



**Instructies voor gebruik**  
Aandachtig lezen voor gebruik



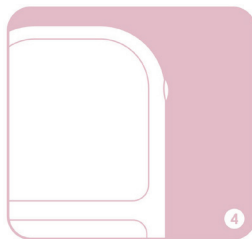
**1.** Reinig de probe met een alcoholvrij antibacterieel doekje of met warm zeepsop.



**2.** Sluit de geleidingsdraden aan op de elektrodenpads of vaginale probe en steek vervolgens de witte pin in het apparaat.



**3.** Plaats de elektrodenpads of breng de vaginale probe in (vooraf glijmiddel aanbrengen).



**4.** Houd de aan/uit-knop 3-5 seconden ingedrukt om het apparaat in te schakelen.



**5.** Selecteer het programma door op de instellingenknop te drukken.



**6.** Pas de intensiteit aan met de knoppen omhoog en omlaag.

Beste klant,

Dank u voor uw keuze voor **Unicare**. TensCare staat voor hoogwaardige, grondig geteste producten voor toepassingen op het gebied van zachte elektrotherapie, spierversterking, continentiemanagement en pijnverlichting tijdens de bevalling.












Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar ze voor later gebruik; zorg ervoor dat ze toegankelijk is voor andere gebruikers en neem de informatie in acht.

Met vriendelijke groet,  
Uw TensCare Team

# INHOUD

1.	INLEIDING.....	8
2.	BEOOGD GEBRUIK.....	8
3.	UNICARE+KENMERKEN.....	9
4.	BEKKENBODEM OEFENINGEN.....	9
	4.1 BEKKENBODEMSPIEREN.....	9
	4.2 BEKKENBODEMSOEFENINGEN UITVOEREN.....	11
5.	SOORTEN INCONTINENTIE.....	12
6.	MENSTRUATIEPIJN.....	12
7.	HOE "EMS" WERKT.....	13
8.	HOE "TENS" WERKT.....	14
9.	CONTRA-INDICATIES, WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGMAATREGELEN.....	16
10.	INFORMATIE OVER DE PROGRAMMA-INSTELLINGEN.....	19
11.	PROGRAMMA'S.....	20
	11.1 PROGRAMMA INSTELLINGEN.....	20
	11.2 VOORAFINGESTELDE PROGRAMMA'S.....	20
12.	INHOUD.....	22
13.	INFORMATIE OVER HET TOESTEL.....	23
	13.1 BEDIENING & DISPLAY.....	23
	13.2 GEBRUIKSAANWIJZING.....	24
14.	HET INSTELLEN EN GEBRUIKEN VAN DE UNICARE.....	26
	14.1 OPLADEN VAN DE BATTERIJ.....	26
	14.2 AANSLUITDRADEN.....	27
	14.3 VOORBEREIDING.....	27
	14.4 BEHANDELINGSSESSIE.....	28
	14.5 NA UW BEHANDELSESSIE.....	30
15.	PIJN PROGRAMMA.....	30
16.	REINIGING & OPSLAG.....	31
17.	EMC.....	31
18.	VERWIJDERING VAN AFGEDANKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE PRODUCTEN (WEEE).....	31
19.	ACCESSOIRES.....	32
20.	GARANTIE.....	33
21.	OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.....	34
22.	ALGEMENE SPECIFICATIE.....	37

## GEBRUIKTE SYMBOLEN

	TYPE BF TOEGESTAANDE DEEL: Apparatuur die een mate van bescherming biedt tegen elektrische schokken, met een geïsoleerd toegepast deel. Geef aan dat dit apparaat geleidend contact heeft met de eindgebruiker, heeft met de eindgebruiker heeft met de eindgebruiker.
	Dit symbool op het toestel betekent "Raadpleeg de gebruiksaanwijzing".
	Temperatuurbepering: geeft de temperatuurgrenzen aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.
<b>LOT</b>	Partijnummer: geeft de partijnummer van de fabrikant aan, zodat de partij of het lot kan worden geïdentificeerd.
	Vochtigheidslimiet: geeft de vochtigheidslimieten aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.
<b>SN</b>	Serienummer: geeft het serienummer van de fabrikant aan, zodat een specifiek medisch hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.
	Niet bij het huisvuil werpen.
<b>REF</b>	Catalogusnummer: geeft het catalogusnummer van de fabrikant aan, zodat het toestel kan worden geïdentificeerd.
	Atmosferische druk: geeft de atmosferische grenzen aan waaraan het medisch hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.
	Fabrikant Symbool
	Fabricagedatum: geeft de datum aan waarop het medische hulpmiddel werd vervaardigd. Deze is opgenomen in het serienummer op het hulpmiddel (gewoonlijk op de achterkant van het hulpmiddel), hetzij als "E/ Jaar/Nummer" (JJ/123456) of "E/Maand/Jaar/Nummer" (MM/JJ/123456).
	CE-markering
<b>MD</b>	Medisch hulpmiddel
	Dit medische hulpmiddel is bestemd voor thuisgebruik.
<b>IP22</b>	Dit medische hulpmiddel is niet waterbestendig en moet worden beschermd tegen vloeistoffen. De gelede testvinger van 12 mm ø, 80 mm lengte, moet voldoende afstand hebben tot gevaarlijke delen, en beschermd zijn tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm ø en groter. Het tweede getal 2: Beschermd tegen verticaal vallende waterdruppels wanneer de behuizing wordt gekanteld tot een hoek van 15°. Verticaal vallende druppels mogen geen schadelijke gevolgen hebben wanneer de overdekking wordt gekanteld onder een hoek tot 15° aan weerszijden van de verticaal.
	Importeur Symbool

## 1. INLEIDING

### Beschrijving en ontwerp van het apparaat

Blaaslekkage en incontinentie zijn veelvoorkomende problemen voor zowel vrouwen als mannen, die hun gezondheid op de lange termijn beïnvloeden. Het trainen van de bekkenbodemspieren wordt erkend als de manier om symptomen van incontinentie en bekkenbodempzwakte te voorkomen en te behandelen.

De **Unicare** is een aangedreven spierstimulator die wordt gebruikt voor het versterken van de bekkenbodemspieren.

Het stuurt een zachte stimulatie (vergelijkbaar met uw natuurlijke zenuwimpulsen) rechtstreeks naar uw bekkenbodemspieren via een vaginale probe met roestvrijstalen elektroden of met optionele elektrodenpads. Deze signalen zorgen ervoor dat je bekkenbodemspieren samentrekken. Als u bent vergeten hoe u ze moet samentrekken, moeite heeft om spierrespons te krijgen, of gewoon de conditie van uw bekkenbodemspieren wilt herstellen, kan de **Unicare** ze voor u trainen om hun kracht op te bouwen en u te helpen uw eigen conditie te ontwikkelen.

Bovendien biedt de **Unicare** medicijnvrije verlichting van menstruatiepijn.

Menstruatiepijn (dysmenorroe) is een probleem dat 40-90% van de vrouwen treft. Menstruatiepijn kan een reële impact hebben op de

kwaliteit van leven, wat kan leiden tot absentie van werk en school.

Als u niet zeker bent van de oorzaak van de pijn, dient u medisch advies in te winnen om de oorzaak vast te stellen en de juiste behandeling te bepalen.

De **Unicare** biedt verlichting bij aandoeningen zoals:

- **Urine- en fecale incontinentie:** inclusief stress-, aandrang- en gemengde typen, evenals urine-incontinentie na prostatectomie bij mannen. Bovendien kan het de seksuele intimiteit helpen verbeteren door de bekkenbodemspieren te versterken.
- Anale stimulatie kan ook helpen bij mannen die anders niet in staat zijn om Kegel-oefeningen uit te voeren om hun bekkenbodem te versterken. Bekkenbodemspiertraining wordt aanbevolen voor herstel van sommige oorzaken van erectiestoornissen. Het is echter niet bedoeld om medische problemen te behandelen en uw eerste stap bij het bepalen van de juiste therapie moet zijn om uw professionele medisch adviseur te raadplegen
- **Menstruatiepijn:** primaire menstruatiepijn (dysmenorroe) en secundaire menstruatiepijn als gevolg van aandoeningen zoals endometriose, vleesbomen of bekkenontsteking.

## 2. BEOOGD GEBRUIK



**Unicare** is een medisch hulpmiddel dat is

ontworpen voor gebruik in de thuiszorgomgeving voor de behandeling van symptomen van urine- en/of fecale incontinentie en symptomen van primaire menstruatiepijn (dysmenorroe); en is geschikt voor gebruik door iedereen die het apparaat kan bedienen en de instructies begrijpt.

De **Unicare** kan ook helpen bij het verlichten van de pijn van secundaire menstruatiepijn als gevolg van aandoeningen zoals endometriose, vleesbomen of bekkenontsteking. Gebruik het apparaat niet voor een ander doel dan dit beoogde gebruik.



**Waarschuwing** : Niet geschikt voor gebruik bij kinderen zonder medisch toezicht.

## 3. UNICARE KENMERKEN

### • Enkel Kanaal

Eenkanaalsapparaat om symptomen van urine-incontinentie te behandelen via een probe met biofeedback aanwijzer.

### • Comfortabele Stimulatie

Zachte stimulatie met fijnafstellingsinstellingen voor verschillende intensiteitsniveaus, 1 mA per stap.

### • 5 vooraf ingestelde programma's

EMS-programma's waaronder **STRES**, **URGE**, **MIXED** en **STONE** nazorg; en aanvullend TENS-programma voor verlichting van menstruatiepijn.

### • Geheugen

Voorzien van 3 functies: programabehoud (start automatisch in het laatst gebruikte programma), aantal gebruiksmomenten en gebruikstijd.

### • Behandelingstimer

Het apparaat is standaard ingesteld op een behandeling van 20 minuten om ervoor te zorgen dat de bekkenbodemspieren niet overbelast raken. De gebruiker kan dit handmatig resetten (Continu, 10, 20, 30, 45, 60 of 90 minuten).

### • Detectie van open circuit

Zet de sterkte automatisch terug op nul en knippert 'LEADS' als de verbinding losraakt.

### • Automatische

#### toetsenbordvergrendeling

Automatische toetsenbordvergrendeling voorkomt dat instellingen per ongeluk worden gewijzigd.

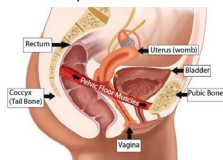
### • Groot LCD-scherm

Toont duidelijk de werking van het toestel en het programma en de intensiteit die worden gebruikt.

## 4. BEKKENBODEM OEFENINGEN

### 4.1 BEKKENBODEMSPIEREN

De "BODEM" van uw bekken bestaat uit spierlagen die de darm, blaas, urethra en baarmoeder ondersteunen. Deze spieren zijn als een hangmat, of de bodem en zijkanten van een kom, in vorm. Ze lopen van het schaambeent naar het einde van de wervelkolom (of staartbeen) aan de achterkant.



De bekkenbodemspieren:

- Assisteren bij het ondersteunen van de buik- en bekkenorganen.
- Werken met de buik- en rugspieren om de wervelkolom te stabiliseren en te ondersteunen.
- Ondersteuning bieden aan de baby tijdens de zwangerschap en helpen bij het geboorteproces

Bekkenbodemspieren zijn ook belangrijk voor de seksuele functie.

De bekkenbodemspieren kunnen echter zwak worden. Als uw bekkenbodemspieren uitgerekt of verzwakt raken, worden uw bekkenorganen mogelijk niet meer volledig ondersteund en kunt u de controle over uw blaas of stoelgang verliezen.

Bij sommige vrouwen kunnen de bekkenbodemspieren ook te strak worden. Deze aandoening komt minder vaak voor, maar kan leiden tot bekkenpijn en het moeilijk voor u maken om uw blaas of darmen volledig te ledigen.

Veelvoorkomende symptomen die kunnen wijzen op een bekkenbodembroblem zijn:

- Per ongeluk urine lekken tijdens het sporten, lachen, hoesten of niezen
- Haastig naar het toilet moeten of er niet op tijd zijn
- Constant naar het toilet moeten
- Moeite hebben met het legen van de blaas of darmen
- Per ongeluk de controle over de blaas of darm verliezen

- Per ongeluk passerende wind
- Pijn in uw bekkengebied
- Pijnlijke seks, of
- Een verzakking

Bij vrouwen kan dit worden gevoeld als een uitstulping in de vagina of een gevoel van zwaarte, ongemak, trekken, slepen of laten vallen. Dit gebeurt wanneer een of meer van de bekkenorganen (blaas, darm of baarmoeder) worden verplaatst en naar beneden zakken in de vagina. Het komt voor bij ongeveer 40% van de vrouwen. Symptomen hebben de neiging om tegen het einde van elke dag te verergeren en als ze onbehandeld blijven, zullen ze over het algemeen na verloop van tijd verergeren.

Bij mannen kan dit worden gevoeld als een uitstulping in het rectum of het gevoel de darm te moeten gebruiken, maar niet echt te hoeven gaan.

Net als andere spieren in uw lichaam, kan de bekkenbodem worden versterkt door regelmatig te sporten. Door de bekkenbodemsterkte op te bouwen, kunnen de spieren uw bekkenorganen beter ondersteunen, verbetert u de controle over uw blaas en darmen en kunt u onopzettelijke urine-, ontlastings- of windlekkage stoppen.

Door slechts een paar bekkenbodem oefeningen per dag te doen, kunt u blaaszwakte of verzakkingssymptomen behandelen en later problemen helpen voorkomen.



## 4.2 BEKKENBODEMOEFENINGEN UITVOEREN

Het wordt aanbevolen om bekkenbodem oefeningen (ook wel Kegel-oefeningen genoemd) onderdeel te maken van uw dagelijks leven.

1) Kegel-oefeningen kunnen op elk moment worden gedaan en zijn zeer discreet, zodat je ze bijna overal kunt doen; in bed liggen, achter de computer zitten of wachten op een bus. Het is een goed idee om te proberen een routine te ontwikkelen die u elke dag kunt herhalen.

2) Ten eerste is het belangrijk om uw bekkenbodemspieren te vinden en te voelen werken. Dus hier is een techniek die zou kunnen helpen: Probeer de urinestroom tijdens het plassen te stoppen. Als je succesvol bent, weet je dat je de juiste spieren traint.

**i** **Opmerking:** Deze techniek is alleen om u te helpen bevestigen dat u de juiste spieren gebruikt. Het is belangrijk om een lege blaas te hebben voordat u met de oefeningen begint.

3) Probeer het opheffende en knijpende gevoel te onthouden en als je er klaar voor bent, probeer het dan opnieuw te creëren door alleen de spieren te gebruiken die je eerder hebt geïdentificeerd; span de spieren in uw benen, buik of billen niet en vergeet niet normaal te ademen.

4) Probeer elke samentrekking of samentrekking drie tot vijf seconden vast te houden, laat dan los en

ontspan. Je zou een 'loslaten' van de spieren moeten voelen. Rust vijf seconden en herhaal dan.

5) Probeer op deze manier ongeveer tien keer te knijpen.

6) Herhaal het hele proces drie of vier keer per dag.

7) Probeer gedurende een bepaalde periode de spiercontracties te verhogen tot ongeveer tien seconden, maar vergeet niet om tussen elke samentrekking gedurende langere perioden te rusten.

**i** **Opmerking:** het is belangrijk om te streven naar knijp bewegingen van hoge kwaliteit, niet naar kwantiteit, dus een paar keer hard knijpen is beter dan een reeks zwakke.

Maak je geen zorgen als je het in het begin moeilijk vindt om 3 seconden vast te houden. Knijp gewoon zo lang als u zich prettig voelt om dit te doen. Hoe meer je traint, hoe sterker de spieren worden en hoe langer je kunt knijpen.

8) Het gebruik van uw **Unicare** bekkenbodestimulator in combinatie met Kegel-oefeningen zal u een beter begrip geven van hoe ze werken en hoe u er het meeste voordeel uit kunt halen.

Gebruik de aanwijzer als een indicatie van hoe goed je de Kegel-oefeningen uitvoert.

- Bij een juiste uitvoering zal de aanwijzer naar beneden gaan.
- Bij onjuiste uitvoering zal de aanwijzer omhoog bewegen.

## **5. SOORTEN INCONTINENTIE**

---

Er zijn drie soorten incontinentie: stress, aandrang en gemengd.

### **Stressincontinentie**

Als u urine verliest wanneer u hoest, niest, lacht, zich inspannt of plotselinge bewegingen maakt, wordt dit stressincontinentie genoemd. Het komt vooral vaak voor bij mannen na radicale prostatectomie en treedt op wanneer de blaashals en de andere mechanismen die de urine in de blaas vasthouden niet goed werken. De meest voorkomende oorzaak is een zwakke bekkenbodem.

### **Aandrangincontinentie**

Beschrijft een overactieve blaas. Een persoon kan een sterke en plotselinge drang ervaren om naar het toilet te gaan, maar kan het niet altijd volhouden, of moet zo vaak gaan dat het ongemakkelijk wordt.

### **Gemengde incontinentie**

Is een combinatie van zowel stress- als aandrangincontinentie.

## **6 MENSTRUATIEPIJN**

---

Pijnlijke menstruaties komen vaak voor bij tieners en jonge volwassenen.

De meeste vrouwen hebben wat pijn tijdens de menstruatie. De pijn is vaak mild, maar bij ongeveer 5 op de 10 vrouwen is de pijn ernstig genoeg om dagelijkse activiteiten te beïnvloeden. De pijn kan zo hevig zijn dat ze niet naar school of werk kunnen.

Menstratiepijn valt over het algemeen in twee categorieën: **primaire dysmenorroe en secundaire dysmenorroe.**

**Primaire dysmenorroe** heeft geen specifieke oorzaak, maar is de meest voorkomende vorm van pijnlijke menstruatie die 9 van de 10 vrouwen treft. Het komt voor wanneer er geen onderliggend probleem is van de baarmoeder of het bekken. Het belangrijkste symptoom is een soort krampachtige pijn in de onderbuik; het kan zich in sommige gevallen uitbreiden naar de onderrug of naar de bovenkant van de benen. De pijn is over het algemeen het hevigst in de eerste paar jaar na het begin van je menstruatie, waarbij de symptomen de neiging hebben te verbeteren met het ouder worden of na de bevalling.

**Secundaire dysmenorroe** komt minder vaak voor en komt vaker voor bij vrouwen tussen de 30 en 40 jaar. Het wordt veroorzaakt door een specifieke onderliggende aandoening zoals endometriose (wanneer cellen die normaal gesproken de baarmoeder bekleden, op andere plaatsen in het lichaam worden aangetroffen, meestal de eierstokken en eileiders). Nogmaals, het belangrijkste symptoom is krampende pijn in de onderbuik tijdens je menstruatie. Bij sommige vrouwen met secundaire dysmenorroe begint de pijn enkele dagen voordat de menstruatie begint en houdt deze de hele menstruatie aan. (Dit komt niet vaak voor bij primaire dysmenorroe)

Bij secundaire dysmenorroe zijn er waarschijnlijk andere symptomen, bijvoorbeeld:

- Onregelmatige menstruatie.
- Bloeden tussen periodes.
- Pijn tussen periodes.
- Het bloeden wordt heviger dan voorheen.
- Vaginale afscheiding.
- Pijn tijdens seks.
- Pijn in uw anus (rectum).

Secundaire dysmenorroe kan optreden als gevolg van:

- Endometriose/adenomyose.
- Eileiderontsteking.
- Vleesbomen wanneer dit vaak gepaard gaat met zware menstruatiesbloedingen.
- Verklevingen.
- Ontwikkelingsstoornissen.

Raadpleeg uw zorgverlener als u een van de bovenstaande symptomen ervaart.

## **Z. HOE 'EMS' WERKT**

E.M.S. staat voor Electrical Muscle Stimulation en wordt met succes gebruikt bij medische revalidatie en training in wedstrijdsporten. EMS zorgt voor een intensieve en effectieve spiercontractie.

Bij revalidatie is EMS een gevestigde methode voor de behandeling van een breed gebied van musculoskeletale diagnoses en bekkenbodempzwakte. Elektrische stimulatie van een intact perifere zenuwstelsel kan motorische reacties veroorzaken bij patiënten met een verminderd of verloren vermogen tot vrijwillige spieractiviteit.

EMS is een aanvulling op andere fysiotherapie en moet altijd worden gecombineerd met actieve training zoals Kegel-oefeningen (zie rubriek 4.2.).

## **Voordelen van EMS**

Het gebruik van EMS kan leiden tot snellere voortgang in het behandelprogramma van de patiënt. De methode is eenvoudig en geschikt voor behandeling in de klinische setting en voor zelfbehandeling thuis.

## **Hoe EMS werkt**

Elektrische spierstimulatoren kunnen een vitale rol spelen bij het onderwijzen van vrouwen en mannen over hun bekkenbodemp en het gevoel dat ze zouden moeten voelen bij het doen van bekkenbodempoefeningen. Elektrische bekkenbodemptrainers (PFE) bieden een niet-invasieve methode voor het produceren van samentrekking van spieren via een zachte stimulatie van de bekkenbodemp door een discrete probe of elektrodenspads wanneer ze dicht bij de zenuw worden geplaatst die de bekkenbodempspieren aanstuurt. Deze stroom gaat vervolgens naar de zenuwvezels die dat deel van de spier aansturen, waardoor het wordt gestimuleerd om samen te trekken. Elektrische stimulatie (EMS) activeert dus kunstmatig een spier voor u, waardoor u uw eigen spiercontrole kunt ontwikkelen. Deze samentrekkingen oefenen de spieren uit en bouwen, zoals bij elke vorm van oefening, als ze regelmatig

worden uitgevoerd, krachtige en strakkere spieren.

Bij aandrangincontinentie werken bekkenbodentrainers op een iets andere manier. De elektrische stimulatie is bedoeld om uw blaasspiers te kalmeren in plaats van uw bekkenbodem te trainen.

**Unicare** gebruikt een zachtere, lage frequentie-instelling die de afgifte van endorfine bevordert en onvrijwillige samentrekkingen van de blaas (detrusor) spier vermindert.

Verschillende frequenties hebben verschillende effecten; lage frequenties (1-10 Hz) gekoppeld aan lange impulstijden hebben bijvoorbeeld een zuiverende en ontspannende werking door individuele samentrekkingen, waardoor tegelijkertijd de doorbloeding in de behandelde spier wordt verbeterd en de afvoer van metabolische eindproducten wordt ondersteund (lymfedrainage). De zuurstoftoevoer naar de spier wordt verbeterd.

Daarentegen kunnen middelhoge frequenties (20-50 Hz) door een snelle opeenvolging van contracties (fibrillatie) de spier sterk belasten, waardoor de spierstructuur wordt bevorderd.

Elk vooraf ingesteld programma heeft een specifieke frequentie en pulsduur die de beste resultaten bieden voor het type incontinentie dat wordt behandeld.

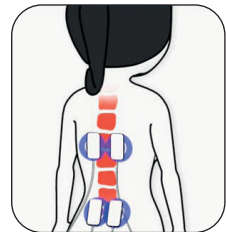
## 8. HOE "TENS" WERKT

T.E.N.S. staat voor Transcutane Elektrische Zenuw Stimulatie. T.E.N.S. stimuleert je lichaamseigen natuurlijke afweer tegen pijn, namelijk het vrijkomen van endorfine. TENS is volkomen veilig en wordt al door duizenden pijnpatiënten met succes toegepast.

**TENS zendt een zachte stimulatie door de huid die op TWEE manieren werkt:**

### Pijnpoort

Het stimuleert de gevoelszenuwen, die tast- en temperatuursignalen



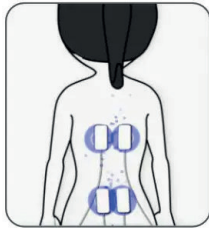
doorgeven. Deze zenuwen gaan naar dezelfde verbindingen in de wervelkolom als de zenuwen die pijn overbrengen. Een sterk zintuiglijk signaal blokkeert het pijnsignaal dat via de ruggenwervels naar de hersenen gaat. Dit staat bekend als het sluiten van de "pijnpoort" en treedt vrij snel in werking nadat het apparaat is ingeschakeld. Als de poort open is, komen pijnsignalen in de hersenen terecht en voelen we pijn. Als de poort gesloten is, worden deze pijnsignalen geblokkeerd en voelen we geen pijn.

Er zijn aanwijzingen dat TENS pijnverlichting teweegbrengt op een soortgelijke manier als 'wrijven over de pijn'. De pijnpoort kan worden gesloten door activering van mechanore-

ceptoren door 'wrijven over de huid'. Wetenschappelijk gezien werkt de pijnpoort door het vrijkomen van chemische stoffen in de synaps op ruggenmergniveau die de overdracht van pijnsignalen remt.

### Endorfine afgifte

Bij lage frequentie-instellingen en iets sterkere outputs, drijft TENS de motorzenuwen aan om een kleine repetitieve spiercontractie te produceren. Dit wordt door de hersenen gezien als oefening, en dit bevordert het vrijkomen van endorfine - uw lichaamseigen natuurlijke pijnstillers.



De verlichting bouwt zich op en duurt normaal gesproken ongeveer 40 minuten om een maximaal niveau te bereiken, dat nog uren kan aanhouden nadat het apparaat is uitgeschakeld.

Door gebruik te maken van TENS, kunt u een aanzienlijke vermindering van de pijn verwachten - zo niet een volledige verlichting van de pijn.

- TENS is effectief bij pijn door een zeer breed spectrum van oorzaken.
- TENS-apparaten kunnen worden gebruikt om pijn als gevolg van problemen in spieren, gewrichten en zenuwen te helpen verminderen.
- Het kan ook worden gebruikt voor mensen met pijn aan het

bewegingsapparaat, zoals langdurige (chronische) rugpijn of artritis van het kniegewricht.

**Perfect mamaTENS** is ontworpen om te worden gebruikt voor pijnverlichting in de vroege stadia van de bevalling, met name terwijl de zwangere vrouw thuis blijft.

- TENS kan ook worden gebruikt voor de behandeling van vele soorten pijn, zoals menstratiepijn en endometriose (zie **Ova+**), blaasontsteking, sportblessures, fibromyalgie en neuralgie, fasciitis plantaris, postoperatieve pijn, TMJ stoornis, diabetische neuropathie, artrose en soms niet-pijnlijke aandoeningen zoals reisziekte.
- U kunt programma's met een lage frequentie (<10 Hz) op acupunctuurpunten gebruiken, om soortgelijke effecten te bereiken als met acupunctuur.
- Bij neurogene pijn (veroorzaakt door ontstoken zenuwen) zoals neuralgie, kan TENS beginnen met het verhogen van de pijn. Wij raden aan dat u TENS voor deze aandoeningen alleen onder medisch toezicht gebruikt.

U kunt TENS veilig gebruiken zolang het u pijnverlichting geeft. Het effect kan na een paar uur afnemen (dit wordt "accommodatie" genoemd). Als dit gebeurt, neem dan een pauze van een uur of zo voordat u het opnieuw probeert. Als u instellingen gebruikt die spierbeweging veroorzaken gedurende meer dan 40 minuten, kunt u een paar uur later spierpijn krijgen

## 9. CONTRA-INDICATIES, WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMAATREGELEN

### In deze handleiding:



Een **contra-indicatie** wordt gebruikt wanneer een hulpmiddel niet mag worden gebruikt omdat het risico van het gebruik duidelijk groter is dan de te voorziene voordelen en kan leiden tot ernstig letsel of de dood.



Een **waarschuwing** wordt gebruikt wanneer het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot ernstig letsel of de dood.



**Let op** wordt gebruikt wanneer het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot licht of middelzwaar letsel, of schade aan het apparaat of andere eigenschappen.



**Opmerkingen** worden gebruikt om verduidelijking of aanbevelingen te geven.



### **CONTRA-INDICATIES:**

**NIET gebruiken** als u zwanger bent of zou kunnen zijn. *Het is niet bekend of TENS kan de foetus ontwikkeling beïnvloeden.*

**NIET gebruiken** als u een pacemaker hebt (of als u een hartritmestoornis hebt) of met elektronische medische apparatuur. *Gebruik van dit toestel met elektronische medische apparatuur kan een foutieve werking van het toestel veroorzaken. Stimulatie in de directe omgeving van een*

*geïmplanteerd apparaat kan sommige modellen beïnvloeden.*

**NIET gebruiken** in de eerste 6 weken na een operatie in het te behandelen gebied. *Of na een vaginale geboorte. Stimulatie kan het genezingsproces verstoren.*

**NIET gebruiken** als u symptomen heeft van een actieve urineweginfectie of plaatselijke laesies. *Het inbrengen van de probe kan gevoelig weefsel irriteren.*

**NIET gebruiken** als u een slecht gevoel in het bekkengebied heeft. *Het is mogelijk dat u de intensiteit van de stimulatie niet veilig kunt regelen.*

**Gebruik Unicare NIET** op lichaamsdelen die niet in deze gebruiksaanwijzing staan vermeld. Gebruik op de borst of nek kan het hart of geïmplanteerde apparaten beïnvloeden en kan de drempel voor epileptische aanvallen beïnvloeden. Kan ook van invloed zijn op op het lichaam gedragen bewakingsapparatuur.



### **WAARSCHUWINGEN:**

**NIET gebruiken** als u de probe niet goed kunt inbrengen. Als u een ernstige verzakking heeft, of als er enig ongemak optreedt bij het inbrengen van de probe, raadpleeg dan uw arts voor gebruik.

**NIET gebruiken** tijdens het rijden, het bedienen van machines of soortgelijke handelingen waarbij spiercontrole

vereist is. *Loszittende elektrodenpads, beschadigde aansluitdraden of plotselinge veranderingen in het contact kunnen kortdurende onwillekeurige spierbewegingen veroorzaken.*

**NIET gebruiken** om ongediagnosticeerde pijn te maskeren of te verlichten. *Dit kan de diagnose van een progressieve aandoening vertragen.*

**NIET gebruiken** als u in het te behandelen gebied: actieve of vermoede kanker of ongediagnosticeerde pijn met een voorgeschiedenis van kanker heeft. *Stimulatie direct door een bevestigde of vermoede maligniteit moet worden vermeden omdat het de groei kan stimuleren en de verspreiding van kankercellen kan bevorderen.*

**Gebruik GEEN** elektroden in de buurt van de thorax, aangezien dit het risico op hartfibrillatie kan vergroten.

**Gebruik GEEN** optionele elektrodenpads op de voorkant van de nek. Stimulatie aan de voorkant van de nek kan uw hartslag beïnvloeden of samentrekking van de keel veroorzaken.

**Gebruik GEEN** optionele elektroden over de borst. Zeer sterke stimulatie over de borstkas kan een extra hartslag en/of hartritmestoornissen veroorzaken, wat dodelijk kan zijn.

**NIET gelijktijdig gebruiken** met hoogfrequente diagnostische/therapeutische apparatuur in

ziekenhuizen. Dit kan leiden tot brandwonden op de plaats van de elektroden en mogelijk tot schade aan het apparaat.

**Breng Unicare NIET** aan in de buurt van de thorax, omdat de introductie van elektrische stroom het risico op hartfibrillatie kan vergroten. Stimulatie mag niet over of door het hoofd worden aangebracht, direct op de ogen, de mond bedekkend, op de voorkant van de nek (met name de halsslagader), of vanaf elektroden die op de bovenrug of over het hart zijn geplaatst.

**Gebruik Unicare NIET** in de buurt (bijv. 1 m) van een kortegolf of magnetron omdat dit instabiliteit in de output van de stimulator kan veroorzaken.

**Sluit Unicare NIET** aan op apparaten die niet in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven. Gebruik GEEN andere oplader dan de meegeleverde. Het gebruik van andere opladers kan gevaarlijk zijn. Gebruik het apparaat NIET tijdens het opladen.



**LET OP:**

**Voorzichtigheid** is geboden als u een bloedingsstoornis hebt, omdat stimulatie de bloedstroom naar de gestimuleerde regio kan verhogen.

**Voorzichtigheid** is geboden bij vermoeden of diagnose van epilepsie, omdat elektrische stimulatie de aanvalsdrempel kan beïnvloeden.

**Voorzichtigheid** is geboden wanneer het apparaat wordt gebruikt terwijl het tegelijkertijd is aangesloten op bewakingsapparatuur met op het lichaam gedragen elektrodenpads.

**Let op** Laat het gebruik niet toe door personen die de instructies niet kunnen begrijpen of personen met cognitieve beperkingen, d.w.z.; *de ziekte van Alzheimer of dementie*.

**Let op:** het inbrengen van de vaginale of anale elektrode maakt deze ongeschikt voor gebruik bij kinderen zonder klinisch toezicht

**Let op** Buiten bereik van kinderen houden jonger dan 5 jaar. *Lange aansluitdraden - gevaar voor verwringing/zuigelingen.*

**Voorzichtigheid is geboden** bij het gebruik van de **Unicare** op hoge sterkte-instellingen. Langdurig gebruik op hoge instellingen kan spierletsel of weefselontsteking veroorzaken.

**Let op:** Er zijn geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden onderhouden. Wijzigingen aan deze apparatuur zijn niet toegestaan.

**Let op:** Niet bedoeld voor gebruik in een zuurstofrijke omgeving.

**Let op:** niet bedoeld voor gebruik in combinatie met ontvlambare anesthetica of ontvlambare middelen.

**Let op:** De patiënt is een beoogde operator.

**Let op:** Repareer en onderhoud het apparaat niet terwijl het in gebruik is bij een patiënt.

**Let op:** Onderhoud en alle repara-

ties mogen alleen worden uitgevoerd door een geautoriseerde instantie. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor de resultaten van onderhoud of reparaties door onbevoegden. Indien nodig zullen we schakelschema's, onderdelenlijsten of andere informatie verstrekken die geautoriseerd onderhoudspersoneel kan helpen bij het repareren van het apparaat.

**Let op** Blijf uit de buurt van kinderen jonger dan 5 jaar, huisdieren en 18 ongedierte. Lang snoer - gevaar voor wurging bij zuigelingen.

**Let op:** Plaats de afleidingsdraad niet op of wikkel hem niet om de nek.

**Let op:** dit moet in acht worden genomen bij gebruik van de Unicare op hoge sterkte-instellingen. **Unicare** heeft een geel LED-lampje op de uitgangsaansluiting, wat betekent dat de output gemiddeld 10 mA (R.M.S) of 10 V (R.M.S) zal overschrijden over een periode van 1 sec. Langdurig gebruik op hoge instellingen kan spierletsel of weefselontsteking veroorzaken.

**Opmerking:** Er zijn geen ernstige of langdurige bijwerkingen gemeld. Milde bijwerkingen zijn zeer zelden gemeld, maar deze waren onder meer spierpijn en -krampen, irritatie en bloeding, lichte of kortdurende aandrang- of fecale incontinentie, en tintelend gevoel in de benen. Als u een van deze bijwerkingen ervaart, stop dan met het gebruik. Als de symptomen verdwenen zijn,



probeer dan te hervatten op een lagere intensiteit.

### PROBE WAARSCHUWINGEN

**Let op:** De **Unicare** vaginale probe is uitsluitend bedoeld voor gebruik bij één patiënt. Deel uw **Unicare** probe met niemand anders. *Onjuiste behandeling of kruisinfectie kan optreden.*

**Let op:** Het is belangrijk dat de vaginale probe na elk gebruik wordt schoongemaakt. *Ineffectieve reiniging kan leiden tot irritatie of infectie.*

**Let op:** Plaats of verwijder de vaginale probe nooit terwijl de besturingseenheid is uitgeschakeld, aangezien het inbrengen of verwijderen wanneer stimulatie actief is, ongemak of weefselirritatie kan veroorzaken.

**Let op:** Als er weefselirritatie optreedt, stop dan onmiddellijk met de behandeling. *Vraag uw zorgverlener om advies voordat u verder gaat met de behandeling om letsel te voorkomen.*

**Let op:** Gebruik geen glijmiddel op siliconenbasis op de metalen platen van de probe, aangezien dit de effectiviteit van de **Unicare** spierstimulatie van kan verminderen.

**Let op:** Het roestvrij staal in de metalen platen van de probe bevat wat nikkel. Dit kan een reactie veroorzaken als u een nikkelallergie heeft.

**Let op:** Gebruik dit apparaat niet met andere probe dan die aanbevolen door de fabrikant in sectie

18. Elektroden met een kleiner oppervlak kunnen weefselirritatie veroorzaken.

### ELEKTRODENPADS NIET PLAATSEN:

- Op een huid die geen normaal gevoel heeft. *Als de huid gevoelloos is, kan een te grote sterkte worden gebruikt, wat tot huidontsteking kan leiden.*
- Op beschadigde huid. *De elektrodenpads kunnen infectie bevorderen.*
- Aan de voorkant van de hals. *Dit kan ertoe leiden dat de luchtweg wordt afgesloten, wat ademhalingsproblemen kan veroorzaken. Kan een plotselinge daling van de bloeddruk veroorzaken (vasovagale respons).*
- Over de ogen. *Kan het gezichtsvermogen aantasten of hoofdpijn veroorzaken.*

### ELEKTRODENPADS WAARSCHUWINGEN:

**Voorzichtig:** Negeer geen allergische reactie op de elektrodenpads: *Indien een huidirritatie ontstaat, stop dan met het gebruik van TENS, aangezien dit type elektrodenpads mogelijk niet geschikt voor u is. Alternatieve elektrodenpads verkrijgbaar die speciaal voor de gevoelige huid zijn gemaakt.*

**Let op:** Gebruik dit apparaat niet met andere draden of elektrodenpads dan door de fabrikant aanbevolen. *De prestaties kunnen afwijken van de specificaties. Elektrodenpads met een kleiner oppervlak kunnen weefselirritatie veroorzaken.*

**Let op:** Gebruik geen hoge intensiteitsinstellingen als de elektrodenpads kleiner zijn dan 50x50 mm.

### ELEKTRODENPADADVIES

- De meegeleverde elektrodenpads zijn herbruikbaar, maar voor gebruik bij één patiënt. De lijm is een afpelbare hydrogel (op waterbasis).
- Zorg er altijd voor dat ze in goede staat en kleverig zijn om de beste geleiding door de elektrodenpads te verkrijgen.
- Zorg ervoor dat uw huid voor gebruik schoon en droog is.
- Trek de elektrodenpads van hun beschermende plastic voering door een hoek van de pad vast te houden, op te tillen en eraan te trekken. Trek niet aan de pigtail-draad van de pad.
- Plaats de elektrodenpads na gebruik altijd terug op de plastic voering en doe ze terug in de hersluitbare plastic zak.
- Als de elektrodenpads uitdrogen, kunt u het beste een vervangend pakket kopen. In een noodgeval kan het mogelijk zijn om de kleverigheid van de elektrodenpad

iets te herstellen door een kleine druppel water op elke pad toe te voegen en rond te spreiden. Als er te veel water wordt toegevoegd, wordt het elektrodenpad te zacht. Als dat gebeurt, wordt aangeraden om ze een paar uur met de kleverige kant naar boven in de koelkast te leggen om te proberen de kleefkracht te herstellen.

- Bij zeer warm weer kan de gel op de elektrodepads zacht worden. Plaats ze in dergelijke gevallen, nog steeds op hun plastic voering en in hun zakje, in de koelkast totdat ze weer normaal zijn.
- De meegeleverde elektrodepads zijn latexvrij.
- Vervang de elektrodepads wanneer ze hun plakkerigheid verliezen. Een slechte verbinding kan ongemak en huidirritatie veroorzaken.
- Houdbaarheid van een ongeopende verpakking elektrodenpads is 2 jaar. Dit kan worden beïnvloed door zeer hoge temperaturen of zeer lage luchtvochtigheid.
- De operator moet extra opletten wanneer het apparaat wordt gebruikt bij frequenties boven een niveau van 24 (24 mA-toepassing).

## OM UW TOESTEL IN GOEDE STAAT TE HOUDEN, DIENT U DE VOLGENDE EXTRA VOORZORGSMAATREGELEN IN ACHT TE NEMEN:

**Let op:** Dompel uw toestel niet onder in water en plaats het niet in de buurt van overmatige hitte zoals een open haard of stralingsverwarming of bronnen met een hoge vochtigheidsgraad zoals een vernevelaar of waterkoker, want dan kan het toestel niet meer correct werken.

**Let op:** Houd het apparaat uit de buurt van zonlicht, want langdurige blootstelling aan zonlicht kan het rubber aantasten waardoor het minder elastisch wordt en barst.

**Let op:** Houd het apparaat uit de buurt van pluisjes en stof, want langdurige blootstelling aan pluisjes of stof kan de ingang aantasten of ervoor zorgen dat de batterijconnector een slecht contact ontwikkelt.

**Let op:** Temperatuur en relatieve vochtigheid bij gebruik:  $-10^{\circ}\text{C}$  tot  $+45^{\circ}\text{C}$ , tot 45%–75% R.V. Temperatuur en relatieve vochtigheid bij opslag:  $-10^{\circ}\text{C}$  tot  $+60^{\circ}\text{C}$ , tot 45%–70% R.V.

**Let op** Er zijn geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden. Probeer het apparaat niet te openen of aan te passen. *Dit kan de veilige werking van het apparaat beïnvloeden en maakt de garantie ongeldig.*

## 10. INFORMATIE OVER DE PROGRAMMA-INSTELLINGEN

---

Elk programma heeft zijn eigen combinatie van frequentie- en puls-breedte instellingen die verschillende sensaties via de probe of optionele elektrodenpads mogelijk maken en helpen om de verschillende soorten incontinentie te behandelen.

- **Frequentie (gemeten in Hz - pulsen per seconde)**

Lage frequenties (1-10 Hz) hebben een zuiverende en ontspannende werking door individuele samentrekkingen.

Middelmatige frequenties (20-50 Hz) kunnen de spier zwaar belasten, waardoor de spierstructuur wordt bevorderd

Endorfine-afgifte (alleen programma **PAIN**): Een hoge frequentie van 110 Hz zorgt voor blokkeren van pijnsignalen.

- **Pulsbreedte (gemeten in  $\mu\text{s}$  - miljoenste van een seconde)**

De **Unicare** heeft pulsbreedtes van 100 tot 300  $\mu\text{s}$ . Over het algemeen geldt: hoe hoger de pulsbreedte, hoe "agressiever" de stimulatie aanvoelt. Als de pulsbreedte hoog genoeg is ingesteld, zal deze gewoonlijk een spiersamentrekking opwekken, die nodig is voor een effectieve versteviging van de bekkenbodemspieren.

## 11. PROGRAMMA'S

### 11.1 PROGRAMMA INSTELLINGEN

Pr	STRES	URGE	MIXED	TONE	PAIN
FREQ. (Hz)	50	10	10/50	35	110
Puls breedte	300	200	200/300	250	100
Ramp up & Down (s)	1	Continu	Con/1	2	Continu
Plateau (s)	5	Continu	Con/5	3	Continu
Rust (s)	10	Continu	Con/10	6	Continu

### 11.2 VOORAINGESTELDE PROGRAMMA'S

De **Unicare** heeft vijf voorgeprogrammeerde programma's. Eén voor elk type incontinentie (**stress, aandrang en gemengd**), één voor het versterken van de bekkenbodemspieren (**TONE**) en één voor het verlichten van menstruatiepijn (**PAIN**).

#### STRESSINCONTINENTIE:

Op het scherm weergegeven als: **STRES**

Het **STRES**-incontinentieprogramma versterkt de spieren van de bekkenbodem met zachte stimulatie. Als deze spieren eenmaal sterker zijn, zijn ze beter in staat om urineverlies te weerstaan dat wordt veroorzaakt

door externe druk op de blaas, zoals bij hoesten, niezen of lichamelijke inspanning. De stimulatie zorgt ervoor dat de spieren samentrekken en werken. Dit bouwt hun kracht op. Net als bij andere fitnesstrainingen, vereist een succesvolle behandeling eenmaal per dag stimulatie gedurende één tot drie maanden. Verbetering begint duidelijk te worden na ongeveer vier weken.

Het gevoel is als het sterk naar binnen trekken van de spieren en het optrekken van de bekkenbodem. Je natuurlijke reactie zal zijn om je spieren naar binnen en naar boven te trekken, en dit oefent en versterkt ze.

### **AANDRANG INCONTINENTIE:**

Op het scherm weergegeven als:

#### **URGE**

Het **URGE**-programma werkt op een andere manier dan het **STRES**programma. De zachte continue stimulatie kalmeert de blaas (detrusor) spier, waardoor de onwillekeurige samentrekkingen worden verminderd. Dit voorkomt het ongewenst en onverwacht legen van de blaas.

Voor een succesvolle behandeling is eenmaal per dag stimulatie nodig en soms kunnen verbeteringen binnen slechts twee weken worden waargenomen.

De sensatie is een zachtere, vibrerende, stimulatie.

Niettemin, wanneer het programma is afgelopen en uw bekkenbodempontspanning, zal het duidelijk worden hoeveel uw bekkenbodempontspanning heeft getraind.

### **GEMENGDE INCONTINENTIE:**

Getoond op het scherm als: **MIXED**

Dit programma is perfect als u last heeft van zowel stress- als aandrangincontinentie. Het is een combinatie van de **STRES**- en **URGE**-programma's.

De eerste 10 minuten gebruikt het **URGE**-programma om de gevoeligheid te verminderen, daarna traint het **STRES**-programma in de tweede 10 minuten de bekkenbodempieren.

Mogelijk moet u de kracht vergroten om de spiersamentrekking te voelen wanneer het **STRES**-programma start.

### **STONE:**

Op het scherm weergegeven als:

#### **STONE**

Als de bekkenbodempieren eenmaal zijn versterkt met **Unicare**, blijf ze dan oefenen.

Regelmatig gebruik van dit programma, ongeveer twee keer per week, zorgt ervoor dat uw spieren fit en strak blijven.

Het **STONE**-programma kan ook worden gebruikt als alternatieve behandeling voor stress-incontinentie.

De sensatie bij het gebruik van het **STONE**-programma is een mengsel van een sterke aantrekking van de spieren en vervolgens loslaten. Een sterke en fitte bekkenbodempontspanning kan de seksuele gezondheid en het genot vergroten.

### **PIJN:**

Op het scherm weergegeven als:

#### **PIJN**

Het **PIJN**-programma kan worden gebruikt om menstruatiepijn te verlichten. Het heeft een constante output die een tintelend gevoel geeft en de pijnpoort activeert. Het is het programma dat waarschijnlijk zal leiden tot de grootste pijnverlichting.

## 12. INHOUD

---

Het pakket bevat:

- 1x **Unicare**  
Bekkenbodetrainer
- 1x Go gel 50 ml
- 1 x Aansluitdraad (L-CPT)
- 1x Liberty Loop vaginale probe (X-VPL)
- 4 x 50x90 mm elektrodenpads (E-CM5090)
- 1x Oplader (UK/EU)
- 1 x Afneembare riemclip
- 1 x Opbergetui
- 1 x Handleiding



Geselecteerd  
programma

Vergrendeld

Lege batterij

Programma  
selecteren

Timer



AAN/UIT

Programmaduur  
(min)

Geselecteerde  
sterkte (mA)

Sterkte omhoog

Sterkte omlaag

## 13.2. GEBRUIKSAANWIJZING

### AAN/UIT



Om het apparaat aan te zetten, druk op de **AAN**-knop en houd deze 3 tot 5 seconden ingedrukt totdat het display oplicht.

Om het apparaat uit te schakelen, drukt u op de **▼**-knop om de toetsenbordvergrendeling te verwijderen en drukt u op de **OFF**-knop en houdt u deze 3 tot 5 seconden ingedrukt totdat het display stopt. Bij het eerste gebruik, of na het vervangen van de batterijen, geeft het display aan dat het apparaat automatisch in het programma **STRES** op nul sterkte staat.

Bij het inschakelen start het apparaat automatisch in het programma dat werd gebruikt toen het voor het laatst werd uitgeschakeld. Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld:

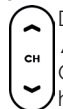
- Wanneer de timer nul bereikt,
- Als het langer dan 5 minuten op nul staat.



**Opmerking:** Controleer altijd of het apparaat **UIT** staat voordat u de probe of elektrodenpads aanbrengt of verwijderd.

De achtergrondverlichting gaat 10 seconden na de laatste druk op de knop uit.

### STERKTEREGELING



De knoppen gemarkeerd met **▲** en **▼** zijn de sterkteregelaars. Om de kracht te vergroten, houdt u de knop **▲** ingedrukt totdat de gewenste kracht is bereikt. Om de sterkte te verlagen, drukt u op de knop **▼**. Om de sterkte in stappen van 1 mA te verhogen,

drukt u kort op de knop **▲**.

Het apparaat blijft 5 seconden in het **WORK**-gedeelte van de cyclus terwijl de intensiteit wordt aangepast.

De sterkteniveaus worden weergegeven op het LCD-scherm.

**De sterktecontroleknoppen werken niet totdat het apparaat correct op u is aangesloten (de probe correct is geplaatst). Unicare detecteert een ontkoppeling en zet de kracht automatisch terug naar nul.**

Het apparaat heeft 99

krachtniveaus. Als u de knop **▲** 3 tot 5 seconden ingedrukt houdt, begint de sterkte te scrollen.

Het kan zijn dat u de eerste paar keer drukken niets voelt. Blijf drukken totdat het gevoel sterk maar comfortabel is. Verdere verhogingen tijdens het gebruik kunnen nodig zijn als uw lichaam gewend raakt aan het gevoel.

De gele LED op de uitgangsbuis geeft aan dat er een actieve uitgang is. Het display blijft 5 seconden aan nadat de stekker is verwijderd.

### PROGRAMMABEDIENING



De knop gemarkeerd met **P** is de programmabesturing.

De **Unicare** heeft vijf voor-geprogrammeerde programma's. Bij het eerste gebruik gaat het apparaat automatisch naar het programma **STRES**. De volgende keer dat het wordt ingeschakeld, wordt standaard het laatste gebruikte programma gebruikt.

Elke keer dat u de **P**-toets indrukt en weer loslaat, verandert het programma en wordt het weergegeven op het LCD-scherm.



Elke keer dat u van programma verandert, wordt het sterkteniveau weer op nul gezet. Dit is een veiligheidsfunctie om elk plotseling gevoel van een piek te verlichten, aangezien elk programma een ander gevoel geeft.

### BEHANDELINGSTIMER



De toets kan worden gebruikt om de duur van de sessie in te stellen. Wanneer u het apparaat inschakelt, wordt het automatisch ingesteld op 20 minuten of Continu afhankelijk van het gekozen programma. Om een andere tijd in te stellen, stelt u de sterkte in op nul en drukt u op **Timer**. Het min-display knippert. Met de knoppen **▲** en **▼** kunt u sessietijden van C (Continu) of 10, 20, 30, 45, 60 of 90 minuten instellen. Druk nogmaals op **Timer** om uw selectie op te slaan.

Op het LCD-scherm wordt de sessieduur weergegeven naast het kloksymbool. Het apparaat telt automatisch de ingestelde minuten af en schakelt uit wanneer het 0 bereikt.

### LEGE BATTERIJ

Een leeg batterijsymbool geeft aan wanneer u de batterijen moet vervangen. Het toestel zal ongeveer 2 minuten daarna uitschakelen.

### TOETSENBORD VERGRENDING

Als u gedurende 30 seconden geen enkele toets indrukt, wordt het toetsenbord vergrendeld. Dit is om onbedoelde wijzigingen in de instellingen te voorkomen. Om te ontgrendelen, houdt u de sterkte omlaag-knop (knop **▼**) ingedrukt.

### LEADS ALARM

De **Unicare** bewaakt de verbinding en het contact tussen u en de probe, of de elektrodenpads. Dit is om plotselinge veranderingen te voorkomen als een verbroken verbinding opnieuw wordt gemaakt. Als een van deze buiten een standaardbereik valt terwijl de sterkte hoger is dan 20, knippert het apparaat LEADS, piept het drie keer en keert de sterkte terug naar 0. Controleer de kabel en smeer de probe indien nodig in met de TensCare Go Gel (zie K-GO). Zie sectie 20 voor meer tips voor het oplossen van problemen.

### GEHEUGEN

De **Unicare** heeft een geheugen met drie functies:

- 1) Programmabehoud. Wanneer u het apparaat inschakelt, start het automatisch in het programma dat werd gebruikt toen het werd uitgeschakeld.
- 2) Gebruik. Druk tegelijkertijd op **T** en **▼** en houd ze 3 tot 5 seconden ingedrukt. Het display toont het aantal keren dat het apparaat is gebruikt en de gebruiksduur in uren. Druk nogmaals op dezelfde knoppen om terug te keren naar de normale bediening.
- 3) Geheugen resetten. Om het geheugen op nul te zetten, houdt u de **T**- en **OFF**-knoppen samen 3 tot 5 seconden ingedrukt.



## 14. HET INSTELLEN EN GEBUIKEN VAN DE UNICARE

### 14.1. TOPLADEN VAN DE BATTERIJ

De **Unicare** wordt aangedreven door een ingebouwde oplaadbare Li-ion batterij. Een oplaadadapter is inbegrepen in de kit. De batterij moet ongeveer eenmaal per maand worden opgeladen. De batterij moet minstens 15 uur meegaan bij 50mA, 300µs, 50Hz. Het duurt ongeveer 2 uur om de batterij volledig op te laden. Als de batterij bijna leeg is, verschijnen de batterijpictogrammen op het scherm. Hoewel het scherm vervaagt als de batterijen leeg raken, verandert de sterkte van de output niet totdat de waarschuwing wordt getoond.



**Waarschuwing:** Gebruik alleen de meegeleverde oplaadkabel. Het gebruik van andere kabels kan gevaarlijk zijn en maakt de garantie ongeldig.

#### Om de batterij op te laden:

Sluit de lader aan op het apparaat en steek de stekker in het stopcontact. Op het scherm verschijnt het woord **BATT** en drie knipperende lijnen - dat betekent dat de batterij wordt opgeladen. Wanneer de batterij is opgeladen, verschijnt het woord **FULL**.

**Opmerking:** het apparaat moet minstens een keer per 3 maanden worden opgeladen om de levensduur van de batterij te behouden.

**Opmerking:** het apparaat kan niet worden gebruikt terwijl het wordt opgeladen.

**Let op:** Laadspanning: DC 5V, laadstroom: 60mA.

**Opmerking:** Gebruik adapters met de volgende specificaties.

- Uitgang: DC 5 V; 1A
- Nominale ingangsspanning mag niet hoger zijn dan 250 V
- Classificatie van bescherming tegen elektrische schokken: Klasse II
- IP-classificatie: ten minste IP21
- De adapter moet voldoen aan IEC 60601-1 of IEC 60950-1



#### Batterij-waarschuwingen

Dit product is uitgerust met een lithium-ionbatterij. Als u deze instructies niet opvolgt, kan de lithium-ionbatterij zuur gaan lekken, heet worden, exploderen of ontbranden en letsel en/of schade veroorzaken:

**NIET** doorboren, openen, demonteren of gebruiken in een vochtige en/of corrosieve omgeving.

**NIET** blootstellen aan temperaturen boven 60°C (140F).

**NIET** plaatsen, bewaren of achterlaten in de buurt van warmtebronnen, in direct sterk zonlicht, op een plaats met hoge temperaturen (een voertuig in extreem hete omstandigheden), in een houder onder druk of in een magnetron.

**NIET** onderdompelen in water of zeewater en niet nat worden.

**NIET** kortsluiten.

Soldeer het pakket of de batterij

**NIET** direct, knoei niet met het circuit of draai de positieve en negatieve polen niet om.

Vervoer en bewaar de batterij

**NIET** samen met scherpe metalen voorwerpen die de batterij kunnen doorboren bewaren. d.w.z. kettingen, haarspelden, spijkers enz.

**Waarschuwing:** om het risico op elektrische schokken te voorkomen, mag deze apparatuur alleen worden aangesloten op een voedingsnet met beschermende aarding.

**Vervang NIET** uw eigen batterijen. Het verkeerd verwisselen van lithiumbatterijen of brandstofcellen kan tot onaanvaardbare risico's leiden.

Vervang de batterij **NIET** zonder voldoende opgeleid personeel, anders ontstaat er gevaar (zoals oververhitting, brand of explosie). Plaats het apparaat tijdens het opladen niet zodanig dat het moeilijk is om de oplaadadapter te gebruiken. De meegeleverde oplaadadapter wordt gebruikt om de circuits van de apparatuur te isoleren van de netvoeding.

Gebruik alleen de meegeleverde batterijlader om batterijen op te laden. Sluit het pack niet aan op een stopcontact.

Houd batterijen buiten het bereik van kinderen om te voorkomen dat ze ze per ongeluk inslikken. Als een kind het heeft ingeslikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw zorgverlener.

### Let op batterij

**Let op:** NIET gebruiken op een locatie met een grote hoeveelheid statische elektriciteit, anders kunnen de veiligheidsvoorzieningen in het batterijpakket in gevaar komen.

**Let op:** Als de accu een geur afgeeft, warmte afgeeft, verkleurt of vervormt, of er op enigerlei wijze abnormaal uitziet tijdens gebruik, opladen of opslag, verwijder deze dan onmiddellijk van het apparaat of de acculading en stop met het gebruik ervan.

**Let op:** Als de batterij lekt en in contact komt met de huid of ogen, was dan grondig met veel water en zoek onmiddellijk medische hulp. *Indien nodig, stuur het apparaat naar Tenscare om een vervangende batterij te verkrijgen. (Zie achterflap voor contactgegevens)*

**Verwijdering:** Gooi batterijen en het apparaat altijd op verantwoorde wijze weg volgens de richtlijnen van de lokale overheid. Gooi batterijen niet in het vuur. Explosiegevaar.

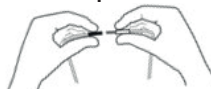
## 14.2. AANSLUITDRADEN

---

Steek de aansluitdraden in de basis van het toetsel



**Sluit het snoer van de basis van het apparaat aan op het snoer in de probe**



Duw de uiteinden van de pinnen stevig in de uiteinden van de probe.

De aansluitdraden kunnen door ruwe behandeling worden beschadigd en moeten met zorg worden behandeld.

### Kleurcodering van de draden.

De uiteinden van de draden zijn wit of rood gekleurd. Deze codering is bedoeld voor bepaalde professionele toepassingen. Voor de meeste doeleinden maakt de oriëntatie geen verschil en kunt u deze kleurcodering negeren.

### 14.3. VOORBEREIDING VAN DE SESSIE

1) Voordat u **Unicare** gebruikt, moet u naar het toilet.

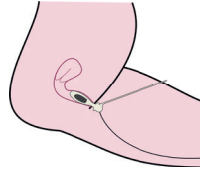
2) Smeer de metalen elektrode-opervlakken en de probepunt met een glijmiddel op waterbasis, zoals TensCare Go Gel of water.

**!** **Let op:** Gebruik geen glijmiddel op siliconenbasis op de stimulatiecontacten, aangezien dit de effectiviteit van de **Unicare** spierstimulatie kan verminderen.

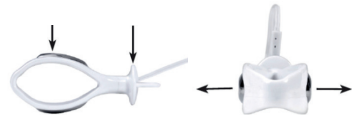
3) Kies een comfortabele houding, zoals liggend op uw bed op uw zij met uw knieën opgetrokken.

**!** **Waarschuwing:** Zorg ervoor dat de **Unicare** is uitgeschakeld voordat u de probe inbrengt.

4) Nadat de draad stevig is aangesloten, steekt u de probe in uw anus, terwijl u 'naar beneden drukt' (zoals bij het passeren van ontlasting) tot een comfortabele limiet totdat de basis van de flens op de probe de anus raakt.



5) De metalen delen geleiden de elektrische puls en moeten te allen tijde in contact zijn met het grootste deel van de spier. De weefsels dicht bij de ingang zijn gevoeliger, dus stimuleer ze niet. Zorg ervoor dat de probe zo is uitgelijnd dat de contactplaten zich aan de zijkanalen bevinden en de lange zijden van de positioneringseindrand verticaal zijn.



6) De Liberty Loop-probe heeft een aanwijzer waarmee u het succes van uw bekkenbodembodemcontracties visueel kunt controleren (de probe kan zonder de aanwijzer worden gebruikt).

De aanwijzer toont de kracht en duur van elke samentrekking, of deze nu wordt veroorzaakt door stimulatie of handmatig wordt uitgevoerd. Zwakke trekkingen worden bijvoorbeeld gedefinieerd door weinig of geen beweging in de aanwijzer.

Monteer de aanwijzer en bevestig deze als volgt aan de probe:



- Bij een juiste uitvoering zal de aanwijzer naar beneden gaan.
- Bij onjuiste uitvoering zal de aanwijzer omhoog bewegen.

#### **14.4. BEHANDELINGSSESSIE**

1) Houd de **AAN**-knop op de besturingseenheid 3 tot 5 seconden ingedrukt om de besturingseenheid in te schakelen.


2) U kunt kiezen uit de vijf vooraf ingestelde programma's. Details in sectie 10 helpen u het programma te vinden dat het beste bij u past. Om tussen de programma's te wisselen, drukt u op de programma-kiezer met het label **P** in het midden van het toetsenbord van de besturingseenheid.

3) Met het gewenste programma geselecteerd, kunt u de intensiteit van de spierstimulatie aanpassen tot u een comfortabel niveau bereikt. Zodra u een comfortabel niveau heeft bereikt, 5 seconden nadat u stopt met het indrukken van de knop, begint de intermitterende werk-/rustfase. De machine brengt zichzelf naar 0 mA voor een rustperiode en gaat dan terug naar het door u gekozen intensiteitsniveau om de spier te trainen. Deze cyclus duurt 20 minuten van het programma.

 **Opmerking:** De vereiste sterkte varieert sterk tussen gebruikers - sommige gebruiken de **Sure+** op vol vermogen - 99 mA. De **Sure+** sterkte gaat omhoog met stappen van 1 mA.

Aanvankelijk kan het gevoel door de probe beperkt zijn, maar zal tijdens de behandeling verbeteren. Pas op dat u niet te veel kracht gebruikt en daardoor de spieren overprikkelst totdat het normale gevoel is hersteld. Het gevoel is misschien niet gelijk, omdat het kan variëren afhankelijk van de gevoeligheid van de zenuwen.

Het LCD-scherm toont de sterkte van de gebruikte intensiteit. Het is de bedoeling dit in enkele dagen te verhogen. Maar onthoud dat er geen haast is, dus verhoog de kracht van de stimulatie alleen als en wanneer u zich comfortabel voelt en klaar bent om verder te gaan.

 **Opmerking:** Als het gevoel onaangenaam wordt, verlaag dan de intensiteit met de knop ▼.

In de **STRES-** en **TONE**-programma's doorloopt het apparaat, indien ingeschakeld, een trainingsprogramma van 4-5 seconden, gevolgd door een rustperiode van 8-10 seconden. De **Unicare** veroorzaakt een sensatie die aanvoelt als een sterke aantrekking van de spier en het optrekken van de bekkenbodem. De natuurlijke reactie zal zijn om met de spieren in en uit te trekken.

Bij lagere krachtinstellingen voelt u misschien helemaal geen sensatie, dit hangt sterk af van het individu en eventuele reeds bestaande fysieke omstandigheden, dus

verhoog de intensiteit langzaam door herhaaldelijk op de ▲-knop te drukken totdat u de spieren begint te voelen samentrekken.

Probeer voor de beste resultaten in deze programma's de bekkenbodemspieren samen met de **Unicare** samen te trekken en de samentrekking tot in het rustinterval vol te houden. Koppel indien mogelijk de samentrekking aan je ademhaling om in een rustig ritme te komen.

Verhoog de kracht zo hoog als het comfortabel is, en ga dan een stap terug naar beneden. De sterkte-indicatie op de besturingseenheid zal afnemen tot 0,00 mA en knipperen tijdens de rustperiode.

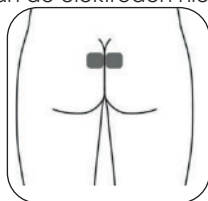
De **URGE**- programma werken anders. Het is niet nodig om een samentrekking te hebben. De kracht moet comfortabel zijn, maar altijd merkbaar blijven. Het kan zijn dat u deze in de loop van de behandeling moet verhogen.

De duur van elke sessie wordt automatisch ingesteld op 20 minuten. De lengte van elke sessie voor spierversterking hangt ook af van uw vermogen om samen te trekken en uw weerstand tegen vermoeidheid. Zorg ervoor dat u niet te lang in het begin gebruikt, omdat de resulterende pijnen pas de volgende dag worden gevoeld.

**i** **Opmerking:** Als u krampen krijgt, schakelt u het apparaat uit totdat de symptomen verdwijnen en gaat u verder met de sessie met de intensiteit op een lager niveau.

### **Optionele plaatsing van elektrodenpads op het huidoppervlak voor URGE**

Een alternatieve methode voor een anale probe is om delen van de huid te stimuleren die zich in de buurt van zenuwen bevinden die naar de blaas en urethra gaan. Deze komen uit de delen van het ruggenmergsegment genaamd S2-S3. Zie de afbeelding van de plaatsing van de elektroden hieronder.

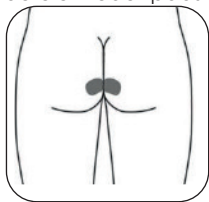


De kracht moet comfortabel zijn, maar altijd merkbaar blijven. Het kan zijn dat u deze in de loop van de behandeling moet verhogen.

### **Optionele plaatsing van elektrodenpads op het huidoppervlak voor STRESS**

De elektroden worden op de huid tussen de anus en de geslachtsorganen geplaatst. Zie onderstaande afbeelding voor de plaatsing van de elektroden.

Zie de afbeelding van de plaatsing van de elektrodenpads



De stimulatie moet sterk genoeg zijn om je anus een beetje te laten samentrekken.

#### **14.5.NA UW BEHANDELSESSIE**

Wanneer de timer nul bereikt, is uw sessie voltooid en wordt het apparaat uitgeschakeld.

1) Controleer of de besturingseenheid **UIT** staat. Als dit niet het geval is, houdt u de UIT-knop ingedrukt om uit te schakelen en verwijderd u vervolgens de probe van uw anus door de positioneringsrand vast te houden en voorzichtig naar buiten te trekken.

2) Reinig (zie onderstaande reinigingsinstructies) en droog de probe grondig en doe hem terug in het opbergzakje.

3) De **Unicare** zal niet alleen uw bekkenbodemspieren verbeteren, maar u ook helpen het juiste gevoel te herkennen dat u moet voelen bij het doen van uw Kegel-oefeningen (uitgelegd in paragraaf 4.2.).



**Opmerking:** Trek bij het verwijderen van de probe **NIET AAN DE GELEIDINGSDRAAD.**

#### **15. PIJN PROGRAMMA**

Om de beste verlichting te krijgen, moeten de pads over de dermatomen T10, T11 en T12 worden geplaatst, de zenuwwortels die de sensorische vezels naar de baarmoeder leiden. Deze dermatomen wikkelen zich rond het lichaam, maar ontmoeten elkaar niet helemaal aan de voorkant. Ze lopen van ongeveer heuphoogte aan de achterkant naar de liesstreek aan de voorkant.

Omdat het lichaam van elke persoon anders is, wordt de **Unicare** geleverd met pads die groot genoeg zijn om effectief te zijn, zelfs als ze zich niet precies over alle drie de dermatomen bevinden. Als de elektroden correct geplaatst zijn, zal de **Unicare** zeer goed werken. Als er na dertig minuten nog geen aanzienlijke verlichting is bereikt, verplaats dan de elektroden een beetje of probeer een van de andere plaatsen waar de elektroden geplaatst kunnen worden.

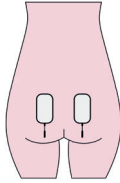
Er zijn drie posities waar de pads kunnen worden geplaatst voor maximaal voordeel. Het wordt aanbevolen om de posities in de volgende volgorde uit te proberen tot maximale ontlasting is verkregen:

- Op de onderrug
- Op de voorzijde, in verticaal formaat
- Op de voorzijde, in diagonaal formaat

## Raadpleeg de onderstaande diagrammen:

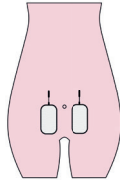
### Op de onderrug:

Plaats de elektrodenpads verticaal aan weerszijden van de wervelkolom, ongeveer 10 cm (4 inch) uit elkaar, met de onderkant van de elektroden niet hoger dan de bovenkant van uw billen. De "pigtails" moeten van de elektrodenpads naar beneden hangen.



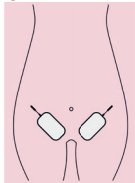
### Op de voorzijde, in verticaal formaat:

Plaats de elektrodenpads verticaal in de buurt van uw lies, ongeveer 10 cm uit elkaar. De "pigtails" moeten rechtop staan.



### Op de voorzijde, in diagonaal formaat:

Plaats de elektrodenpads in de buurt van uw lies in een V-vorm, versmallend tot ongeveer 10 cm (4 inch) uit elkaar aan de onderkant van de elektroden. De "pigtails" moeten rechtop staan.



De kracht moet comfortabel zijn, maar altijd merkbaar blijven. Het kan zijn dat u deze in de loop van de behandeling moet verhogen.

**!** **Let op:** De meegeleverde elektrodenpads zijn bedoeld voor meervoudig gebruik door slechts één persoon. Leen geen gebruikte elektroden uit aan anderen en gebruik zelf geen gebruikte elektroden van iemand anders.

## **16. REINIGING & OPSLAG**

Het is belangrijk dat de probe voor het eerste gebruik en na elk gebruik wordt gereinigd. Reinig met een alcoholvrij antibacterieel doekje zoals TensCare Wipes (zie **X-WIPES**) of door te wassen met warm zeepsop. Spoel in schoon water en droog grondig en plaats het apparaat en de accessoires terug in de opbergtas. Dompel de probe niet onder in een vloeistof.

Reinig de behuizing van het apparaat en de stroomdraad minstens één keer per week volgens dezelfde methode.

- Dompel uw **Unicare** apparaat niet onder in water.
- Gebruik geen andere schoonmaakmiddelen

## **17. EMC**

Draadloze communicatieapparatuur zoals draadloze thuisnetwerkapparaten, mobiele telefoons, draadloze telefoons en hun basisstations, portofoons kunnen deze apparatuur beïnvloeden en mogen niet dichterbij 30 cm (12 inch) bij enig onderdeel van het apparaat worden gebruikt.



(Opmerking. Zoals aangegeven in 5.2.1.1(f) van IEC 60601-1-2:2014 voor ME-APPARATUUR).



**Opmerking:** Voor gebruik in ziekenhuizen zijn volledige EMC-adviestabellen op aanvraag verkrijgbaar.

## 18. VERWIJDERING VAN AFGEDANKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE PRODUCTEN (WEEE)

Een van de bepalingen van de Europese Richtlijn 2002/96/EG is dat elektrische of elektronische producten niet als huishoudelijk afval mogen worden behandeld en gewoon mogen worden weggegooid. Om u aan deze richtlijn te herinneren, zijn alle betrokken producten nu gemarkeerd met een symbool van een doorgeslechte vuilnisbak, zoals hieronder afgebeeld.

Om aan de richtlijn te voldoen, kunt u uw oude elektrotherapieapparaat aan ons retourneren voor verwijdering. Druk een gefrankeerd PACKETPOST RETURNS-label af van onze website [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk), plak dit op een envelop of gewatteerde zak met het apparaat erin, en stuur het naar ons terug. Na ontvangst zullen wij uw oude apparaat verwerken voor terugwinning van onderdelen en recycling om zo bij te dragen aan het behoud van 's werelds hulpbronnen en het minimaliseren van negatieve effecten op het milieu.



## 19. ACCESSOIRES

### Verwachte levensduur

- Het apparaat gaat vaak meer dan 5 jaar mee, maar heeft een garantie van 2 jaar. Accessoires (elektrodenpads, nekkoord, riemclip en batterijen) vallen niet onder de garantie.
- De levensduur van de kabels hangt sterk af van het gebruik. Behandel de aansluitdraden altijd met zorg. Wij raden aan de aansluitdraden regelmatig te vervangen (ongeveer om de 6 maanden).
- Vervang de probe elke 6 maanden om hygiëne te garanderen.
- Elektrodenpads gaan 12 tot 20 keer mee, afhankelijk van de conditie en vochtigheid van de huid.
- Batterijen moeten ten minste 15 uur bij 50mA, 300µs, 50 Hz

Vervangingselektrodenpads, nieuwe batterijen en losse aansluitdraden zijn verkrijgbaar bij uw leverancier of distributeur (zie achterkant voor contactgegevens of via de TensCare website.

De volgende vervangende onderdelen kunnen worden besteld

X-VPL	Liberty Loop Vaginale Probe
E-CM5090	Pak van 4 elektrodenpads
X-VP	Liberty vaginale probe
X-VPM	Liberty Plus Vaginale probe
X-VPG	Gold Vaginale probe
L-CPT	Vervangende aansluitdraad
K-GO50	Go gel
B-AA	1.5v AA Batterijen
X-WIPES	Pak van 30 wipes



**Let op:** Gebruik alleen de probe die bij het apparaat is geleverd of de bovenstaande vervangingen, aangezien de prestaties kunnen variëren met andere elektroden.



**Waarschuwing:** Gebruik GEEN glijmiddelen op siliconenbasis of hybride (gemengd water en siliconen).

## 20. GARANTIE

Deze garantie heeft alleen betrekking op het apparaat. De garantie geldt niet voor de elektrodenpads, probe, batterij of de aansluitdraden.

### INFORMATIE OVER PRODUCTGARANTIE

Dit product is gegarandeerd vrij van fabricagefouten gedurende 2 jaar vanaf de datum van aankoop.

Deze garantie vervalt indien het product is gewijzigd, het is blootgesteld aan misbruik of verkeerd gebruik, is beschadigd tijdens het transport, niet op verantwoorde wijze is onderhouden, is gevallen, indien een verkeerde batterij is geplaatst, indien het apparaat in water is ondergedompeld, indien schade is ontstaan doordat de bijgevoegde schriftelijkegebruiksaanwijzing niet is opgevolgd, of indien het product is gerepareerd zonder toestemming van TensCare Ltd.

Wij zullen de onderdelen die nodig zijn om materiaal of vakmanschap te corrigeren, repareren of, naar onze keuze, gratis vervangen, of het gehele apparaat vervangen en aan u retourneren tijdens de garantieperiode. Anders zullen wij een prijsopgave doen voor elke reparatie die zal worden uitgevoerd na aanvaarding van onze prijsopgave. De voordelen van deze garantie zijn een aanvulling op alle andere rechten en rechtsmiddelen met betrekking tot het product, die de consument heeft onder de Consumer Protection Act 1987

Onze goederen worden geleverd met garanties die niet kunnen worden uitgesloten onder de Britse consumentenwetgeving. U hebt het recht om de goederen te laten repareren of vervangen als de goederen niet van aanvaardbare kwaliteit zijn.

### **Voordat u uw toestel voor service opstuurt**

Neem een paar minuten de tijd om het volgende te doen voordat u uw toestel opstuurt voor onderhoud:

Lees uw gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle aanwijzingen voor het gebruik opvolgt.

### **Terugzenden van uw toestel voor onderhoud**

Mocht reparatie binnen de garantieperiode nodig zijn, voeg dan het afgescheurde deel van de garantiekaart (zie pagina 38) en uw aankoopbewijs bij. Zorg ervoor dat alle relevante gegevens zijn ingevuld voordat u uw toestel opstuurt voor reparatie. Zorg ervoor dat uw contactgegevens nog steeds actueel zijn en voeg een korte beschrijving bij van het probleem dat u ondervindt, samen met uw aankoopbewijs.

Om hygiënische redenen, gelieve geen gebruikte elektrodenpads of probes mee te sturen. Stuur alleen het apparaat op.

### **Gelieve het toestel en de garantiekaart (zie pagina 40) op uw kosten terug te sturen naar:**

**TensCare Ltd**  
Blenheimweg 9,  
Epsom, Surrey  
KT19 9BE, VK

Mocht u meer informatie wensen, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via ons nummer: +44 (0) 1372 723 434. (ENG)

## 21. OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Als uw **Unicare** apparaat niet goed werkt, controleer dan het volgende:

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
<b>Geen weergave</b>	Lege batterijen.	Vervang de batterijen.
	Beschadigde batterij	Neem contact op met leverancier. Er is geen ander onderhoud of kalibratie dan het vervangen van gelpads en het opladen van de batterij. Pas het apparaat niet aan, aangezien dit de veiligheid of effectiviteit kan verminderen.
<b>Batterij-laag display</b>	Lege batterijen.	Laad de batterij op
<b>Bediening werkt niet</b>	Toetsenbord is vergrendeld	Als LOCK wordt weergegeven op het display, houd de ▼ knop ingedrukt om te ontgrendelen. Als er geen LOCK wordt weergegeven, laad de batterij op.

<p><b>Geen sensatie en LEADS alarm toont</b></p>	<p>De <b>Unicare</b> heeft een veiligheidsfunctie die ervoor zorgt dat de intensiteit de 20 mA niet overschrijdt als de machine een verbindingfout detecteert. Als er een verbindingfout wordt gedetecteerd, de intensiteit keert terug naar 0 mA en het scherm knippert <b>LEADS</b>. Deze veiligheidsfunctie voorkomt de machine geen ongemakkelijke stimulatie geeft als het contact breekt tussen de machine en uw huid. Dit voorkomt ook dat iemand de intensiteit naar een hoog niveau zonder stevig contact tussen de machine en de huid. Er kan een verbindingfout optreden als:</p>	
	<p>1. Er is een breuk ontstaan in een van de twee aansluitdraden</p>	<p>Als dit gebeurt, kunt u proberen het toestel te testen door de probe in uw hand te houden:</p> <p>i) Bevochtig uw hand met water en een beetje keukenzout. Knijp de probe stevig in en zorg ervoor dat uw huid bedekt de metalen delen van de probe en verhoog voorzichtig de kracht totdat u kunt voelen iets. De meeste mensen zullen het gaan voelen stimulatie in hun hand bij ongeveer 25 mA.</p> <p>ii) Als het <b>LEADS</b>-alarm verschijnt en het apparaat niet hoger dan 20 mA gaat. De aansluitdraden moeten vervangen worden.</p>
	<p>Als u de bovenstaande test heeft gedaan en u heeft gevoel wanneer de probe in uw hand is, dan kan het dat zijn: 2. De huid is droog, wat een slechte geleiding tussen de metalen plaatjes op de probe en uw huid betekent.</p>	<p>Als dit gebeurt, kunt u de onderstaande oplossingen proberen:</p> <p>i) Gebruik van een glijmiddel op waterbasis, zoals TensCare Go Gel (zie K-GO), dat wel geleiding verbeteren.</p> <p>ii) Je benen kruisen en knijpen om te vergroten druk op de probe, wat de verbinding zou moeten verbeteren. Als u hierdoor het apparaat kunt gebruiken, dat zou je in een paar weken van stimulatie moeten vinden het contact verbetert. Als dit niet het geval is, kan dit apparaat dit wel doen niet geschikt voor u zijn. Mogelijk moet u contact opnemen uw zorgverlener om andere te bespreken geschikte opties.</p> <p>iii) De bijgeleverde probe heeft een diameter van 28 mm. Een optionele probe van 32 mm, onderdeelnr. X-VPM, is beschikbaar.</p>

<b>Geen sensatie en geen LEADS alarm te zien</b>	Intensiteitsniveau is niet hoog genoeg en/of verminderde gevoeligheid in het te behandelen gebied.	<p>i) Zorg ervoor dat u de intensiteit hoog genoeg opvoert. De meeste mensen zullen de stimulatie in hun hand beginnen te voelen bij ongeveer 25.0 mA en met de probe ingebracht moet u de intensiteit verhogen tot ongeveer 40,0 mA - 60.0 mA. Het maximale vermogen is 99.0 mA. Iedereen is anders, dus blijf de intensiteit verhogen tot je het kunt voelen. De intensiteit neemt toe in zeer kleine stapjes van 0,5 mA.</p> <p>ii) U kunt een verminderde gevoeligheid hebben als gevolg van eerder beschadigde of gedesensibiliseerde pudendal zenuwen (dit kan gebeuren bij een bevaling of sommige chirurgische ingrepen). Raadpleeg uw arts</p>
<b>Geen gevoel aan één kant van de probe(of elektrode)</b>	Positie is niet optimaal - moet aangepast worden.	De stroom loopt van de ene kant van de probe naar de andere, daardoor het niet mogelijk is dat één kant "niet werkt". De sterkte van het gevoel hangt echter af van hoe dicht bij de zenuw de stroom loopt, en ook in welke richting hij loopt ten opzichte van de zenuw. U kunt proberen de positie op de probe enigszins aan te passen, of de aansluiting van de draden in de probe om te wisselen.
<b>Plotselinge verandering in gevoel</b>	Als u de verbinding enkele minuten later verbreekt en weer aansluit, zal het signaal veel sterker aanvoelen	Zet de sterkte altijd terug op nul nadat u de draden of probe hebt losgekoppeld.




Als u er met het bovenstaande niet in geslaagd bent uw probleem op te lossen, of om onverwachte werking of gebeurtenissen te melden, of om feedback te geven, bel dan TensCare of uw plaatselijke leverancier of distributeur (adres op achterkant) voor advies.

Neem contact op met de TensCare klantenservice op +44 (0) 1372 723 434. Onze medewerkers zijn opgeleid om u te helpen met de meeste problemen die u kunt ondervinden, zonder dat u uw product hoeft op te sturen voor service.

De Europese Verordening betreffende medische hulpmiddelen schrijft voor dat elk ernstig incident dat zich in verband met dit hulpmiddel heeft voorgedaan, aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit in uw land moet worden gemeld. Deze kunt u vinden op:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/3683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

## 22. ALGEMENE SPECIFICATIE

Golfvorm	Asymmetrisch rechthoekig
Amplitude (over 500 Ohm belasting)	90.0 mA nul tot piek, 90 stappen +/- 10%
Maximale intensiteit	50V nul tot piek over 500 Ohm Constance spanning van meer dan 470-1500 Ohm Constance stroom over 160-470 Ohm
Uitgangstekker	Volledig afgeschermd: aanrakingsveilig
Kanalen	Enkel kanaal
Batterijen	Ingebouwde lithium-ionbatterij Model: YJ 523450-1000mAh Fabrikant: YJ Power Group Limited Vermogenswaarden: 1000mAh, 3,7Wh, 3,7V
Gewicht	103 g zonder batterijen
Afmetingen	120 x 60 x 20 mm
Veiligheidsclassificatie	Interne krachtbron.
Software versie	R1
Milieu specificaties:	
Bediening:  Opslag:	Temperatuurbereik: 5 tot 40C Vochtigheid: 15 tot 90% RH niet-condenserend Atmosferische druk: 700hPa tot 1060hPa Temperatuurbereik: -10-+60C (≤ 1 maand) -10-+45C (≤ 3 maand) -10-+28C (≤ 1 jaar) 40 Vochtigheid: 45 tot 75% RV niet-condenserend Atmosferische druk: 700 hPa tot 1060 hPa
TYPE BF TOEGEPAST DEEL	 Apparaat die een zekere mate van bescherming biedt tegen elektrische schokken, met een geïsoleerd toegepast deel.
	Dit symbool op het toestel betekent "Raadpleeg de gebruiksaanwijzing".
<b>IP22</b>	Het toestel is niet waterbestendig, en moet worden beschermd tegen vloeistoffen.
	Voldoet aan EU WEEE-voorschriften

Contact duur: Ten minste 10 minuten

**i** **Opmerking:** De elektrische specificaties zijn nominaal en kunnen variëren van de vermelde waarden vanwege normale productietoleranties van minimaal 5%.

**i** **Let op:** Het apparaat heeft minimaal 30 minuten nodig om op te warmen/af te koelen vanaf de minimale/maximale opslagtemperatuur tussen gebruik totdat het klaar is voor het beoogde gebruik.

**BEWAAR DEZE GARANTIEKAART.**

**RETOURNEER DIT GEDELTE ALLEEN WANNEER U UW PRODUCT RETOURNEERT VOOR REPARATIE ONDER GARANTIE.**

NAAM: \_\_\_\_\_

ADRES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

POSTCODE: \_\_\_\_\_

TELEFOONNUMMER: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

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

DATUM VAN AANKOOP: \_\_\_\_\_

**BEWIJS VAN AANKOOP BIJVOEGEN  
PROBE OF ELEKTRODENPADS OF AANSLUITDRADEN NIET TERUGSTUREN**

WINKELIERS NAAM: \_\_\_\_\_

WINKELIERS ADRES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

WINKELIERS POSTCODE: \_\_\_\_\_

KORTE BESCHRIJVING VAN HET PROBLEEM DAT U ONDERVINDT: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**GARANTIE VERVALT, TENZIJ DE BOVENSTAANDE INFORMATIE VOLLEDIG EN  
JUIST IS INGEVULD.**

## OPMERKINGEN

TensCare streeft ernaar u het best mogelijke product en de best mogelijke service te bieden. Wij luisteren naar uw suggesties en proberen onze producten voortdurend te verbeteren. Wij willen ook leren over de manier waarop onze producten worden gebruikt en de voordelen die zij bieden. Als u iets heeft dat u met ons wilt delen, neem dan contact met ons op.

[www.tenscare.nl](http://www.tenscare.nl)

**Volg ons:**



**TensCare Nederland**



**@Tenscare.NL**



### **EG-verklaring van overeenstemming**

TensCare Ltd verklaart hierbij dat een onderzoek van het systeem voor kwaliteitsborging van de productie is uitgevoerd overeenkomstig de vereisten van de nationale wetgeving van het Verenigd Koninkrijk in overeenstemming met bijlage V van Richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen. Wij verklaren dat het productiekwaliteitssysteem in overeenstemming is met de relevante bepalingen van voornoemde wetgeving en dat het resultaat de organisatie het recht geeft om de CE 2797 markering op dit product te gebruiken.

Gedistribueerd door:

Ydona B.V.

**Ydona.**

[www.ydona.nl](http://www.ydona.nl)



TensCare Ltd. 9 Blenheim Rd,  
Epsom, Surrey, KT19 9BE, UK  
+44 (0)1372 723 434



Advena Ltd. Tower Business  
Centre, 2nd Flr, Tower Street,  
Swatar, BKR 4013, Malta



**TensCare Europe BV**

Juliana van Stolbergstraat 52  
1723LD Noord-Scharwoude  
Netherlands

I-UNICARE-NL Rev 1.0 03/23

*TensCare*