

# itouch sure



## BRUGSANVISNING



LÆS OMHYGGELIGT FØR BRUG

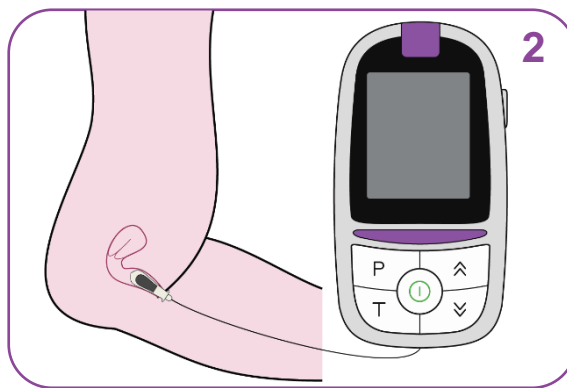
**TensCare™**

## QUICKSTART GUIDE



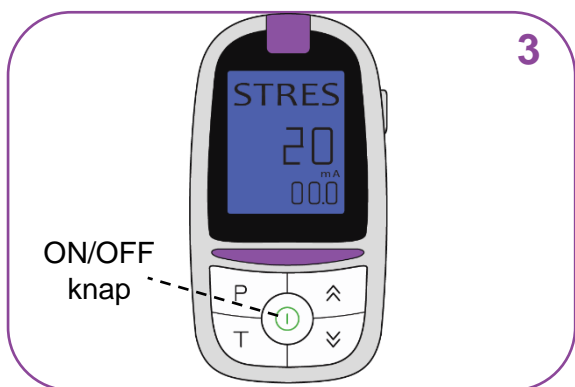
1

Tilslut ledningen til proben



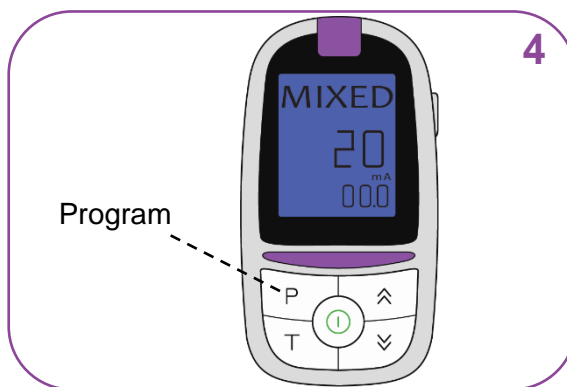
2

Indfør proben i vagina



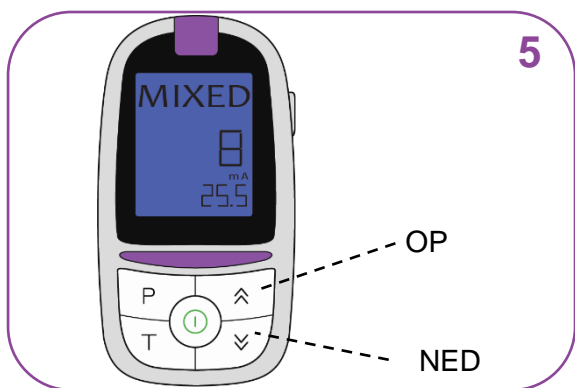
3

Tryk og hold ON/OFF knappen nede i mindst 3-4 sekunder for at tænde



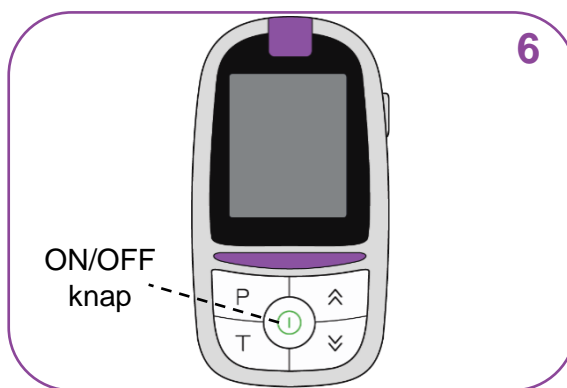
4

Vælg program ved at trykke på P



5

Tryk på op eller ned for at regulere styrken



6

Tryk og hold ON/OFF knappen nede for at slukke.

Kære kunde,

Tak fordi du valgte **itouch sure**. TensCare (Producent) er kendt for gennemtestede produkter indenfor områderne elektroterapi, muskel træning og inkontinens.

Læs instruktionen grundigt før du går i gang.














Venlig hilsen,

TensCare

## Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING.....	5
2. TILSIGTET BRUG .....	5
3. FUNKTIONER PÅ ITOUCH SURE .....	5
4. BÆKKENBUNDS-ØVELSER .....	6
4.1. MUSKLERNE I BÆKKENBUNDEN .....	6
4.2. BÆKKENBUNDS-ØVELSER.....	7
5. INKONTINENS TYPER .....	8
6. SÅDAN VIRKER 'EMS' .....	9
7. ADVARSLER.....	10
8. PROGRAM-INDSTILLINGERNE .....	13
9. PROGRAMMER .....	13
9.1. PROGRAM-INDSTILLINGER .....	13
9.2. FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER.....	13
10. INDHOLD .....	14
11. INFORMATION OM ITOUCHSURE .....	15
11.1. KNAPPERNES FUNKTION .....	15
11.2. SÅDAN FUNGERER DET .....	16
12. OPSÆTNING OG BRUG AF ITOUCH SURE .....	18
12.1. ISÆTNING AF BATTERIER .....	18
12.2. TILSLUTNING AF LEDNINGEN .....	19
12.3. FORBEREDELSE TIL TRÆNING .....	19
12.4. TRÆNINGSSSESSION .....	19
12.5. EFTER TRÆNINGSSSESSION.....	21
13. ANAL PROBE.....	21
13.1. TILSTANDE, DER KAN BEHANDLES.....	21
13.2. SÅDAN INDSÆTTES ANAL PROBEN.....	22
14. RENGØRING.....	23
15. EMC.....	23
16. BORTSKAFFELSE AF ELEKTRISKE OG ELEKTRONISKE PRODUKTER (WEEE) .....	23
17. TILBEHØR.....	24
18. GARANTI.....	25
19. FEJLFINDING.....	26
20. GENERELLE SPECIFIKATIONER .....	28

## ANVENDTE SYMBOLER

	OBS! Følg instruktionerne i brugervejledningen.
	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 slut brugeren.
	Dette symbol på iTouchSure betyder "Se brugsanvisningen".
	Temperaturbegrænsning: Angiver de temperaturgrænser, der er sikre for det medicinske udstyr.
	Partinummer: Angiver producentens batchkode, så batchen eller partiet kan identificeres.
	Fugtbe­grænsning: 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 iTouchSure 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 iTouchSure (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 iTouchSure

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.

**Itouch sure** er en elektrisk muskelstimulator, 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 **itouch sure** 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. **Itouch sure** er let at bruge med de 4 forudindstillede programmer, der aktiveres med et tryk på knappen

**Itouch sure** giver lindring fra lidelser som:

- **Urin og fækal inkontinens:** herunder stress-, trangs- og blandede typer, såvel som urin inkontinens hos mænd efter

prostataoperation. Desuden kan den bidrage til at forbedre seksuel intimitet ved at tone musklerne i bækkenbunden.

- **Behandling af erektil dysfunktion i mænd\*** og forbedret styrke i bækkenet (\* kræver en anal-probe).

## 2. TILSIGTET BRUG

---



**Itouch sure** er medicinsk udstyr designet til hjemmebehandling af symptomer på urin og/eller fækal inkontinens og egnet til brug af enhver, der kan kontrollere iTouchSure og forstå anvisningerne.

Brug ikke iTouchSure til andre formål end dens tilsigtede brug.



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

## 3. FUNKTIONER PÅ ITOUCH SURE

---

- **Enkelt kanal**

Apparat 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, 0.5 mA pr. trin.

- **4 faste programmer**

EMS-programmer, herunder efterbehandling af **STRES, URGE, MIXED** og **TONE**.

- **Behandlingstid**

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

- **Ledningerne.**

Hvis der er dårlig forbindelse mellem proben og underlivet, eller hvis ledningerne er skadet, vil 'LEADS' vise sig i displayet. Du skal begynde forfra.

- **Automatisk tastelås**

Der er automatisk tastelås, så du ikke utilsigtet kommer til at ændre indstillingerne.

- **Stor skærm/display**

Viser tydeligt alle relevante informationer, herunder det program og den intensitet, der bruges.

- **Hukommelse**

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

## 4. BÆKKENBUNDS-ØVELSER

---

### 4.1. MUSKLERNE I BÆKKENBUNDEN

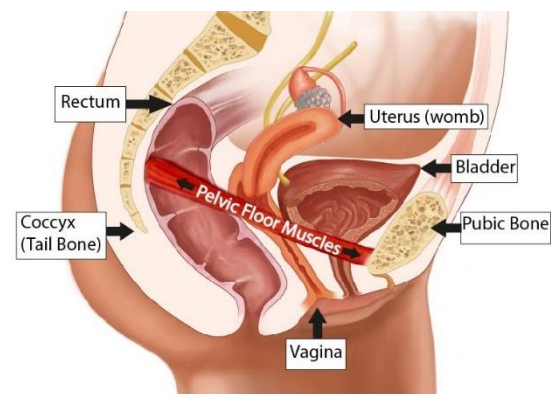
---

“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 hos 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. 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
- Nedsænkning 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 nedsænkning af livmoderen / fremfald af endetarmen og 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 lave blot nogle få bækkenbundsøvelser hver dag, vil man kunne forbedre symptomer på blæresvagthed eller nedsænkning af livmoderen / fremfald af endetarmen, og det vil bidrage til at forebygge problemer senere.

## 4.2. BÆKKENBUNDS-ØVELSER

---

Det anbefales at gøre bækkenbundsøvelser (Kegel øvelser) til en del af din dagligdag.

1) Kegel øvelser kan udføres når som helst og er meget diskrete. Du kan lave dem, når du 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.





**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 'sammenstrækning' 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 lave 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.



**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 **itouch sure** bækkenbundstræner sammen med Kegeløvelserne, vil du bedre forstå,

hvordan de fungerer, og hvordan du kan få mest muligt ud af dem.

## 5. INKONTINENS TYPER

---

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

### Stress-inkontinens

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 toilettet, 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.

## 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 muskelrelaterede diagnoser, såvel som svaghed af bækkenbunden. Elektrisk stimulering af et intakt perifert nervesystem kan skabe motoriske reaktioner hos patienter med nedsat eller manglende evne til at kontrollere musklerne.

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* eller 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 jævnligt.

I trangsinkontinens virker bækkenbundsøvelser på en lidt anderledes måde. Den elektriske stimulering er designet til at afslappe blæremusklerne i stedet for at træne bækkenbunden. **Itouch sure** 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. ADVARSLER

### 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 iTouchSure, 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** 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 iTouchSure til at fungere forkeert. 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 fødsel. 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 nedsænkning 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 bil, anvender andre elektroniske iTouchSure eller foretager lignende ting, der kræver muskelkontrol. *Løse elektrodepuder, beskadigede ledninger 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 iTouchSure 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 (elektro-kirurgisk / mikrobølgeovn / mobiltelefon) kan påvirke den korrekte funktion af iTouchSure. 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 proben skal indsættes vaginalt eller analt, er den uegnet til brug for børn.

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

**Forsigtig:** ved brug ved for 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: itouch sure** vaginal-probe er kun beregnet til brug af en enkelt patient. Del ikke din **itouch sure** 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 kontroliTouchSure 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 **itouch sure'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, hvis spiralen ikke er indsat ordentligt.*


 **Forsigtig:** Brug ikke iTouchSure 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.*


 **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 DIT APPARAT I GOD ORDEN, SKAL DU OGSÅ VÆRE FORSIGTIG MED FØLGENDE:**

 **Forsigtig:** Kom ikke **itouch sure** 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 **itouch sure** væk fra sollys, da langvarig udsættelse for sollys kan påvirke gummi, så det bliver mindre elastisk og revner.

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

 **Forsigtig:** Opbevarings-temperatur & relativ fugtighed: -10°C–+60°C, 8%–93% R.H. Transporttemperatur & relativ fugtighed: 0°C–+40°C, 10%–93% R.H.

 **Forsigtig:** Forsøg ikke at åbne eller ændre på iTouchSure. *Dette kan påvirke den sikre brug og vil gøre garantien ugyldig.*

## 8. PROGRAM-INDSTILLINGERNE

---

Hvert program har sin egen kombination af Frekvens og Pulsbredde, hvilket giver forskellige følelser gennem proben eller elektrodepuderne 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.

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

**itouch sure** har pulsbreder 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.

## 9. PROGRAMMER

---

### 9.1. PROGRAM-INDSTILLINGER

---

Prog	STRES	URGE	MIXED	TONE
Frek. (Hz)	50	10	10 / 50	35
Pulsbredde ( $\mu$ s)	300	200	200 / 300	250
Skru op & ned	1	Konstant		2
Plateau (s)	5			3
Hvile	10			6
Standard varighed (min)	20	Løbende	20	20

### 9.2. FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER

---

**Itouch sure** har 4 forudindstillede programmer. Et for hver inkontinensstype (stress, trang og blandet), et til toning af musklerne i bækkenbunden (**TONE**)

#### STRESSINKONTINENS:

Vises på skærmen som: **STRES**

**STRESS**-inkontinensprogrammet styrker musklerne i bækkenbunden med mild stimulering. Når disse muskler bliver 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 anden træning kræver vellykket behandling, at du benytter iTouchSure én gang om dagen i en til tre måneder. Du vil begynde at se forbedringer efter omkring fire uger.

Følelsen er som en stærk trækning i skede-muskulaturen, 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 og reducerer dens ufrivillige sammentrækninger. Dette forebygger uønsket og uventet tømning af blæren.

Effektiv behandling kræver træning/stimulering én gang om dagen, og man kan sommetider se forbedringer allerede efter 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 det bedste, hvis du lider af både stress- og trangsinkontinens. Det er en kombination af **STRES** og **URGE** programmerne.

Under de første 10 minutters brug afslapper **URGE** programmet musklerne, 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 **itouch sure**, 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.

## **10. INDHOLD**

---

Æsken indeholder:

- 1 x **itouch sure** kontinens stimulator
- 1 x ledNINGER (L-IT1-NEW)
- 1 x Liberty vaginal-probe (X-VP)
- 2 x AA 1.5V alkaliske batterier
- 1 x opbevaringspose
- 1 x brugsanvisning



## 11. INFORMATION OM ITOUCHSURE

---

### 11.1. KNAPPERNES FUNKTION


---





## 11.2. SÅDAN FUNGERER DET

### ON/OFF

 For at tænde for iTouchSure trykker du på **ON/OFF** knappen og holder den nede i 3 til 5 sekunder, indtil der kommer lys i skærmen.

For at slukke: **ON/OFF** knappen holdes nede i 3-5 sekunder indtil skærmen slukker.

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

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

Styrken vil være på 50% af den styrke der var sidste gang.

iTouchSure slukker automatisk:

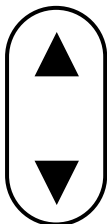
- Når timeren når til nul,
- Hvis den står på styrke nul i over 5 minutter.



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

Der er lys i displayet hver gang en knap aktiveres.

### 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.

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

Styrkeniveauerne vises på skærmen.

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

**itouch sure** har 198 styrke niveauer (0 til 99.5 mA). Hvis du holder OP knappen nede i 3-5 sekunder ▲ vil styrke øges hurtigt.

Sandsynligvis vil du ikke føle så meget ved lav styrke. Fortsæt med at øge styrken indtil du mærker noget. Du skal kunne mærke en sittren.

### PROGRAM KONTROL



Knappen med **P**et er programkontrollen. **itouch sure** har 4 forudindstillede programmer. Ved første brug tilgår iTouchSure 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 skærmen.

Hver gang du skifter program, går styrkeniveauet tilbage til nul. Dette er en sikkerhedsfunktion, der skal forebygges at man pludselig føler en stigning i intensitet, da hvert program har sin egen følelse.

## BEHANDLINGSTIMER

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

Ved at trykke og slippe **TIMER** knappen, vil du manuelt kunne vælge 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutter eller mere.

Den valgte tid vil vises på displayet. Minutterne tæller ned, når du har sat programmet i gang

Hvis du holder T knappen nede i 3-5 sekunder, kan du PAUSE tiden og efterfølgende begynde træning igen,

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

## LAV BATTERISTYRKE

Batterisymbolet **BATT** vil vise sig, når det er tid til at skifte batterierne. ITouchSure slukker ca. 2 minutter efter.

## TASTELÅS

**D** LÅS knappen kan bruges til at låse alle knapperne, med undtagelse af styrke ned ▼ og sluk knappen.

Du låser og låser op ved at holde knappen nede i 3 sekunder.

## LEADS ALARM

**itouch sure** 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 **itouch sure** blinke **LEADS**, bippe tre gange og nulstille styrken.

Tjek ledningen og smør om nødvendigt proben med vandbaseret gel. Se venligst sektion 20 for flere fejlfindingstips.

## HUKOMMELSE

**itouch sure** har en hukommelse med tre funktioner:

1) Programhukommelse. Når du tænder for **itouch sure**, 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 iTouchSure 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 **▼** knapperne nede sammen i 3 til 5 sekunder



## 12. OPSÆTNING OG BRUG AF ITOUCH SURE

---

### 12.1. ISÆTNING AF BATTERIER

---

1) Fjern batteridækslet: Tryk midt på dækslet og skub ned i retning af pilene.

2) Isæt batterier: Sørg for at båndet ligger *under* batterierne for at lette udtagning.

3). Sæt dækslet på igen

Når batterierne er ved at være opbrugt, vil **BATT** symbolet blive vist på skærmen. Skift batterierne.

#### **Genopladelige batterier**

**Itouch sure** vil fungere med genopladelige batterier, men skærmen kan være lidt mørk.

#### **Opbevaring**

Tag batterierne ud af din **itouch sure**, hvis den ikke skal bruges over en længere periode. *Visse batterityper kan lække ætsende væske.*

#### **Batteri levetid**

Batterierne bør kunne holde mindst 15 timer ved 50 mA, 300 µs, 50 Hz.

Ubrugte batterier har normalt en levetid på 3 år men vil sandsynligvis holde længere.

#### **Batteri - advarsel**



**MÅ IKKE** åbnes eller gennemhulles eller bruges i fugtige omgivelser



**MÅ IKKE** udsættes for temperaturer over 60°C(140F).



**MÅ IKKE** opbevares i varme omgivelser, ej heller udsættes for direkte sollys eller opbevares under tryk.



**MÅ IKKE** udsættes for vand.



**MÅ IKKE** kortsluttes.



**MÅ IKKE** benyttes med mindre dækslet er sat på.

*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.

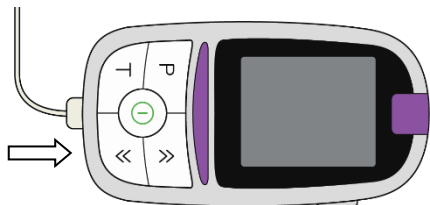


**Forsigtig:** Bland ikke gamle og nye eller forskellige typer batterier, da dette kan føre til lækage eller lav batteristyrke.

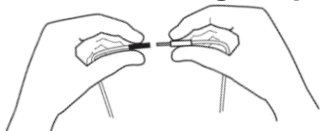
**Bortskaffelse:** Vær altid ansvarsbevidst og bortskaf batterier i overensstemmelse med dine lokale myndigheders retningslinjer. Smid ikke batterier i ilden. Risiko for eksplosion.

## 12.2. TILSLUTNING AF LEDNINGEN

Tilslut ledningen i bunden af **itouch sure**.



Tilslut ledningen fra bunden af **iTouchSure** til ledningen i proben.



Tryk enderne af "nålene" godt ind i enderne af probe ledningen.

Ledninger kan beskadiges ved voldsom håndtering og bør behandles forsigtigt.

## 12.3. FORBEREDELSE TIL TRÆNING

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

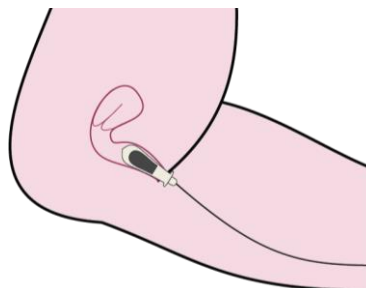
**i** **Forsigtig:** Brug ikke silikonebaseret gel på de stimulerende kontaktpunkter, da dette kan gøre **itouch sure's** muskelstimulering mindre effektiv.

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



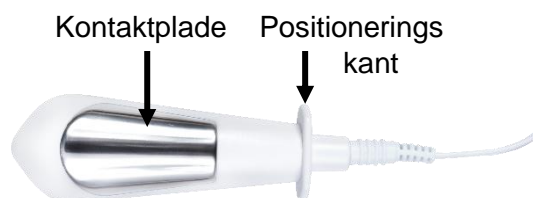
**Advarsel:** Sørg for at **itouch sure** er slukket når du indsætter proben.

- 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) 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.

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



**Bemærk:** Proben må ikke sættes længere ind i vagina end til den forhøjede kant.

## 12.4. TRÆNINGSSSESSION

- 1) Tryk på og hold **ON** knappen nede i 3 til 5 sekunder for at tænde for **itouch sure**.
- 2) Du kan vælge mellem de fire forudindstillede programmer. Oplysningerne i sektion 9 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**.

- 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 **itouch sure** ved fuld styrke – 99.5 mA. **Itouch sure** styrker kan øges i trin på 0.5 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, indtil normal følsomhed er genoprettet. Følelsen vil ikke altid være jævn, da den kan variere afhængigt af nervefølsomheden.

Skærmen viser den brugte styrke. 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 **iTouchSure** i **STRES** og **TONE** programmerne gå gennem 4-5 sekunders træning, efterfulgt af en hvileperiode på 8-10 sekunder. **itouch sure** giver en følelse af en stærk trækning i skedemusklene, 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 **itouch sure** 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.

På skærmen kan du se at **itouch sure** vil gå til nul og blinke i hvileperioden.

**URGE** programmet fungerer anderledes. Det er ikke nødvendigt med sammentrækninger. Styrken bør være komfortabel, men altid være mærkbar. Det kan blive nødvendigt at skru 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.

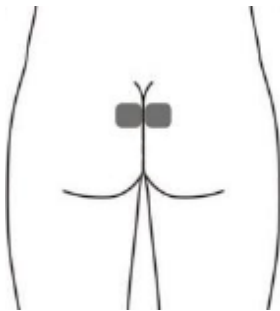


**Bemærk:** Hvis du får kramper, skal du slukke for iTouchSure, til symptomerne går over og så fortsætte sessionen med intensiteten indstillet til et lavere niveau.

**Valgfri elektrodeplacering på huden med URGE programmet (dette er ikke så effektivt som træning med vaginal probe).**

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.

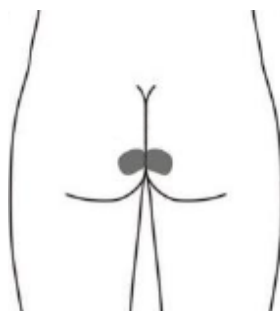
Styrken bør være komfortabel, men altid være mærkbar. Det kan blive nødvendigt at skrue op for den under behandlingsforløbet.



**Valgfri elektrodeplacering på huden med STRESS programmet (dette er ikke så effektivt som træning med vaginal probe).**

Elektrodepuderne skal placeres på huden mellem anus og kønsorganerne. Se elektrodepudernes placering herunder.

Stimuleringen er stærk nok til at du aktiver musklerne i anus.



## 12.5. EFTER TRÆNINGSSSESSION

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

- 1) Tjek at iTouchSure 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.
- 2) Vask og tør proben grundigt og kom den tilbage i opbevaringsposen.
- 3) **Itouch sure** 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.

## 13. ANAL PROBE

### 13.1. 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 svækket eller dårligt fungerende anale lukkemuskler. Eller der kan være 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 udholdiTouchSure af muskulaturen i bækkenbunden, så den igen vil fungere, som den skal.

Du kan få gavn af **itouch sure**, 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 **itouch sure**.

### 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.

## 13.2. SÅDAN INDSÆTTES ANAL PROBEN

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



**Forsigtig:** Brug ikke silikonebaseret smørelse på de stimulerende kontaktpunkter, da dette kan gøre **itouch sure** muskelstimulering mindre effektiv.

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



**Fare:** Sørg for, at **itouch sure** 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 bunden af flangen på proben rører ved anus. 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. 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 metaldelene side om side. Anal-prober med runde elektroder (metaldele) bør bare indsættes til den ønskede dybde.

**i 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.

## 14. 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 iTouchSure tilbage i opbevaringsposen. Læg ikke proben ned i væske.

Rengør **itouch sure** og ledningen mindst én gang om ugen på samme måde.

- Læg ikke din **itouch sure** enhed i vand.
- Brug ikke andre rengøringsmidler.

## 15. 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 på mindst 3 meter 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 IMMUNITETSNIVEAU på 3 V/m).

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

## 16. 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 iTouchSure 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.



## 17. TILBEHØR

### Forventet levetid

- ITouchSure 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 hensyn til hygiejne.
- De valgfrie elektrodepuder bør kunne bruges 12-20 gange afhængigt af hudens tilstand og fugtighed.
- Alkaliske AA batterier bør holde til omkring 15 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-VP Liberty Vaginal-Probe (28 mm dia.)

X-VPM Liberty Plus Vaginal-Probe (32 mm dia.)

X-VPL Liberty Loop Vaginal-Probe (32 mm dia.)

X-VPG Guld Vaginal-Probe (26 mm dia.)

X-PR13 Anal-Probe (19.6 mm dia.)

E-CM5050 Pakke med 4 elektrodepuder (50x50 mm)

K-GO Go Gel Personlig vandbaseret smøremiddel, 100 ml

K-GO50 Go Gel Personlig vandbaseret smøremiddel, 50 ml

X-WIPES Pakke med 30 servietter

L-IT1-NEW Udskiftningsleder, 1.25 m længde

B-AAA-8 1.5V AA batterier

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

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

## Udskiftning af ledning

Til **itouch sure** skal du købe **ledningen** L-IT1-NEW, se illustration herunder.



Tilslutning sker ved ledningens plast ende.

## 18. GARANTI

---

Denne garanti dækker kun iTouchSure. 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 iTouchSure 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 iTouchSure 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.

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 **itouch sure** inden for garantiperioden, skal du inkludere den sektion af garantikortet, der kan afrides 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 iTouchSure og ledningen.

### Send venligst itouch sure og garantikortet:

#### 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.

## 19. FEJLFINDING

Hvis din **itouch sure** 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 + / -	
Svag batteri skærm	Ødelagt fjeder i batterihuset	Henvend dig til leverandøren
Kontroller virker ikke	Tastaturet er låst	Hvis LOCK vises på skærmen, pres og hold <b>LOCK</b> knappen nede i 3 til 5 sekunder for at låse op.  Hvis LOCK ikke vises, skal du tage batterierne ud og sætte dem i igen.
Ingen følelse og LEADS alarm vises	<p><b>itouch sure</b> har en sikkerhedsfunktion, der ikke vil lade intensiteten overstige 20 mA, hvis <b>itouch sure</b> detekterer en forbindelsesfejl. Hvis en forbindelsesfejl detekteres vil intensiteten gå ned på 00.0 mA og LEADS vil blinke på skærmen. Denne sikkerhedsfunktion vil forhindre iTouchSure i at afgive ukomfortabel stimulering, hvis kontakten mellem iTouchSure og din hud afbrydes. Dette vil også forhindre, at man øger intensiteten til et højt niveau uden god kontakt mellem <b>itouch sure</b> 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 iTouchSure 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 25.0 mA.</p> <p>ii) Hvis <b>LEADS</b> alarmer vises og <b>itouch sure</b> ikke vil gå over 20.0 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 <b>itouch sure</b>, 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 iTouchSure, 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 25.0 mA, og med proben indsat vil du blive nødt til at øge intensiteten til omkring 40.0 mA – 60.0 mA. Maks. styrke er 99.5 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 0.5 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 **itouch sure**. Der er ingen dele i iTouchSure, der skal vedligeholdes af brugeren, og iTouchSure 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.

## 20. GENERELLE SPECIFIKATIONER

Bølgeform		Asymmetrisk rektangulær
Amplitude (over 500 Ohm belastning)		99,5 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		90 g uden batterier
Mål		102 x 53 x 28 mm
Sikkerhedsklassifikation		Intern strømkilde
Miljømæssige specifikationer:		
Drift:		Temperaturinterval: 0 til +40°C Fugtighed: 10 til 93% RH ikke-kondenserende Atmosfærisk tryk: 700hPa til 1060hPa
Opbevaring:		Temperaturinterval: -10 til +60°C Fugtighed: 8 til 93% RH ikke-kondenserende Atmosfærisk tryk: 700hPa til 1060hPa
TYPE BF UDSTYR		Udstyret giver en vis beskyttelse mod elektrisk stød med isoleret tilføjet del. Designet til konstant brug.
		Dette symbol på <b>itouch sure</b> betyder "Se brugsanvisningen".
IP22		<b>itouch sure</b> er ikke vandtæt og bør beskyttes mod væske.
		Overholder EU WEEE bestemmelser
Tilføjet del		Vaginale og anale elektroder. Valgfri elektrodepuder til brug på huden. Se sektion 17.

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.**



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)

#### Follow us:



<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>



#### EC Declaration of Conformity

TensCare Ltd hereby declare that an examination of the production quality assurance system has been carried out following the requirements of the UK national legislation according to Annex V of the Directive 93/42/EEC on medical devices. We certify that the production quality system conforms with the relevant provisions of the aforementioned legislation, and the result entitles the organization to use the CE 0088 marking on this product.

Distributed by:



MediGroup ApS  
Kajerødgade 38  
3460 Birkerød  
Danmark

Tlf: 45 76 54 25 - e-mail: [info@medigroup.dk](mailto:info@medigroup.dk)

Hjemmeside/Webshop: [www.hjemmetest.dk](http://www.hjemmetest.dk)

Mere information om iTouchSure:  
[www.baekkenbund.dk](http://www.baekkenbund.dk)



Manufactured by:

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

Tel: +44(0) 1372 723434

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