



Babycare TENS®

Elle TENS

Käyttöohje
Suomi






Elle TENS pikakäyttöohje

Raskaana olevia, supistuskipua hoidettaessa, pyydetään tutustumaan alla olevaan pikakäyttöohjeeseen. Silti on suositeltavaa lukea kappale "Elle TENS käyttöönotto" sivulta 5. Siten saat parhaan hyödyn laitteen ominaisuuksista.



Ennen Elle TENS:n käyttöä, lue laitteen käytön vasta-aiheet ja varoitukset sivulta 2.

1. Aseta 2 x AA paristot laitteeseen, avaamalla laitteen takakansi (katso kuvat 1 ja 2 sivulta 6).
2. Aseta kaapelit laitteen yläosassa oleviin liitoksiin (katso kuva 3, sivuilla 6).
3. Aseta kaapelien banaanipistokkeet elektrodien liittimiin. Älä irrota tässä vaiheessa vielä elektrodeja pakkauksen levystä (katso kuva 4, sivu 6)
4. Elektrodien asettelu vartaloon on kuvattu sivulla 7. Elektrodiarit tulee liittää kuvan mukaisesti rinnakkain (CH1 = kanava 1 ja CH2 = kanava 2), jotta tunnet hoitovirran oikein. Irrota elektrodit pakkauksen levystä ja aseta suoraan iholle, jotta hoitovirta tuntuu oikein.
5. Varmista ettei 'boost' -painike laitteen sivulla ole painettuna. Tämä varmistaa, että laite aloittaa hoidon BURST 1 mode – virtamuodosta (katso sivu 3).
6. Paina punaista  (on/off) painiketta käynnistääksesi laitteen.
7. Paina nyt  (CH1 +) näppäintä toistuvasti, kunnes tunnet sykkeen.
8. Toista sama  (CH2+) näppäimellä.
9. Supistuksen aikana paina yhtäjaksoisesti "boost" -painiketta ja hoitovirran lisäys lievittää supistuskipua.
10. Vapauta 'boost' -painike, kun supistus on ohi ja jatka hoitoa BURST 1 mode –virtamuodolla kuten aiemmin.

Sisältö

Elle TENS Pikakäyttöohje

Miten Elle TENS lievittää kipua?.....	1
Elle TENS esittely	1
Usein kysytyä	1
Koska TENS – laitetta ei saa käyttää?.....	2
Elle TENS -laitteen tarkastus	3
Näytön symbolit ja niiden tarkoitus.....	4
Elle TENS käyttöönotto.....	5
Kuvalliset ohjeet.....	6
Suosituksia elektrodien asettelemiseen.....	7
Elle TENS käyttö.....	8
Hyödyllistä tietoa.....	10
Kysymykset ongelmatilanteissa	10
Tekniset tiedot.....	11

Laitteen symbolien selitykset



Laitteen suojaus sähköisiä shokkeja ja vuotovirtaa vastaan on F tyyppin mukainen.



Varoitus – lisätietoja sivulla 2.

Miten Elle TENS lievittää kipuja?

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation – Transkutaaninen hermostimulaatio) tarkoittaa heikkojen sähköimpulssien lähettämistä ihon läpi hermokudokseen elektrodien avulla. TENS impulssit auttavat kehosi tuottamaan kipua lievittäviä kemikaaleja, kuten endorfiineja. Kivun lievityksen taso on yksilöllistä. Osa käyttäjistä tuntee, että Elle TENS tarjoaa riittävän kivunlievityksen koko synnytyksen ajaksi ja osa tarvitsee muita kivunlievitysmuotoja synnytyksen loppuvaiheessa.

Elle TENS esittely

Elle TENS on tutkittu, lääkkeetön kivunlievitystapa, jolla ei ole sivuvaikutuksia.

Saadaksesi parhaan mahdollisen hyödyn on suositeltavaa hankkia opastusta laitteen käytöstä terveydenhoitoalan ammattilaisilta ja tutustua käyttöohjeeseen huolellisesti.

Usein kysyttyä

Q) Koska voin alkaa käyttämään Elle TENS:ä?

A) Käytä niin aikaisessa vaiheessa ennen supistuskipujen alkamista kun on sallittua (37. raskausviikko) ja näin saat lisättyä kehosi kipua lievittäviä kemikaaleja.

Q) Voiko kokeilla Elle TENS:ä ennen synnytystä?

A) Kyllä, aseta kaksi elektrodia käsivarrellesi ja tunnet eri pulssien vaihtelun seuraamalla ohjeita sivulta 5.

Q) Voinko yhdistää Elle TENS:n muuhun lääkitykseen?

A) Kyllä, voit silti käyttää muita kivunlievitysmuotoja, kuten kaasua ja ilmaa (entinox) tai pethidine.

Q) Voiko Elle TENS:ä käyttää sairaalassa?

A) Kyllä. Kätilö voi pyytää kuitenkin sammuttamaan laitteen tarvittaessa.

Q) Voinko käyttää Elle TENS:ä vesisynnytyksen yhteydessä?

A) Kyllä, mutta vedessä laitetta ei saa käyttää

Koska TENS – laitetta ei saa käyttää?

Vasta-aiheet



1. Älä KÄYTÄ TENS – laitetta ennen 37. raskausviikkoa, paitsi lääkärin valvonnan alaisena.
2. Elektrodit tulee asettaa suositusten mukaisesti (katso sivu 7), paitsi jos kätilö tai lääkäri ohjeistaa muuta.
3. ÄLÄ aseta elektrodeja vatsan alueelle (ennen synnytystä), kaulan etupuolelle, pään alueelle, josta virta voi johtua selkärangan ytimeen (kallonpohja).
4. Älä KÄYTÄ TENS – laitetta jos sinulla on sydämentahdistin tai muu elektroninen laite kehossasi.
5. Jos sinulla on epilepsia tai diagnosoimaton kipu, konsultoi lääkäriäsi ennen laitteen käyttöä.



Varoitukset

1. Elektroniset laitteet (kuten EKG monitori ja EKG valvontalaite) eivät toimi normaalisti, jos käytät TENS stimulaatiota samanaikaisesti.
2. Pitkäaikaiskäytössä voi esiintyä ihoärsytystä.

Yleiset varotoimet

1. Älä käytä laitetta ennen kun olet lukenut käyttöohjeet.
2. Älä upota Elle TENS – laitetta veteen tai mihinkään nesteeseen.
3. Älä jätä laitetta minkään lämmittävän laitteen lähelle.
4. Älä käytä laitetta helposti syttyvien aineiden lähellä.
5. Älä pudota laitetta kovalle alustalle.
6. Älä yritä avata Elle TENS – laitetta.
7. Käytä laitteessa vain tarkoituksenmukaisia paristoja ja elektrodeja.
8. Jos laite vaurioituu kohtien 2-5 mukaisesti, älä käytä laitetta. Palauta laite myyjälle.
9. Poista paristot, kun et käytä laitetta.
10. Älä käytä TENS – laitetta ajon aikana tai käyttäessäsi vaara aiheuttavia laitteita.

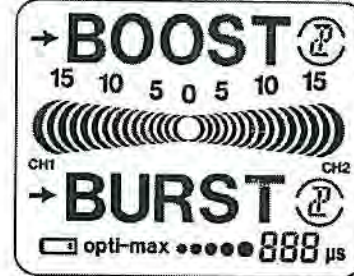
Elle TENS – laitteen tarkastus


Elle TENS – laite on helppokäyttöinen. Siitä huolimatta on suositeltavaa lukea nämä ohjeet, jotta voit hyödyntää laitteen ominaisuuksia.




3


Näytön symbolit ja niiden merkitys





 Virran voimakkuus.

Tämä osoittaa ulostulovirran 0 – 15 oikealle ja vasemmalle kanavalle. Jokainen segmentti edustaa noin 7 % kokonaisvirran määrästä.

→ **BOOST**  Painamalla "Boost" – painiketta laitteen oikeasta yläkulmasta, aktivoituu Boost -virtamuoto. Tämä toiminto on tarpeellinen supistuksen aikana. Pieni nuoli vasemmalla Boost – merkistä jää päälle, kun laite on tässä virtamuodossa. Boost muotoja on valittavissa kaksi erilaista, 1 ja 2 (pieni numero Boost – merkin vieressä), Niitä saa vaihdettua keskenään Mode – painikkeesta.

→ **BURST**  Tätä toimintoa voidaan käytetään synnytyksen alkaessa ja supistusten välissä. Pieni nuoli vasemmalla Burst – merkistä vilkkuu, kun laite on tässä virtamuodossa. Silloin tunnet sykkivän rytmin laitteesta ulostulevassa virrassa. Burst muotoja on valittavissa kaksi erilaista, 1 ja 2 (pieni numero Burst – merkin vieressä), Niitä saa vaihdettua keskenään Mode – painikkeesta.

 Paristojen loppumisen merkkivalo. Tämä merkki alkaa vilkkua, kun paristojen varaustila on loppumassa. Tässä tapauksessa vaihda paristot. Lisätietoja sivulla 5.

 **888** μ s Optimointi – painike. Näyttää pulssin pituuden, jolla saadaan hienosäädettyä virran tuntemusta elektrodin alla. Jokainen segmentti edustaa noin 20 % kokonaismäärästä. Lue lisätietoja sivulta 8.

4

Elle TENS käyttöönotto

Tarkista seuraava sisältö:

- 1 x Elle TENS laite
- 1 x Pussi, 4 kpl, itseliimautuvia elektrodeja (40mm x 100mm)
- 3 x kaapeli (2 käyttöön ja 1 varalle)
- 2 x AA paristot (2 käyttöön ja 2 varalle)
- 1 x Kantopussi
- 1 x Kaulanauha
- 1 x Käyttöohje

Asennus

- a) Paina ja kierrä laitteen takana olevaa vyölenkkiä jompaankumpaan suuntaan ja saat paristokotelon kante esille (katso kuva 1, sivulla 6).
 - b) Avaa paristokotelon kansi ja aseta 2 x AA paristot (katso kuva 2, sivulla 6), varmista, että positiivinen (+) ja negatiivinen (-) napa tulevat oikeaan asentoon, kuten paristossa on merkitty. Laita kansi takaisin paikalleen.
 - c) Ota kaksi liilaa kaapelia ja aseta kumpikin musta kulmaliitin (yksi kummastakin kaapelista) laitteen kaapelien liittimiin (katso kuva 3, sivulta 6).
 - d) Nyt aseta banaanipistokkeet (kaapelien toisesta päästä) elektrodien liittimiin. Älä irrota tässä vaiheessa vielä elektrodeja pakkauksen levystä (katso kuva 4, sivu 6).
- HUOMIO. Kummassakin kaapelissa on punainen ja musta banaanipistoke. Sillä EI ole merkitystä kumpaan elektrodin kaapeliin asetat kummankin.
- c) Halutessasi kiinnitä kaulanauha pidikkeeseen. Tämä mahdollistaa laitteen riipputtamisen kaulassa hoidon aikana (katso kuva 5, sivulla 6).

Kuvalliset ohjeet



Kuva 1

Paristojen asennus

Paina ja kierrä laitteen takana olevaa vyölenkkiä



Kuva 2

Avaa paristokotelon kansi ja aseta paristot



Kuva 3

Kaapelien kiinnitys

Aseta molemmat mustat kulmaliittimet kaapelien liittimiin



Kuva 4

Elektrodien kiinnitys

Aseta musta ja punainen banaanipistoke elektrodien liittimiin.



Figure 5

Kuva 4

Kaulanauhan käyttö hoidon aikana

Pujota kaulanauhan silmukka laitteen pohjassa olevasta pidikkeestä läpi. Pujota toinen pää silmukasta läpi ja kiristä nauha solmuun.



Suosituksia elektrodien asettelemiseen

Reference: Cluett E. (1994) SRN RM ADM PGCEA. Analgesia in Labour: A review of the TENS method. Professional Care of Mother and Child. Mar;4 (2): 50-2.

Bra line = liivien linja

In line with navel = napalinja

Panty line = housujen vyötärölinja

Itseliimautuvat elektrodit tulee asettaa oikeisiin paikkoihin maksimaalisen kivunlievityksen aikaansaamiseksi. On suositeltavaa käyttää avustajaa tai terveydenhoidon ammattilaista elektrodien asettamiseen. Lue huolellisesti seuraavat ohjeet:

1. Irrota elektrodit varovasti muovilevystä käyttämällä etusormea ja peukaloa. Älä vedä kaapeleista.
2. Aseta ylemmät kaksi elektrodia (liitä vasempaan CH1 liittimestä tulevaan kaapeliin) noin 4cm molemmin puolin selkärankaa ja 4-5cm kuvitellun napalinjan yläpuolelle, kuten yllä olevassa kuvassa.
3. Aseta alemmat kaksi elektrodia (liitä oikeaan CH2 liittimestä tulevaan kaapeliin) noin 4cm molemmin puolin selkärankaa ja 4-5cm kuvitellun napalinjan alapuolelle, kuten yllä olevassa kuvassa.

7

Elle TENS käyttö

a) Nyt olet valmis aloittamaan Elle TENS:in käytön. Kytke laite päälle painamalla on/off näppäintä. Varmista, että 'boost' painike laitteen oikeassa yläkulmassa EI OLE painettuna alas. Elle TENS käynnistyy aina BURST 1 muodossa.

b) Aloita painamalla CH1+ näppäintä. Jokaisella kerralla painettaessa tätä näppäintä, pieni 'puolikuun' muotoinen symboli ilmestyy näytölle ja viran voimakkuus lisääntyy. Tunnet sykkivän pulssin, joka tuntuu aina kun pieni nuoli vilkkuu näytöllä.

c) Toista samat toiminnot CH2+ näppäimellä. Tunnet nyt sykkivän pulssin molempien elektrodiparien alla.

d) BURST 1 (käytetään supistusten välillä):

Tämä on ensimmäinen hoitomuoto käytettäväksi. Se tuntuu purkauksilta ja kihelmöinniltä. Pulssi ovat jaksoittain päällä ja pois. Tämä muoto auttaa edistämään tärkeiden luonnollisten kivunlievitys kemikaalien "endorfiini" ja "enkefalini" erittymistä.

e) BOOST 1 (käytetään supistusten aikana):

Kun tunnet supistuksen, paina 'boost' painiketta laitteen oikeassa yläkulmasta. Elle TENS kytkee automaattisesti päälle BOOST 1 muodon, joka tuottaa ekstra jännitepiikin, supistukivun voittamiseksi. Tämä tuntuu jatkuvana pulssina.

f) Kun supistus on mennyt ohii, voit vapauttaa 'boost' painikkeen. Elle TENS palaa takaisin alkuperäiseen BURST 1 muotoon. Jatka tätä vuorottelua synnytyksen käynnistymiseen saakka.


8

Mode -painike

Elle TENS:ssä on valittavissa kaksi virtamuotoa, joissa on Burst tai Boost -muoto.

Mode 1 (Burst 1 ja Boost 1), joka kuvattiin aikaisemmin, käytetään esisijaisesti synnytyksen alkuvaiheessa.


Mode 2 (Burst 2 ja Boost 2) voidaan käyttää synnytyksen edetessä ja kun supistukset tulevat tiheämmiksi.

Paina  Mode -painiketta valitaksesi näiden virtamuotojen välillä. Näytössä tämän erottaa pienen ympyrän sisällä olevasta numerosta BURST tai BOOST sanan jälkeen, jota vaihdetaan 1 -> 2 tai päinvastoin.

Huomio. Molemmat virtamuodot ovat keskenään vaihtokelpoisia ja niitä voidaan valita ja käyttää mieltymyksen mukaisesti, eikä vain synnytyksen etenemisen mukaisesti.

Optimointi -painike

Tämä tuo lisäominaisuuksia Elle TENS:iin. Lisäämällä

tai vähentämällä  OM Optimointi -painikkeesta muokkaat pulssin voimakkuutta elektrodien alla korkeammalle tai matalammalle. Painamalla painiketta + tai - saat lisättyä tai vähennettyä tuntemusta elektrodien alla ja tämä on erittäin tarpeellista raskauden loppuvaiheessa, jolloin tarvitsit kivunlievitykseen lisävirtaa.

Optimoinnissa on 5 eri tasoa, joka lisää optimointi - tehoa jokaisessa tasossa. Laitteessa on aina alussa taso 3, joka on tasan puolivälissä korkeimman ja matalamman tehon välissä.

Huomio. Optimointia voidaan käyttää myös mieltymyksen mukaisesti, eikä vain synnytyksen etenemisen mukaisesti.

Hyödyllistä tietoa

Hoitoa voi jatkaa niin pitkään kun on tarvetta, ellet tunne sitä epämukavaksi.

Jos annat hoitoa pitkään, varmista etteivät elektrodit tule kuivaksi. Jos näin tapahtuu, sulje virta laitteesta ja irrota elektrodit. Lisää tippa vettä elektrodille.

Varmista aina, että suljet laitteen ennen elektrodien poistamista. Älä vedä kaapeleista. Poista kaapeli liittimistä aina pitämällä kiinni pistokkeesta etusormella ja peukalolla.

Huomio. Elle TENS - laitetta voi käyttää normaalin TENS - laitteen tapaan useisiin oireisiin, kuten kipuun ja leikkauksen jälkeiseen kipuun. Tämä on hyvä huomioida etenkin keisarinleikkauksen jälkeen. Pyydä lisätietoja terveydenhoitoalan ammattilaisilta.

Kysymykset ongelmatilanteissa

K) Miksi stimulaatio ei tunnu enää yhtä voimakkaana, kun olen käyttänyt Elle TENS jonkun aikaa?

V) Lisää virran voimakkuutta, koska olet jo tottunut alemmalle virran voimakkuudelle.

K) Miksi stimulaatio tuntuu voimakkaasti, mutta ei tehokkaalta?

V) Elektrodit tulee ehkä asettaa uudelleen oikeisiin paikkoihin.

K) Miksi stimulaatio ei tunnu riittävän voimakkaasti, vaikka teho on korkeimmalla tasolla?

V) Paristot tarvitsee ehkä vaihtaa uusiin.

K) Mitä teen, jos ei tunnu lainkaan stimulaatiota, ajoittaista stimulaatiota tai heikkoa stimulaatiota eden uusilla paristoilla?

V) Tarkista elektrodien kontakti ja kiinnitys. Tarkista kaapelit. Tarkista paristojen asento. Soita tarvittaessa tekniseen tukeen arkisin klo 9 – 16 p. (02) 445 6220.

Elle TENS – Tekniset tiedot

Laitetyyppi Kaksi kanavainen digitaalinen TENS
Näyttö Digitaalinen LCD - 5 seitsemän segmentin numeromerkkiä noin 42 segmentillä

Virtamuodot 2 burst muotoa ja 2 boost muotoa

	Tajuus (Hz)	Pulssinpituus (µs)	Kuvaus
Burst 1	16	150*	1 burstia sekunissa, 8 pulssia / burst
Burst 2	32	150*	2 burstia sekunnissa, 8 pulssia / burst
Boost 1	80	150*	Jatkuva
Boost 2	100	150*	Jatkuva

* Oletus pulssi virtamuodon vaihdon jälkeen (pulssinpituus EI vaihdu, kun vaihdetaan BURST ja BOOST muodon välillä)

5 valittavaa pulssinpituutta kaikissa virtamuodoissa: 50, 100, 150, 200, 250

Automaattinen virrankatkaisu. Elle TENS kytkeytyy pois päältä, jos laitetta ei käytetä 5 minuutin aikana.

Ulostulovirta 0 – 55v nollasta huippuun säädettävissä 15 portaalla 500 Ω kuormalla.

Ulostulo teho 0 – 110mA säädettävissä 15 portaalla 500 Ω kuormalla. Teho laskee takaisin nolnaan, kun ohjelmaa vaihdetaan.

Pulssimuoto Symmetrinen bifaasinen suorakulma

Ulostuloliitin CE hyväksytty liikkumaton liitin

Paristot 2 x 1.5v AA paristo (tyyppi LR6)

Laitteen koko 115mm x 55mm x 30mm

Laitteen paino 75 g

Pariston varauksen varoitus 2.2v±0.2v

Luokitus

Tämä laite on EEC direktiivin 93/42/EEC mukainen.

Laiteluokka Type BF.

Myynti ja markkinointi



SUNBORN SAGA OY - SAGA Spatech
P.O. Box 100 / Järvenmäen Herttuasen puolekanta 23
FI-20101 Turku, Finland

tel +358 (0)244 56 220
fax +358 (0)244 56 200
www.saga.fi/spatech

Valmistaja



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

Babycare TENS

Babycare TENS

108 George Lane, South Woodford, London E18 1AD
Tel (+44) (0)20 8532 9595 Fax (+44) (0)20 8532 9551
www.babycaretens.com

e-mail customer-care@babycaretens.com

Babycare TENS is part of the
Body Clock group of companies

CE
0120

June 2011 (3)

recycle
This manual is recyclable