vāciņu, pavelkot aiz etiķetes.



3) Ievietot baterijas.



Jāpārlicinās, ka baterijas ir ievietotas pareizi, kā parādīts bateriju nodalījumā, un tā, lai lente atrastos aiz tām.

4) Uzlikt akumulatora vāciņu un jostas spraudni.



Kad baterijas sāk izlādēties, ekrānā parādās zema akumulatora uzlādes līmeņa indikators. Ir svarīgi nomainīt baterijas pēc iespējas ātrāk.

Uzlādējamās baterijas

Ierīce darbosies arī ar uzlādējamām baterijām, taču ekrāns var būt blāvs.



Uzmanību! Ja zināms, ka ierīce ilgāku laika periodu netiks izmantota, izņem baterijas no **Perfect PFE**.

No dažu veidu baterijām var izplūst kodīgs šķidrums.



Uzmanību! Operators nedrīkst pieskarties pacientam, vienlaikus aiztiekot akumulatora izvades vietu.

Bateriju darbības laiks

Baterijām vajadzētu darboties vismaz 15 stundas pie 50 mA, 300 µs, 50 Hz.

Neizmanto bateriju nominālais uzglabāšanas laiks ir 1 gads, bet parasti tās kalpo ilgāk.



Brīdinājumi par baterijām

Aizliegts caurdurt, atvērt, izjaukt un izmantot mitrā un/vai korozīvā vidē.

Aizliegts pakļaut temperatūrai virs 60°C (140F).

Aizliegts uzglabāt vai atstāt siltuma avotu tuvumā, tiešos spēcīgos saules staros, augstas temperatūras vietā, traukā zem spiediena vai mikroviļņu krāsnī.

Aizliegts iegremdēt ūdenī vai jūras ūdenī, kā arī saslapināt.

Aizliegts radīt īssavienojumu.

Aizliegts pievienot ierīci, ja akumulatora vāciņš nav ievietots vietā.

Ja rodas bateriju noplūde un šķidrums nonāk saskarē ar ādu vai acīm, rūpīgi nomazgāt to ar lielu daudzumu ūdens un nekavējoties vērsties pie medicīnas speciālistiem.

Brīdinājums! Baterijas glabāt bērniem nepieejamā vietā, lai novērstu to nejaušu norīšanu. Ja bērns norījis bateriju, nekavējoties sazināties ar ārstu.



Uzmanību! NEKAD nemēģināt uzlādēt sārma baterijas – pastāv sprādziena risks.



Uzmanību! Vienlaicīgi neizmanto vecas, jaunas vai dažāda veida baterijas, jo tas var izraisīt bateriju noplūdi vai zemu bateriju indikatoru.

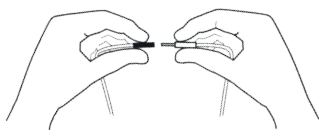
Likvidēšana. Baterijas vienmēr izmest atbildīgi, saskaņā ar vietējās pašvaldības likumiem. Nemest baterijas ugunī. Pastāv eksplozijas risks.

13.2. VADA PIEVIENOŠANA

Ievietot svina vada spraudni ierīces pamatnē.



Savienot vadu no ierīces pamatnes ar zondes vadu.



Stingri iespiest tapas galus zondes pievada galos.

Ar vadiem jārikojas uzmanīgi, nesaudzīga apiešanās var tajos izraisīt bojājumus.

Svina vada krāsu kodējums

Vada gali ir melni vai sarkani. Šis kodējums ir paredzēts profesionālai izmantošanai. Vairumā gadījumu krāsai nav nozīmes, un lietotājs var ignorēt šo kodējumu.

13.3. SAGATAVOŠANĀS SESIJAI

- 1) Pirms **Perfect PFE** lietošanas nepieciešams apmeklēt labierīcības.
- 2) Ieeļļot metāla elektrodu virsmas un zondes galu ar ūdens bāzes smērvielu, piemēram, TensCare Go gēlu vai ūdeni.



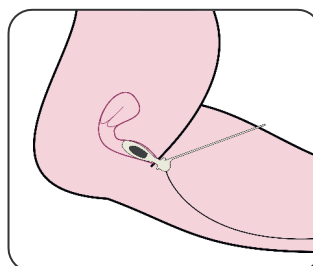
Uzmanību! Neuzklāt silikona bāzes smērvielas uz stimulācijas kontaktiem, jo tas var samazināt **perfect PFE** muskuļu stimulācijas efektivitāti.

- 3) Jāizvēlas ērtu pozu, piemēram, apguļoties gultā uz sāniem ar paceltiem ceļiem.

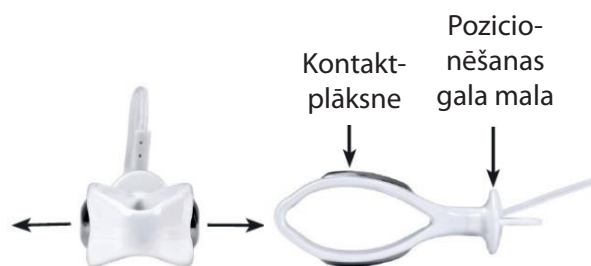


Bridinājums! Pirms zondes ievietošanas jāpārlicinās, ka **perfect PFE** iekārta ir IZSLĒGTA.

- 4) Kad vads ir droši pievienots, ievietojiet zondi Jūsu makstī, tāpat kā tamponu, līdz ir redzama tikai plastmasas maliņa zondes pamatnē.



- 5) Pārlicinieties, ka zonde ir izlīdzināta tā, lai kontaktplāksnes būtu pret pozicionēšanas gala malas un garākās malas ir vertikālas.



- 6) Liberty Loop zondei ir rādītāja stiprinājums, kas ļauj vizuāli uzraudzīt iegurņa pamatnes kontrakciju norisi (zondi var izmantot bez rādītāja). Rādītājs parāda katras kontrakcijas stiprumu un ilgumu neatkarīgi no tā, vai to izraisījusi stimulācija vai tā tiek veikta manuāli. Piemēram, vājas kontrakcijas nosaka neliela rādītāja kustība vai tās vispār nav. Salieciet rādītāju un pievienojiet zondei šādi:



- Kad tiek veikta pareizi, rādītājs pārvietosies uz leju.
- Kad tiek veikta nepareizi, rādītājs pārvietosies uz augšu.



Fekāliju nesaturēšanas gadījumā mērķis ir stimulēt ārējo sfinkteru un/vai puborektālos muskuļus, tāpēc apļveida elektrodi jānovieto tā, lai ārējais gredzens atrastos tieši sfinktera iekšpusē.

Urīna stresa nesaturēšanas un erektilās disfunkcijas gadījumā mērķis ir stimulēt cēlējmuskuļus, tāpēc zonde jāievieto dziļāk.

13.4. TRENIŅA SESIJA

- 1) Lai ieslēgtu vadības ierīci, nospiež un 3 līdz 5 sekundes turēt pogu **ON (IESLĒGT)**.
- 2) Iespējams izvēlēties piecas iepriekš iestatītas programmas. Sīkāk sniegtā informācija 10. nodaļā palīdzēs noteikt lietotājam piemērotāko programmu.

Lai pārslēgtos starp programmām, vadības bloka tastatūras centrā nospiež pogu, kura apzīmēta ar **P**.

- 3) Ja ir izvēlēta vajadzīgā programma, var pielāgot muskuļu stimulācijas intensitāti, līdz tiek sasniegts komforta līmenis. Kad tiek sasniegts komforta līmenis, 5 sekundes pēc pogas atlaišanas sāksies intermitējoša darba/atpūtas fāze. Ierīce aktivizējas līdz 0 mA atpūtas periodam un pēc tam atkal sasniedz lietotāja izvēlēto intensitātes līmeni, lai vingrinātu muskuļus. Šis cikls turpinās 20 minūtes.

i **Piezīme.** Nepieciešamais stiprums dažādiem lietotājiem ir ļoti atšķirīgs – daži izmantos **perfect PFE** ar pilnu jaudu – 99 mA. **Perfect PFE** stiprums pieaugs par 1 mA.

Sākotnēji zondes radītās sajūtas var būt ierobežotas, taču ārstēšanas procesa laikā tās pieaugs. Jāuzmanās, lai netiek izmantots pārāk liels stiprums, tādējādi pārsmērīgi stimulējot muskuļus, pirms ierasto sajūtu atgūšanas. Sajūtas var būt nevienmērīgas.

Tās var atšķirties atkarībā no nervu jutīguma pakāpes.

LCD ekrāns parāda izmantotās intensitātes stiprumu. Mērķis ir to palielināt dažu dienu laikā. Taču jāatceras, ka steigai nav pamata, tāpēc palielināt stimulācijas spēku ieteicams tikai tad, kad lietotājs jūtas ērti un ir gatavs progresēt.

Piezīme. Ja sajūtas kļūst nepatīkamas, samazināt intensitāti, izmantojot pogu ▼.

Kad ierīce ir ieslēgta, programmās **STRES** un **STONE** 4-5 sekundes noris vingrojumu programma, kurai seko 8-10 sekunžu atpūtas periods. **Perfect PFE** radītās sajūtas ir kā spēcīga muskuļu savilkšanās, sasprindzinot iegurņa pamatni. Izveidosies dabiska reakcija savilkst un atlaist muskuļus.

Pie zemiem stipruma iestatījumiem lietotājs var nejust nekādas sajūtas, tas ir ļoti atkarīgs no indivīda un jebkādiem iepriekšējiem fiziskajiem apstākļiem, tāpēc intensitāti palielināt lēnām, atkārtoti nospiežot pogu ▲, līdz jūtamās muskuļu kontrakcijas.

Lai šajās programmās sasniegtu vislabākos rezultātus, jāmēģina sasprindzināt iegurņa pamatnes muskuļus vienlaicīgi ar **perfect PFE** un saglabāt kontrakciju atpūtas intervālā. Ja iespējams, sasaistīt kontrakciju ar elpošanu, lai iegūtu vienmērīgu ritmu.

Palielināt stiprumu, cik vien iespējams, taču nezaudējot komforta sajūtu, un pēc tam samazināt to vienu soli atpakaļ.

Stipruma ekrāns vadības blokā samazinās līdz 0,00 mA un mirgos atpūtas periodā.

i Programmas **URGE** un **PAIN** darbojas atšķirīgi. Nav nepieciešams veikt kontrakciju. Stiprumam jābūt ērtam, taču vienmēr jūtamam. Arstēšanas procesa laikā var rasties nepieciešamība to palielināt.

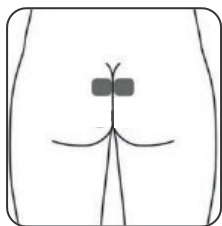
Katras sesijas ilgums tiek automātiski iestatīts uz 20 minūtēm. Katras muskuļu stiprināšanas sesijas ilgums būs atkarīgs arī no lietotāja iespējām savilkst muskuļus un iztu-

rības pret nogurumu. Jāuzmanās no ierīces pārmērīgas izmantošanas, jo izraisītās sāpes var būt jūtamas tikai nākamajā dienā.

i **Piezīme.** Ja jūtami krampji, izslēgt ierīci, līdz simptomi izzūd, pēc tam turpinot sesiju ar zemākā līmenī iestatītu intensitāti.

Izvēles ādas virsmas elektrodu novietošana programmā URGE

Alternatīva anālās zondes metode ir stimulēt ādas vietas, kuras atrodas tuvu nerviem, kas iet uz urīnpūsli un urīnizvadkanālu. Tās nāk no muguras smadzeņu segmenta daļām, ko sauc par S2S3. Skatīt elektrodu novietošanas attēlu zemāk.

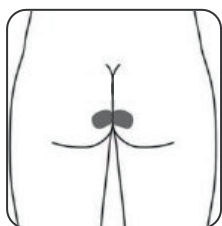


Stiprumam jābūt ērtam, taču vienmēr jūtamam. Ārstēšanas procesa laikā var rasties nepieciešamība to palielināt.

Izvēles ādas virsmas elektrodu novietošana programmā STRESS tā var nebūt tik efektīva stimulācija kā ar maksts zondi)

Elektrodi tiek novietoti uz ādas starp anālo atveri un dzimumorgāniem vai pašā mugurkaula apakšā netālu no astes kaula vai "astes". Skatīt elektrodu novietošanas attēlu zemāk.

Stimulācijai jābūt pietiekami spēcīgai, lai anālā atvere nedaudz savilkotos.



13.5. PĒC TRENIŅA SESIJAS

Kad taimeris sasniedz nulles atzīmi, sesija ir pabeigta un ierīce izslēdzas.

- 1) Pārbaudīt, vai vadības bloks ir IZSLĒGTS. Ja tā nav, lai izslēgtu ierīci, turēt nospiešanas pogu **OFF**, pēc tam izņemt zondi no anālās atveres, turot pozicionēšanas gala malu, viegli velkot to uz āru.
- 2) Nomazgāt (tīrīšanas instrukcijas skatīt zemāk), rūpīgi nosusināt zondi un ievietot to uzglabāšanas maisiņā.
- 3) **Perfect PFE** ne tikai uzlabos iegurņa pamatnes muskuļus, bet arī palīdzēs lietotājam atpazīt pareizo sajūtu, kura jāizjūt, veicot Kēgela vingrinājumus. (sīkāku skaidrojumu skatīt nodaļā 4.2.).

i **Piezīme.** Izņemot zondi, AIZLIEGTS VILKT AIZ VADA.

14. ANĀLĀ ZONDE

14.1. STĀVOKĻI, KAS VAR TIKT ĀRSTĒTI

Varat iegādāties atsevišķi anālo zondi. Šo zondi var lietot urīna un fekāliju nesaturēšanas ārstēšanai gan vīriešiem, gan sievietēm.

Šo anālo zondi var izmantot urīna un fekāliju nesaturēšanas ārstēšanai līdzīgi kā maksts zondi. Tā kā stimulāciju nevar ierobežot tikai ar vienu muskuļu grupu un gļotādas audi ir atšķirīgas elektriskās īpašības, anālā stimulācija ir mazāk ērta nekā vaginālā stimulācija.

Fekāliju nesaturēšana

Fekāliju nesaturēšana var būt novājinātu

vai slikti funkcionējošu anālā sfinktera muskuļu vai tos kontrolējošo nervu bojājumu rezultāts. Mērķis ir atkārtoti *apmācīt* anālo sfinkteru un citus iegurņa pamatnes muskuļus, lai tie sarautos. Procedūru mērķis ir virzīties uz pakāpeniski aktīviem vingrinājumiem, lai uzlabotu iegurņa pamatnes muskuļu spēku un izturību, un atgūtu funkcionalitāti.

Jūs varat izmantot anālo zondi ar **perfect-PFE** ierīci, ja jums nav aktīvas anālā sfinktera kontrakcijas vai, ja jums ir vāja vai vāji noturīga kontrakcija. Izmantojiet programmas **STRES** vai **TONE**. Intensitātei jābūt pēc iespējas spēcīgākai, neradot sāpes. Ja iespējams, mēģiniet savilkt muskuļus vienlaicīgi ar **perfect PFE** ierīci.

Urīna nesaturēšana pēc prostatektomijas

Dažos pētījumos ir konstatēts, ka elektriskā stimulācija palīdz novērst urīna nesaturēšanu vīriešiem pēc radikālas prostatektomijas. Izmantojiet anālo zondi un tās pašas programmas, kas paredzētas maksts stimulācijai. Palieliniet intensitāti **STRES**, **MIXED** vai **TONE** programmās uz augstāko pieļaujamo, kad jūtaties komfortabli.

14.2. KĀ IEVIETOT ANĀLO ZONDI

- 1) Pirms **perfect PFE** lietošanas nepieciešams apmeklēt labierīcības.
- 2) Ieeļļot metāla elektrodu virsmas un zondes galu ar ūdens bāzes lubrikantu, piemēram, TensCare Go gēlu vai ūdeni.



Uzmanību! Neuzklāt silikona bāzes lubrikantu uz stimulācijas kontaktiem, jo tas var samazināt **perfect PFE** muskuļu stimulācijas efektivitāti.

- 3) Jāizvēlas ērtu pozu, piemēram, apguļoties gultā uz sāniem ar paceltiem ceļiem.



Brīdinājums! Pirms zondes ievietošanas jāpārlicinās, ka **perfect PFE** iekārta ir IZSLĒGTA.

- 4) Kad vadi ir droši savienoti, ievietot anālo zondi anālajā atverē, vienlaikus "noliecoties uz leju" ērtā pozā (tāpat kā izkārnījumu izvadīšanas procesa laikā), līdz zondes atloka pamatne pieskaras anālajai atverei (skat. Liberty mini lietošanas instrukciju). Metāla daļas vada elektrisko impulsu, un tām visu laiku ir jābūt saskarē ar muskuļu galveno daļu. Ieejas tuvumā esošie audi ir jutīgāki, tāpēc jāizvairās no to stimulēšanas. Zondi ieteicams ievietot gar tūpļa sfinktera muskuļiem, ja vien veselības aprūpes speciālists nav norādījis citādi.
- 5) Anālās zondes ar gariem elektrodiem (metāla daļa), kuras virzās uz augšu un uz leju visā stiprinājuma garumā, vienmēr jāievieto tā, lai metāla daļas būtu vērstas pret gurniem. Anālās zondes ar apļveida elektrodiem (metāla daļa) jāievieto vienkārši vēlamajā dziļumā.



Piezīme. Dažreiz cieši pieguļoša apakšveļa vai pieguļoši džinsi palīdzēs noturēt zondi attiecīgajā vietā un uzturēt pareizu kontaktu procesa laikā. Fekāliju nesaturēšanas gadījumā mērķis ir stimulēt ārējo snkteru un/vai puborektālos muskuļus, tāpēc apļveida elektrodi jānovieto tā, lai ārējais gredzens atrastos tieši snktera iekšpusē. Urīna stresa nesaturēšanas un erektilās disfunkcijas gadījumā mērķis ir stimulēt cēlējmuskuļus, tāpēc zonde jāievieto dziļāk.

15. TĪRĪŠANA

Ir svarīgi, lai zonde tiktu notīrīta pirms pirmās un pēc katras lietošanas reizes. Tīrīt ar spirtu nesaturošu antibakteriālu salveti, piemēram, ar TensCare salvetēm (skatīt

X-WIPES) vai mazgāt siltā ziepjūdenī. Noskalot tīrā ūdenī, kārtīgi nosusināt un novietot ierīci un tās piederumus atpakaļ uz glabāšanas maisiņā. Negremdēt zondi šķīdumā.

Ierīces korpusu un svina vadu tīrīt vismaz reizi nedēļā, izmantojot augstāk minēto metodi.

- Negremdēt **Perfect PFE** ierīci ūdenī.
- Neizmanto citus tīrīšanas šķīdumus.

16. EMC (Elektromagnētiskā saderība)

Bezvadu sakaru iekārtas, piemēram, bezvadu mājas tīkla ierīces, mobilie tālruņi, bezvadu telefoni un to bāzes stacijas, kā arī rāčijas var ietekmēt šo aprīkojumu, un tām ir jāatrodas vismaz $d = 3,3$ m attālumā no iekārtas.

(Piezīme. Kā norādīts IEC 60601-1-2:2007 6. tabulā attiecībā uz MEDICĪNISKAJĀM ELEKTRISKAJĀM IEKĀRTĀM, tipisks mobilais tālrunis ar maksimālo izejas jaudu 2 W nodrošina $d = 3,3$ m, ja IMUNITĀTES LĪMENIS ir 3 V/m.).



Piezīme. Lietošanai slimnīcā, pēc pieprasījuma ir pieejama pilna EMC ieteikumu tabula.

17. ELEKTRISKO UN ELEKTRONISKO IEKĀRTU ATKRITUMU LIKVIDĒŠANA (EEIA)

Viens no Eiropas Direktīvas 2002/96/EK noteikumiem ir tāds, ka neko elektrisku vai elektronisku nedrīkst uzskatīt par sadzīves atkritumiem un vienkārši izmest. Lai atgādinātu par šo direktīvu, visi ietekmētie izstrādā-

jumi tagad ir marķēti ar pārsvītrotas atkritumu tvertnes simbolu, kā parādīts zemāk.

Lai izpildītu direktīvas prasības, lietotājs savu veco elektroterapijas ierīci var atgriezt mūsu uzņēmumam tās utilizācijai. No mūsu mājas lapas www.tenscare.co.uk nepieciešams izdrukāt pēcapmaksas uzlīmi PACKETPOST RETURNS, pievienot to aploksnei vai polsterētai somai, kurā ir ievietota ierīce, un nosūtīt to atpakaļ. Pēc sūtījuma saņemšanas mūsu uzņēmums apstrādā veco ierīci komponentu atjaunošanai un pārstrādei, lai palīdzētu taupīt pasaules resursus un samazinātu negatīvo ietekmi uz vidi.

18. APRĪKOJUMS

Paredzamais kalpošanas laiks

- Iekārta bieži kalpos ilgāk par 5 gadiem, bet tai ir 2 gadu garantija. Uz aprīkojumu (svina vads, zonde un akumulatori) garantija neattiecas.
- Svina kalpošanas laiks lielā mērā ir atkarīgs no lietošanas. Ar vadiem vienmēr jārikojas uzmanīgi. Ieteicams vadus regulāri nomainīt (apmēram ik pēc 6 mēnešiem).
- Lai nodrošinātu higiēnas prasību ievērošanu, nomainīt zondi ik pēc 6 mēnešiem.
- Papildu elektrodu spilventiņiem vajadzētu kalpot no 12-20 lietošanas reizēm, atkarībā no ādas stāvokļa un mitruma.
- AA sārma baterijām vajadzētu darboties apmēram 18 stundas pie nepārtrauktas lietošanas.

Maiņas elektrodu spilventiņi, jaunas baterijas un svina vadi ir pieejami pie izplatītāja: SIA "Remedine", tālrunis informācijai +371 67161039.

X-PR13	Anālā zonde (diametrs 19,6 mm)
X-VPL	Vaginālā zonde (diametrs 32 mm)
X-AP	Liberty Mini, mazā anālā vai vaginālā zonde (diametrs 24 mm)

L-CPT	Rezerves svina vads, garums 1,25 m
E-CM5050	4 elektrodu spilventiņu iepakojums (50x50 mm)
E-696-SS	4 gab. 50x50 mm hipoalerģisku elektrodu iepakojums
K-GO50	Go Gel Personal lubrikants uz ūdens bāzes, 50 ml
K-GO	Go Gel Personal lubrikants uz ūdens bāzes, 100 ml
B-AA	1,5 V AA baterijas
X- BC-PT	Rezerves jostas spraude
X- BL-PTT	Maiņas akumulatora vāciņš
X-WIPES	30 salvešu iepakojums



Uzmanību! Izmantot tikai to zondi, kura piegādāta kopā ar ierīci vai augstāk minētās rezerves daļas, jo, izmantojot citu aprīkojumu, var atšķirties veikspēja.



Brīdinājums! NEIZMANTOT silikona bāzes vai hibrīda (ūdens un silikona maisījumu) smērvielas.

19. GARANTĪJA

Šī garantija attiecas tikai uz ierīci. Tā nesniedz garantiju zondēm, elektrodu spilventiņiem, akumulatoram vai svina vadiem.

INFORMĀCIJA PAR PRODUKTA GARANTĪJU

Šim izstrādājumam tiek nodrošināta 2 gadu garantija bez ražošanas defektiem no iegādes datuma.

Šī garantija nav spēkā, ja ierīce tiek pārveidota, tiek pakļauta nepareizai lietošanai vai ļaunprātīgai izmantošanai; kā arī tiek bojāta pārvadāšanas laikā; atbildīgas aprūpes trūkuma dēļ; tiek nomesta; nepareiza akumulatora ievietošanas gadījumā; ja ierīce tiek iegremdēta ūdenī; ja bojājums ra-

dies, neievērojot pievienoto rakstisko instrukciju; vai ja ierīces remonts tiek veikts bez TensCare Ltd atļaujas.

Ja nepieciešams, mēs sniegsim shēmas, aprīkojuma sarakstus vai citu informāciju, kas palīdzēs pilnvarotajam servisa personālam remontēt ierīci.

Pirms ierīce tiek nosūtīta uz servisu

Pirms ierīce tiek nosūtīta uz servisu, lūgums veltīt dažas minūtes, lai veiktu tālāk norādītās darbības:

Izlasīt rokasgrāmatu un noteikti ievērot visus norādījumus.

Ierīces atgriešana servisam

Ja garantijas laikā nepieciešams remonts, jāpievieno garantijas kartes noplēšamo sadaļu (skatīt 31. lpp.) un pirkumu apliecinošu čekam. Pirms ierīces nosūtīšanas apkopei, jāpārliedz, ka ir aizpildīta visa atbilstošā informācija. Lūgums pārbaudīt, vai sūtītāja kontaktinformācija joprojām ir aktuāla, un pirkuma čekam pievienot isu problēmas aprakstu.

Higiēnas apsvērumu dēļ, lūgums nesūtīt lietotās zondes vai elektrodu spilventiņus. Sūtīt tikai ierīci un svina vadu.

Ierīci un garantijas karti (skatīt 30. lpp.) atgriezt:

SIA Remedine

Pļavu iela 17-202

Liepāja, LV-3411

Latvija

+371 67161039

info@remedine.lv

20. PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Ja **perfect PFE** nedarbojas pareizi, lūgums pārbaudīt zemāk norādīto informāciju:

Problēma	Iespējamie cēloņi	Risinājums	
Nerāda ekrāns	Izbeigušās baterijas.	Nomainīt baterijas.	
	Baterijas ievietotas nepareizi.	Noņemt plastmasas vāciņu. Pārbaudīt + / - .	
	Bojātas atsperes akumulatora nodalījumā.	Sazināties ar piegādātāju.	
Ekrānā informācija par zemu akumulatora uzlādes līmeni	Zems bateriju uzlādes līmenis.	Nomainīt baterijas.	
Nedarbojas vadības ierīces	Tastatūra ir bloķēta.	Ja ekrānā parādās uzraksts LOCK, nospīest un turēt pogu ▼. Ja LOCK neparādās, izņemt un nomainīt baterijas.	
Netiek izjustas nekādas sajūtas un tiek rādīts LEADS trauksmes signāls	Perfect PFE ir drošības funkcija, kura neļaus intensitātei pārsniegt 20 mA, ja tiks konstatēta savienojuma kļūda. Tādā gadījumā intensitāte atgriezīsies pie 0 mA un ekrānā mirgos LEADS . Šī drošības funkcija neļaus iekārtai veikt jebkādu neērtu stimulāciju, ja pārtrūks kontakts starp iekārtu un ādu. Kā arī nebūs iespējams palielināt intensitāti līdz augstam līmenim bez ciešas saskares starp iekārtu un ādu. Savienojuma kļūda var rasties, ja:		
	1. Vienā no diviem vadošajiem vadiem ir izveidojies pārrāvums.	Ja tā notiek, var mēģināt pārbaudīt ierīci, turot rokā zondi: i) Samitrināt roku ar ūdeni un nedaudz galda sāls. Stingri saspīest zondi un pārliecināties, ka āda pārklāj zondes metāla daļas, un uzmanīgi palielināt stiprumu, līdz iespējams sajūst stimulāciju. Lielākā daļa lietotāju sāks sajūst stimulāciju savā rokā pie aptuveni 25 mA. ii) Ja parādās LEADS trauksme un iekārta neļauj izlaist 20 mA, jānomaina vadi.	
	Ja, izmēģinot iepriekš minēto testu IR jūtama stimulācija, turot rokā zondi, iespējams, ka: 2. Āda ir sausa, kas nozīmē sliktu vadītspēju starp zondes metāla plāksnēm un ādu.	Ja tā notiek, var izmēģināt tālāk norādītos risinājumus: i) Izmantot ūdens bāzes smērvielu, piemēram, TensCare Go gēlu (skatīt K-GO), kas uzlabos vadītspēju. ii) Sakrustot un saspīest kājas, lai palielinātu spiedienu uz zondi, kam vajadzētu uzlabot savienojumu. Ja šādi ir ērti izmantot ierīci, vajadzētu konstatēt, ka dažu nedēļu laikā pēc stimulācijas kontakts uzlabojas. Ja tā nenotiek, šī ierīce var būt nepiemērota attiecīgajam lietotājam. Var būt nepieciešams sazināties ar veselības aprūpes speciālistu, lai apspriestu citas piemērotas iespējas. iii) Dažreiz cieši pieguļoša apakšveļa vai pieguļoši džinsi palīdzēs noturēt zondi attiecīgajā vietā un uzturēt pareizu kontaktu procesa laikā.	

Netiek izjustas nekādas sajūtas un tiek rādīts LEADS trauksmes signāls	Intensitātes līmenis nav pietiekami augsts un/vai samazināta jutība apstrādājamajā zonā.	i) Jāpārlicinās, kā intensitāte tiek palielināta pietiekami augstu. Lielākā daļa cilvēku sāks sajūst stimulāciju savā rokā pie aptuveni 25 mA, un, ievietojot zondi, būs jāpalielina intensitāte līdz aptuveni 40 mA – 60 mA. Maksimālā jauda ir 99 mA. Katrs cilvēks ir atšķirīgs, tāpēc jāturpina palielināt intensitāti, līdz tā tiek sajūsta. Intensitāte palielinās ar ļoti maziem 1 mA soļiem. ii) Jutība var samazināties iepriekš bojātu vai sensibilizētu pudendālo nervu dēļ (tas var notikt dažu ķirurģisku procedūru laikā). Jākonsultējas ar veselības aprūpes speciālistu.
Netiek izjustas nekādas sajūtas vienā zondes (vai elektroda) pusē	Pozīcija nav optimāla – tā jāpielāgo.	Strāva plūst no vienas zondes puses uz otru, tāpēc nav iespējams, ka viena puse "nedarbojas". Tomēr sajūtas stiprums ir atkarīgs no tā, cik tuvu nervam plūst strāva, kā arī no tā, kādā virzienā tā plūst attiecībā pret nervu. Var mēģināt nedaudz pielāgot zondes pozīciju vai apmainīt vadu savienojumus zondē.
Pēkšņas izmaiņas sajūtās	Ja lietotājs atvienosies un pēc dažām minūtēm atkal izveidos savienojumu, signāls būs daudz spēcīgāks.	Pēc vada vai zondes atvienošanas stiprums vienmēr jāatgriež nulles režīmā.




Pacients ir ierīces operators. Ierīces iekšpusē nav detaļu, kuras lietotājs varētu apkopt, un nav nepieciešama kalibrēšana.

Ja iepriekšminētajā pārskatā nav izdevies atrisināt radušos problēmu vai ziņot par neparedzētu darbību vai notikumiem, lai saņemtu padomu, sazināties ar TensCare vai vietējo izplatītāju SIA "Remedine" (skatīt kontaktinformāciju 27. lpp.).

Eiropas Medicīnisko ierīču regula nosaka, ka par visiem nopietniem incidentiem, kas notikuši saistībā ar šo ierīci, ir jāziņo ražotājam un lietotāja valsts kompetentajai iestādei. Sīkāku informāciju meklēt mājas lapā:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

21. VISPĀRĪGĀ SPECIFIKĀCIJA

Viļņu forma	Asimetriska taisnstūrveida
Amplitūda (vairāk nekā 500 omu slodze)	99,0 mA +/- 10%
Maksimālā intensitāte	50 V no nulles līdz maksimumam pāri par 500 Ω Pastāvīgs spriegums virs 470-1500 omiem Pastāvīga strāva virs 160-470 omiem
Izvides spraudnis	Pilnībā aizsargāts
Kanāli	Viens kanāls
Baterijas	2 x AA sārma (divas AA baterijas) vai 2 x AA NiMH
Svars	75 g bez baterijām
Izmēri	120 x 60 x 20 mm
Drošības klasifikācija	Iekšējais barošanas avots
Vides specififikācijas:	
Darbība:	Temperatūras diapazons: 5 līdz 40°C Mitruma: 15 līdz 93% RH nekondensējošs Atmosfēras spiediens: 700 hPa līdz 1060 hPa
Uzglabāšana:	Temperatūras diapazons: -25-+70°C Mitruma: līdz 93% RH nekondensējošs Atmosfēras spiediens: 700hPa līdz 1060hPa
BF TIPA PIELIETOJAMĀ DAĻA	 Aprikojums, kas nodrošina zināmu aizsardzību pret elektriskās strāvas triecienu, ar izolētām detaļām. Paredzēts nepārtrauktai lietošanai.
	Šis simbols nozīmē "Skatīt lietošanas instrukciju"
IP22	Ierīce nav ūdensizturīga, un tā ir jāaizsargā no šķidrumiem
	Atbilst ES EEIA noteikumiem
Pielietojums	Vaginālie un anālie elektrodi. Izvēles ādas virsmas elektrodi spilventiņi. Skatīt 18. nodaļu.

Kontakta ilgums: vismaz 10 minūtes.



Piezīme. Elektriskās specififikācijas ir nominālas un var atšķirties no uzskaitītajām vērtībām, jo normālas ražošanas pielaides ir vismaz 5%.



Piezīme. Nepieciešamas vismaz 30 minūtes, lai ierīce sasiltu/atdzistu no minimālās/maksimālās uzglabāšanas temperatūras starp lietošanas reizēm, līdz tā ir gatava paredzētajai lietošanai.



SAGLABĀT ŠO GARANTIJAS KARTI.

ATGRIEŽT ŠO DAĻU TIKAI, KAD IERĪCE TIEK SŪTĪTA LABOŠANAI GARANTIJAS IETVAROS.

VĀRDS: _____

ADRESE: _____

PASTA INDEKSS: _____

TELEFONS: _____

E-PASTS: _____

MODELIS: _____

IEGĀDES DATUMS: _____

**PIEVIENT PIRKUMA APLIECINĀJUMU
NESŪTĪT ZONDI, ELEKTRODU SPILVENTIŅUS VAI VADUS**

MAZUMTIRGOTĀJA NOSAUKUMS: _____

MAZUMTIRGOTĀJA ADRESE: _____

MAZUMTIRGOTĀJA PASTA INDEKSS: _____

ĪSS PROBLĒMAS APRAKSTS: _____

GARANTĪJA IR NEDERĪGA, JA AUGSTĀK DOTĀS VEIDLAPAS NAV AIZPILDĪTAS UN IR NEPAREIZAS.