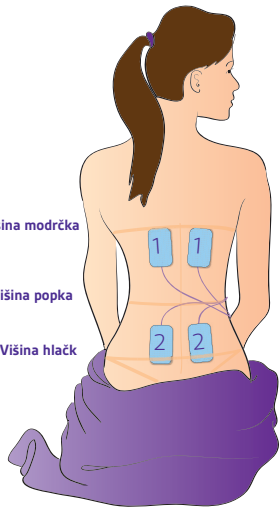


Načrt predlagane namestitve elektrod

Za največje lajšanje bolečin je treba lepljive blazinice elektrod namestiti na pravilni položaj. Zaželeno je, da vam pri nameščanju blazinice pomaga vaš porodni partner ali zdravstveni svetovalec. Skrbno preberite naslednja navodila:

1. Poskrbite, da enota ostane izklopljena. S kazalcem in palcem previdno odlepite blazinice s plastične podlage. Ne vlecite vodnikov.
2. Namestite zgornji dve blazinici (povezani z levo vtičnico CH1) na obe strani približno 4 cm od hrbtenice in 4-5 cm nad namišljeno linijo popka, kot prikazuje shema.
3. Namestite spodnji dve blazinici (povezani z desno vtičnico CH2) na obe strani približno 4 cm od hrbtenice in 4-5 cm pod namišljeno linijo popka, kot prikazuje shema.

Višina modrička
Višina popka
Višina hlaček



Elektrode lahko uporabite večkrat, število uporab pa se razlikuje glede na stanje kože.

Vir: Cluett E. (1994) SRM RN ADM PCGEA. Analgesia in Labour: A review of the TENS method. Professional Care of Mother and Child. Mar;4 (2): 502.

7

Pogosto zastavljena vprašanja

- V Kdaj naj začnem uporabljati Elle TENS 2?**
- Uporabite ga čim prej, ko nastopijo popadki, da bo dovolj časa za dvig vaših lastnih snovi, ki blažijo bolečino.
- V Lahko preskusim Elle TENS 2 pred začetkom poroda?**
- Da, namestite 2 blazinici, ki sta pritrjeni na en vodnik, na podlaket, da občutite različne impulzne dražljaje, in pri tem sledite navodilom na strani 8.
- V Lahko kombiniram Elle TENS 2 z drugimi zdravili?**
- Da, še vedno lahko uporabljate analgetike, kot sta mešanica N2O in O2 (Donopa) ali petidin.
- V Se lahko Elle TENS 2 uporablja v bolnišnici?**
- Da, vendar, babica vas bo morda občasno prosila, da ga izklopite.
- V Ali lahko uporabljam Elle TENS 2, če razmišljam o porodu v vodi?**
- Da, vendar ne v sami vodi.

10

Uporaba Elle TENS 2

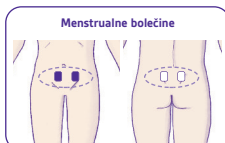
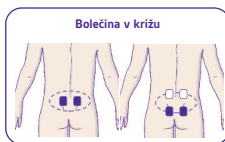
- a)** Pripravljeni ste za začetek uporabe vašega pripomočka Elle TENS 2. Vključite enoto s pritiskom na **ON** gumb za vklop/izklop. Poskrbite, da gumb »boost« (ojačitev) na zgornji desni strani enote NI pritisnjen. Aparat Elle TENS 2 se bo vedno zagnal v načinu BURST 1 (PROŽENJE 1).
- b)** Začnite s pritiskanjem **CH1+** tipke CH1+. Vsakič, ko pritisnete to tipko, se na zaslonu pokaže majhen »polmesec« z naraščajočima številom in velikostjo, ko se povečuje intenziteta. Začeli boste čutili utripajoč dražljaj, ki se bo prožil hkrati z utripajočo puščico na zaslonu. **Poskrbite, da boste počasi povečevali intenziteto.**
- c)** Prejšnji korak ponovite s **CH2+** tipko CH2+. Dražljaj boste sedaj čutili v obeh kompletnih blazinici.
- d) BURST 1 (uporaba med dvema popadkoma):** To je prvi način, ki ga boste uporabili. Občuti se kot zbadajoč, mravljinčast dražljaj, t. j. utripi se izmenično vklaplajo in izklopljajo. Ta način bo pomagal pri porastu tistih nadvse pomembnih naravnih snovi za lajšanje bolečine, znanih kot »endorfini« in »enkefalinini«.

8

Koristne informacije

1. Uporabljajte stimulacijo tako dolgo, kot je potrebno, razen če občutite nelagodje.
2. Če stimulirate več ur, pazite, da se blazinice ne izsušijo. Če se to zgodi, izklopite enoto, odklopite elektrode in nanje nanesite majhno kapljico vode.
3. Blazinice lahko uporabite večkrat. Ko se blazinice nehajo lepiti na kožo, jih zamenjajte. Nadomestne blazinice so na voljo na spletni www.lima-medical.com
4. Preden odstranite vodnike in blazinice, se vedno prepričajte, da je enota izklopljena. Ne vlecite za žice. VEDNO odstranite vtič iz vtičnice tako, da držite vtič med palcem in kazalcem in nežno povlečete.
5. Elle TENS 2 se lahko uporablja tudi kot standardna enota TENS za lajšanje številnih stanj, vključno bolečin po porodu in pooperativnih bolečin. To je vredno upoštevati, če imate carski rez. Najprej se posvetujte z zdravnikom.

11



12

Prikaz popodne namestitve blazinic

- TIPKA:
- ■ = prvi par elektrod
 - □ = drugi par elektrod
- POMNI Elektrode, priložene tej enoti, so vse enake barve – črni in beli kvadrati prikazujejo samo predlagano namestitve elektrod.

Priključitev zgodovine popadkov

Ko začnete popadek, preprosto pritisnite gumb »boost« (proženje), ki se nahaja zgoraj desno na enoti. Elle TENS 2 bo samodejno preklapljal v način BOOST 1 (OJAČITEV 1) za dodatni dovod energije, potrebne za premagovanje bolečine med popadki. Občuti se kot neprekinjen dražljaj.

Gumb Mode (Način)

Elle TENS 2 ima na voljo dva načina delovanja, vsak s funkcijama Burst (Proženje) in Boost (Ojačitev).

Način 1 (BURST 1 (PROŽENJE 1) in BOOST 1 (OJAČITEV 1)), ki je opisan zgoraj, se v glavnem uporablja v zgodnjih fazah poroda.

Način 2 (BURST 2 (PROŽENJE 2) in BOOST 2 (OJAČITEV 2)) se običajno uporablja, ko porod napreduje in popadki postanejo pogostejši.

Za preklapljanje med obema načinoma pritisnite **MODE** gumb (Način). Na uporabniškem zaslonu boste videli, da se številka v sredini zaslona spremeni iz 1 v 2 (in obratno). POMNI Oba načina sta medsebojno zamenljiva in ju je mogoče uporabiti glede na vaše želje, ne nujno glede na fazo poroda, v kateri ste.

Tipka Opti-Max

To daje posebno vsestranskost aparatu Elle TENS 2. Povečevanje ali pomanjševanje s **Opti-Max** tipko Opti-Max vam bo omogočilo, da povečate ali zmanjšate raven moči impulza, ki se prenaša na elektrodne blazinice. Pritisk tipke Opti-Max + ali - bo povečal ali zmanjšal dražljaj Opti-Max. To je izredno uporabno za končne faze poroda, ko potrebujete dodatno moč. Obstaja 5 ravni Opti-Max: 50, 100, 150, 200 in 250 µs (mikrosekund). Enota se vedno zažene pri Opti-Max 150 s, kar je natanko na polovici med najvišjo in najnižjo nastavitvijo.

POMNI Elle TENS 2 se zažene v BURST 1. BCT (Čas med popadki) se pojavi šele po enem ciklu vklopa in izklopa gumba Boost (Ojačitev).

Teža enote

Teža enote



Navodila za uporabo

ELLE TENS 2
TM
Babycare TENS

9

Tehnični podatki Elle TENS 2

Program	Začlen	Izbekla frekvenca (Hz)	Izbekla impulzna širina (µs)	Izbekla frekvenca (Hz)	Izbekla impulzna širina (µs)	Izbekla frekvenca (Hz)	Izbekla impulzna širina (µs)	Izbekla frekvenca (Hz)	Izbekla impulzna širina (µs)
Burst 1	Burst 1	Frekvenca impulza 1 (1) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	1 (1) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 2 (2) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	2 (2) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 3 (3) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	3 (3) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 4 (4) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	4 (4) 100 µs (100 impulzov na minuto)
Burst 2	Burst 2	Frekvenca impulza 1 (1) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	1 (1) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 2 (2) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	2 (2) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 3 (3) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	3 (3) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 4 (4) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	4 (4) 100 µs (100 impulzov na minuto)
Boost	Boost	Frekvenca impulza 1 (1) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	1 (1) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 2 (2) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	2 (2) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 3 (3) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	3 (3) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 4 (4) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	4 (4) 100 µs (100 impulzov na minuto)
Boost 2	Boost 2	Frekvenca impulza 1 (1) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	1 (1) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 2 (2) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	2 (2) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 3 (3) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	3 (3) 100 µs (100 impulzov na minuto)	Frekvenca impulza 4 (4) 100 Hz (100 impulzov na minuto)	4 (4) 100 µs (100 impulzov na minuto)
Izbekla kanal	Izbekla kanal	Dva kanala							
Izbekla voljoma oblika	Izbekla voljoma oblika	Smerična, določena praveznost							
Izbekla napetost	Izbekla napetost	0-55V odvisno od vrste, nastavitve in obremenitve 500 µs							
Izbekla intenzivnost	Izbekla intenzivnost	0-10 mA, nastavljivo v 15 korakih pri obremenitvi 500 Ω. Raven intenzitete pade na 0,5 mA po 500 µs pri obremenitvi 500 Ω. Smerična nastavitve.							

* Nazočne, kreme in mazila ne uporabljajte, ko uporabljate med seboj. Burst (Proženje) in Boost (Ojačitev). Pritisnite gumb Boost (Ojačitev) 150 µs. Na voljo je 5 nastavitvenih svinčul, ki jih lahko izberete v obeh načinih delovanja: 50, 100, 150, 200 in 250 µs.

Vrsta opreme	Digitalni TENS z dvema kanalom
Registrirano	Elle TENS 2 je registrirano skladno z Direktivo EGS 93/42/EGS. To pomeni, da je izdelano v skladu s standardi Evropske unije. Predvidena je za uporabo pri zdravih ljudeh. * Pritisnite na gumb Boost (Ojačitev) 150 µs. Na voljo je 5 nastavitvenih svinčul, ki jih lahko izberete v obeh načinih delovanja: 50, 100, 150, 200 in 250 µs.
Velikost enote	115 mm x 25 mm x 28 mm
Toba enote	75 gramov
Izbekla ravnice	Če ravnice, vane ali dotik
Začlen	Digitalni LCD - 8 sedem-segamentnih simbolov in približno 96 znakov
Smerični izklop	Isklop po 5 minutah uporabe
Znamena izkazovalnosti baterije	2,2u - 4,0, 2v
Baterija	2 x 1,5 V AA baterije (tip LR6)
Okolje delovanja	Temperatura 0-40°C Začlen 10-30°C Začlen 10-30°C
Okolje shranjevanja in transporta	Temperatura 0-40°C Začlen 10-30°C Začlen 10-30°C

12

Garancija

Aparat Elle TENS 2 ima leto garancije za napake proizvajalca. Zabeležite podatke o nakupu v prostor spodaj, ki je namenjen vašim beležkam. Garancija ne vključuje vodnikov, elektrod oziroma baterije. Velja samo za nakupe.

Datum nakupa:

Številka računa:

Babycare TENS

Body Clock Health Care Ltd

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

EC REP MedEnvoy Global B.V.
Prinses Margrietplantsoen 33,
Suite 123, 2595 AM
The Hague, The Netherlands

Babycare TENS je del
skupine podjetij Body Clock

CE
1639

Feb 2024 (7)
Model: D-BCT1387
ELLE2-IFU-15V

recycle
Ta vodnik se lahko
reciklira

10

11

12

Elle TENS 2

Hitri referenčni vodnik

Če porod že poteka, uporabite hitri referenčni vodnik, ki je naveden spodaj. Priporočljivo pa je, da preberete razdelek z naslovom »Priprava Elle TENS 2 na delovanje« na strani 5, da kar najbolj izkoristite učinkovitost vaše enote.



Pred uporabo pripomočka Elle TENS 2 preberite kontraindikacije in opozorila na straneh 1 in 2.

1. Pripravite se, da je enota Elle TENS 2 izklopljena.
2. Vstavite 2 x bateriji AA v vložiče na zadnji strani enote (glejte slike 1 in 2, stran 6).
3. Vstavite vtiča vodnikov na vrh enote (glejte sl. 3, stran 6).
4. Pine na drugem koncu vodnikov vstavite v vtičnice, pritrjene na blazinice elektrod. V tej fazi ne odstranite elektrod s podlage (glejte sl. 4, stran 6).

5. Namestite blazinice elektrod na telo, kot je prikazano na strani 7. Da občutite dražljaj, mora biti na vsak vodnik priključen par elektrod. Da občutite dražljaj, je treba blazinice elektrod odlepiti od podlage in namestiti neposredno na telo.
6. Poskrbite, da gumb »boost (ojačitev)« na strani enote NI pritisnjen. Tako se bo enota vedno zagnala v načinu BURST 1 (PROŽENJE 1) (glejte stran 3).
7. Pritisnite (vklop/izklop), da vklopite enoto.
8. Pritisnite tipko (CH1+), dokler ne začutite utripajočega dražljaja.
9. Ponovite s tipko (CH2+).
10. Na začetku popadka pritisnite gumb »boost (ojačitev)« za dodatni dovod energije, potrebne za premagovanje bolečine.
11. Ko popadek mine, sprostite gumb »boost« in nadaljujte v načinu BURST 1 (PROŽENJE 1) kot prej.

Kazalo

Hitri referenčni vodnik Elle TENS

Kako vam bo Elle TENS 2 pomagal pri porodnih bolečinah?	1
Uvod v Elle TENS 2	1
Splošni previdnostni ukrepi	2
Regulatorji Elle TENS 2	3
Simboli na zaslonu in njihov pomen	4
Priprava Elle TENS 2 na delovanje	5
Koristne sheme	6
Načrt predlagane namestitve elektrod	7
Uporaba TENS 2	8
Pogosto zastavljena vprašanja	10
Vprašanja za reševanje težav	10
Koristne informacije	11
Prikaz popadovne namestitve blazinic	11
Tehnične specifikacije	12

Razlaga simbolov na enoti



Oprema, ki zagotavlja posebno stopnjo zaščite pred električnim udarom, zlasti v zvezi z dovoljenimi uhajajimi tokovi, ki ima uporabljen del tipa F (plavajoč).



Opozorilo – glejte stran 2 v teh navodilih.

EU Representative.



Za to enoto veljajo posebni previdnostni ukrepi glede elektromagnetne združljivosti (EMC), pri namestitvi in uporabi pa je treba upoštevati informacije o elektromagnetni združljivosti, ki jih najdete v PRILožENI DOKUMENTACIJI.



Pripomoček shranjujete stran od vodnih curkov oziroma dežja

IP22

Prva številka 2: Zaščiteno pred dostopom do nevarnih delov s prstom, testni prst s $\Phi = 12$ mm in dolžine 80 mm mora imeti zadosten odmik od nevarnih delov, zaščiteno pred trdnimi tujki s $\Phi = 12,5$ mm ali več. Druga številka 2: Zaščiteno pred navpično padajočimi vodnimi kapljicami, ko je ohišje nagnjeno do 15°. Navpično padajoče vodne kapljice nimajo škodljivega učinka, če je ohišje nagnjeno v kotu do 15° na katerokoli stran od navpičnice.



Označuje izdelek, ki ga je treba varno odstraniti.



Ta simbol označuje serijsko številko pripomočka in vključuje leto proizvodnje. Serijska številka se nahaja v vložiču baterij tega pripomočka.

Kako vam bo Elle TENS 2 pomagal pri porodnih bolečinah?

TENS (transkutana elektro nevro stimulacija) deluje tako, da blagi električni impulzi prehajajo skozi kožo prek elektrodnih blazinic v živčna vlakna, ki ležijo pod njo. Impulzi TENS pomagajo vašemu telesu proizvesti lastne kemikalije za lajšanje bolečin, kot so »endorfini« in »enkefalin«.

Dosežena stopnja lajšanja bolečin se razlikuje od osebe do osebe. Nekateri uporabniki menijo, da Elle TENS 2 zagotavlja vso potrebno lajšanje bolečin med celotnim porodom, medtem ko druge menijo, da so v kasnejših fazah poroda potrebni tudi drugi analgetiki.

Uvod v Elle TENS 2

Elle TENS 2™ je učinkovita metoda za lajšanje bolečin brez zdravil. Ta zmogljiva digitalna enota TENS je prijetna, prefinjena in enostavna za uporabo. Družba Babycare TENS ga je domiselno izdelala posebej za domačo uporabo bodočih mamc, za obvladovanje bolečine med porodom in po njem.



Previdnostni ukrepi in kontraindikacije

1. Pripomočka TENS se NE sme uporabljati pred 37. tednom nosečnosti.
2. Če ste noseči, NE nameščajte elektrod na trebuh.
3. NE uporabljajte, če imate srčni spodbujevalnik ali katerikoli drug vsajeni električni pripomoček.
4. Pred uporabo se posvetujte z zdravstvenim delavcem, če imate težave s srcem, epilepsijo, nediagnostičirano bolečino, kovinske vsadke ali kakršenkoli dvom.
5. NE uporabljajte, če se vam pojavi alergijska reakcija na elektrode.
6. Nikoli ne uporabljajte pripomočka TENS za prikrievanje nediagnostičirane bolečine, saj bi to lahko zahtevalo nujno zdravljenje.

1

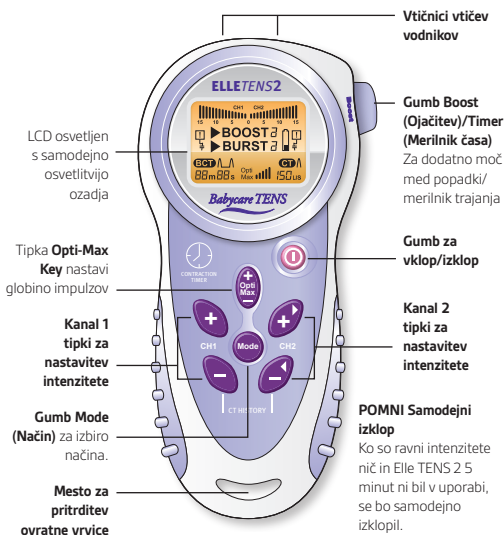
2

Regulatorji Elle TENS 2

Aparat Elle TENS 2 je zelo preprost za uporabo. Kljub temu je nujno, da preberete ta navodila, da boste kar najbolj izkoristili enoto.



Pripravite se, da ste temeljito prebrali vse kontraindikacije in previdnostne ukrepe. Glejte strani 1 in 2.



3

Simboli na zaslonu in njihov pomen

► BURST

BURST se uporablja na začetku poroda in med dvema popadkoma. Na voljo sta dva načina delovanja proženja, označena z 1 ali 2. Med njima lahko preklapljate s pritiskom na gumb Mode (glejte stran 9).

► BOOST

Gumb Boost na zgornji desni strani enote aktivira način BOOST (OJAČITEV). Ta funkcija se uporablja med popadki. Na voljo sta dva načina delovanja Boost (Proženje), označena z 1 ali 2. Med njima lahko preklapljate s pritiskom na gumb Mode.



MERILNIK ČASA MED DVEMA POPADKOMA
Zažene se s pritiskom na gumb »Boost (Ojačitev)« in samodejno beležijo časovni interval med vašimi popadki.

► BURST 1 ► BURST 2

NAČINA 1 IN 2
Na voljo sta dva načina delovanja, vsak s funkcijama Burst (Proženje) in Boost (Ojačitev) (glejte stran 9).



INDIKATOR STANJA BATERIJE
Ta znak bo začel utripati, ko bodo baterije skoraj prazne. V tem primeru zamenjajte obe bateriji. Za navodila glejte strani 5 in 6.



VRSTICA JAKOSTI
Prikazuje izhodno jakost od 0 do 15 za kanala 1 in 2. Vsak segment predstavlja približno 7 % celotne izhodne jakosti.



MERILNIK TRAJANJA POPADKOV
Zažene se s pritiskom na gumb »Boost (Ojačitev)« in samodejno beležijo trajanje vaših popadkov.



OPTI-MAX
Označuje izhodno jakost Opti-Max. Za podrobnosti glejte stran 9.



OPOZORILO ZA STIK BLAZINICE (varnostni izklop)
Ta simbol se pojavi, če katera od blazinic nima dobrega stika s kožo.

4

Priprava Elle TENS 2 na delovanje

Preverite, da imate naslednje:

- 1 x enota Elle TENS 2
- 1 x pakiranje 4 samolepilnih elektrod (40 mm x 100 mm)
- 2 x vodnik
- 2 x bateriji AA
- 1 x nosilno torbico
- 1 x ovratno vrstico z enostavnim odpenjanjem
- 1 x navodila za uporabo
- 1 x dokumentacijo o EMC

Postopek sestavljanja

Pripravite se, da je enota izklopljena.

- a) Pritisnite in obrnite zaponko za pas na zadnji strani Elle TENS 2 v katerikoli smeri, da odkrijete vložiče za baterije.
- b) Sprostite pokrov vložiča za baterije in vstavite 2 x bateriji AA (glejte sl. 2, stran 6) in pri tem pazite, da sta pozitivni (+) in negativni (-) pol pravilno

5

Splošni previdnostni ukrepi

1. NE uporabljajte te enote, preden preberete ta navodila.
2. NE potaplajte aparata Elle TENS 2 v katerokoli tekočino. NE uporabljajte med kopeljo ali tuširanjem.
3. NE odlagajte ga v bližino virov prekomerne toplote in ga ne uporabljajte v bližini vnetljivega plina.
4. NE dovolite, da enota pade na trdo površino.
5. NE poskušajte razstaviti aparata Elle TENS 2.
6. Uporabljajte samo navedene baterije in elektrode.
7. Ne uporabljajte, če je poškodovan. Vrnite ga dobavitelju.
8. Odstranite baterije, ko ga ne uporabljate.
9. NE uporabljajte med vožnjo ali upravljanjem s potencialno nevarnimi stroji oziroma med uporabo mikrovalovne pečice.
10. Shranjujete izven dosega otrok.

11. NE nameščajte elektrod na oči ali v njihovo bližino, v usta, na sprednjo stran ali ob strani vratu oziroma na glavo ali srce.
12. NE nameščajte elektrod na krčne žile ali svežo brazgotino oziroma kamorkoli na poškodovano, vneto, okuženo ali otopelo kožo. Na splošno je treba elektrode namestiti samo na kožo z normalnim občutkom, razen pod zdravniškim nadzorom.
13. NE uporabljajte v primeru tuberkuloze, malignih tumorjev, zelo visokega ali zelo nizkega krvnega tlaka, visoke vročine ali akutne vnetne bolezni, razen pod zdravniškim nadzorom.
14. Če pomotoma odstranite eno elektrodo, lahko pride do rahlega šoka. V tem primeru je treba enoto takoj izklopiti.

POMNI Enoto je treba občasno obrisati z medicinsko odobrenimi antibakterijskimi robčki ali zelo rahlo navlaženo krpo. Lahko se uporabi blaga milnica, vendar NE uporabite topil.

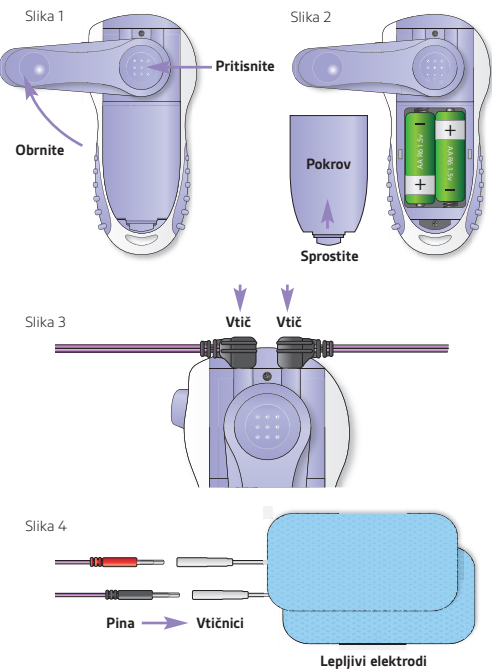
obrnjena, kot je označeno v vložiču za baterije. Ponovno namestite pokrov.

- c) Vzemite dva vijolična vodnika in oba črna vtiča vstavite v vtičnici na vrhu enote Elle TENS 2.
- d) Pine (na drugem koncu vodnikov) vstavite v vtičnici, pritrjeni na lepljivi elektrodi. V tej fazi ne odstranite elektrod s podlage.
- e) Če želite, pritržite ovratno vrstico z enostavnim odpenjanjem, ki vam med porodom omogoča, da vam Elle TENS 2 visi okoli vratu.

Uporaba ovratne vrvice za mobilnost med porodom

Napeljite zanko ovratne vrvice skozi mesto na dnu enote. Drugi konec vrvice potisnite skozi zanko in potegnite za namestitvev.

Koristne sheme



6