

itouch

INTELLIGENTE
CONTINENTIE TRAINER

sure



TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

www.tenscare-itouch.nl



Gebruikshandleiding



Hoofdstuk	Pagina
1 Inleiding	1
2 Vormen van incontinentie	3
3 De voordelen van de iTouch Sure	3
4 Hoe de continentie trainer werkt	4
5 De programma's	5
6 Aanwijzingen & Waarschuwingen	9
7 Bediening	10
8 Scherminformatie	15
9 Gebruiksgeheugen	16
10 Aansluitings Alarm	17
11 Inhoud van de verpakking	17
12 Plaatsen van de batterijen	18
13 In gebruik nemen	19
14 Hygiëne	21
15 Anale probe	21
16 Draagclip	22
17 Batterijen vervangen	23
18 Probleemoplossen	24
19 Vervangen	25
20 Garantie	26
21 Verwijderen	26
22 Technische Eigenschappen	27

1. INLEIDING

De iTouch Sure kan incontinentie door inspanning (Stress), aandrang (Urge) of een mix hiervan helpen voorkomen, zoniet genezen.

De iTouch Sure is ontwikkeld in samenwerking met professionele (in)continentiespecialisten. Daarbij is rekening gehouden met feedback van gebruikers van onze bestaande producten. De iTouch biedt de beste resultaten, is comfortabel en eenvoudig in gebruik.

Kenmerken van de iTouch Sure:

- **Comfortabele Intensiteits Controle**

De intensiteit van de stimulering kan geleidelijk worden verhoogd waardoor de gevoelssensatie comfortabel en controleerbaar blijft.

- **Geheugen Start**

De iTouch Sure heeft een geheugenfunctie waardoor uw laatstgebruikte instellingen onthouden worden. Bij het aanzetten neemt de intensiteit automatisch geleidelijk toe tot 75% van het laatstgebruikte niveau.

- **Klinisch geteste programma's**

De vooringestelde programma's zijn klinisch getest en hebben een bewezen hoge mate van effectiviteit.

- **Veiligheidsfunctie trainingsduur**

Uw iTouch Sure is voorzien van een veiligheidsfunctie om ervoor te zorgen dat uw bekkenbodemspieren niet overtraind worden. De maximale trainingsduur is ingesteld op 20 minuten, waarna de iTouch automatisch zal uitschakelen. Het is mogelijk deze maximale trainingsduur aan te passen al naar gelang uw behoefte.

- **Logboek**

De iTouch Sure beschikt over een logboek waardoor u inzicht heeft in uw therapie. Zowel de totale gebruiksduur als de gemiddelde intensiteit zijn op te vragen.

2. VORMEN VAN INCONTINENTIE

Er zijn 3 vormen van incontinentie: inspanning, aandrang en gemengd.

- **Bij inspanning: Stress incontinentie**

Stress incontinentie kenmerkt zich door ongewild urineverlies bij hoesten, niezen, lichamelijke inspanning of onverwachte bewegingen. Komt vooral veel bij vrouwen voor doordat de bekkenbodemspieren en andere mechanismen die de urine in de blaas moeten houden niet meer goed werken, bijvoorbeeld na een zwangerschap.

- **Bij aandrang: Urge incontinentie**

Urge incontinentie duidt op een overactieve blaas. Dit uit zich in een plotselinge aandrang om te plassen, waarbij een persoon niet altijd in staat is het op te houden of zo vaak moet plassen dat het storend wordt.

- **Mix van beide vormen: Mixed incontinentie**

Een combinatie van zowel Stress als Urge incontinentie.

3. DE VOORDELEN VAN DE ITOUCH SURE

- Kan incontinentie genezen - niet alleen onder controle houden.
- Maakt medicijnen overbodig en heeft geen bijwerkingen.
- Is veilig en eenvoudig te gebruiken.
- Is discreet.
- Kan medische behandeling of operaties helpen voorkomen.
- Kan de seksuele intimiteit verbeteren.

4. HOE DE CONTINENTIE TRAINER WERKT

De iTouch Sure stimuleert **via** een vaginale **sonde** de bekkenbodemspieren volgens een klinisch erkend programma. Hiermee traint de iTouch Sure uw bekkenbodemspieren voor u en helpt u weer controle te krijgen over deze spiergroep. Het is daarbij een goede aanvulling op andere therapieën. De iTouch Sure is het resultaat van uitgebreid onderzoek en is in overleg met specialisten ontwikkeld.

Met de iTouch Sure kan **via** een anale **sonde** ook fecale incontinentie bij vrouwen en mannen worden behandeld.

We bevelen ten eerste de bij het apparaat geleverde vaginale **sonde** en de, optioneel te bestellen, X-AP anale **sonde** aan.

In sommige gevallen (wanneer een **sonde** niet toepasselijk is) is het ook mogelijk om gebruik te maken van elektroden op het lichaam.

Bij twijfel, raadpleeg uw continentie specialist voordat u de iTouch Sure gaat gebruiken.

5. DE PROGRAMMA'S

De iTouch heeft vier vooringestelde programma's. Eén voor elke vorm van incontinentie en een vierde om de bekkenbodemspieren te trainen.

STRESS INCONTINENTIE:

Op het scherm getoond als: “STRES”



Het programma voor Stress incontinentie versterkt de bekkenbodemspieren door een zachte stimulatie. Wanneer de spierkracht eenmaal is verbeterd, dan zijn deze spieren beter in staat om urineverlies door extra druk op de blaas zoals bij hoesten, niezen of lichamelijke inspanning tegen te gaan.

Door de stimulatie trekken de spieren samen en deze training zorgt ervoor dat ze sterker worden. Voor een succesvolle behandeling moet dit één keer per dag gebeuren gedurende één tot drie maanden. Na ongeveer 4 weken is verbetering merkbaar. Hierbij kan het nuttig zijn om al uw voorvallen van urineverlies bij te houden zodat u inzicht in uw voortgang heeft.

De gevoelssensatie is als een sterke samentrekking van de spieren bij de vagina, vanaf de bekkenbodem omhoogtrekkend. De natuurlijke reactie is dat u uw spieren samenspanst waardoor u ze traint en ze sterker worden.

URGE INCONTINENTIE:

Op het scherm getoond als: “URGE”



Het programma voor Urge incontinentie vermindert de onwillekeurige samentrekkingen van de bekkenbodempieren. Dit voorkomt het ongewild en onverwacht legen van de blaas. Voor een succesvolle behandeling moet dit één keer per dag gebeuren en verbeteringen zijn al na twee weken merkbaar.

De gevoelssensatie is een langere en zachtere samentrekking dan bij het Stress-programma. Desalniettemin, wanneer het programma voltooid is en uw spieren zich ontspannen, zal het duidelijk worden hoe uw bekkenbodem getraind werd.

MIX VAN BEIDE VORMEN:

Op het scherm getoond als: “MIXED”



Dit programma is ideaal wanneer u zowel last heeft van Stress als van Urge incontinentie of wanneer u niet zeker bent welke vorm van incontinentie het probleem is. Beide stimulatiemethoden van de voorgaande twee programma's worden nu simultaan uitgevoerd.

De gevoelssensatie is, zoals u zou verwachten, een combinatie van het Stress en Urge programma. Het effect is een niet zo sterke gevoelssensatie als bij het Stress programma met daarbovenop een niet onprettig, kloppend gevoel.

SPIEREN FIT HOUDEN:

Op het scherm getoond als: “TONE”



Wanneer u uw bekkenbodemspieren weer helemaal op niveau heeft gebracht dan houdt u dit natuurlijk ook graag zo. Regelmatig gebruik van dit programma, zo twee keer per week, zorgt ervoor dat uw spieren fit en sterk blijven. De gevoelssensatie van het TONE programma is een mix van het samentrekken en ontspannen van de spieren, dat zich constant herhaalt.

Sterke bekkenbodemspieren hebben ook een positieve invloed op de seksuele gevoelssensatie.

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

i) De STRESS, MIX en TONE programma's trainen de bekkenbodemspieren. Dit voelt als een sterke contractie van de spieren bij de vagina, vanaf de bekkenbodem omhoogtrekkend. De spier MOET samentrekken voor een effectieve training. Verhoog de intensiteit tot het nog net comfortabel is en ga daarna één stap terug. Het vereiste intensiteitsniveau verschilt sterk tussen gebruikers - voor sommigen kan dit maximaal zijn op 99,5.

ii) Het is aan te raden in het begin rustig aan te doen. Zolang u het voelt samentrekken dan vindt training plaats. U kunt de intensiteit in een aantal dagen opbouwen. Na de eerste paar trainingssessies kunt u de volgende dag last hebben van spierpijn. Bij bekkenbodemspieren voelt dit aan als kramp. Wanneer dit het geval is, stop dan met het gebruik van de iTouch totdat de spierpijn verdwenen is. Begin daarna opnieuw met een lagere intensiteit en een kortere trainingsduur. Wanneer de bekkenbodemspieren sterker worden, zult u de trainingsduur kunnen verhogen.

iii) Het Urge programma voor aandrang incontinentie werkt anders. Hierbij is spiercontractie niet noodzakelijk. De behandeling is effectief zolang u de stimulatie voelt. Mogelijk moet u tijdens een sessie de intensiteit verhogen.

iv) Voor de beste resultaten bij de Stress en Mix programma's kunt u, gelijktijdig met de iTouch Sure uw bekkenbodemspieren aantrekken en dit vasthouden tijdens de rustintervals. Als het lukt, kunt u de contractie laten samenvallen met uw ademhaling zodat u in een prettig ritme komt.

v) Wanneer de bekkenbodem eenmaal versterkt is door het gebruik van de iTouch Sure, gaat uw verder met het trainen van de bekkenbodemspieren. De bekkenbodem moet getraind blijven en reageert hier erg goed op.

vi) De duur van een trainingssessie hangt ook af van uw vermogen tot spiercontractie en van uw weerstand tegen vermoeidheid. Let er op in het begin niet te hard te trainen, het effect is pas de volgende dag merkbaar.

vii) Alle programma's wisselen trainings- en rustperiodes af om uw spieren de mogelijkheid te geven te herstellen. Tijdens een rustperiode is op het scherm de tekst '000' zichtbaar.

viii) Wanneer u de intensiteit wijzigt, blijft de trainingsperiode gehandhaaft totdat u langer dan 5 seconden geen toets meer heeft ingedrukt.

ix) Bovenstaand vermeld gebruik per programma zijn richtlijnen die u kunt aanpassen al naar gelang uw behoefte.

6. AANWIJZINGEN & WAARSCHUWINGEN

Gebruik de iTouch Sure niet in de volgende gevallen:

- Wanneer u een pacemaker heeft of hartritme stoornissen.
- Wanneer u zwanger bent.
- Wanneer er baarmoederhalskanker bij u is geconstateerd.
- Wanneer u epilepsie heeft of heeft gehad.
- Tijdens het autorijden of een activiteit waarbij onwillekeurige spiercontracties de gebruiker in gevaar kunnen brengen.
- Binnen 12 weken na een operatie.
Eventuele littekens moeten volledig zijn hersteld voor gebruik.

VOOR GEBRUIK, LEES A.U.B. DE VOLGENDE WAARSCHUWINGEN:

- Incontinentie kan vele oorzaken hebben. U dient eerst de vorm van incontinentie en de oorzaak te bepalen voordat u de iTouch Sure gebruikt.
- Wanneer u een urineweg infectie of vaginale slijmvlies irritatie heeft, wordt het gebruik van de iTouch Sure afgeraden.
- Zorg dient betracht te worden wanneer u geen normaal gevoel in uw vagina heeft. Leest u alstublieft het hoofdstuk over het inbrengen van de vaginale sonde.
- Raadpleeg voor gebruik uw arts wanneer u een verzakking heeft of wanneer u ongemak ervaart bij het inbrengen van de probe.

NB: Tijdens uw menstruatie kunt u veilig de iTouch Sure gebruiken, al zal het minder comfortabel zijn.

7. BEDIENING





AAN

De iTouch aanzetten: Toets ingedrukt houden gedurende 3 seconden.

U hoort een geluidssignaal wanneer de unit aangaat.

Geheugen Start

Wanneer de unit wordt aangezet zal deze automatisch starten met het programma dat in gebruik was toen de unit werd uitgezet. De intensiteit neemt hierbij geleidelijk toe tot 50% van het laatstgebruikte niveau. Zodoende wordt starten met uw behandeling enorm vereenvoudigd.

Om eerder te stoppen kunt u op ieder moment een willekeurige toets indrukken.



UIT

De iTouch uitzetten: Toets ingedrukt houden gedurende 3 seconden totdat de unit uitgaat. Een andere mogelijkheid is deze toets meerdere malen in te drukken totdat de intensiteit nul is. Door nog een keer te drukken zet u de unit uit.

Wanneer de unit uitschakelt is een dubbel geluidssignaal hoorbaar.

Let op: Controleer altijd of de unit uitstaat wanneer u de **vaginale sonde** verwijdt.



Intensiteit verhogen

Toets ingedrukt houden totdat de gewenste intensiteit is bereikt.

De toets kort indrukken om de intensiteit in kleine stapjes van 0,5 te verhogen.

De 1ste rustperiode zal pas ingaan nadat u 5 seconden geen toets meer heeft ingedrukt.



Intensiteit verlagen

Toets ingedrukt houden om de intensiteit in stapjes van 0.5 te verlagen.



Programma keuze

De iTouch Sure heeft speciaal geselecteerde programma's. Wanneer u de unit voor de eerste keer aanzet, wordt gestart met Programma STRESS. De volgende keer is dit standaard het laatstgebruikte programma.

Iedere keer dat de "P" wordt ingedrukt zal het programma wijzigen, waarbij het scherm het geselecteerde programma toont.



Lock functie

U kunt het bedieningspaneel locken door de toets aan de rechterzijde van de unit ingedrukt te houden tot het woord "LOCK" in het scherm verschijnt. Herhaal deze handeling om het bedieningspaneel weer vrij te geven.



Timer functie

Iedere keer wanneer de iTouch Sure wordt aangezet, staat de Timer standaard op 20 minuten.

Gedurende de trainingssessie telt de iTouch Sure de minuten af en schakelt automatisch uit wanneer de nul is bereikt.

U heeft daarnaast de beschikking over vijf Timers: 10, 30, 45, 60 en 90 minuten.

U kunt één van deze Timers selecteren door een aantal keer de Timer-toets in te drukken totdat de gewenste tijd wordt getoond. De minuten worden afgeteld zodra u het programma start.

Wanneer u deze toets gedurende drie seconden ingedrukt houdt, wordt de Timer gepauzeerd waardoor u de trainingssessie tijdelijk kunt onderbreken. U gaat weer terug door een willekeurige toets in te drukken.

8. SCHERMINFORMATIE



9. GEBRUIKSGEHEUGEN

De iTouch Sure heeft een gebruiksgheugen dat de duur en de gemiddelde intensiteit onthoudt. Om het gebruiksgheugen te bekijken, houdt u de 'Timer' en de 'Intensiteit Omhoog'-toets tegelijkertijd ingedrukt gedurende 3 seconden.

Het scherm toont de duur in uren en de gemiddelde intensiteit.

Om het gebruiksgheugen weer te wissen houdt u de 'Timer' en de 'Intensiteit Omlaag'-toets gedurende 3 seconden ingedrukt.



10. AANSLUITINGS ALARM (LEADS ALARM)



De iTouch Sure bewaakt de aansluiting en het contact tussen u en de vaginale sonde of de elektroden.

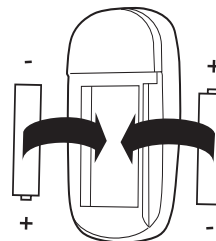
Wanneer deze boven een standaardbereik komen terwijl de intensiteit hoger is dan 20, dan het alarm afgaan: Er verschijnt 'LEADS' op het scherm en de intensiteit wordt nul.

Controleer vervolgens de aansluiting en gebruik indien nodig geleidingsgel.

11. INHOUD VAN DE VERPAKKING

- "iTouch Sure" continëntie trainer
- Vaginale sonde X-VP
- Draagclip
- Aansluitkabel
- 2 x AA 1.5V (Type LR6) batterijen
- Gebruikshandleiding
- Opbergtas

12. PLAATSEN VAN DE BATTERIJEN



Verwijder het batterijklepje

Druk op het midden van het batterijklepje en schuif dit naar beneden in de richting van de pijlen.

Plaats de batterijen

Zorg dat het lint onder de batterijen ligt. Dit vergemakkelijkt het verwijderen.

Verzekert u ervan dat de batterijen op de juiste wijze worden geplaatst, zoals afgebeeld.

Wanneer de batterijen bijna op zijn dan verschijnt hiervan een indicatie op het scherm (batterij symbool).

De verlichting van het display kan afnemen bij zwakke batterijen. Dit heeft geen invloed op de intensiteit tot de waarschuwing wordt getoond.

NB: Verwijder de batterijen wanneer u verwacht dat u de iTouch Sure voor langere tijd niet zult gebruiken.

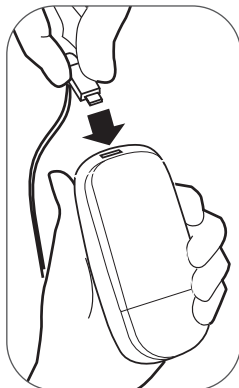
13. IN GEBRUIK NEMEN

De iTouch Sure is zeer eenvoudig in gebruik te nemen:

Stap 1: Plaats de batterijen. Druk op de 'AAN'-toets om te testen of de batterijen op de juiste wijze zijn geplaatst en of de iTouch werkt. Het scherm zal verlichten en er klinkt een geluidsignaal. Houd vervolgens de 'UIT'-toets ingedrukt om de iTouch weer uit te zetten.

Stap 2: Sluit de kabel op de iTouch aan op de wijze zoals hier rechts afgebeeld.

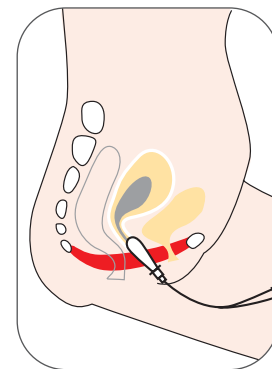
Stap 3: Sluit het andere einde van de kabel aan op de vaginale sonde.



Stap 4: Breng de vaginale sonde in.

Let op:

- Ga naar het toilet voordat u de sonde inbrengt.
- Verzekert u ervan dat de iTouch uitstaat voordat u de sonde inbrengt.
- Doe wat speciale geleidingsgel op de sonde of gebruik water.
- Breng de sonde in de vagina in, op dezelfde wijze als een tampon, totdat alleen nog de opstaande rand aan het uiteinde zichtbaar is. De sonde zal uit zichzelf de juiste positie aannemen waarbij het breedste gedeelte van de opstaande rand verticaal is.
- In het begin zal de gevoelssensatie van de stimulatie beperkt zijn, maar dit verbetert gedurende de behandeling. Let er op niet een te hoge intensiteit te gebruiken, en daarmee de spier te overstimuleren, totdat het normale gevoel hersteld is. Het gevoel kan variëren doordat dit afhangt van de gevoeligheid van de zenuwen.
- Wanneer u optionele elektroden gebruikt voor Urge, plaats deze dan zo laag mogelijk aan beide zijden van de wervelkolom.



14. HYGIËNE

De vaginale **sonde** die is meegeleverd is bedoeld voor gebruik door één enkel persoon. Het is belangrijk dat de **sonde** na ieder gebruik wordt gereinigd. U kunt hiervoor antibacteriële doekjes gebruiken of de **sonde** wassen in warm zeepwater. Daarna grondig drogen. De **sonde** dient iedere 6 maanden vervangen te worden.

15. ANALE SONDE

Optioneel kan een anale **sonde** (X-AP of X-PR13) worden **besteld**.

De anale **sonde** kan gebruikt worden voor het behandelen van fecale incontinentie bij zowel mannen als vrouwen.

16. DRAAGCLIP

Een draagclip is meegeleverd zodat u de iTouch aan uw middel kunt dragen.

Bevestigen van de draagclip:

Om de draagclip te bevestigen, schuift u de iTouch naar boven, in de clip, tussen beide zijden, zodat de twee palletjes aan de binnenzijde van de clip in de twee gaten in de bovenzijde van de unit klikken.

Verwijderen van de draagclip:

Om de draagclip te verwijderen, drukt u met uw vinger door het gat aan de achterkant van de clip.

Let op: Sluit de aansluitkabel pas aan nadat u de draagclip heeft bevestigd en verwijder deze weer voordat u de draagclip verwijderd.

17. BATTERIJEN VERVANGEN

Wanneer de batterijen vervangen moeten worden, verschijnt de melding 'BATT' op het scherm. Trek aan het lint rondom de batterijen om deze te verwijderen.

Nieuwe batterijen:

Gebruik alleen 1,5V AA Alkaline of oplaadbare batterijen.

Probeer Alkaline batterijen niet op te laden - er is explosiegevaar.

Gebruik Alkaline en oplaadbare batterijen niet door elkaar heen.

Lege batterijen:

Batterijen dienen milieuverantwoord ingeleverd te worden voor recycling. Gooi batterijen niet in een vuur en ontmantel ze niet.

WAARSCHUWING

- Houd batterijen buiten bereik van kinderen.
- In het geval dat vloeistof uit een batterij in contact met huid of ogen komt dan moet u direct spoelen met veel water.
- Probeer Alkaline batterijen niet op te laden.

18. PROBLEEMOPLOSSEN

Wanneer uw iTouch niet goed werkt, controleer dan het volgende:

Scherf werkt niet: Controleer of de batterijen goed zijn geplaatst of vervang deze indien nodig.

Bediening werkt niet - Scherm toont 'LOCK': U dient de bediening vrij te geven door de toets aan de zijkant 3 sec. ingedrukt te houden.

Bediening werkt niet - Geen 'LOCK' getoond: Vervang de batterijen.

LEADS alarm: Controleer de kabel en de geleidingsgel op de probe.

Geen gevoel & geen alarm: Maak uw hand vochtig met water en wat zout. Houd de probe vast en verhoog langzaam de intensiteit.

Wanneer u niets voelt dan is de unit defect. Voelt uw wel iets dan is mogelijk sprake van een zenuwbeschadiging. Raadpleeg dan uw arts.

19. VERVANGEN

Artikelnummer

X-VP	Vaginale sonde
L-IT1	Aansluitkabel
X-AP	Anale sonde
X-PR13	Vaginale sonde met kleinere diameter
E-CM5050	Set van 4 50x50mm elektroden

Deze artikelen zijn verkrijgbaar via de website van Tenscare iTouch.

20. GARANTIE

Uw TensCare product heeft een garantie van twee jaar vanaf de datum van aankoop. Elektroden en aansluitkabels uitgezonderd. Bij een mogelijk defect dient u de iTouch te retourneren aan TensCare, tezamen met een kopie van uw aankoopbewijs.

Let op dat de garantie vervalt indien:

- i) de verkeerde batterijen zijn geplaatst.
- ii) het apparaat is ondergedompeld in water, oneigenlijk is gebruikt of opengemaakt.

21. VERWIJDEREN



Het Besluit Beheer Elektrische en Elektronische Apparatuur stelt dat elektronische producten niet als huisvuil behandeld mogen worden en niet simpel weggegooid. Om u hieraan te herinneren zijn alle producten die onder dit besluit vallen, voorzien van een symbool zoals hier is afgebeeld.

Om te voldoen aan het besluit kunt u uw oude elektrotherapie apparaat bij ons of uw lokale dealer inleveren. Wij zullen er dan voor zorgen dat uw oude apparaat verantwoord wordt afgevoerd, en waar mogelijk gerecycled, zodat natuur & milieu zoveel mogelijk worden gespaard.

De kartonnen verpakking kunt u afvoeren als oud papier.

22. TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

Intensiteit	50V van nul tot piek +ve Constant voltage over 70-1500 Ohm Constance stroom over 160-470 Ohm
Aantal kanalen	1-kanaals
Pulsvorm	Asymmetrisch Bifasisch
Max. pulsvermogen	Totale output is gelimiteerd tot 25uC per puls
Voeding	2 x AA alkaline of oplaadbare batterijen
Batterij levensduur	Ten minste 15 uur bij 50mA/300uS/50 Hz
Timer	10,20,30,45,60,90 minuten. Standaard is 20.
Pauze toets	De klok-toets tijdens bedrijf
Afmetingen	110 x 53 x 30 mm
Gewicht	90 gram zonder batterijen
Classificatie	Type BF Interne voeding. Voor continu gebruik. Geen specifieke vochtbescherming
Gebruikscondities	Temperatuur: 0 tot 35C Luchtvochtigheid: 20 tot 65%
Opslag	Temperatuur: 0 tot 55C Luchtvochtigheid: 10 tot 90%



Type BF: een zekere bescherming tegen een elektrische schok, met geïsoleerd toegepast onderdeel.

Dit symbool betekent:
"Lees de gebruikshandleiding"

NB: De elektrische specificaties zijn nominaal en kunnen afwijken van de opgegeven waarden door standaard productie toleranties.

PROGRAMMA INSTELLINGEN

Programma	Hz	Puls duur (uS)	Aanloop (Sec)	Plateau (Sec)	Rust (Sec)	Standaard Timer (Min)
STRES	50	300	1	5	10	20
URGE	10	200	1	5	10	20
MIXED	20	250	2	5	10	20
TONE	35	250	2	3	6	20