

perfect  
**PFE**

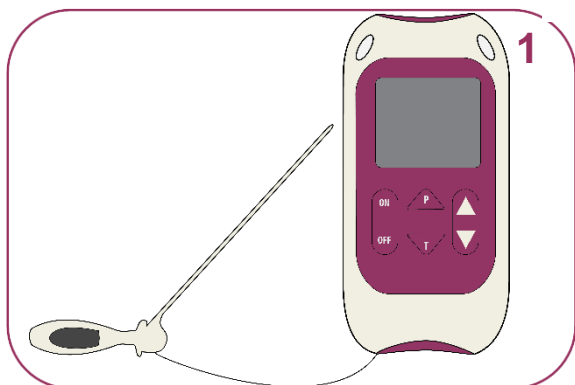


## BRUGSANVISNING

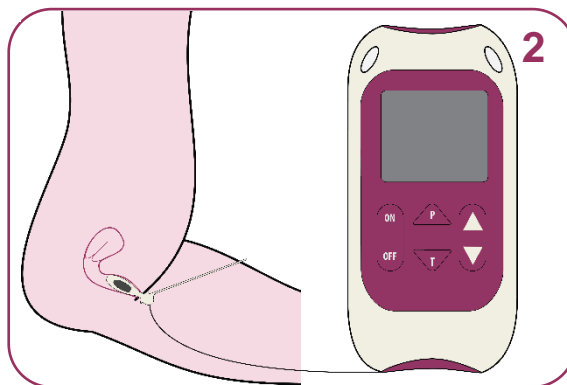
LÆS OMHYGGELIGT FØR BRUGEN

**TensCare™**

## LYNSTART VEJLEDNING



Tilslut enheden med vaginal-proben



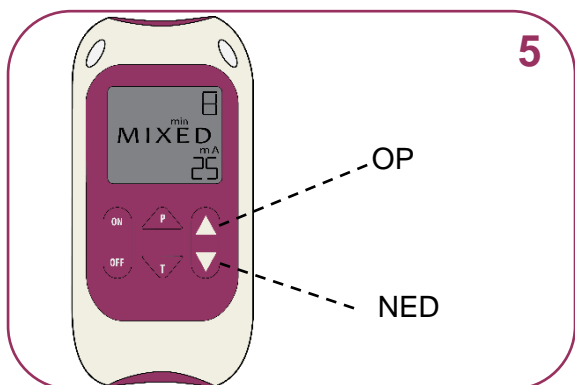
Indsæt vaginal-proben



Tryk på og hold ON knappen for at tænde for enheden



Vælg programmet ved at trykke på P knappen



Regulér output intensitet med ▲ og ▼ knapperne



Tryk på og hold OFF knappen for at slukke for enheden

Kære kunde,

Tak fordi du valgte **perfect PFE**. TensCare står for grundigt testede kvalitetsprodukter til anvendelse inden for mild elektroterapi, muskeltoning, regulering af kontinens og smertelindring under barsel.

Læs venligst denne brugsanvisning omhyggeligt, gem den til senere brug, og følg de anvisninger indeholdt heri.














Venlig hilsen,

Dit TensCare team

## Indhold

1.	INDLEDNING .....	5
2.	TILSIGTET BRUG .....	5
3.	FUNKTIONER AF PERFECT PFE .....	6
4.	BÆKKENBUNDSØVELSER .....	6
4.1.	MUSKLERNE I BÆKKENBUNDEN .....	6
4.2.	UDFØRELSE AF BÆKKENBUNDSØVELSER .....	8
5.	INKONTINENS TYPER .....	9
6.	SÅDAN VIRKER 'EMS' .....	9
7.	SÅDAN VIRKER 'TENS' .....	10
8.	KONTRAINDIKATIONER, FARE & FORSIGTIG .....	12
9.	INFORMATION OM PROGRAMINDSTILLINGERNE .....	15
10.	PROGRAMMER .....	15
10.1.	PROGRAMINDSTILLINGER .....	15
10.2.	FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER .....	15
11.	INDHOLD .....	17
12.	INFORMATION OM ENHEDEN .....	18
12.1.	KONTROLLER & SKÆRM .....	18
12.2.	BRUGSANVISNING .....	19
13.	OPSÆTNING OG BRUG AF PERFECT PFE .....	21
13.1.	INDSÆTNING AF BATTERIER .....	21
13.2.	TILSLUTNING AF LEDNINGEN .....	22
13.3.	FORBEREDELSE TIL SESSION .....	22
13.4.	TRÆNINGSSSESSION .....	23
13.5.	EFTER DIN TRÆNINGSSSESSION .....	25
14.	ANAL-PROBE .....	25
14.1.	TILSTANDE, DER KAN BEHANDLES .....	25
14.2.	SÅDAN INDSÆTTES ANAL PROBEN .....	26
15.	RENGØRING .....	27
16.	EMC .....	27
17.	BORTSKAFFELSE AF ELEKTRISKE OG ELEKTRONISKE PRODUKTER (WEEE) .....	27
18.	TILBEHØR .....	28
19.	GARANTI .....	29
20.	FEJLFINDING .....	31
21.	GENERELLE SPECIFIKATIONER .....	33
	NOTATER .....	35
	NOTATER .....	36
	NOTATER .....	37

## ANVENDTE SYMBOLER

	Fare! Følg venligst instruktionerne i brugsanvisningen.
	UDSTYR AF BF-TYPEN: Udstyr der giver en vis beskyttelse mod elektrisk stød, med isoleret tilføjet del. Angiver at denne enhed har ledende kontakt med slutbrugeren.
	Dette symbol på enheden betyder "Se brugsanvisningen".
	Temperaturbegrænsning: Angiver de temperaturgrænser, der er sikre for det medicinske udstyr.
	Partinummer: Angiver producentens batchkode, så batchen eller partiet kan identificeres.
	Fugtlimit: Angiver de fugtgrænser, der er sikre for det medicinske udstyr.
	Serienummer: viser producentens serienummer, så en bestemt medicinsk enhed kan identificeres.
	Må ikke bortskaffes i husholdningsaffald.
	Katalognummer: angiver fabrikantens katalognummer, så enheden kan identificeres.
	Atmosfærisk tryk: angiver de atmosfæriske grænser, der er sikre for det medicinske udstyr.
	Fremstillingsdato: angiver den dato, det medicinske udstyr blev fremstillet. Den er del af det serienummer, der findes på enheden (som regel i batterihuset), enten som "E/År/Nummer" (YY/123456) eller "E/Måned/År/Nummer" (MM/ÅÅ/123456).
	Dette medicinske udstyr er beregnet til hjemmebrug.
	Dette medicinske udstyr er ikke vandtæt og bør beskyttes mod væske. <b>Det første 2-tal:</b> Beskyttet mod fingeradgang til farlige dele og testet med en leddelt finger på 12 mm ø, 80 mm længde, skal holdes på passende afstand af farlige dele og beskyttes mod massive fremmedlegemer på 12,5 mm ø og derover. <b>Det andet 2-tal:</b> Beskyttet mod lodret faldende vanddråber, når kabinettet er vippet op til 15°. Lodret faldende dråber vil ikke have en skadelig virkning, når kabinettet er vippet i hvilken som helst vinkel op til 15° i en vilkårlig retning.

## 1. INDLEDNING

---

### Beskrivelse af enheden & designprincipperne

Blærelækage og inkontinens er almindelige problemer for både kvinder og mænd, og det påvirker deres sundhed i det lange løb. Træning af bækkenbundens muskler er anerkendt som en måde, hvorpå man kan forebygge og behandle inkontinens symptomer og problemer med bækkenbunden.

**Perfect PFE** er en elektrisk muskelsimulator, der bruges til at styrke musklerne i bækkenbunden

Den sender mild stimulering (svarende til dine naturlige nerveimpulser) direkte til musklerne i bækkenbunden via en vaginal-probe med elektroder af rustfrit stål. Disse signaler får musklerne i bækkenbunden til at trække sig sammen. Hvis du har glemt, hvordan du skal trække dem sammen, hvis du har problemer med at få musklerne til at reagere, eller hvis du bare ønsker at få musklerne i bækkenbunden i god form igen, kan **perfect PFE** træne dem for dig, så du opbygger styrke og efterhånden udvikler din egen muskelkontrol. Den er det perfekte supplement til musklerne under udførelse af bækkenbundsøvelser. **Perfect PFE** er meget let at bruge med fire klart mærkede forudindstillede træningsprogrammer, et femte program til kroniske bækkensmerter og enkel trykknopkontrol.

**perfect PFE** giver lindring fra lidelser som:

- **Urin og fækal inkontinens:** herunder stress-, trangs- og blandede typer, såvel som urin kontinens i mænd efter prostataoperation. Desuden kan den bidrage til at forbedre seksuel intimitet ved at tone musklerne i bækkenbunden.
- **Kroniske bækkensmerter:** vulva vestibulit, symfysis pubica eller interstitiel cystit.
- **Behandling af erektil dysfunktion i mænd\*** og forbedret styrke i bækkenet (\* kræver en anal-probe).

## 2. TILSIGTET BRUG

---



**Perfect PFE** er en medicinsk enhed designet til hjemmebehandling af symptomer på urin og/eller fækal inkontinens og egnet til brug af enhver, der kan kontrollere enheden og forstå anvisningerne.

**Perfect PFE** kan bidrage til at lindre symptomer på kroniske bækkensmerter.

Brug ikke enheden til andre formål end dens tilsigtede brug.



**Fare:** Ikke egnet til brug af børn uden lægeligt opsyn.

### 3. FUNKTIONER AF PERFECT PFE

- **Enkelt kanal**

Enhed med enkelt kanal til behandling af symptomer på urin inkontinens via en probe med biofeedback markør.

- **Komfortabel stimulering**

Mild stimulering med finjusterbare indstillinger for forskellige intensitetsniveauer, 1 mA pr. trin.

- **5 forudindstillede programmer**

EMS-programmer, herunder efterbehandling af **STRES, URGE, MIXED** og **TONE**; samt et ekstra TENS program, der lindrer bækkensmerter.

- **Hukommelse**

Har 3 funktioner: programhukommelse (starter automatisk med det sidst brugte program), antal gange brugt og brugstid.

- **Behandlingstimer**

Enhedens standard er 20 minutters behandling for at sikre, at musklerne i bækkenbunden ikke overanstreges. Brugeren kan manuelt ændre dette (Konstant, 10, 20, 30, 45, 60 eller 90 minutter).

- **Ledningerne.**

Nulstiller automatisk styrken og blinker 'LEADS' ved løs forbindelse.

- **Automatisk tastelås**

Automatisk tastelås forebygger ændring af indstillinger ved et uheld.

- **Stor LCD Skærm**

Viser klart enhedens operation og det program og den intensitet, der bruges.

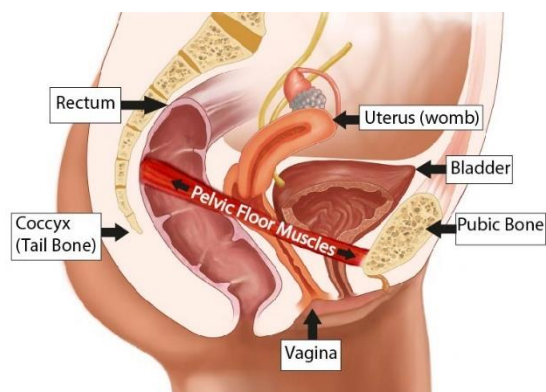
### 4. BÆKKENBUNDSØVELSER

#### 4.1. MUSKLERNE I BÆKKENBUNDEN

“BUNDEN” af bækkenet består af muskellag, der understøtter tarmene, blæren, urinrøret og livmoderen. Faconen af disse muskler er som en hængekøje eller bunden og siderne af en skål. De går fra skambenet fortil til nederst på ryggraden (eller halebenet) bagtil.

Musklerne i bækkenbunden:

- Bidrager til at støtte organerne i underlivet og omkring bækkenet.
- Arbejder med musklerne i underlivet og ryggen for at stabilisere og understøtte ryggraden.
- Og desuden hos kvinder:
  - understøtter fostret under graviditet
  - hjælper i fødselsprocessen



Musklerne i bækkenbunden er også vigtige for seksuel funktion i både mænd og kvinder:

- Hos mænd er de vigtige for erektil funktion og ejakulation.
- Hos kvinder bidrager bevidste sammentrækninger (stramninger) af bækkenbunden til seksuel følelse og ophidselse.

Men musklerne i bækkenbunden kan blive svage. Hvis musklerne i bækkenbunden bliver strakte eller svage, er det muligt, at organerne i bækkenområdet ikke længere understøttes fuldt ud, og dette kan forårsage manglende kontrol over blæren og tarmene.

For nogle kvinder kan musklerne i bækkenbunden også blive for stramme. Denne tilstand er mindre almindelig, men den kan føre til bækkensmerter og gøre det vanskeligt at tømme blæren eller tarmene fuldstændigt.

Almindelige tegn, der kan tyde på et problem med bækkenbunden omfatter:

- Ufrivillig urin lækage, når du motionerer, griner, hoster eller nyser
- Behov for at komme hurtigt på toilettet eller ikke at kunne nå det til tiden
- Konstant behov for at komme på toilettet
- Vanskeligheder med at tømme blæren eller tarmene
- Ufrivillig mangel af kontrol over blæren eller tarmene
- Ufrivillige udslip af tarmluft
- Smerter i bækkenområdet
- Smerter ved samleje eller
- Nedsynkning af livmoderen / fremfald af endetarmen

Hos kvinder kan dette føles som en bule i skeden eller en tung følelse, ubehag, trækning, en slæbende eller synkende fornemmelse. Dette sker, når et eller flere af organerne i bækkenet (blæren, tarmene eller livmoderen) flytter sig og hænger ned i skeden. Dette er meget almindeligt i Storbritannien og forekommer hos omkring 40% af kvinder. Symptomerne er tilbøjelige til at blive værre hen imod slutningen af dagen, og hvis de ikke behandles, vil de som regel blive værre med tiden.

Hos mænd kan det føles som en bule i endetarmen eller en følelse af at skulle tømme tarmen, selvom man egentlig ikke har brug for det.

Som med andre muskler i kroppen kan bækkenbunden styrkes med jævnlig træning. Opbygning af styrke i bækkenbunden gør, at musklerne bedre kan støtte organerne i bækkenet, hvilket forbedrer kontrollen over blæren og tarmene og kan stoppe ufrivillige lækage af urin, afføring eller tarmluft.

Det kan også reducere din risiko for nedsynkning af livmoderen / fremfald af endetarmen, bidrage til, at du kommer dig hurtigere efter barsel eller gynækologiske indgreb og øge seksuel nydelse. En kontinens terapeut kan hjælpe dig med at lære, hvordan du træner bækkenbunden.

Ved at gøre blot nogle få bækkenbundsøvelser hver dag, vil man kunne forbedre symptomer på blæresvagthed eller nedsynkning af livmoderen / fremfald af endetarmen, og det vil bidrage til at forebygge problemer senere.



## 4.2. UDFØRELSE AF BÆKKENBUNDSØVELSER

Du anbefales at gøre bækkenbundsøvelser (sometider kaldet Kegeloøvelser) til en del af din dagligdag.

- 1) Kegeloøvelser kan gøres når som helst og er meget diskrete, så man kan gøre dem næsten hvor som helst: når man ligger i sengen, sidder foran pc'en eller venter på bussen. Det er en god ide at forsøge at udvikle en rutine, som du kan gentage hver dag.
- 2) Først er det vigtigt at finde musklerne i bækkenbunden og mærke dem, når de er i brug. Til det formål er her et par teknikker, der kan hjælpe:  
Prøv at indsætte en eller to rene fingre i skeden og så stramme de omgivende muskler, idet du løfter opad og mod navlen – en følelse af at stramme og løfte.  
En anden måde er at forsøge at standse urinstrømmen under vandladning. Hvis det lykkes, ved du, at du bruger de korrekte muskler.

**i Bemærk:** Disse teknikker skal blot bekræfte, at du bruger de rigtige muskler. Det er vigtigt at gøre øvelserne med en tom blære.

- 3) Prøv at huske den løftende og strammende følelse, og når du er klar, skal du prøve at efterligne den ved kun at bruge de muskler, du identificerede tidligere. Lad være med at stramme musklerne i benene, maven eller ballerne, og husk at trække vejret normalt.
- 4) Forsøg at holde hver stramning eller 'sammentrækning' i tre til fem sekunder og giv så slip og slap af. Du

bør føle, at musklerne "giver slip". Hvil i fem sekunder og gentag.

- 5) Prøv at foretage omkring ti stramninger på denne måde.
- 6) Gentag hele processen tre eller fire gange om dagen.
- 7) Over et stykke tid bør du forsøge at øge muskelstramningerne op til omkring ti sekunder, men husk at hvile længere mellem hver stramning.

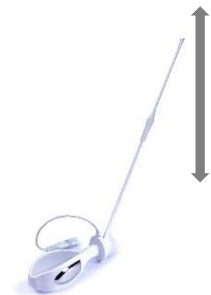
**i Bemærk:** Det er vigtigt at stile efter gode, fremfor mange, stramninger, så et par gode, hårde stramninger er bedre end mange svage.

Det er i orden, hvis du finder det svært at holde i 3 sekunder i begyndelsen. Stram bare, så længe det føles komfortabelt at gøre det. Jo mere du træner, desto stærkere bliver musklerne, og desto længere vil du kunne stramme.

- 8) Ved at bruge din **perfect PFE** bækkenbundstræner sammen med Kegeloøvelserne, vil du bedre forstå, hvordan de fungerer, og hvordan du kan få mest muligt ud af dem.

Brug markøren til at vise, hvor godt du udfører Kegeloøvelserne.

- Når de gøres korrekt, vil markøren flytte sig nedad.
- Når de gøres forkert, vil markøren flytte sig opad.



## 5. INKONTINENS TYPER

---

Der er tre typer af inkontinens: stressrelateret, trangsrelateret og blandet.

### Stressinkontinens

Hvis du lækker urin, når du hoster, nyser, griner, anstrenger dig eller bevæger dig pludseligt, kaldes det stressinkontinens.

Det er specielt almindeligt hos kvinder, der har været igennem naturlig barsel, og det sker, når blærehalsen og de andre mekanismer, der skal holde urinen inde, ikke fungerer ordentligt. Den mest almindelige årsag er en svag bækkenbund.

### Trangsinkontinens

Beskrives som en overaktiv blære. Man kan opleve en stærk og pludselig trang til at gå på toiletet, men kan ikke altid holde sig, eller man skal urinere så ofte, at det bliver upraktisk.

### Blandet inkontinens

Er en kombination af stress- og trangsinkontinens.

### Kroniske bækkensmerter

Bækkensmerter kan have flere årsager, såsom:

vulva vestibulit, symfysis pubica eller interstitiel cystit

## 6. SÅDAN VIRKER 'EMS'

---

E.M.S. står for Elektrisk Muskel Stimulering og er med succes blevet brugt i medicinsk rehabilitering og træning i konkurrencesport. EMS producerer intensive og effektive muskelsammentrækninger.

I rehabilitering er EMS en veletableret metode til behandling af en bred vifte af muskuloskeletale diagnoser, såvel som svaghed af bækkenbunden. Elektrisk stimulering af et intakt perifert nervesystem kan skabe motoriske reaktioner i patienter med nedsat eller manglende evne til frivillig muskelaktivitet.

EMS er et supplement til anden fysioterapi og bør altid kombineres med aktiv træning, såsom Kegeløvelser (se sektion 4.2.).

### Fordele ved EMS

Brugen af EMS kan føre til hurtigere fremgang i patientens behandlingsprogram. Metoden er enkel og egnet til behandling i klinisk sammenhæng, såvel som til selvbehandling hjemme.

### Sådan virker EMS

Elektriske Muskel Stimulatorer kan spille en vigtig rolle i at uddanne kvinder og mænd om bækkenbunden og den følelse, de bør have, når de udfører bækkenbundsøvelser. Elektriske Bækkenbundstrænere (*Pelvic Floor Exercisers* or PFE) tilbyder en ikke-invasiv metode til sammentrækning af muskler via en mild stimulering af

bækkenbunden ved hjælp af en diskret probe eller elektrodepuder, som placeres tæt på den nerve, der kontrollerer musklerne i bækkenbunden. Denne strøm går derefter ind i de nervefibre, der kontrollerer den del af musklen, der stimulerer den til at trække sig sammen. Altså aktiverer elektrisk stimulering (EMS) musklen på kunstig vis, hvilket gør dig i stand til at udvikle din egen muskelkontrol. Disse sammentrækninger træner musklerne, og som med enhver anden form for træning opbygges der styrke og tone, hvis de gøres jævnlige.

I transsinksinkontinens virker bækkenbundsøvelser på en lidt anderledes måde. Den elektriske stimulering er designet til at afslappe blæremusklerne i stedet for at træne bækkenbunden. **Perfect PFE** anvender en mere nænsom, lav frekvensindstilling, der fremmer frigivelsen af endorfiner og reducerer ufrivillige sammentrækninger af blæremusklen (detrusor).

Forskellige frekvenser har forskellige effekter; lave frekvenser (1-10 Hz) kombineret med lange pulsbredder har for eksempel en rensende og afslappende virkning gennem individuelle sammentrækninger, hvorved cirkulationen i den behandlede muskel forbedres, samtidig med at fjernelsen af metaboliske slutprodukter understøttes (lymfatisk dræning).

Derimod kan medium frekvenser (20-50 Hz) med en hurtig række sammentrækninger (fibrillation), lægge stor belastning på musklen, hvilket fremmer muskelstrukturen.

Hvert af de forudindstillede programmer har en bestemt frekvens og pulsbredde, der vil give de bedste resultater for den type inkontinens, der behandles.

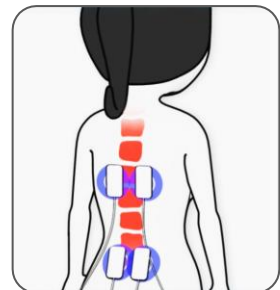
## 7. SÅDAN VIRKER 'TENS'

T.E.N.S. står for *transkutan elektrisk nervestimulering*. T.E.N.S. stimulerer kroppens eget naturlige forsvar mod smerte, nemlig frigivelsen af endorfiner. TENS er helt sikkert og har været brugt med succes af tusindvis af smertelidende.

**TENS sender en mild stimulering gennem huden, der virker på TO måder:**

### Smerteporten

Den stimulerer de sansenerver, der formidler berørings- og temperatursignaler. Disse nerver fører til de samme forbindelser i



rygraden som de nerver, der formidler smerte. Et stærkt sensorisk signal vil blokere det smertesignal, der går op ad rygraden til hjernen.

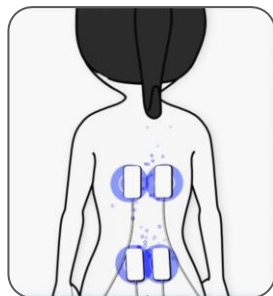
Dette kaldes at lukke "Smerteporten", og det finder sted ret hurtigt, efter man tænder for enheden. Når porten er åben, går smertemeddelelser igennem til hjernen, og vi føler smerten. Når porten er lukket, blokeres disse smertemeddelelser, og vi føler ikke smerten.

Der foreligger beviser, der tyder på, at TENS producerer smertelindring i stil med at 'gubbe for at afhjælpe smerten'. Smerteporten kan lukkes ved aktivering af mekano-receptorer ved at 'gubbe på huden'.

Videnskabeligt set fungerer smerteporten ved at frigive kemikalier i synapserne i ryggraden, der forhindrer formidling af smertesignalet.

### Frigivelse af endorfiner

Ved lave frekvenser og lidt stærkere output får TENS motornerverne til at producere små, gentagne



muskelsammentrækninger. Dette ses af hjernen som træning, hvilket fremmer frigivelsen af endorfiner – kroppens eget naturlige smertestillende middel. Lindringen øges, og det tager som regel omkring 40 minutter, før det når maksimumsniveauet, som kan vare i timevis, efter maskinen er slukket.

Ved at bruge TENS kan du forvente at opnå en betydelig smertereduktion – om ikke komplet smertereduktion.

- TENS er effektiv for smerter, der har mange forskellige årsager.
- TENS maskiner kan bruges som hjælp til at reducere smerte fra problemer i muskler, led og nerver.
- Den kan også bruges til personer med muskuloskeletal smerte, såsom langvarige (kroniske) rygsmarter eller leddegigt i knæet. Det sker også tit, at de bruges til smertelindring i de tidlige stadier af barsel (se **perfect**

**mamaTENS**), især mens den gravide kvinde stadig er hjemme.

- TENS kan også bruges til at behandle mange former for smerte, såsom migræner, menstruationssmerter og endometriose (se **Ova+**), cystit, sportsskader, fibromyalgi og neuralgi, hælsporer, smerter efter operationer, TMD, diabetisk neuropati, slidgigt og sommetider lidelser, der ikke er smertefulde, såsom køresyge.
- Du kan bruge lavfrekvens (< 10Hz) programmer på akupunkturpunkter for at få en effekt, der ligner akupunktur.
- Med neurogen smerte (forårsaget af betændte nerver) såsom helvedesild og neuralgi kan TENS i begyndelsen øge smerten. Vi anbefaler, at du kun bruger TENS til disse tilstande under lægeligt opsyn.
- Det er sikkert at bruge TENS, så længe den lindrer smerten. Virkningen kan aftage efter nogle få timer (dette kaldes "tilvænning"). Hvis dette sker, skal du tage en pause på en time eller to, før du prøver igen. Hvis du bruger indstillinger, der får musklerne til at bevæge sig i over 40 minutter, kan du komme ud for ømme muskler nogle få timer senere.

## 8. KONTRAINDIKATIONER, FARE & FORSIGTIG

### I denne vejledning:



**Fare** bruges, når resultatet kan være alvorlig personskade eller død, hvis man ikke følger anvisningerne.



**Forsigtig** bruges, når resultatet kan være mindre eller moderat personskade eller beskadigelse af enheden eller anden ejendom, hvis man ikke følger anvisningerne.



**Bemærk** bruges til forklaringer og anbefalinger.

### KONTRAINDIKATIONER:

- **Brug IKKE**, hvis du er eller kan være gravid. Det vides ikke, om *TENS* kan påvirke fosterudviklingen.
- **Brug IKKE** med de valgfrie elektrodepuder, hvis du har en pacemaker (eller hvis du har et problem med hjerterytmen) eller sammen med eventuelt andet elektronisk medicinsk udstyr. *Brug af denne enhed med elektronisk medicinsk udstyr kan få enheden til at fungere forkert. Stimulering lige i nærheden af en indopereret enhed kan påvirke visse modeller. Stimulering på halsen kan påvirke pulsen. Meget stærk stimulering henover brystet kan forårsage et ekstra hjerteslag.*
- **Brug IKKE** i de første 6 uger efter en bækkenoperation eller vaginal barsel. *Stimulering kan forstyrre helingsprocessen.*
- **Brug IKKE**, hvis du har symptomer på en aktiv urinvejsinfektion,

infektion i skeden eller lokaliserede skader. *Indsættelse af proben kan irritere følsomt væv.*

- **Brug IKKE**, hvis du har dårlig følsomhed i bækkenregionen. *Det er ikke sikkert, du kan kontrollere intensiteten af stimuleringen sikkert.*

### FARE:



**Brug IKKE**, hvis du ikke kan indsætte vaginal- eller analproben korrekt. Hvis du har alvorlig nedsynkning af livmoderen / fremfald af endetarmen, eller hvis det føles ubehageligt, når du indsætter proben, skal du konsultere din læge før brugen.



**Brug IKKE**, mens du kører, bruger maskineri eller foretager lignende ting, der kræver muskelkontrol. *Løse elektrodepuder, beskadigede ledere eller pludselige ændringer i kontakt kan forårsage kortvarige ufrivillige muskelbevægelser.*





**Brug IKKE** til at tilsløre eller lindre smerter, der ikke er blevet diagnosticeret. *Dette kan sinke diagnose af en fremadskridende lidelse.*





**Brug IKKE**, hvis du, i det område, der skal behandles, har: aktiv eller formodet kræft eller ikke diagnosticeret smerte med kræftanamnese. *Stimulering direkte igennem en bekræftet eller formodet ondartet svulst bør undgås, da det kan stimulere vækst af og fremme spredningen af kræftceller.*


## FORSIGTIG:


 **Forsigtig:** hvis du har en blødningslidelse, da stimulering kan øge blodtilstrømning til det stimulerede område.


 **Forsigtig:** hvis du har formodet eller diagnosticeret epilepsi, da elektrisk stimulering kan påvirke udløsningen af epileptiske anfald.


 **Forsigtig:** når enheden bruges samtidig med, at kroppen er tilsluttet overvågningsudstyr, og der bruges elektrodepuder. *Den kan forstyrre de signaler, der overvåges.*


 **Forsigtig:** Samtidig tilslutning til højfrekvens kirurgisk udstyr kan resultere i forbrænding og skade på stimulatoren.


 **Forsigtig:** Stærke elektromagnetiske felter (elektrokirurgisk/mikrobølgeovn/mobiltelefon) kan påvirke den korrekte funktion af denne enhed. Hvis den ser ud til at opføre sig underligt, bør den flyttes væk fra disse enheder.

 **Forsigtig:** Må ikke bruges af personer, der ikke kan forstå anvisningerne eller af personer med kognitive handicap, f.eks. Alzheimers eller demens.


 **Forsigtig:** Da elektroden skal indsættes vaginalt eller analt, er den uegnet til brug i børn uden klinisk opsyn


 **Forsigtig:** Opbevares utilgængeligt for børn under 5 år. *Lang ledning – risiko for kvælning af spædbørn.*


 **Forsigtig:** ved brug af **perfect PFE** ved høj styrke. Langvarig brug ved høj styrke kan forårsage muskelskader eller inflammation i vævet.


 **Bemærk:** Der er ikke blevet rapporteret alvorlige eller langvarige negative bivirkninger. Milde negative bivirkninger rapporteres meget sjældent, men har omfattet muskelsmerter og -kramper, ømhed i skeden, irritation og blødning, mild eller kortvarig trang eller fækal inkontinens, og en snurrende følelse i benene. Hvis du oplever nogen af disse, bør du stoppe brugen. Når symptomerne er forsvundet, kan du prøve igen med lavere intensitet.


## FORSIGTIG MED PROBEN:


 **Forsigtig:** **perfect PFE** vaginal-probe er kun beregnet til brug af en enkelt patient. Del ikke din **perfect PFE** probe med nogen anden. *Forkert behandling eller smitte kan forekomme.*


 **Forsigtig:** Det er vigtigt, at vaginal-proben rengøres efter hver brug. *Utilstrækkelig rengøring kan føre til irritation eller infektion.*


 **Forsigtig:** Indsæt eller udtag aldrig vaginal-proben, medmindre kontrollenheden er SLUKKET, da indsættelse eller udtagning mens stimuleringen er aktiv, kan forårsage ubehag eller irritation af vævet.

 **Forsigtig:** Hvis der forekommer irritation af vævet, skal du stoppe behandlingen omgående. *Spørg din læge til råds, før du fortsætter behandlingen, så du ikke kommer til skade.*

 **Forsigtig:** Brug ikke silikonebaseret smørelse på probens metalplader, da dette kan reducere effektiviteten af **perfect PFE's** muskelstimulering.

 **Forsigtig:** Det rustfrie stål i probens metalplader indeholder nikkel. Dette kan forårsage en reaktion, hvis du har en nikkelallergi. *Man kan som alternativ få en guldprobe, der er specielt fremstillet uden nikkel (se X-VPG).*


 Brug med **forsigtighed**, hvis du har en spiral af kobber. Hvis du føler ubehag, bør du omgående stoppe behandlingen og spørge din læge til råds. *Der er en lille risiko for, at du vil stimulere skedevæggen, hvisspiralen ikke er indsat ordentligt.*


 **Forsigtig:** Brug ikke denne enhed med andre vaginal- eller anal-prober end dem, der anbefales af fabrikanten i sektion 18. Elektroder med mindre overflader kan forårsage irritation af vævet.

#### **PLACER IKKE DE VALGFRIE ELEKTRODEPUDER:**


- På hud, der ikke har normal følsomhed. *Hvis huden er ufølsom, kan du bruge for høj styrke, hvilket kan resultere i inflammation af huden.*
- På hudløse steder. *Elektrodepuderne kan fremme infektion.*


#### **FORSIGTIG MED ELEKTRODEPUDERNE:**


 **Forsigtig:** Ignorer ikke en eventuel allergisk reaktion fra elektrodepuderne: *Hvis huden begynder at blive irriteret, skal du holde op med at bruge TENS, da denne elektrodetype måske ikke er egnet til dig. Du kan få alternative elektrodepuder, der er specielt fremstillet til følsom hud (se E-696-SS).*

 **Forsigtig:** Brug ikke denne enhed med andre ledninger eller elektrodepuder end dem, der anbefales af fabrikanten. *Ydeevnen kan være forskellig fra specifikationerne. Elektroder med mindre overflader kan forårsage irritation af vævet.*

#### **FOR AT HOLDE DIN ENHED I GOD ORDEN, SKAL DU OGSÅ VÆRE FORSIGTIG MED FØLGENDE:**

 **Forsigtig:** Kom ikke enheden i vand og placer den ikke tæt på høj varme, såsom en pejs eller radiator eller kilder til høj fugtighed, såsom en forstøver eller kedel, da dette kan gøre, at den ikke længere vil fungere ordentligt.

 **Forsigtig:** Hold enheden væk fra sollys, da langvarig udsættelse for sollys kan påvirke gummet, så det bliver mindre elastisk og revner.

 **Forsigtig:** Hold enheden fra støv og fibre, da langvarig udsættelse for fibre eller støv kan påvirke mufferne eller ødelægge forbindelsen til batteriet.



### Forsigtig:

Opbevaringstemperatur & relativ fugtighed: -20°C—+40°C, 8%–70% R.H. Transport temperatur & relativ fugtighed: -20°C—+40°C, 8%–70% R.H.



**Forsigtig:** Forsøg ikke at åbne eller ændre på TENS enheden.

*Dette kan påvirke den sikre brug af enheden og vil gøre garantien ugyldig.*

## 9. INFORMATION OM PROGRAMINDSTILLINGERNE

Hvert program har sin egen kombination af Frekvens og Pulsbredde, hvilket giver forskellige følelser gennem proben eller valgfrie elektrodepuder og bidrager til at behandle de forskellige typer af inkontinens.

- **Frekvens (målt i Hz - pulseringer pr. sekund)**

Lave frekvenser (1-10 Hz) har en rensende og afslappende virkning gennem individuelle sammentrækninger.

Medium frekvenser (20-50 Hz) kan lægge stor belastning på musklen, hvilket fremmer muskelstrukturen.

Frigivelse af endorfin (kun **PAIN** programmet): En lav frekvens på 4 eller 10 Hz frigiver endorfiner, kroppens naturlige morfinagtige substanser.

- **Pulsbredde (målt i  $\mu$ s - milliontedele af et sekund)**

**perfect PFE** enheden har pulsbredder på 200 til 300  $\mu$ s. Generelt kan man sige, at jo højere pulsbredde, desto mere "aggressiv" føles stimuleringen, og hvis pulsbredden indstilles højt nok, vil det som regel udløse en muskelstramning, hvilket er påkrævet for effektiv toning af musklerne i bækkenbunden.

## 10. PROGRAMMER

### 10.1. PROGRAMINDSTILLINGER

Prog	STRES	TONE	MIXED	URGE	PAIN
Frek. (Hz)	50	35	10 / 50	10	4
Pulsbrede ( $\mu$ s)	300	250	200 / 300	200	200
Skrue op & ned	1	2		Konstant	Konstant
Plateau (er)	5	3			
Hvile	10	6			
Standard varighed (min)	20	20	20	Løbe de	Løbe de

### 10.2. FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER

**perfect PFE** har fem forudindstillede programmer. Et for hver inkontinensstype (stress, trang og blandet), et til toning af musklerne i bækkenbunden (**TONE**) og et til kroniske bækkensmerter (**PAIN**).



## **STRESSINKONTINENS:**

Vises på skærmen som: **STRES**

**STRESS**-inkontinensprogrammet styrker musklerne i bækkenbunden med mild stimulering. Når disse muskler er stærkere kan de bedre modstå urin lækage forårsaget af eksternt pres på blæren, såsom når man hoster, nyser eller anstrenger sig.

Stimuleringen får musklerne til at trække sig sammen og arbejde. Dette opbygger deres styrke. Som med enhver fitnessstræning kræver vellykket behandling stimulering en gang om dagen i en til tre måneder. Man vil begynde at se forbedringer efter omkring fire uger.

Følelsen er som en stærk trækning i skedemuskulaturen, der trækker op i bækkenbunden. Din naturlige reaktion vil være at trække musklerne ind og op, og dette træner og styrker dem.

## **TRANGSINKONTINENS:**

Vises på skærmen som: **URGE**

**URGE** programmet virker på en anderledes måde end **STRES** programmet. Den milde konstante stimulering afslapper blæremusklen (detrusor) og reducerer dens ufrivillige sammentrækninger. Dette forebygger uønsket og uventet tømning af blæren.

Effektiv behandling kræver stimulering en gang om dagen, og man kan sommetider se forbedringer på så lidt som to uger.

Følelsen er en blidere, vibrerende stimulering. Men når programmet er

færdigt og bækkenbunden slapper af, vil du føle, hvor meget bækkenbunden er blevet trænet.

## **BLANDET INKONTINENS:**

Vises på skærmen som: **MIXED**

Dette program er perfekt, hvis du lider af både stress- og trangsinkontinens. Det er en kombination af **STRES** og **URGE** programmerne.

Under de første 10 minutters brug reducerer **URGE** programmet følsomhed, og i de næste 10 minutter træner **STRES** programmet musklerne i bækkenbunden. Det kan være nødvendigt at øge styrken for at føle muskelsammentrækningen, når **STRES** programmet starter.

## **TONE:**

Vises på skærmen som: **TONE**

Når musklerne i bækkenbunden er blevet styrket med **perfect PFE**, skal du fortsætte med at træne dem.

Jævnlig brug af dette program, omkring to gange om ugen, vil sikre at musklerne holdes i god form og tones.

**TONE** programmet kan også bruges som en alternativ behandling for stressinkontinens.

Følelsen, når du bruger **TONE** programmet, er en blanding af en stærk sammentrækning af musklerne og derefter en afslapning.

En stærk og tonet bækkenbund kan øge seksuel sundhed og nydelse.

## SMERTE:

Vises på skærmen som: **PAIN**

**PAIN** programmet kan bruges til at lindre kroniske bækkensmerter af mange årsager. Som med alle TENS behandles den underliggende lidelse ikke, og du bør få en professionel diagnose af årsagen, før du starter brugen. Det giver en konstant lindrende, prikkende følelse. Brug med Liberty Loop vaginal-proben eller med valgfrie elektrodepuder (placeres på lænden lige under linningen på dine bukser) i mindst 40 minutter to eller tre gange om ugen. Indstil styrken så højt som du kan, mens du stadig er komfortabel.

## 11. INDHOLD

---

Pakken indeholder:

- 1 x **Perfect PFE** kontinens stimulator
- 1 x leder (L-CPT)
- 1 x Liberty Loop vaginal-probe med aftagelig markør (X-VPL)
- 2 x AA 1.5V alkaliske batterier
- 1 x aftagelig bælteklips
- 1 x opbevaringspose
- 1 x brugsanvisning



## 12. INFORMATION OM ENHEDEN

---

### 12.1. KONTROLLER & SKÆRM

---



## 12.2. BRUGSANVISNING

### TÆND/SLUK



For at tænde for enheden, trykker du på **ON** knappen og holder i 3 til 5 sekunder, til skærmen vises.

For at slukke for enheden, trykker du på ▼ knappen for at deaktivere tastelåsen og tryk så på **OFF** knappen og hold i 3 til 5 sekunder, til skærmen slukkes.

Ved første brug eller efter batteriskift viser skærmen, at enheden automatisk er indstillet på **STRES**-programmet med styrke nul.

Når enheden tændes, vil den automatisk starte i det program, der var i brug, sidste gang den blev slukket.

Enheden slukker automatisk:

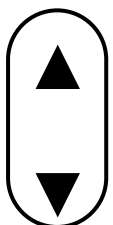
- Når timeren når til nul,
- Hvis den står på styrke nul i over 5 minutter.



**Bemærk:** Sørg altid for at enheden er **SLUKKET**, før proben eller puderne påsættes.

Baglyset vil slukke 10 sekunder efter sidste knaptryk.

### STYRKEKONTROL



Knapperne med ▲ og ▼ er styrkekontrollen.

For at øge styrken, skal du trykke på og holde ▲ til du når den ønskede styrke.

For at mindske styrken, skal du trykke på og slippe ▼ knappen.

For at øge styrken i trin på 1 mA, skal du trykke på og slippe ▲ knappen.

Enheden vil forblive i **TRÆNINGSFASEN** af cyklussen i 5 sekunder, mens intensiteten tilpasses.

Styrkeniveauerne vises på LCD-skærmen.

**Styrkekontrol knapperne vil ikke virke, før enheden har ordentlig forbindelse med kroppen (proben indsat korrekt). Når Perfect PFE detekterer manglende kontakt, bliver styrken automatisk nulstillet.**

Enheden har 99 styrkeniveauer. Hvis du holder ▲ nede i 3 til 5 sekunder, vil styrkerne begynde at rulle.

Det er ikke sikkert, du mærker noget med de første få tryk. Bliv ved med at trykke, til følelsen er betydelig men komfortabel. Yderligere opskrining for styrken kan blive nødvendig, hvis kroppen vænner sig til følelsen.

Den gule LED på output muffen viser, at der er et aktivt output. Skærmen vil forblive tændt i 5 sekunder, efter ledningen tages ud.

### PROGRAM KONTROL



Knappen med **P**et er programkontrollen. **Perfect PFE** har fem forudindstillede programmer. Ved første brug tilgår enheden automatisk **STRES** programmet. Næste gang, den tændes, vil den som standard tilgå det senest brugte program.

Hver gang, du trykker på og slipper **P**-knappen skifter programmet, hvilket vises på LCD-skærmen.

Hver gang du skifter program, går styrkeniveauet tilbage til nul. Dette er en sikkerhedsfunktion, der skal forebygge at man pludselig føler en

stigning i intensitet, da hvert program har sin egen følelse.

## BEHANDLINGSTIMER



**T**-knappen kan bruges til at indstille sessionens varighed. Når du tænder for enheden, er den automatisk indstillet til 20 minutter eller Konstant, (vises som C), afhængigt af det valgte program.

For at indstille en anden tid, skal du sætte styrken til nul og trykke på **T**. Skærmen med **min** vil blinke.

Du kan indstille til sessioner på C (Konstant) eller 10, 20, 30, 45, 60 eller 90 minutter med ▲ og ▼ knapperne.

Tryk på **T** igen for at gemme dine indstillinger.

LCD-skærmen visser sessionens varighed ved siden af ur-ikonet. Enheden nedtæller automatisk de indstillede minutter og slukker, når den når til 0.

## LAV BATTERISTYRKE



Du vil se et tomt batteri-ikon, når du skal skifte batterier. Enheden vil lukke ned omkring 2 minutter senere.

## TASTELÅS



Hvis du ikke trykker på nogen knapper i 30 sekunder, vil tasterne blive låst. Dette er for at undgå, at indstillingerne ændres ved et uheld.

For at oplåse, skal du trykke på og holde den nedadgående styrkekontrol (▼ knappen).

## LEDERALARM

**perfect PFE** overvåger forbindelsen og kontakten mellem dig og proben eller puderne. Dette er for at undgå pludselige ændringer, hvis en tabt forbindelse genoprettes. Hvis en af disse går uden for standardintervallet, mens styrken er over 20, vil enheden blinke **LEADS**, bippe tre gange og nulstille styrken.

Tjek lederen, og smør om nødvendigt proben med vandbaseret smørelse som f.eks. TensCare Go Gel (se **K-GO**). Se venligst sektion 20 for flere fejlfindingstips.

## HUKOMMELSE

**Perfect PFE** har en hukommelse med tre funktioner:

1) Programhukommelse. Når du tænder for enheden, vil den automatisk starte i det program, der var i brug, da den blev slukket

2) Brug. Tryk på **T** og ▼ sammen og hold dem nede i 3 til 5 sekunder. Skærmen vil vise, hvor mange gange enheden har været brugt og varigheden i timer.

Tryk på de samme knapper igen og vend tilbage til de normale kontroller.

3) Nulstilling af hukommelsen. For at nulstille hukommelsen, skal du holde **T** og **OFF** knapperne nede sammen i 3 til 5 sekunder.



## 13. OPSÆTNING OG BRUG AF PERFECT PFE

### 13.1. INDSÆTNING AF BATTERIER

1) Fjern bælteklampen ved at skubbe

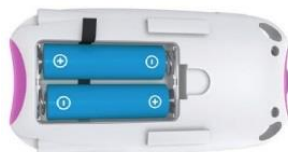


den nedad.

2) Fjern batteridækslet ved at trække i stroppen.



3) Indsæt batterier.



Sørg for, at batterierne indsættes korrekt som vist i batterihuset og at båndet ligger under dem.

4) Sæt batteridækslet og bælteklipsen på igen.



Når batteristyrken er lav, vil du se en lav batteri-indikator på skærmen, og det er vigtigt at skifte batterier hurtigst muligt.

#### Genopladelige batterier

Enheden vil fungere med genopladelige batterier, men skærmen kan være lidt mørk.

#### Opbevaring

Tag batterierne ud af din **perfect PFE**, hvis enheden sandsynligvis ikke skal bruges over en lang periode. *Visse batterityper kan lække ætsende væske.*

#### Batterilevetid

Batterier skulle vare i omkring 18 timer ved fuld styrke.

Ubrugte batterier har en nominel holdbarhed på 3 år, men vil som regel holde længere.

#### Batteri advarsler

**!** Må **IKKE** perforeres, åbnes, skilles ad eller bruges i et fugtigt og/eller korroderende miljø.

**!** Må **IKKE** udsættes for temperaturer over 60°C

**!** Må **IKKE** placeres, opbevares eller efterlades nær varmekilder, i direkte, stærk sol, på et sted med høje temperaturer, i en beholder under tryk eller i en mikrobølgeovn.

**!** Må **IKKE** kommes i vand eller havvand eller blive våd.



**Må IKKE** kortsluttes.

**Tilslut IKKE** enheden, med mindre batteridækslet er på plads.

*Hvis batteriet lækker og kommer i kontakt med hud eller øjne, skal man skylle grundigt med masser af vand.*

*Batterier skal opbevares utilgængeligt for mindre børn.*



**Forsigtig:** Forsøg ALDRIG at genoplade et alkalisk batteri. Risiko for eksplosion.



**Forsigtig:** Bland ikke gamle og nye eller forskellige typer batterier, da dette kan føre til lækage eller lav batteristyrke.

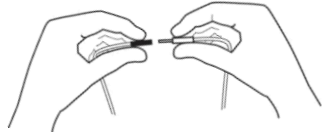
**Bortskaffelse:** Vær altid ansvarsbevidst og bortskaf batterier i overensstemmelse med dine lokale myndigheders retningslinjer. Smid ikke batterier i ilden. Risiko for eksplosion.

## 13.2. TILSLUTNING AF LEDNINGEN

Indsæt stikket for lederen i bunden af enheden.



**Tilslut lederen fra bunden af enheden til lederen i proben.**



Tryk enderne af nålene godt ind i enderne af probeledningen.

Ledninger kan beskadiges ved voldsom håndtering og bør behandles forsigtigt.

### Farvekodning af leder.

Enderne på ledningerne er sorte eller røde. Denne kodning er til professionelle formål. I de fleste tilfælde er det lige meget, hvordan den vender, og du kan se bort fra denne farvekodning.

## 13.3. FORBEREDELSE TIL SESSION

- 1) Før du bruger **perfect PFE**, skal du gå på toilettet.
- 2) Smør elektrodens metaloverflader og spidsen af proben med vandbaseret smørelse, såsom TensCare Go Gel eller vand.



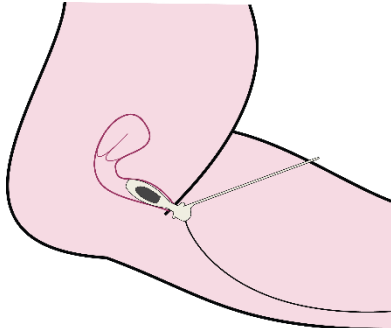
**Forsigtig:** Brug ikke silikonebaseret smørelse på de stimulerende kontaktpunkter, da dette kan gøre **perfect PFE's** muskelstimulering mindre effektiv.

- 3) Vælg en komfortabel stilling, såsom at ligge på siden på sengen med knæene løftet.



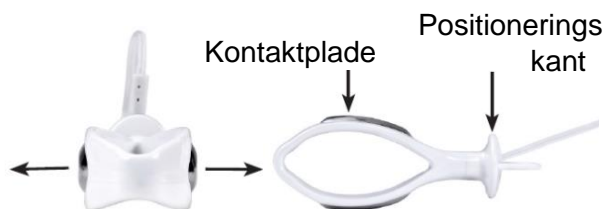
**Fare:** Sørg for, at **perfect PFE** er SLUKKET, før proben indsættes.

- 4) Efter ledningerne er solidt tilsluttet, indsættes proben i skeden på samme måde som man ville gøre det med en tampon, til kun plastikkanten nederst på proben er synlig.

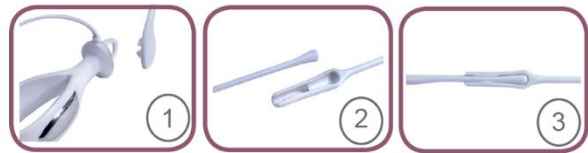


- 5) Metaldelene overfører den elektriske puls og bør til enhver tid være i kontakt med hoveddelen af musklen. Vævet nær indgangen er mere følsomt, så du bør undgå at stimulere det.

Sørg for at proben sidder lige, så kontaktpladerne er på siden og de længere sider på positioneringskanten er lodrette.



- 6) Liberty Loop proben har et markørtilbehør, der giver dig mulighed for visuelt at overvåge, hvor effektive dine bækkenbundssammentrækninger er (proben kan bruges uden markøren). Markøren viser styrken og varigheden af hver sammentrækning, uanset om den er resultat af stimulering eller foretages manuelt. For eksempel defineres svage sammentrækninger som lidt eller ingen bevægelse i markøren. Saml markøren og slut den til proben som følger:



- Hvis det er gjort korrekt, vil markøren flytte sig nedefter.
- Hvis det er gjort forkert, vil markøren flytte sig oppefter.



## 13.4. TRÆNINGSSSESSION

- 1) Tryk på og hold **ON** knappen på kontrolenheden i 3 til 5 sekunder for at tænde for kontrolenheden.
- 2) Du kan vælge mellem de fem forudindstillede programmer. Oplysningerne i sektion 10 vil hjælpe dig med at vælge det bedste program for dig. For at skifte mellem programmerne, skal du trykke på programvælgeren, der er mærket **P**, midt i kontrolenhedens tastatur.
- 3) Når det ønskede program er valgt, kan du tilpasse intensiteten af muskelstimuleringen, til du når et komfortabelt niveau. Når du har nået et komfortabelt niveau, vil de skiftende træne/hvile faser begynde 5 sekunder efter, du holder op med at trykke på knappen. Maskinen vil gå ned til 0 mA i hvileperioden og så gå tilbage til det intensitetsniveau, du valgte, for at træne musklen. Denne cyklus vil fortsætte igennem programmets 20 minutter.





**Bemærk:** Den påkrævede styrke varierer meget mellem brugere - nogle vil bruge **perfect PFE** ved fuld styrke – 99 mA. **perfect PFE** styrker kan øges i trin på 1 mA.

I begyndelsen kan følelsen gennem proben være begrænset, men den vil forbedres under behandlingen. Pas på, du ikke bruger for høj styrke og derved overstimulerer musklerne, til normal følsomhed er genoprettet. Følelsen vil ikke altid være jævn, da den kan variere afhængigt af nervefølsomheden.

LCD-skærmen viser den brugte intensitetsstyrke. Målet er at øge denne over nogle få dage. Men husk, det haster ikke, så du skal kun øge styrken af stimuleringen efterhånden som du er komfortabel og klar til at gå videre.



**Bemærk:** Hvis følelsen bliver ukomfortabel, skal du reducere intensiteten med ▼ knappen.

Når den er tændt, vil enheden i **STRES** og **STONE** programmerne gå gennem 4-5 sekunders træning, efterfulgt af en hvileperiode på 8-10 sekunder. **perfect PFE** giver en følelse af en stærk trækning i skedemusklernes, der trækker op i bækkenbunden. Din naturlige reaktion vil være at trække musklerne ind og op.

Ved lavere styrkeindstillinger vil du måske slet ikke føle noget, det afhænger i høj grad af den enkelte og eventuelle forud eksisterende fysiske tilstande, så skru langsomt op for intensiteten ved at blive ved med at trykke på ▲ knappen, til du begynder at

føle musklerne omkring skeden trække sig sammen.

For de bedst mulige resultater med disse programmer, bør du forsøge at stramme musklerne i bækkenbunden i takt med **perfect PFE** og holde sammentrækningen til hvileperioden. Om muligt, skal du synkronisere sammentrækningerne med dit åndedræt for at komme ind i en afslappet rytme.

Skru op for styrken så højt, som det er komfortabelt, og skru den så et trin ned.

Styrkeskærmen på kontrolenheden vil gå til nul og blinke i hvileperioden.

**URGE** og **PAIN** programmerne fungerer anderledes. Det er ikke nødvendigt med sammentrækninger. Styrken bør være komfortabel, men altid være mærkbar. Det kan blive nødvendigt at skrue op for den under behandlingsforløbet.

Længden af hver session indstilles automatisk til 20 minutter. Længden af hver session for muskeltræning vil også afhænge af, hvor meget du kan stramme musklen, og hvor hurtigt, du bliver træt. Pas på ikke at gøre for meget for tidligt, da det ikke er sikkert, det kan mærkes før dagen efter.



**Bemærk:** Hvis du får kramper, skal du slukke for enheden, til symptomerne går over og så fortsætte sessionen med intensiteten indstillet til et lavere niveau.

## Valgfri elektrodeplacering på huden med URGE programmet

Et alternativ til vaginal-proben er at stimulere områder på huden, der ligger tæt på de nerver, der går til blæren og urinrøret. De kommer fra de dele af ryggraden, der kaldes S2-S3.

Elektroderne placeres på huden mellem anus og kønsorganerne eller allernederst på ryggraden nær halebenet. Se elektrodeplacering på billederne herunder.



Stimuleringen bør være stærk nok til at stramme anus en anelse.

## 13.5. EFTER DIN TRÆNINGSSSESSION

Når timeren når nul, er sessionen færdig, og enheden slukkes.

- 1) Tjek at kontrolenheden er slukket. Hvis den ikke er det, skal du holde **OFF** knappen nede for at slukke og derefter tage proben ud af skeden ved at holde i positioneringskanten og forsigtigt trække udad. Hvis du bruger markøren, skal du tage den af først, før du tager proben ud.
- 2) Vask og tør proben grundigt og kom den tilbage i opbevaringsposen.
- 3) **perfect PFE** vil ikke blot forbedre muskulaturen i bækkenbunden, men den vil også hjælpe dig med at genkende den korrekte følelse, når

du udfører dine Kegeløvelser (forklaret i sektion 4.2.)



**Bemærk:** Når du trækker i proben, MÅ DU IKKE TRÆKKE I LEDNINGEN.

## 14. ANAL-PROBE

### 14.1. TILSTANDE, DER KAN BEHANDLES

Man kan købe en anal-probe som TensCare **X-PR13**. Denne probe kan bruges til urin og fækal inkontinens hos både mænd og kvinder.

Denne anal-probe kan bruges til behandling af urin og fækal inkontinens på samme måde som vaginal-proben. Fordi stimuleringen ikke kan begrænses til én muskelgruppe, og slimhinderne har forskellige elektriske egenskaber, er anal stimulering mindre komfortabel end vaginal stimulering.

Du bør konsultere med en læge, før du starter behandlingen.

### Fækal inkontinens

Fækal inkontinens kan resultere i en svækket eller dårligt fungerende anale lukkemuskler eller skade på de nerver, der styrer dem. Formålet er at genoptræne den anale lukkemuskulatur og andre muskler i bækkenbunden til at trække sig sammen. Formålet med behandlingerne er at arbejde sig frem til mere og mere aktive øvelser for at forbedre styrken og udholdenheden af muskulaturen i bækkenbunden, så den igen vil fungere, som den skal.

Du kan få gavn af **perfect PFE**, uanset om du ikke har aktive sammentrækninger i den anale lukkemuskulatur, eller om der er en svag eller kortvarig sammentrækning. Brug **STRES** eller **TONE** programmerne. Intensiteten bør være så stærk som mulig uden at gøre ondt. Om muligt bør du forsøge at stramme musklerne på samme tid som din **perfect PFE**.

### Urin inkontinens efter prostataoperation


Elektrisk stimulering har vist sig at afhjælpe urin inkontinens hos mænd efter radikal prostataoperation i visse undersøgelser. Brug de samme programmer som for vaginal stimulering. Øg intensiteten i **STRES**, **MIXED** eller **TONE** programmer til det højeste, du kan tolerere.

### Erektile dysfunktion


Som hjælp til at behandle erektil dysfunktion, bruges programmerne **STRES** eller **TONE**. Dette vil bidrage til at styrke musklerne i bækkenbunden og give en mere tilfredsstillende erektion.

## 14.2. SÅDAN INDSÆTTES ANAL PROBEN


- 1) Før du bruger **perfect PFE**, skal du gå på toilettet.
- 2) Smør elektrodens metaloverflader og spidsen af proben med vandbaseret smørelse, såsom TensCare Go Gel eller vand.

 **Forsigtig:** Brug ikke silikonebaseret smørelse på de stimulerende kontaktpunkter, da dette kan gøre **perfect PFE**'s muskelstimulering mindre effektiv.

- 3) Vælg en komfortabel stilling, såsom at ligge på siden på sengen med knæene løftet.

 **Fare:** Sørg for, at **perfect PFE** er **SLUKKET**, før proben indsættes.

- 4) Efter ledningerne er solidt tilsluttet, indsættes proben i anus mens man 'presser ned' (som om, man er ved at have afføring) så længe det er komfortabelt, til kun bunden af flangen på proben rører ved anus. Metaldele overfører den elektriske puls og bør til enhver tid være i kontakt med hoveddelen af musklen. Vævet nær indgangen er mere følsomt, så du bør undgå at stimulere det. Det anbefales, at proben indsættes inden for lukkemuskulaturen, med mindre andet angives af en læge.
- 5) Anal-prober med lange elektroder (metaldele), der løber og ned langs tilbehøret, bør altid indsættes med metaldele side om side. Anal-prober med runde elektroder (metaldele) bør bare indsættes til den ønskede dybde.

 **Bemærk:** Sommetider kan det hjælpe at have et par tætsiddende underbukser eller stramme jeans på til at holde proben på plads og holde korrekt kontakt under træningen.

For fækal inkontinens er formålet at stimulere den ydre lukkemuskel, så runde elektroder bør placeres, så den ydre ring er lige inden for lukkemuskulaturen.

For urin stressinkontinens og for erektil dysfunktion er formålet at stimulere bækkenmusklerne, og proben bør indsættes dybere.

## 15. RENGØRING

---

Det er vigtigt, at proben rengøres efter hver brug. Gør den ren enten med en alkoholfri, antibakteriel serviet såsom TensCare Wipes (se **X-WIPES**) eller ved at tørre den af med en klud vredet op i varmt sæbevand. Skyl og tør grundigt og læg enheden tilbage i opbevaringsposen. Læg ikke proben ned i væske.

Rengør kabinettet af enheden og ledningen mindst én gang om ugen på samme måde.

- Læg ikke din **perfect PFE** enhed i vand.
- Brug ikke andre rengøringsmidler.

## 16. EMC

---

Trådløst kommunikationsudstyr såsom trådløst udstyr til hjemmenetværker, mobiltelefoner, trådløse telefoner og deres baser, samt walkie-talkies kan påvirke dette udstyr og bør holdes en distance (d) på mindst 3,3 m væk fra udstyret.

(Bemærk. Som vist i Tabel 6 af IEC 60601-1-2:2007 for ME EQUIPMENT, kan en typisk mobiltelefon med maksimal output styrke på 2 W give  $d = 3,3$  m med et IMMUNITETS NIVEAU på 3 V/m).



**Bemærk:** Til hospitalsbrug kan komplette EMC rådgivningstabeller fås på anmodning.

## 17. BORTSKAFFELSE AF ELEKTRISKE OG ELEKTRONISKE PRODUKTER (WEEE)

---

En af bestemmelserne i det europæiske direktiv 2002/96/CE er, at alt elektriske og elektronisk ikke bør behandles som husholdningsaffald og bare smides væk. For at minde dig om dette direktiv, er alle berørte produkter er nu markeret med et overstreget skraldespandssymbol, som afbildet herunder.

For at overholde direktivet, kan du returnere dit gamle apparat til os for bortskaffelse. Du skal bare udskrive et frankeret RETURPAKKE mærkat fra vores websted [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk), sætte det på en konvolut eller polstret pakkeemballage med enheden i og sende det tilbage til os. Efter modtagelsen vil vi sende din gamle enhed til genindvinding og nyttiggørelse, hvilket bidrager til at bevare verdens ressourcer og minimere eventuelle negative indvirkninger på miljøet.



## 18. TILBEHØR

---

### Forventet levetid

- Apparatet vil ofte holde i over 5 år, men er garanteret i 2 år. Tilbehør (ledning, probe og batterier) er ikke dækket af garantien.
- Ledningens levetid afhænger i høj grad af brugen. Håndtér altid ledningerne forsigtigt. Vi anbefaler at udskifte ledningerne jævnlige (omkring hver 6 måneder).
- Udskift proben hver 6 måneder af hygiejnegrunde.
- De valgfrie elektrodepuder bør kunne bruges 12-20 gange afhængigt af hudens tilstand og fugtighed.
- Alkaliske AA batterier bør holde til omkring 18 timers konstant brug.

Elektrodepuder til udskiftning, nye batterier og ledninger fås fra din leverandør eller distributør (se bagsiden for kontaktoplysninger), pr. postordre fra TensCare, over telefonen ved hjælp af et kredit- eller betalingskort eller via TensCare hjemmesiden.

De følgende udskiftningsdele kan bestilles fra TensCare på [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) eller +44(0) 1372 723434.

X-VPL	Liberty Loop Vaginal-Probe (32 mm dia.)
X-VP	Liberty Vaginal-Probe (28 mm dia.)
X-VPM	Liberty Plus Vaginal-Probe (32 mm dia.)
X-VPG	Guld Vaginal-Probe (26 mm dia.)
L-CPT	Udskiftningsleder, 1.25 m længde
X-PR13	Anal-Probe (19.6 mm dia.)
E-CM5050	Pakke med 4 elektrodepuder (50x50 mm)
K-GO	Go Gel Personlig vandbaseret smøremiddel
B-AA	1.5V AA batterier
X-BC-PT	Reserve bælteklips
X-BL-PTT	Reserve batteridæksel
X-WIPES	Pakke med 30 servietter



**Bemærk:** Du bør kun bruge den probe, der leveres med enheden eller ovenstående reservedele, da effektiviteten kan variere med andre elektroder.



**Fare:** Brug IKKE smøremidler, der er silikonebaserede eller hybride (blanding af vand og silikone).

## 19. GARANTI

---

Denne garanti dækker kun enheden. Den dækker ikke kabinettet, elektrodepuder, batterier eller ledninger.

OPLYSNINGER OM  
PRODUKTGARANTI

Dette produkt er garanteret frit for fremstillingsdefekter i to 2 år fra købsdatoen.

Garantien bortfalder, hvis produktet er ændret eller omdannet, er blevet misbrugt eller mishandlet, er blevet ødelagt under forsendelsen, ikke er blevet behandlet forsvarligt, er blevet tabt, hvis forkerte batterier har været brugt, hvis enheden har været lagt i vand, hvis der er opstået skader, fordi man ikke har fulgt den medfølgende brugsanvisning, eller hvis produktet er blevet repareret uden tilladelse fra TensCare Ltd.

Vi vil reparere eller efter eget valg erstatte alle dele, der er nødvendige for at udbedre materialet eller udførelsen eller erstatte hele enheden og sende den tilbage til dig inden for garantiperioden. Derudover vil vi give dig et pristilbud for eventuelle reparationer, som vil blive udført når vores pristilbud bliver aktiveret. Fordele der overføres via denne garanti er oven i alle andre rettigheder og retsmidler i forbindelse med produktet, som brugeren har under forbrugerbeskyttelsesloven af 1987.

Vores varer leveres med garantier, der ikke kan udelukkes under britisk forbrugerlov. Du har ret til at få varerne repareret eller erstattet, hvis de viser sig ikke at være af acceptabel kvalitet.

### Før du indsender din enhed til service

Før du indsender din enhed til service, bedes du tage nogle få minutter til at gøre følgende:

Læs din vejledning og sørg for at følge alle anvisningerne.

### Returnering af din enhed for reparation

Hvis det skulle blive nødvendigt at reparere enheden inden for garantiperioden, skal du inkludere den sektion af karantkortet, der kan afrides (se side 24) og din kvittering som købsbevis. Sørg venligst for, at alle relevante detaljer er udfyldt, før du sender din enhed ind til service. Sørg venligst for, at dine kontaktoplysninger stadig er korrekte og giv en kort beskrivelse af det problem, du har, sammen med din købskvittering.

Af hygiejnegrunde bedes du undlade at inkludere brugte prober eller elektrodepuder. Send kun enheden og ledningen.

**Send venligst enheden og  
garantikortet (se side 32):**

**TensCare Ltd**

PainAway House,  
9 Blenheim Road,  
Longmead Business Park,  
Epsom, Surrey  
KT19 9BE, Storbritannien

Hvis du kræver yderligere oplysninger  
må du endelig kontakte os ved at ringe  
til os på nummer:

+44 (0) 1372 723 434.

## 20. FEJLFINDING

Hvis din **perfect PFE** ikke fungerer, som den skal, bedes du tjekke følgende:

Problem	Mulige årsager	Løsning
Ingen skærm	Døde batterier	Udskift batterier
	Batterier indsat forkert	Tag plastfilmen af Tjek + / -
	Ødelagt fjeder i batterihuset	Henvend dig til leverandøren
Svag batteri skærm	Svage batterier	Udskift batterier
Kontroller virker ikke	Tastaturet er låst	Hvis der står LOCK på skærmen, skal du trykke på ▼ knappen og holde den nede  Hvis der ikke står LOCK på skærmen, skal du tage batterierne ud og skifte dem
Ingen følelse og LEADS alarm vises	<p><b>perfect PFE</b> har en sikkerhedsfunktion, der ikke vil lade intensiteten overstige 20 mA, hvis apparatet detekterer en forbindelsesfejl. Hvis en forbindelsesfejl detekteres vil intensiteten gå ned på 0 mA og <b>LEADS</b> vil blinke på skærmen. Denne sikkerhedsfunktion vil forhindre apparatet i at afgive ukomfortabel stimulering, hvis kontakten mellem apparatet og din hud afbrydes. Dette vil også forhindre, at man øger intensiteten til et højt niveau uden god kontakt mellem apparatet og huden.</p> <p>En forbindelsesfejl kan opstå hvis:</p>	
	1. En af de to ledninger er gået i stykker.	<p>Hvis dette sker, kan du forsøge at teste enheden ved at holde proben i hånden:</p> <p>i) Fugt hånden med vand og lidt bordsalt. Klem godt fast om proben og sørg for at din hud dækker probens metaldele, og skru så forsigtigt op for styrken, til du kan mærke noget. De fleste vil begynde at føle stimuleringen i hånden omkring 25 mA.</p> <p>ii) Hvis <b>LEADS</b> alarmer vises og enheden ikke vil gå over 20 mA, skal ledningerne udskiftes.</p>
	<p>Hvis du har prøvet ovenstående og FØLER DET, når du holder proben i hånden, er det muligt, at:</p> <p>2. Huden er tør, så der er dårlig overførsel mellem metalpladerne på proben og huden.</p>	<p>Hvis dette sker, kan du forsøge nedenstående løsninger:</p> <p>i) Brug et vandbaseret smøremiddel som TensCare Go Gel (se <b>K-GO</b>), som vil forbedre overførslen.</p> <p>ii) Læg benene over kors og klem for at øge presset på proben, hvilket bør forbedre forbindelsen. Hvis dette gør det muligt at bruge enheden, skulle du finde, at kontakten</p>








		forbedres efter nogle få ugers brug. Hvis den ikke gør det, er denne enhed muligvis ikke egnet til dig. Du kan blive nødt til at kontakte din læge for at drøfte andre hensigtsmæssige muligheder. iii) Den probe, der leveres med enheden, er på 28 mm i diameter. En probe på 32 mm, del nr. <b>X-VPM</b> , kan også fås som valgfrit tilbehør.
<b>Ingen følelse og ingen LEADS alarm vises</b>	Intensitetsniveauet er ikke højt nok, og/eller der er reduceret følsomhed i det behandlede område.	i) Sørg for, at du øger intensiteten nok. De fleste vil begynde at føle stimuleringen i hånden omkring 25 mA, og med proben indsat vil du blive nødt til at øge intensiteten til omkring 40 mA – 60 mA. Maks. styrke er 99 mA. Alle er forskellige, så bliv bare ved med at øge intensiteten, til du kan mærke den. Intensitet går op i meget små trin på 1 mA. ii) Du kan have reduceret følsomhed på grund af tidligere skadede eller desensibiliserede pudendal nerver (dette kan ske under barsel eller under visse operative indgreb). Konsulter venligst med din læge.
<b>Ingen følelse på den ene side af proben (eller elektroden)</b>	Positionen er ikke optimal – skal justeres.	Strømmen går fra den ene side af proben til den anden, så det er ikke muligt at have en side, der "ikke virker". Men styrken af følelsen afhænger af, hvor tæt strømmen kommer på nerven, og også hvilken retning den løber i, i forhold til nerven. Du kan forsøge at tilpasse probens position en lille smule eller bytte rundt på ledningerne i proben.
<b>Pludselig ændring i følelse</b>	Hvis du afbryder forbindelsen og reetablerer den nogle få minutter senere, vil signalet føles en del stærkere.	Skru altid styrken ned til nul, efter du afbryder lederen eller proben.

Det er hensigten, at patienten selv skal styre apparatet. Der er ingen dele i enheden, der skal vedligeholdes af brugeren, og enheden skal ikke kalibreres.

Hvis ovenstående gennemgang ikke har løst dit problem, eller hvis du vil rapportere uventede funktionsproblemer eller begivenheder, kan du ringe til TensCare eller din lokale forhandler (adresse på bagsiden) for rådgivning.

Kontakt TensCare kundeservice på +44 (0) 1372 723 434. Vores medarbejdere er trænet til at hjælpe dig med de fleste problemer, du kan være kommet ud for, uden at du behøver at sende dit produkt ind for service.

## 21. GENERELLE SPECIFIKATIONER

Bølgeform		Asymmetrisk rektangulær
Amplitude (over 500 Ohm belastning)		99,0 mA +/- 10%
Maks. intensitet		50V nul til top Konstant spænding over 470-1500 Ohm Konstant spænding over 160-470 Ohm
Udgangsstik		Fuldt beskyttet
Kanaler		Enkelt kanal
Batterier		2 x AA alkaliske (to AA batterier) eller 2 x AA NiMH
Vægt		75 g uden batterier
Mål		120 x 60 x 20 mm
Sikkerhedsklassifikation		Intern strømkilde
Miljømæssige specifikationer:		
Drift:		Temperaturinterval: 5 til 40°C Fugtighed: 15 til 93% RH ikke-kondenserende
Opbevaring:		Atmosfærisk tryk: 700hPa til 1060hPa Temperaturinterval: -25 til +70°C Fugtighed: Op til 93% RH ikke-kondenserende Atmosfærisk tryk: 700hPa til 1060hPa
TYPE BF UDSTYR		Udstyret giver en vis beskyttelse mod elektrisk stød med isoleret tilføjel del. Designet til konstant brug.
		Dette symbol på enheden betyder "Se brugsanvisningen".
IP22		Enheden er ikke vandtæt og bør beskyttes mod væske.
		Overholder EU WEEE bestemmelser
Tilføjel del		Vaginale og anale elektroder. Valgfri elektrodepuder til brug på huden. Se sektion 18.

Kontaktvarighed: Mindst 10 minutter.



**Bemærk:** De elektriske specifikationer er nominelle og kan variere fra de angivne værdier på grund af normale produktionstolerancer på mindst 5%.



**BEHOLD VENLIGST DETTE GARANTIKORT.**

**SEND KUN DENNE PORTION TILBAGE, HVIS DU SENDER DIT PRODUKT TILBAGE TIL REPARATION UNDER GARANTIEN.**

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

POSTNUMMER: \_\_\_\_\_

TELEFONNUMMER OM DAGEN: \_\_\_\_\_

MAIL: \_\_\_\_\_

MODEL: \_\_\_\_\_

KØBSDATO: \_\_\_\_\_

**VEDHÆFT KØBSBEVIS**

**MEDSEND IKKE PROBE ELLER ELEKTRODEPUDER**

FORHANDLERNAVN: \_\_\_\_\_

FORHANDLERADRESSE: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FORHANDLER NUMMER: \_\_\_\_\_

KORT BESKRIVELSE AF DET PROBLEM, DU HAR: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**GARANTIEN BORTFALDER, MED MINDRE OVENSTÅENDE INFORMATION ER KOMPLET OG KORREKT.**

# NOTATER

---

# NOTATER

---

# NOTATER

---

TensCare ønsker at give dig det bedst mulige produkt og den bedst mulige service. Vi lytter til dine forslag og forsøger konstant at forbedre vores produkter. Vi ønsker også at lære om, hvordan vores produkter bruges, og hvordan de gavner vores kunder. Hvis du har noget, du gerne vil fortælle os, bedes du kontakte:

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

#### Følg os:



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



<https://twitter.com/TensCareLtd>



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



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



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



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



<https://www.youtube.com/channel/UCzpik9dmLIJ3j0aHOOpQ-0sg>



#### Konformitetserklæring for EU

TensCare Ltd erklærer hermed, at en undersøgelse af dette produktionskvalitetssikringssystem har fundet sted i overensstemmelse med kravene i den britiske lovgivning i overensstemmelse med Bilag V af direktiv 93/42/EEC til medicinsk udstyr. Vi bekræfter, at produktionskvalitetssystemet overholder alle relevante bestemmelser i den førnævnte lov, og resultatet giver organisationen ret til at bruge CE 0088-mærkningen på dette produkt.

Distribueret af:



Fremstillet af:

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,  
Epsom, Surrey KT19 9BE, Storbritannien  
Tlf.: +44(0) 1372 723434  
[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)