

## Spis treści

WSTĘP.....	1
KIEDY NIE MOŻNA UŻYWAĆ SensaTONE? .....	2
GENERALNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI .....	2
OBSŁUGA SensaTONE.....	3
EKRANIK UŻYTKOWNIKA .....	3
DODATKOWE FUNKCJE.....	4
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA.....	4
MONTAŻ URZĄDZENIA .....	4
PRZYDATNE DIAGRAMY.....	5
UŻYWANIE SensaTONE DO SMPM .....	6
WYBIERANIE ODPOWIEDNIEGO MODUŁU SMPM .....	7
CZĘSTOTLIWOŚĆ UŻYTKOWANIA .....	7
UŻYWANIE MODUŁU D – „PIELĘGNACJA POCHOROBY” .....	7
NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA .....	8
SPECYFIKACJA TECHNICZNA .....	8
OKRES GWARANCJI.....	9

### WSTĘP

**SensaTONE** jest prostym, a zarazem niezwykle skutecznym, elektronicznym **Stymulatorem Mięśni Przepony Miednicznej (SMPM)**. Jest niewielki, stylowy i zaprojektowany z myślą o wzmocnieniu mięśni przepony miednicznej u kobiet w każdym wieku.

**SensaTONE** pomaga wzmocnić mięśnie przepony miednicznej. Tak jak w przypadku pozostałych mięśni w ciele człowieka - im więcej się je stymuluje tym silniejszymi się stają. Silne mięśnie przepony miednicznej bardzo pozytywnie wpływają na kontrolę nad pęcherzem, na estetyczny wygląd miejsc intymnych oraz na zwiększenie przyjemności płynących ze stosunków seksualnych.

Jedna na trzy kobiety w trakcie swego życia doświadcza problemów związane z nietrzymaniem moczu (tzw. „inkontynencją”). Takie problemy pojawiają się zwykle nagle, ale najczęściej po porodzie.

Przed pierwszym użyciem **SensaTONE** dokładnie zapoznaj się z poniższą instrukcją. Zawiera ona wszystkie informacje niezbędne do prawidłowego i bezpiecznego użytkownika urządzenia.

## **KIEDY NIE MOŻNA UŻYWAC SensaTONE?**

1. Nie używaj SensaTONE gdy masz rozrusznik serca.
2. Jeżeli cierpisz na epilepsję, choroby serca, masz różnego rodzaju metalowe implanty lub cierpisz na ból niewiadomego pochodzenia - skonsultuj się z lekarzem o możliwość stosowania urządzenia.
3. Nie używaj w trakcie ciąży. Bezpiecznie możesz go używać po upłygnięciu 12 tygodni od porodu.
4. Nie używaj jeśli masz infekcje pochwy lub zakażenie układu moczowego.
5. Nie używaj razem z mechanicznymi metodami antykoncepcyjnymi takimi jak kapturek naszyjkowy.
6. Nie używaj do uśmierzania bólu niewiadomego pochodzenia, który może wymagać nagłego leczenia.
7. Nie używaj w trakcie miesiączki.

## **GENERALNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**

1. Nie używać urządzenia bez zapoznania się z instrukcją Obsługi.
2. Nie zanurzać SensaTONE w wodzie lub innym płynie.
3. Nie kłaść urządzenia blisko źródeł ciepła.
4. Nie używać urządzenia w obecności gazów łatwopalnych.
5. Nie upuszczać urządzenia na twardą powierzchnię.
6. Nie otwierać obudowy urządzenia.
7. Używać wyłącznie zgodnych z instrukcją baterii oraz elektrod.
8. W przypadku uszkodzenia, nie używać.
9. Wyciągać baterie kiedy urządzenie jest nieużywane.
10. Nie używać urządzenia w czasie jazdy lub obsługi potencjalnie niebezpiecznych urządzeń.
11. Trzymać z dala od dzieci.
12. Nie umieszczać dopochwowej sondy na, bądź w pobliżu oczu, w ustach, z przodu czy po bokach szyi, wokół głowy, serca ani na skórze zranionej, przeciętej, w stanie zapalnym itp.
13. Nie używać w przypadku gruźlicy, raków złośliwych, bardzo niskiego bądź bardzo wysokiego ciśnienia krwi, epilepsji ani chorób zapalnych (chyba że pod nadzorem medycznym).

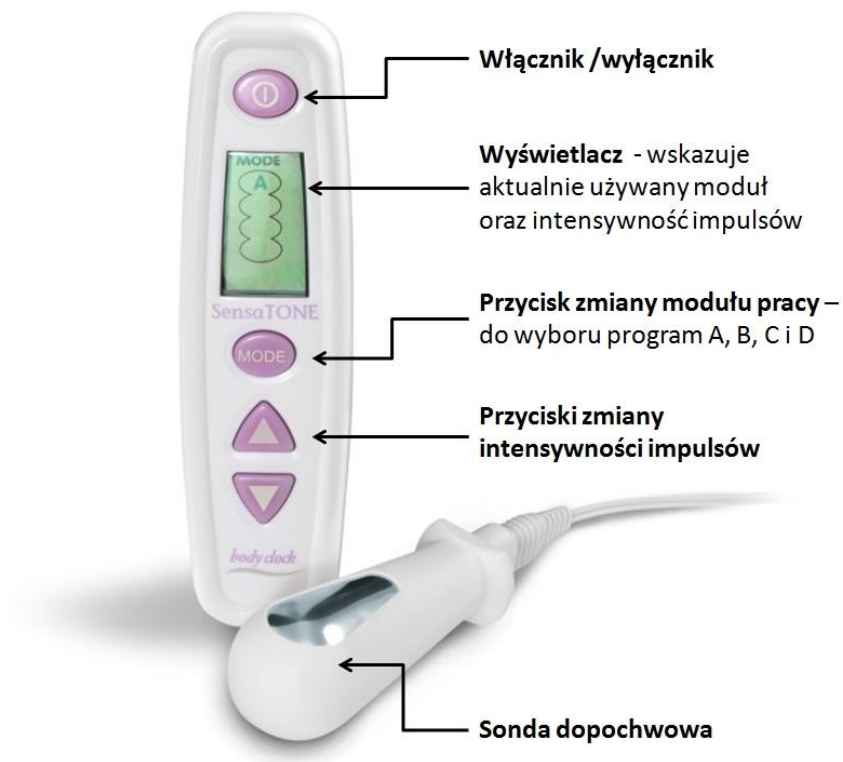
## OBSŁUGA SensaTONE

### TESTOWANIE URZĄDZENIA

**SensaTONE posiada blokadę przed zniszczeniem – nie włącza się na całą moc jeśli sonda nie jest odpowiednio zaaplikowana.**

Jeśli chcesz sprawdzić działanie urządzenia przed zaaplikowaniem, możesz to zrobić w prosty sposób:

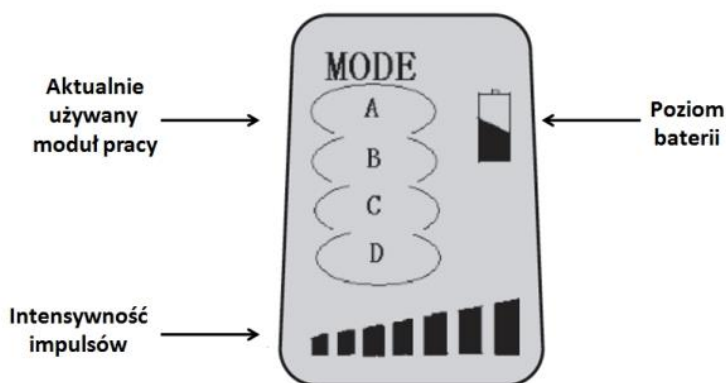
Podłącz do urządzenia kabel oraz sondę, właściwie umieść baterie potrzebne do zasilania SensaTONE. Lekko zwilż dłoń wodą, obejmij sondę palcami i mocno zaciśnij. Tak ułożona dłoń imituje odpowiednie zaaplikowanie sondy wewnątrz ciała. Włącz urządzenie, powoli zwiększaj moc w dowolnym trybie pracy. Jeśli czujesz impulsy elektryczne przepływające przez dłoń a urządzenie pracuje na jednym z wyższych stopni mocy to znaczy, że Twoje urządzenie działa jak należy.



1. **Włącznik / wyłącznik** – włącza i wyłącza urządzenie SensaTONE.
2. **Wyświetlacz** – wskazuje aktualnie używany moduł oraz intensywność impulsów (więcej informacji na diagramie poniżej).
3. **Przycisk zmiany modułu pracy** – do wyboru program A, B, C lub D.
4. **Przyciski zmiany intensywności impulsów** – do zwiększania i zmniejszania intensywności impulsów.
5. **Sonda dopochwowa.**

### EKRANIK UŻYTKOWNIKA

## Wyświetlacz



### DODATKOWE FUNKCJE

**Detektor podłączenia** – jeśli sonda dopochwowa zostanie odłączona od jednostki głównej, intensywność impulsów spada do zera.

**Wskaźnik zużycia baterii** – jeśli bateria jest słaba na ekraniku pojawi się ikonka niskiego poziomu baterii.

**Automatyczne wyłączenie** – jeśli intensywność impulsów ustawiona jest na zero i SensaTONE nie jest używany przez okres 5 minut, urządzenie automatycznie wyłączy się.

### ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Sprawdź czy twoje opakowanie SensaTONE zawiera poniższe elementy:

- 1 x urządzenie SensaTONE
- 1 x sonda dopochwowa SensaTONE
- 1 x przewód elektryczny
- 1 x saszetka żelu nawilżającego
- 2 x bateria AAA
- 1 x torebka z miękkiego materiału do przenoszenia urządzenia
- 1 x smycz do zawieszenia urządzenia na szyi

### MONTAŻ URZĄDZENIA

1. Otwórz przegrodę na baterię umieszczoną z tyłu urządzenia.
2. Włóż dwie baterie zgodnie z rysunkiem umieszczonym w przegrodzie. Następnie zamknij przegrodę.
3. Wyjmij sondę dopochwową SensaTONE z opakowania.
4. Umyj ręce mydłem pod bieżącą ciepłą wodą. W ten sam sposób umyj sondę dopochwową pamiętając o tym by jej nie zanurzać pod wodą. Zmyj dokładnie mydło z rąk oraz z sondy. Wytrzyj sondę ściereczką bądź papierowym ręcznikiem i pozostaw ją na moment aby wyschła.

5. Upewnij się że urządzenie SensaTONE jest wyłączone.
6. Podłącz przewód elektryczny do urządzenia (wejście znajduje się u podstawy jednostki głównej). Drugi koniec przewodu podłącz do sondy. Schemat podłączenia znajduje się na diagramie (i) na stronie 5.
7. Pokryj sondę cienką warstwą żelu nawilżającego.
8. Delikatnie wsuwaj sondę aż kołnierz u jej podstawy znajdzie się pomiędzy wargami. Nie jest konieczne precyzyjne umiejscowienie sondy. Schemat znajdziesz na diagramie (ii) na stronie 5.
9. Jesteś teraz gotowa do rozpoczęcia stymulacji.

#### PRZYDATNE DIAGRAMY



Diagram (i)

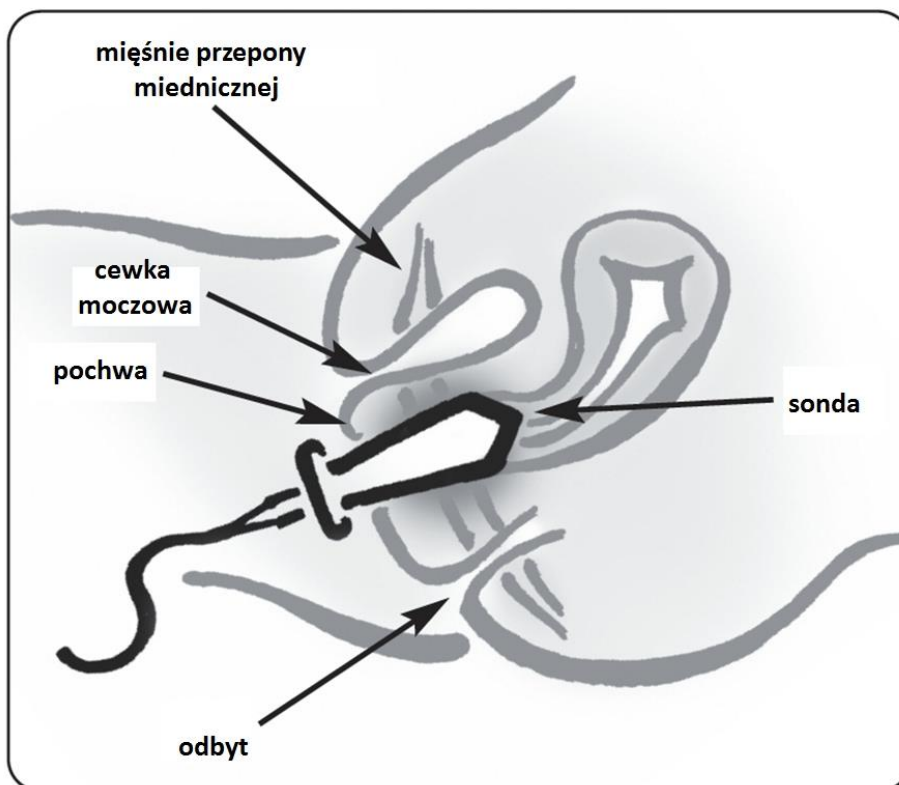


Diagram (ii)

**WAŻNE!**

- Sonda dopochwowa SensaTONE przeznaczona jest do użytku **TYLKO** dla jednej osoby. W razie potrzeby istnieje możliwość nabycia dodatkowych sond.
- Ta sama pacjentka może używać sondy wielokrotnie
- Myj zgodnie z instrukcjami przed każdym użyciem
- **Nie używaj** jeśli opakowanie zostało wcześniej otwarte lub jest uszkodzone

Używanie SensaTONE DC 00111111

**SMPM – Stymulacja Mięśni Przepony Miednicznej**

- Włącz urządzenie za pomocą przycisku „Włącznik / wyłącznik”. SensaTONE zawsze uruchamia się w Module Pracy A
- SensaTONE ma cztery moduły pracy, każdy z nich pomocny przy jednym z typów inkontynencji (problemów z nietrzymaniem moczu):
  - **Moduł A** – Inkontynencja parcia (Urge Incontinence)
  - **Moduł B** – Inkontynencja stresowa (Stress Incontinence)
  - **Moduł C** – Inkontynencja mieszana (Mixed Incontinence)
  - **Moduł D** – Pielęgnacja pochorobowa (After care)
- Wybierz moduł najodpowiedniejszy dla Twojego typu inkontynencji przyciskając przycisk zmiany modułu pracy.
- Następnie rozpocznij stymulację naciskając przycisk zwiększenia intensywności impulsów. Za każdym razem gdy naciśniesz ten przycisk zwiększy się poziom intensywności impulsów wyświetlany na ekraniku.

- e) Powoli zwiększaj intensywność impulsów aż poczujesz skurcze mięśni. Jeśli uważasz że uczucie jest zbyt mocne po prostu zmniejsz intensywność przyciskiem zmniejszenia intensywności impulsów.
- f) Moduły A, B i C mają ustalone czasy trwania. SensaTONE wyłączy się automatycznie po zakończeniu wybranego programu. Moduł D nie ma ustalonego czasu trwania. Więcej informacji na temat Modułu D odnajdziesz na stronie 7.
- g) Po użyciu, upewnij się że SensaTONE jest wyłączony. Następnie wyjmij sondę SensaTONE ze swojego ciała, odłącz przewody a następnie umyj sondę zgodnie z instrukcjami ze strony 4.

## WYBIERANIE ODPOWIEDNIEGO MODUŁU SMPM

Istnieją trzy typy inkontynencji (nietrzymania moczu), wszystkie z nich można poddać działaniu SensaTONE:

1. Inkontynencja parcia / Urge Incontinence (Moduł A) – objawia się silnym, nagłym i niepohamowanym uczuciem potrzeby oddania moczu.
2. Inkontynencja stresowa / Stress Incontinence (Moduł B) – objawia się podczas kichania, kaszlu, śmiechu, podnoszenia albo podczas ćwiczeń i powoduje wyciek niewielkiej ilości moczu.
3. Inkontynencja mieszana / Mixed Incontinence (Moduł C) – kombinacja inkontynencji parcia i stresowej.

## CZĘSTOTLIWOŚĆ UŻYTKOWANIA

Poniżej znajdziesz tabelę wskazującą jak często powinno korzystać się z poszczególnych modułów pracy SensaTONE. Jeśli zdarzy się, że zaczniesz odczuwać ból mięśni albo będziesz mieć jakiegokolwiek problemy z używaniem SensaTONE – skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Program	Długość trwania	Jak często?
<b>Moduł A</b>	30 minut	1-2 razy dziennie
<b>Moduł B</b>	30 minut	Raz dziennie lub raz na dwa dni w zależności od potrzeb
<b>Moduł C</b>	45 minut	Pełen program raz dziennie
<b>Moduł D</b>	-	Zapoznaj się z poniższym paragrafem "Używanie Modułu D"

**Nie zwiększaj ustalonej długości trwania bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem!!**

## UŻYWANIE MODUŁU D – „PIELĘGNACJA POCHOROBOWA”

Jest to dodatkowy moduł pracy urządzenia SensaTONE, który może być wykorzystywany w dwóch poniższych przypadkach:

- Jako uzupełniający program uruchamiany bezpośrednio po zastosowaniu któregoś z pozostałych modułów, pod warunkiem że nie czujesz zmęczenia mięśni.

- Jako środek zapobiegający nawrotowi dolegliwości – w przypadku gdy używasz SensaTONE od jakiegoś czasu i zauważyłaś poprawę swojego stanu.

Należy jednak pamiętać, że dla tego modułu pracy nie ma ustalonego czasu trwania. Zależy on od Twoich osobistych potrzeb. Sugerowane jest jednak nie przekraczanie 15-30 minut dziennie.

## NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

**Pytanie:** Jak długo trzeba czekać na efekty?

**Odpowiedź:** Efekty widać u każdego po innym okresie czasu. Zależy to również od typu inkontynencji na który cierpisz:

**Inkontynencja stresowa** – poprawa pojawia się wolno, wraz z budową tkanki mięśniowej i wrażliwości nerwów. Może trwać do 2 miesięcy.

**Inkontynencja parcia** – poprawa pojawia się poprzez ograniczenie fałszywych sygnałów wysyłanych przez pęcherz do mózgu. Efekty można zobaczyć już po 14 dniach.

**Inkontynencja mieszana** – poprawa pojawia się wraz z budową tkanki mięśniowej i wrażliwości nerwów oraz poprzez ograniczenie fałszywych sygnałów wysyłanych przez pęcherz do mózgu. Może to potrwać dłużej, ale pierwsze efekty powinny być zauważalne już po 21 dniach.

**Pytanie:** Jakie to uczucie?

**Odpowiedź:** Każdy z trzech programów SMPM sprawia inne uczucie. Mówiąc ogólnie jest to przyjemne, lekko łąskoczące i uciskające uczucie które doprowadza do skurczu oraz rozluźniania mięśni przepony miednicznej.

**Pytanie:** Czy każda kobieta może z niego korzystać?

**Odpowiedź:** Jak najbardziej, o ile nie ma żadnych z wymienionych wcześniej przeciwwskazań.

**Pytanie:** Czy mogę używać SensaTONE w czasie ciąży?

**Odpowiedź:** Nie, dopiero po 12 tygodniu od daty porodu.

**Pytanie:** Jakie są środki uboczne?

**Odpowiedź:** Nie ma środków ubocznych. Urządzenie nie korzysta z żadnych anestetyków.

## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Programme	Display	Output Frequency / Duration
Urge	A	5Hz / 3 mins; 10Hz / 5 mins; 15Hz / 5 mins; 20Hz / 5 mins; 15Hz / 5 mins; 10Hz / 5 mins; 5 Hz / 2 mins <b>Total time = 30 mins</b>
Stress	B	10Hz / 5 mins; 35Hz / 5 mins; 50Hz / 10 mins; 35Hz / 5 mins; 10 Hz / 5 mins <b>Total time = 30 mins</b>
Mixed	C	10Hz / 5 mins; 20 Hz / 5 mins; 30Hz / 5 mins; 40Hz / 5 mins; 50Hz / 5 mins; 40Hz / 5 mins; 30Hz / 5 mins; 20Hz / 5 mins; 10Hz / 5 mins



		<b>Total time = 45 mins</b>
After Care	D	<b>Freq. Modulation</b> Frequency increases from 2Hz to 10Hz in 4 secs. and then back to 2Hz in another 4 secs. <b>Total cycle = 8 secs</b> <b>Total time = 45 mins</b>
<b>Output Channel</b>	Single Channel	
<b>Output Waveform</b>	Bi-phasis rectangular	
<b>Output Voltage</b>	0-40V adjustable in 14 steps across a 500 ohm load	
<b>Output Intensity</b>	0-80mA adjustable in 14 steps across a 500 ohm load	
<b>Automatic Power Off</b>	5 minutes	
<b>Battery</b>	2 x 1,5V AAA Batteries	
<b>Battery Low Detect</b>	2,2V +/- 0,1V	

#### Okres gwarancji

Okres gwarancji na urządzenie wynosi 24 miesiące, nie obejmuje okablowania, na które okres gwarancyjny wynosi 3 miesiące.