



Babycare TENS®


Elle TENS

Gebruiksaanwijzing



Korte handleiding voor Elle TENS


Als u aan het bevallen bent, lees dan a.u.b. de hieronder staande korte handleiding. Het is echter raadzaam het onderdeel genaamd 'Uw Elle TENS instellen' op pagina 5 door te lezen om het beste resultaat te behalen.

 Lees de contra-indicaties en waarschuwingen op pagina 2 voordat u de Elle TENS gebruikt.


1. Plaats 2 x AA batterijen in het vakje aan de achterzijde van het apparaat (zie fig. 1 en 2, pagina 6).
2. Steek de pluggen van de elektrodedraden in de bovenkant van het apparaat (zie fig. 3, pagina 6).
3. Steek de pinnen aan het andere einde van de draden in de ingangen op de plakelektroden. U mag de elektroden nog niet van de beschermfolie afhalen (zie fig. 4, pagina 6).

4. Bepaal de juiste positie van de elektroden op het lichaam, zoals aangegeven op pagina 7. Om een sensatie waar te nemen moeten er twee elektroden aan elke elektrodedraad bevestigd worden. U dient de beschermfolie van de elektroden te verwijderen en de elektroden rechtstreeks op het lichaam aan te brengen.

5. Zorg ervoor dat de 'boost'-knop aan de zijkant van het apparaat NIET ingedrukt is. Dit verzekert dat het apparaat in de BURST 1 modus begint (zie pagina 3).

6. Druk op de  (aan/uit) om het toestel aan te zetten.

7. Druk vervolgens de  (CH1 +) knop in totdat u een pulserende sensatie waarneemt.

8. Herhaal dit met de  (CH2+) knop.

9. Als u een wee voelt opkomen, drukt u de 'boost'-knop in om de stroomimpuls te verhogen en de pijn te bestrijden.

10. Zodra de wee voorbij is laat u de 'boost'-knop los en gaat u weer terug naar de BURST-modus.

Inhoud

Korte handleiding voor Elle TENS	
Hoe kan de Elle TENS uw pijn bestrijden?.....	1
Introductie van Elle TENS	1
Veelgestelde vragen	1
Wanneer mag TENS niet gebruikt worden?	2
Bedieningselementen van de Elle TENS	3
Symbolen en hun betekenis	4
Uw Elle TENS instellen	5
Nuttige diagrammen.....	6
Aanbevolen plaatsing van de elektroden	7
Uw Elle TENS gebruiken	8
Nuttige informatie.....	10
Vragen omtrent problemen	10
Technische gegevens.....	11

Uitleg van de symbolen op het apparaat



Apparatuur die een bepaalde mate van bescherming biedt tegen elektrische schokken met betrekking tot toelaatbare lekstroom door middel van een toegepast F-type onderdeel.



Waarschuwing – lees pagina 2 van deze handleiding.

Hoe kan de Elle TENS uw pijn bestrijden?

TENS (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) werkt d.m.v. het afgeven van zwakke stroomimpulsen die via plak-elektroden door de huid heen naar de onderliggende zenuwvezels gestuurd worden. De stroomimpulsen van TENS helpen uw lichaam haar eigen pijnstillers aan te maken, zoals 'endorfinen'.

De mate van pijnverlichting verschilt van persoon tot persoon. Sommigen vinden dat Elle TENS voldoende pijnverlichting geeft tijdens de hele bevalling, terwijl anderen extra pijnverlichting nodig hebben tijdens de laatste fasen van de bevalling.

Introductie van Elle TENS

De Elle TENS is een moderne, efficiënte manier van pijnverlichting, zonder bekende bijwerkingen. Om maximaal voordeel te halen, raden wij aan dat u uw arts raadpleegt en deze handleiding zorgvuldig doorleest.

Veelgestelde vragen

V) Wanneer kan ik mijn Elle TENS gaan gebruiken?

A) Gebruik het zo vroeg mogelijk tijdens de bevalling zodat uw lichaam tijd heeft om voldoende natuurlijke pijnstillers aan te maken.

V) Kan ik de Elle TENS vóór de bevalling uitproberen?

A) Ja, plaats 2 elektroden op uw onderarm om de verschillende stroomimpulsen te voelen. Volg de instructies op pagina 5.

V) Kan ik de Elle TENS met andere geneesmiddelen gebruiken?

A) Ja, u kunt het samen met andere pijnstillers zoals lachgas (entinox) of pethidine gebruiken.

V) Kan de Elle TENS in het ziekenhuis gebruikt worden?

A) Ja, maar een verloskundige kan u vragen het tijdelijk uit te zetten.

V) Kan ik de Elle TENS gebruiken als ik een waterbevalling overweeg?

A) Ja, maar niet in het water zelf.

Wanneer mag TENS NIET gebruikt worden?



Contra-indicaties

1. Gebruik TENS NIET vóór de 37ste week zwangerschap, tenzij onder medisch toezicht.
2. De elektroden mogen enkel op de aanbevolen plekken gepositioneerd worden (zie pagina 7) tenzij anders aangegeven door uw verloskundige of medisch adviseur.
3. Plaats de elektroden NIET op de buik (vóór de geboorte), de voor- of zijkant van de nek, of ergens op het hoofd omdat dit een transcerebrale stroom kan veroorzaken.
4. Gebruik TENS NIET als u een pacemaker van het 'demand-type' heeft.
5. Raadpleeg uw arts als u aan epilepsie lijdt, of niet gediagnosticeerde pijn heeft.



Waarschuwingen

1. De werking van elektronische bewakings-apparatuur (zoals ECG monitoren en ECG alarmen) kan tijdens het gebruik van TENS aangetast worden.

2. Bij langdurig gebruik kan er huid-irritatie optreden.

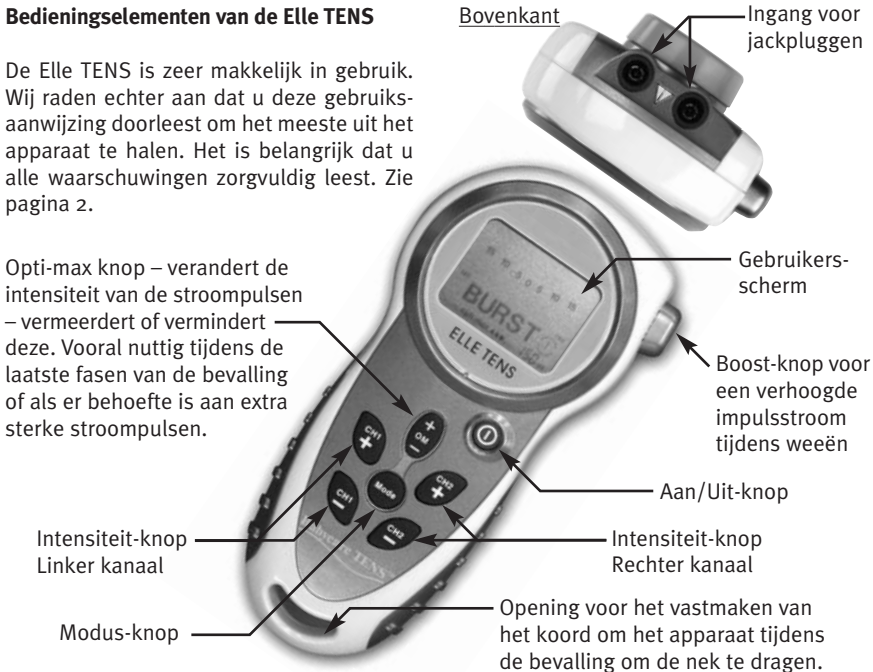
Algemene voorzorgsmaatregelen

1. Gebruik dit apparaat niet voordat u deze gebruiksaanwijzing gelezen heeft.
2. De Elle TENS niet in water of vloeistof onderdompelen.
3. Plaats het apparaat nooit vlakbij een hittebron.
4. Dit apparaat niet gebruiken in de buurt van ontvlambaar gas.
5. Laat dit apparaat niet op een hard oppervlak vallen.
6. Probeer het Elle TENS-apparaat niet open te maken.
7. Gebruik enkel de aangegeven batterijen en elektroden.
8. Gebruik het apparaat niet als het volgens bovenstaande waarschuwingen (2 tot 5) beschadigd is. Stuur het terug naar de dealer.
9. Verwijder de batterijen als het Elle TENS-apparaat niet gebruikt wordt.
10. Gebruik de TENS niet tijdens het autorijden of het bedienen van mogelijk gevaarlijke machines.

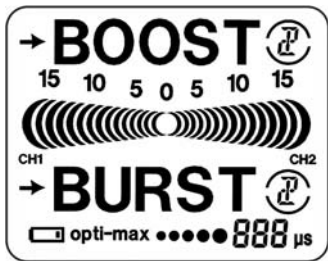
Bedieningselementen van de Elle TENS


De Elle TENS is zeer makkelijk in gebruik. Wij raden echter aan dat u deze gebruiksaanwijzing doorleest om het meeste uit het apparaat te halen. Het is belangrijk dat u alle waarschuwingen zorgvuldig leest. Zie pagina 2.

Opti-max knop – verandert de intensiteit van de stroompulsen – vermeerdt of vermindert deze. Vooral nuttig tijdens de laatste fasen van de bevalling of als er behoefte is aan extra sterke stroompulsen.




Symbolen en hun betekenis




 Stromindicator: Dit geeft de output van 0 tot 15 weer voor zowel het rechter als het linker kanaal. Elk segment vertegenwoordigt ongeveer 7% van de totale output.

→ **BOOST** : Het indrukken van de 'Boost'-knop aan de rechterbovenkant van het apparaat, activeert de Boost-modus. Deze functie wordt tijdens weeën gebruikt. Het kleine pijltje links van het woord BOOST blijft aan en geeft weer dat het apparaat in continu-modus is. Er zijn twee Boost-standen mogelijk. Deze worden naast het woord BOOST aangegeven met een 1 of een

2 in een klein cirkeltje. U kunt tussen stand 1 en 2 schakelen d.m.v. de Modus-knop.

* **BURST** : Deze functie wordt gebruikt aan het begin van de bevalling en tussen weeën in. Het kleine pijltje links naast het woord BURST knippert in hetzelfde ritme als de Burst-impulsen die door de Elle TENS worden afgegeven. Er zijn twee Burst-standen mogelijk. Deze worden naast het woord BURST aangegeven met een 1 of een 2 in een klein cirkeltje. U kunt van stand veranderen d.m.v. de Modus-knop.

 Waarschuwing lege batterijen: Dit symbool gaat knipperen als de batterijen bijna leeg zijn. In dat geval dient u beide batterijen te vervangen. Lees a.u.b. de aanwijzingen op pagina 5.

opti-max  **888 μs** Opti-max: Geeft de Opti-max output weer. Elk segment vertegenwoordigt 20% van de totale Opti-max output. U kunt hierover meer lezen op pagina 8.

Uw Elle TENS instellen

Controleer de volgende inhoud:

- 1 x Elle TENS-apparaat
- 1 x 4 zelfklevende elektroden (40 mm x 100 mm)
- 3 x Elektrodedraden (2 voor gebruik en 1 voor reserve)
- 4 x AA batterijen (2 voor gebruik en 2 voor reserve)
- 1 x Opbergtasje
- 1 x Makkelijk los te maken draagkoord
- 1 x Gebruiksaanwijzing

De installatie fase

a) Druk en roteer in willekeurige richting de draagclip aan de achterkant van de Elle TENS om bij het batterijvak te komen (zie fig. 1, pagina 6).

b) Verwijder het batterijdeksel en plaats 2 x AA batterijen in het batterijvak (zie fig. 2, pagina 6). Zorg ervoor dat de positieve (+) en negatieve (-) einden juist geplaatst zijn, zoals aangegeven aan de binnenkant van

het batterijvak. Plaats vervolgens het batterijdeksel terug.

c) Neem 2 van de paarse elektrodedraden en steek de zwarte jackpluggen (aan het uiteinde van elke elektrodedraad) in de ingangen aan de bovenkant van het Elle TENS-apparaat (zie fig. 3, pagina 6).

d) Steek vervolgens de pinnen (aan het andere uiteinde van de elektrodedraden) in de ingangen die aan de plakelektroden zitten. De beschermfolie moet in deze fase nog op de elektroden blijven (zie fig. 4, pagina 6).

Let op. Elke elektrodedraad heeft zowel een rode als een zwarte pin. Het maakt NIET uit aan welke elektrode ze vastzitten!

e) Indien gewenst kunt u het makkelijk los te maken koord aan het apparaat bevestigen zodat u de Elle TENS tijdens de bevalling om uw nek kunt dragen (zie fig. 5, pagina 6).

Nuttige diagrammen



Figuur 1

De batterijen plaatsen

Druk en draai de draagclip zijwaarts om bij het batterijvak te komen.



Figuur 2

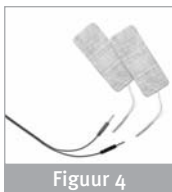
Maak het batterijvak open en plaats de batterijen.



Figuur 3

De draden aansluiten

Steek beide jackpluggen in de ingangen



Figuur 4

De plakelektroden aansluiten

Steek een rode en een zwarte pin (aan het uiteinde van iedere elektrodedraad) in elk elektrodepaar.



Figuur 5

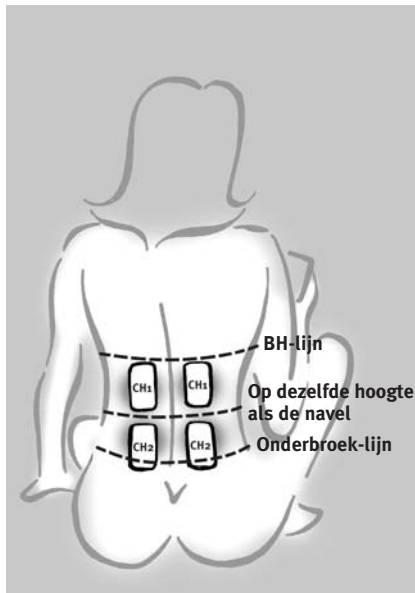
Het koord voor mobiliteit tijdens de bevalling gebruiken

Steek de lus aan het uiteinde van het koord door de opening aan de onderkant van het apparaat. Steek het andere eind van het koord door de lus en trek deze strak aan.

Aanbevolen plaatsing van de elektroden


De plakelektroden moeten op de juiste plek geplaatst worden voor een maximale pijnverlichting. Het is aanbevolen dat uw bevallingspartner of medisch adviseur u hierbij helpt. Lees de volgende aanwijzingen aandachtig:

1. Met uw duim en wijsvinger, trek de elektroden voorzichtig van de plastic beschermfolie af. Trek niet aan de elektrodedraden.
2. Plaats de bovenste twee plakelektroden (aangesloten op de linkeringang CH1) ongeveer 4 cm links en rechts van de ruggengraat en 4-5 cm boven de navellijn, zoals aangegeven in de diagram.
3. Plaats de onderste twee elektroden (aangesloten op de rechteringang CH2) ongeveer 4 cm links en rechts van de ruggengraat en 4-5 cm onder de navellijn, zoals aangegeven in de diagram.




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

Uw Elle TENS gebruiken

a) Uw Elle TENS is nu klaar voor gebruik. Zet het apparaat aan door op de  aan/uit-knop te drukken. Zorg ervoor dat de 'boost'-knop aan de bovenkant van het apparaat NIET ingedrukt is. De Elle TENS start altijd in BURST 1 modus.

b) Druk eerst op de  CH1+ knop. Bij iedere druk op deze knop verschijnt er een 'half maantje' op het scherm dat aangeeft dat het nummer en de intensiteit toenemen. U begint een pulserende sensatie waar te nemen in dezelfde frequentie als het pijltje dat op het scherm aan en uit gaat.

c) Herhaal voorgaande stap met de  CH2+ knop. U voelt nu een sensatie in beide elektrodesets.

d) BURST 1 (tussen de weeën in gebruiken):
Dit is de eerste modus die u zult gebruiken. Het voelt als een tintelende, pulserende sensatie, m.a.w. de prikkels komen en gaan regelmatig. Deze modus stimuleert de productie van die allerbelangrijkste natuurlijke, pijnstillende chemicaliën, 'endorfinen' en 'encefalinen' genaamd.

e) BOOST 1 (tijdens de weeën gebruiken):
Als er een wee opkomt, drukt u op de 'boost'-knop aan de rechterbovenkant van het apparaat. De Elle TENS schakelt dan automatisch over naar de BOOST 1 modus voor een extra krachtige prikkel die nodig is om de pijn tijdens weeën te bestrijden. Dit voelt als een continue sensatie aan.


f) Zodra de wee voorbij is, laat u de 'boost'-knop los. De Elle TENS gaat dan weer terug naar de oorspronkelijke BURST 1 modus. Herhaal dit tijdens de eerste fasen van de bevalling.

De Modus-knop

Er zijn 2 instellingen mogelijk op de Elle TENS, elk met een Burst en Boost functie.

Modus 1 (Burst 1 en Boost 1), staan hierboven beschreven en worden hoofdzakelijk tijdens de eerste fasen van de bevalling gebruikt.


Modus 2 (Burst 2 en Boost 2) kunnen gebruikt worden in de latere fasen van de bevalling als de weeën vaker komen.

Druk de  Modus-knop in om tussen deze twee standen te schakelen. U zult op het scherm zien dat het nummer in het cirkeltje naast BURST of BOOST verandert van een 1 naar een 2, en vice versa.

Let op. Beide standen kunnen willekeurig veranderd worden en volgens uw voorkeur gebruikt worden. Dit is niet afhankelijk van de fase van de bevalling.

De Opti-max knop

Dit biedt extra mogelijkheden m.b.t. uw Elle TENS. Met de Opti-max knop verhoogt of verlaagt u de intensiteit van de stroompulsen die naar de elektroden gestuurd worden.

Het indrukken van de  OM-knop, + of -, verhoogt of verlaagt de Opti-max sensatie. Dit is uitermate nuttig tijdens de laatste fasen van de bevalling als u extra sterke stroompulsen nodig hebt.

Er zijn 5 Opti-max niveaus die aangegeven worden d.m.v. 5 stippen, die oplopen als de Opti-max intensiteit verhoogd wordt. Het apparaat start altijd op Opti-max niveau 3, dat precies tussen de hoogste en laagste stand ligt.

Let op. De Opti-max knop kan naar wens gebruikt worden en is niet afhankelijk van de fase van de bevalling.

Nuttige informatie

Continueer de stimulatie zolang het noodzakelijk is, tenzij het onaangenaam aanvoelt.

Als de stimulatie enkele uren voortduurt, kunnen de plakkers droog worden. In dat geval schakelt u het apparaat uit, trekt u de pinnen uit de elektroden, en maakt u de plakkant met een beetje water vochtig.

Let er op dat het apparaat uitgeschakeld is voordat u de draden verwijdert. Trek niet aan de draden. Verwijder de jackpluggen altijd door de pluggen tussen duim en wijsvinger beet te houden en deze uit de ingangen te trekken.

Let op. De Elle TENS kan ook als een standaard TENS-apparaat gebruikt worden voor pijnverlichting bij diverse aandoeningen, waaronder pijn na een operatie. Dit is wellicht handig om te weten in geval van een keizersnede. Altijd eerst medisch advies inwinnen.

Vragen omtrent problemen

V) Waarom lijkt het erop dat de stimulatie niet meer zo krachtig is nadat de Elle TENS een tijdje gebruikt is?

A) Verhoog de intensiteit, u bent waarschijnlijk gewend geraakt aan de lagere stand.

V) Waarom voelt de stimulatie sterk aan maar heeft het geen effect?

A) Het kan zijn dat u de elektroden moet verplaatsen.

V) Waarom voelt de stimulatie, zelfs op een hoge stand, niet sterk genoeg aan?

A) De batterijen moeten waarschijnlijk vernieuwd worden.

V) Wat moet ik doen als er geen stimulatie is, onderbroken stimulatie, of zwakke stimulatie is, zelfs met nieuwe batterijen?

A) Controleer de contactpunten van de elektroden. Controleer de draden. Controleer de batterijen. Bel Babycare TENS op 0845 230 9737.

Elle TENS - Technische gegevens

Apparaat type	Twee-kanaals digitale TENS
Scherm	Digitaal LCD - 5 zeven-segment cijfers rond 42 segmenten
Modes	2 burst en 2 boost modes

	Pulsfrequentie (Hz)	Pulsbreedte (s)	Beschrijving
Burst 1	16	150*	1 burst per seconde, 8 pulsen per burst
Burst 2	32	150*	2 bursts per seconde, 8 pulsen per burst
Boost 1	80	150*	Continu
Boost 2	100	150*	Continu

* Standaard pulsbreedte nadat de modus is veranderd (pulsbreedte wordt NIET aangepast tijdens het switchen tussen de BURST en BOOST standen)

5 selecteerbare pulsbreedtes in alle modes:
50, 100, 150, 200, 250

Elle TENS - Vervolg Technische gegevens

Automatische uitschakeling	Als de Elle TENS niet gebruikt wordt schakelt het zich na 5 minuten automatisch uit.
Uitgangsspanning	Instelbaar vanaf 0 tot 55 Volt in 15 stappen van 500 Ω lading
Uitgangsintensiteit	Instelbaar vanaf 0 - 110mA in stappen van 500 Ω . Intensiteitsniveau gaat terug naar 0 nadat het programma gewijzigd is
Golfvorm	Symmetrisch dubbelfasig rechthoekig
Uitgang Jacks	CE aanraakveilige jacks
Batterij	2 x 1,5v AA Batterij (Type LR6)
Afmeting	115mm x 55mm x 30mm
Gewicht	75 gram
Lege Batterij Indicator	2,2 v \pm 0,2 v

Classificatie

Dit apparaat voldoet aan de bepalingen van EG-richtlijn 93/42/EEC, geclassificeerd als intern gevoede apparatuur type BF. Het is bedoeld voor continu gebruik.



Medische Hulpmiddelen Richtlijn 93/42/EEC Bijlage V

Babycare TENS[®]

Babycare TENS

108 George Lane, South Woodford, London E18 1AD

Tel (+44) (0)20 8532 9595 Fax (+44) (0)20 8532 9551

www.babycaretens.com e-mail customer care@babycaretens.com

*Babycare TENS maakt onderdeel uit van de
Body Clock groep van bedrijven*



January 2009 (3)