

# viva - elektrostymulator mięśni Kegla

## INSTRUKCJA OBSŁUGI



*bezprzewodowy elektrostymulator mięśni dna miednicy mniejszej*

### **Wytwórca i serwis:**

TensCare Ltd.  
9 Blenheim Road Epsom  
Surrey KT19 9BE, Wielka Brytania



*Treść instrukcji w języku polskim jest własnością intelektualną AP Plan.  
Kopiowanie w całości lub we fragmentach jest prawnie niedozwolone.*

Data ostatniej aktualizacji: 2013-12-08

**SPIS TREŚCI**

<b>1. Wprowadzenie.....</b>	<b>3</b>
1.2. Uwagi ogólne .....	3
1.2. Wskazania do stosowania .....	3
1.3. Rodzaje nietrzymania moczu.....	3
1.4. Dalsze ćwiczenia mięśni dna miednicy.....	4
<b>2. Środki ostrożności i przeciwwskazania .....</b>	<b>4</b>
2.1. Ostrzeżenia .....	4
2.2. Uwagi – ZAPOZNAJ SIĘ PRZED UŻYCIEM .....	5
<b>3. Przygotowanie do użycia .....</b>	<b>5</b>
3.1. Instalacja baterii .....	5
3.2. Ekran dotykowy Viva .....	5
3.3. Ustawienie czasu i daty zegara.....	5
3.4. Procedura parowania sondy z aparatem .....	6
3.5. Znaczenie kolorów i sygnałów .....	7
3.6. Uszkodzenie ekranu dotykowego.....	7
3.7. Opóźnienie startu (“Start delay”).....	7
3.8. Próba stymulacji elektrycznej.....	7
<b>4. Przyciski i oznaczenia.....</b>	<b>8</b>
<b>5. Stosowanie viva do ćwiczenia mięśni dna miednicy .....</b>	<b>9</b>
5.1. Programy stymulacji .....	9
5.2. Jak wybrać program?.....	10
5.3. Stosowanie programów własnych.....	10
5.4. Ustawienie czasu zabiegu.....	11
5.5. Ustawienie intensywności (mocy sygnału).....	11
5.6. Ogólne uwagi dotyczące użytkowania .....	12
5.7. Kiedy i gdzie stosować Viva? .....	12
5.8. Wkładanie sondy .....	13
5.9. Tryb przerwy .....	13
5.10. Komunikat zakończenia programu .....	13
5.11. Komunikat błędu: Słabe kontaktowanie elektrod (Poor electrode Contact).....	14
5.12. Utrzymanie higieny, czyszczenie i przechowywanie .....	14
<b>6.0. BATERIE.....</b>	<b>14</b>
6.1. Instalacja i wyjmowanie baterii.....	14
6.2. Pozbywanie się zużytych baterii.....	15
6.3. Stan naładowania baterii.....	15
<b>7. Pamięć .....</b>	<b>15</b>
7.1. Gromadzenie danych zabiegowych (Data Capture) .....	15
7.2. Osobisty dziennik postępów (Personal Progress Diary).....	15
<b>8. Serwis i konserwacja.....</b>	<b>16</b>
8.1. Rozwiązywanie problemów .....	16
8.2. Części zamienne i akcesoria .....	16
8.3. Gwarancja .....	17
8.4. Postępowanie ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym (ZSEE) .....	17
<b>9. Dane techniczne .....</b>	<b>17</b>
9.1. Specyfikacja techniczna .....	17
9.2. Zgodność z dyrektywami środowiskowymi .....	18
9.3. Środki ostrożności elektromagnetycznej (EMC).....	19
<b>10. Program VIVA do analizy danych.....</b>	<b>21</b>
10.1. Instalacja VIVA .....	21
10.2. Transmisja danych z aparatu Viva .....	22
10.3. Interpretacja danych .....	23

## 1. WPROWADZENIE

### 1.2. Uwagi ogólne

Skład zestawu:

- Aparat Viva
- Sonda dopochwowa Viva
- Pojemnik do sondy dopochwowej Viva



Unikalną cechą aparatu Viva jest wykorzystanie bezprzewodowego połączenia pomiędzy aparatem a sondą dopochwową za pomocą technologii Wi-Fi, co pozwala na stosowanie aparatu w domu w sposób bardzo dyskretny. Urządzenie wysyła do sondy sygnały, które wywołują emisję łagodnych impulsów prądowych pobudzających do pracy mięśnie dna miednicy. Sonda wysyła zwrótnie sygnały potwierdzające prawidłowe działanie oraz informacje o stanie naładowania baterii.

Odległość pomiędzy sondą a aparatem nie powinna przekraczać 1m. Gdy odległość ta zostanie jednak przekroczona, to komunikacja pomiędzy sondą a aparatem może zostać utracona, przy czym sonda będzie dalej pracować w sposób bezpieczny.

#### WAŻNE:

Sonda powinna być przechowywana w specjalnym pojemniku, który posiada czujnik magnetyczny automatycznie wyłączający sondę. Po wyjęciu sondy z pojemnika nastąpi jej ponowne włączenie i sonda jest gotowa do użycia. Urządzenie nie będzie działać, gdy nie zostanie ustawiony zegar oraz gdy sonda nie zostanie „sparowana” z urządzeniem. Wykonanie tych dwóch procedur jest niezbędne i zabiera tylko kilku minut czasu.

W przypadku wątpliwości skontaktuj się z dostawcą sprzętu lub z dystrybutorem w Polsce.

**Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przez użyciem urządzenia.**

### 1.2. Wskazania do stosowania

Aparat Viva, wraz z sondą dopochwową jest dedykowany do elektrostymulacji i reedukacji nerwowo-mięśniowej w celu rehabilitacji mięśni dna miednicy mniejszej przy leczeniu nietrzymania moczu typu wysiłkowego, z parcia i mieszanego. Viva pomaga również zwiększyć napięcie mięśni dna miednicy w celu poprawy sprawności seksualnej.

Międzynarodowy kod identyfikacyjny dla tego rodzaju urządzenia:

Stymulator GMDNS [36784], elektryczny, nerwowo-mięśniowy, przy inkontynencji.

### 1.3. Rodzaje nietrzymania moczu

Istnieją trzy rodzaje nietrzymania moczu: wysiłkowe, z parcia i mieszane.

- **Wysiłkowe nietrzymanie moczu** - opisywane jako mimowolny wyciek moczu podczas kaszlu, kichania, lub kiedy chory wykonuje gwałtowne ruchy. Jest to szczególnie częste u kobiet i występuje, gdy szyja pęcherza moczowego i inne mechanizmy, które trzymają mocz w pęcherzu nie działają prawidłowo.
- **Nietrzymanie moczu z parcia** - określane jako pęcherz nadreaktywny. Chory odczuwa silną i nagłą potrzebę pójścia do toalety, dochodzi tu do mimowolnych skurczów pęcherza odczuwanych jako silne parcie, prowadzącego do niekontrolowanego oddania moczu.
- **Typ mieszany** - połączenie dwóch powyższych typów nietrzymania moczu.

#### 1.3.1. Tonowanie (napinanie):

Tonowanie mięśni dna miednicy wiąże się z ich wzmocnieniem i może przyczynić się do poprawy zdrowia seksualnego.

## 1.4. Dalsze ćwiczenia mięśni dna miednicy

Gdy dzięki urządzeniu Viva odzyskasz kontrolę nad mięśniami dna miednicy i zwiększysz ich siłę, powinnaś rozpocząć codzienne ćwiczenia mięśni dna miednicy (zwane również mięśniami Kegla).

Mięśnie dna miednicy mniejszej utrzymują we właściwej pozycji pęcherz, macicę oraz jelita. Dlatego tak ważnym jest, aby utrzymać odpowiednią siłę tych mięśni.

Ćwiczenia takie mogą być wykonywane w dowolnym czasie, kiedy leżysz, siedzisz lub stoisz. Myśl o nich jak o codziennych czynnościach wykonywanych w pracy lub gdy jesteś przy komputerze czy przed telewizorem. Będzie to dla Twojego zdrowia bardzo korzystne, gdy stosowanie tych ćwiczeń stanie się codziennym nawykiem.

Dalsze rozwijanie samokontroli mięśni dna miednicy jest tu sprawą podstawową. Poniżej podano kilka sposobów na to, aby to robić:

1. Spróbuj włożyć jeden lub dwa palce do pochwy i ściskaj otaczające mięśnie, podnosząc je w kierunku pępka – reakcja ściskania i podnoszenia.
2. Innym sposobem jest wstrzymywanie moczu podczas oddawania moczu. Jeśli się to udaje, to kontrolujesz ćwiczone mięśnie. **\*\*\* Ważne uwagi jest to, że ta metoda jedynie potwierdza używanie właściwych mięśni. Z tego względu ważne jest, aby przed ćwiczeniami pęcherz był opróżniony. \*\*\*\***
3. Viva może pomóc Tobie w nauczaniu się tego, jakie mięśnie należy kurczyć i jak to odczuwasz. W trakcie sesji z elektrostymulatorem możesz to ćwiczyć, a także wtedy, gdy stymulacja już się zakończy.

W celu wykonania ćwiczenia:

- Staraj się utrzymać skurcz przez 3-5 sekund, po czym zwolnij i odpocznij. Powinnaś poczuć „popuszczanie” mięśni.
- Powtórz ćwiczenie, pamiętając o ściśnięciu i podniesieniu na 3-5 sekund oraz rozluźnieniu na 5 sekund.
- Ćwicz powtarzanie ściskania 8-10 na jedną sesję i dąż do uzyskania 3-4 takich sesji w ciągu dnia. Podczas miesiączki spróbuj utrzymać skurcz do 10 sekund za każdym razem, ale pamiętaj o dłuższym odpoczynku pomiędzy skurczami.

Istotne jest dążenie do odpowiedniej jakości skurczów, a nie do ich ilości. Nie przejmuj się, gdy na początku trudne będzie utrzymanie czasu 3 sekund. Staraj się utrzymać na tyle długi czas, na ile jest to komfortowe. Im więcej ćwiczeń zostanie wykonanych, tym większą siłę uzyskają Twoje mięśnie.

Ostatnia rzecz warta uwagi – bądź ostrożna, aby podczas ćwiczeń nie ścisnąć przypadkiem mięśni nóg, brzucha czy pośladków i pamiętaj o oddychaniu.

## 2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I PRZECIWWSKAZANIA

### 2.1. Ostrzeżenia

NIE korzystaj z Viva w następujących okolicznościach:

- Jeśli masz rozrusznik serca lub problemy z rytmem serca
- Jeśli jesteś w ciąży
- Przy rozpoznaniu lub leczeniu raka szyjki macicy
- Jeśli masz padaczkę
- Podczas prowadzenia samochodu lub przy innych czynnościach, przy których niekontrolowany skurcz mięśni rodzi ryzyko doznania urazu
- Gdy nosisz metalową wkładkę domaciczną (IUD) i odczuwasz dyskomfort podczas stymulacji
- W ciągu 12 tygodni od zabiegu chirurgicznego w obszarze stosowania. Blizna powinna być w pełni zagojona.

W przypadku wątpliwości, kontaktuj się z lekarzem.

## 2.2. Uwagi – ZAPOZNAJ SIĘ PRZED UŻYCIEM


- Nietrzymanie moczu może mieć wiele przyczyn. Zanim zastosujesz urządzenie Viva, skonsultuj to z lekarzem, aby przyczyna twojego nietrzymania moczu była właściwie zdiagnozowana.
- Jeśli masz zakażenie lub podrażnienia skóry w obrębie ujścia pochwy lub błony śluzowej pochwy, nie jest zalecane korzystanie z Viva do czasu wyleczenia.
- Należy zachować ostrożność, jeżeli występują zaburzenia normalnego czucia w pochwie. Zobacz w rozdziale o stosowaniu sondy.
- Gdy masz problem z wypadaniem macicy lub gdy podczas wkładania sondy czujesz dyskomfort, KONIECZNIE skontaktuj się z lekarzem. Wykonywanie ćwiczeń może pomóc przy lekkim wypadaniu (obniżeniu) szyjki macicy, lecz skurcze mięśni mogą być niewskazane przy większym opuszczeniu macicy.

**Uwaga:** Możesz bezpiecznie korzystać ze stymulatora podczas miesiączki, choć może być to nieco mniej wygodne.

## 3. PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA

### 3.1. Instalacja baterii

Aby uruchomić aparat Viva, konieczne jest włożenie dwóch baterii typu „AA” z tyłu urządzenia. Patrz rozdział 6.1.

W celu sprawdzenia prawidłowego włożenia baterii wciśnij i przytrzymaj przycisk włącznika oznaczony jako „” u góry po prawej stronie urządzenia. Usłyszysz dwa krótkie sygnały. Po drugim sygnale zwolnij przycisk.

Po krótkim ekranie powitalnym, wybierz menu główne (**Main Menu**).



W prawej górnej części ekranu znajduje się wskaźnik poziomu baterii urządzenia, a zaraz obok wskaźnik poziomu baterii sondy, gdy pracuje.

Aby wyłączyć Viva wciśnij przycisk „” i przytrzymaj, aż usłyszysz jeden sygnał dźwiękowy.

### 3.2. Ekran dotykowy Viva


Viva posiada ekran dotykowy, który uruchamia określoną funkcję poprzez naciśnięcie na odpowiedni symbol wyświetlony na ekranie, w odróżnieniu od innych rodzajów ekranów dotykowych, gdzie wystarczy tylko dotknąć. Jest to bezpieczniejsze rozwiązanie, gdyż pozwala uniknąć przypadkowego wyboru funkcji poprzez przypadkowe dotknięcie ekranu.

Występujące w instrukcji słowo „wciśnij” oznacza, że należy na dany symbol nacisnąć stanowczo, po czym zwolnić przycisk.

### 3.3. Ustawienie czasu i daty zegara

#### \*\*NIEZBĘDNA PROCEDURA PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM URZĄDZENIA\*\*

Zanim zaczniesz korzystać z Viva konieczne jest ustawienie zegara w urządzeniu.

Wciśnij przycisk „” aż usłyszysz dwa sygnały. Urządzenie włączy się, ekran się zaświeci i pojawi się menu główne.

Wciśnij przycisk „**Setup**”, aby wejść do menu konfiguracji („**Setup Menu**”).

Wciśnij przycisk „**Time Date**”

Za pomocą przycisków ▲ oraz ▼ ustaw rok - **YEAR**.

Następnie wciśnij przycisk „**Set Month**”, aby zatwierdzić wybrany rok i przejść do ustawienia miesiąca. W analogiczny sposób ustaw dzień



miesiąca (“**Set Day**”), godzinę (“**Set Hour**”), minutę (“**Set Minute**”) oraz porę dnia godziny (**AM** - przed południem, **PM** – po południu).

Na końcu wciśnij przycisk “**Finished**”, aby przejść do menu konfiguracji (**SETUP**).

### 3.4. Procedura parowania sondy z aparatem

#### \*\*NIEZBĘDNA PROCEDURA PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM URZĄDZENIA\*\*

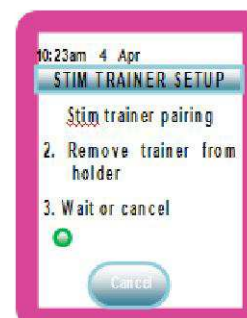
Sonda funkcjonuje jak domowe urządzenie Wi-Fi. Aby mogła odbierać instrukcje wysyłane z aparatu Viva, to musi zostać „sparowana” z aparatem. Viva oraz sonda przekazują między sobą specjalne klucze zabezpieczające, dzięki czemu mogą się nawzajem rozpoznawać.

Każda sonda posiada unikalny numer identyfikacyjny, dzięki któremu jest jednoznacznie rozpoznawana przez aparat. Procedura parowania powinna być wykonywana tylko przy pierwszym użyciu lub gdy zacznie być stosowana nowa sonda.

**Aparat Viva może być parowany w sumie z 60 sondami (ale tylko z jedną w tym samym czasie). Podczas parowania upewnij się, aby tylko jedna sonda była aktywna (czyli wyjęta z pojemnika).**

#### Procedura:

- Włóż baterię do sondy (Patrz 5.12)
- Wciśnij przycisk “**Setup**” aby przejść do menu konfiguracji.
- Wciśnij przycisk “**Stim Trainer**” (sonda stymulująca), aby przejść do konfiguracji sondy.
- Wciśnij przycisk “**Pairing**” (parowanie).
- Włóż sondę do pojemnika. Zostaw ją tam na kilka sekund i następnie wciśnij “**Next**”.
- Wyjmij sondę z pojemnika, co spowoduje włączenie się transmisji radiowej.
- Trzymaj sondę blisko aparatu Viva.



Parowanie rozpocznie się automatycznie. Zielone kropki pokażą postęp procesu parowania.

Gdy żaden proces się nie rozpocznie, wciśnij przycisk “**Cancel**” i wykonaj następujące kroki:

- Włóż sondę jeszcze raz do pojemnika.
- Upewnij się, że sonda znajduje się w odległości nie większej niż 1.5 m od aparatu.
- Odłóż na dalszą odległość inne urządzenia radiowe typu Wi-Fi czy telefon komórkowy.
- Sprawdź poziom naładowania wszystkich baterii.

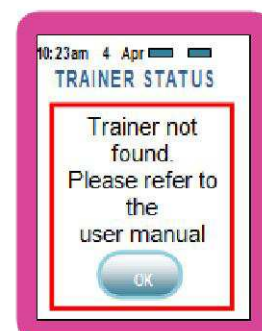
- Gdy parowanie zostanie już zakończone, na ekranie pojawi się potwierdzenie **TRAINER PAIRING** z numerem seryjnym sondy, która została sparowana.
- Aktualny stan naładowania baterii sondy wyświetlany jest w górnym prawym rogu ekranu, obok wskaźnika jakości sygnału Wi-Fi.
- Informacje o sondzie możesz w każdym momencie wywołać ponownie z menu konfiguracji (**Setup**) naciskając na “**About**”.
- Wciśnij “**OK**” aby powrócić do menu głównego.

Sonda jest już sparowana z aparatem.

W przypadku stosowania niesparowanej sondy, na ekranie pojawi się komunikat ostrzegawczy, jak obok.

#### WAŻNE

Sonda powinna być przechowywana w specjalnym zaprojektowanym do tego



pojemniku, który posiada magnetyczny wyłącznik sondy, kiedy nie jest używana. Gdy sonda nie będzie wkładana z powrotem do pojemnika, wtedy czas naładowania baterii będzie znacznie ograniczony.

Sonda pozostaje aktywna przez 15 minut po odebraniu ostatniej komendy z aparatu Viva.

## PO UŻYCIU UMYJ

SONDĘ UMIEŚĆ JĄ W POJEMNIKU W CELU ZACHOWANIA ŻYWOTNOŚCI BATERII.

### 3.5. Znaczenie kolorów i sygnałów

Viva posiada trzy schematy wyświetlania kolorów, które można wybrać z menu konfiguracji (**Setup**). Ponadto odpowiednie sygnały dźwiękowe informują o zakończeniu zabiegu oraz o umieszczeniu sondy w pojemniku. (Głośność sygnałów można zmniejszyć).

### 3.6. Uszkodzenie ekranu dotykowego

Gdy ekran dotykowy zostanie uszkodzony lub gdy zacznie działać nieprawidłowo, skontaktuj się z dostawcą urządzenia.

### 3.7. Opóźnienie startu ("Start delay")

Opóźnienie startu, to czas jaki upłynął od chwili wciśnięcia przycisku rozpoczęcia stymulacji do chwili, kiedy sonda faktycznie rozpoczęła pracę. Każda sonda posiada czas opóźnienia równy wartości domyślnej 30 s. Odpowiednia zwłoka rozpoczęcia stymulacji przewidziana została na spokojne włożenie sondy do pochwy, co zwiększa komfort użytkownika.

Czas opóźnienia startu ("**Start delay**") można zmienić poprzez naciśnięcie w głównym menu przycisku „**Setup**”, następnie "**Stim Trainer**" i potem "**Mode**". Parametr "**Start delay**" może być ustawiony maksymalnie do 300 sekund.



Aparat Viva może być użytkowany na dwa sposoby:

- Z opóźnieniem startu o 30 sekund lub dłużej, czyli w tzw. trybie zdalnej obsługi ("**Hands Free**") – po ustawieniu intensywności stymulacji możesz oddalić się od aparatu Viva, sonda będzie dalej pracować, ale w celu zmiany intensywności lub zmiany programu stymulacji, musisz przybliżyć sondę do aparatu na odległość przynajmniej 50 cm.
- Z opóźnieniem startu poniżej 30 sekund – tryb zdalny jest wyłączony. Program uruchamia się, ale podczas całego zabiegu wymagane jest zachowanie bliskiej odległości radiowej (odległość ta zależy od indywidualnych przypadków).

### 3.8. Próba stymulacji elektrycznej

Zalecamy, aby przed użyciem aparatu Viva poznać reakcje organizmu związane z działaniem stymulacji elektrycznej.

Możesz to sprawdzić przykładając sondę do skóry w zgięciu łokcia (lub pod pachą):

- Przetrzyj wewnętrzną stronę łokcia wodą lub żelem na bazie wody.
- Wyjmij sondę z pojemnika.
- Włącz urządzenie i wybierz program **STRESS**.
- Umieść sondę w zgięciu łokcia (lub pod pachą) i ściśnij.
- Poobracaj sondą, aby woda dobrze pokryła miejsce kontaktowania skóry z elektrodami sondy.
- Wciśnij przycisk **PRESS TO RUN** i odczekaj 30 sekundowe opóźnienie startu. Poczekaj, aż niebieski słupek na dole przejdzie 6 razy i stopniowo zwiększaj intensywność do momentu, gdy zaczniesz odczuwać pulsowanie. Intensywność może być zwiększana tylko podczas fazy stymulacji - "**Work**".

- Gdy na ekranie pojawi się komunikat o słabym kontaktowaniu elektrod - "**Poor electrode contact**" – zastosuj więcej wody lub żelu przewodzącego.
- Zwiększaj intensywność stymulacji, aż zaczniesz odczuwać wyraźne skurcze mięśni.
- Wciśnij przycisk **STOP** lub po prostu rozprostuj rękę.

## 4. PRZYCISKI I OZNACZENIA

Ekran jest aktywowany dotykowo. Aby aktywować daną ikonkę, po prostu na nią naciśnij.





## 5. STOSOWANIE VIVA DO ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

### 5.1. Programy stymulacji

Aparat Viva posiada cztery preinstalowane fabrycznie programy stymulacji oraz dwa programy manualne do ustawienia wg własnych potrzeb.

#### **STRESS - Wysiłkowe nietrzymanie moczu:**

Program wzmacnia mięśnie dna miednicy przy użyciu łagodnych stymulacji. Wzmocniona siła mięśniowa poprawia hamowanie wycieku moczu, który jest spowodowany przez siły zewnętrzne, pracą na pęcherz, np. przy kaszlu, kichaniu lub wysiłku fizycznym. Co istotne, stymulacja tego rodzaju pomaga zrozumieć, jak powinny być odczuwalne prawidłowe skurcze mięśniowe (patrz parametry 5.6.d).

Skuteczne leczenie wymaga 20 minutowej stymulacji raz dziennie przez okres od jednego do trzech miesięcy. Poprawa zaczyna być widoczna po około czterech tygodniach. Postaraj się prowadzić rejestr problemów z nietrzymaniem moczu, aby mieć obiektywną miarę swoich postępów.

Podczas zabiegu odczuwalne jest silne przyciąganie mięśni pochwy, ciągnące się od dna miednicy. Naturalną reakcją będzie przyciągnięcie do mięśni dna miednicy i w górę, a co za tym idzie, również ich wzmocnienie. Gdy pełna siła mięśni zostanie już przywrócona, zaleca się, aby dalej stosować Viva regularnie przynajmniej raz na miesiąc, przechodząc stopniowo na program TONE, w idealnym przypadku dwa razy na tydzień.

Czas zabiegu: 20 minut.

#### **URGE - Nietrzymanie moczu z parcia:**

Program zmniejsza mimowolne skurcze mięśni dna miednicy. Zapobiega to niechcianemu i nieoczekiwanemu opróżnianiu pęcherza moczowego. Udałe leczenie wymaga stymulacji raz dziennie, a poprawę można zauważyć w ciągu zaledwie dwóch tygodni.

W porównaniu z programem STRESS, odczuwalne jest dłuższe i bardziej "miękkie" pociągnięcie dna miednicy. Niemniej jednak, gdy program kończy się, a dno miednicy relaksuje się, okazuje się, ile mięśni twojego dna miednicy zostało wykorzystanych. Program URGE został zaprojektowany bardziej do uspokojenia mięśni, niż do ich wzmocnienia.

Czas zabiegu: 20 minut.

#### **MIXED - Nietrzymanie typu mieszane:**

Ten program jest idealny, jeśli cierpisz z powodu nietrzymania moczu wysiłkowego i z parcia na mocz lub nie wiesz, który typ nietrzymania moczu jest problemem. Wykorzystane są w tym programie obie formy stymulacji, które występują w dwóch poprzednich programach.

Program odczuwany jest tak, jak połączenie obu programów. Ogólne odczucie odpowiada mniejszej intensywności programu STRESS w połączeniu z niewielkim, przyjemnym pulsowaniem.

Czas zabiegu: 20 minut.

Alternatywnym rozwiązaniem jest zastosowanie najpierw przez 10 minut programu URGE i przejście na 10 minut programu STRESS.

#### **TONE – Tonowanie:**

Mając przywróconą doskonałą kondycję mięśni dna miednicy, będziesz chciała zachować je napięte i silne. Regularne stosowanie tego programu dwa razy w tygodniu zapewni, że mięśnie te pozostaną napięte. Program tonujący TONE może być również stosowany jako alternatywna do programu STRESS. Wrażenia podczas korzystania z programu TONE są mieszanką silnych pociągnięć mięśni i relaksacji powtarzanych cyklicznie. Silne mięśnie dna miednicy sprawiają, że łatwiejsze staje się osiągnięcie orgazmu, co poprawia ogólne zadowolenie seksualne.

Czas zabiegu: 20 minut.

## 5.2. Jak wybrać program?

Po włączeniu aparatu, na ekranie wyświetla się menu główne (“Main Menu”). Aby przejść od razu do ostatnio używanego programu, naciśnij: “Last Programme”.

Gdy chcesz wybrać inny program, naciśnij: “Choose Programme”, a następnie wybierz odpowiedni program.

**Uwaga:** Viva pamięta ustawienia intensywności dla każdego programu z sesji na sesję.

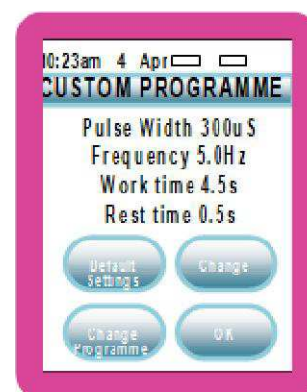


Po przejściu do innego programu, automatycznie zostanie użyta intensywność, jaka była ustawiona podczas ostatniej pracy danego programu - lub na **50%**, gdy tryb zdalny jest wyłączony (opóźnienie startu < 30s). Ustawienie mocy na ekranie zmieni się przed naciśnięciem przycisku **PRESS TO RUN**. Intensywność stymulacji stopniowo osiągnie swój zamierzony poziom po sześciu cyklach stymulacji (fazy “Work”).

## 5.3. Stosowanie programów własnych

Dwa programy indywidualne oznaczone są na ekranie jako “Custom 1” oraz “Custom 2”. W programach tych można ustawić własne wartości takich parametrów stymulacji, jak częstotliwość (**Frequency**), szerokość impulsu (**Pulse Width**), czas fazy stymulacji (**Work Time**) oraz czas fazy odpoczynku (**Rest time**).

Stymulacja narasta i opada stopniowo. Czas narastania (Ramp up) oraz opadania (Ramp down) fazy stymulacji (Work) jest stały i wynosi 1 sekundę lub 0.25 sekundy, gdy czas stymulacji (Work) został ustawiony na wartość mniejszą niż 2 sekundy.



Domyślne wartości parametrów dla poszczególnych programów indywidualnych:

Parametr	Custom 1	Custom 2
Szerokość impulsu (PW)	300 $\mu$ S	300 $\mu$ S
Częstotliwość (Frequency)	2Hz	2Hz
Czas stymulacji (Work)	5s	1s
Czas odpoczynku (Rest)	5s	0.5s
Odczucia	Wolne ostukiwanie o działaniu łagodzącym i relaksującym	Łagodne i powolne ściskanie/pulsowanie

Aby zmienić powyższe ustawienia, wciśnij przycisk “Change”.

Ustaw pożądaną wartość szerokości impulsu (**Pulse Width**) i częstotliwość (**Frequency**) za pomocą przycisków ▼ oraz ▲. Wciśnij “Next”, aby zapisać nowe ustawienia i przejść do następnych parametrów. W analogiczny sposób ustaw czas fazy stymulacji (**Work Time**) oraz czas fazy odpoczynku (**Rest time**).

Gdy stosunek wartości czasu **Work** do czasu **Rest** będzie mniejszy od zalecanej wielkości, wtedy na ekranie na czerwono zaświeci się **WORK RATE HIGH**. Niewystarczający czas odpoczynku może doprowadzić do przedwczesnego zmęczenia mięśni oraz do objawów bólowych. Naciśnij “Next”, aby rozpocząć działanie programu.



Programy własne można zastosować w terapii nietrzymania moczu, przy treningu mięśni dna miednicy lub do tonowania mięśni.

Raz ustawione wartości parametrów będą pamiętane przy kolejnych zabiegach.

#### 5.4. Ustawienie czasu zabiegu

Kiedy wybierasz program stymulacji, czas trwania zabiegu ustawiony jest domyślnie na 20 minut.

Przed uruchomieniem programu możesz za pomocą przycisków ▼ oraz ▲ ustawić zarówno czas zabiegu, jak moc impulsów.

**Przed ustawieniem czasu zabiegu, przeczytaj rozdział 5.6.**

Po rozpoczęciu się programu, czas zabiegu będzie na ekranie zliczany do zera, po czym program zakończy swoje działanie.

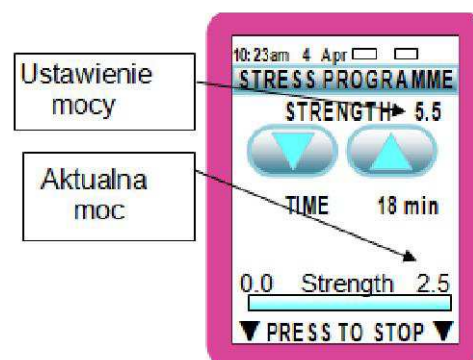


#### 5.5. Ustawienie intensywności (mocy sygnału)

Intensywność stymulacji można ustawić przed rozpoczęciem programu stymulacji. Jeżeli nie zmienisz parametrów, aparat Viva zastosuje intensywność, jaka była podczas ostatniego zabiegu. Przy pierwszym użyciu urządzenia moc sygnału będzie ustawiona na 0.5 a w pamięci nie będzie zapisana żadna wartość.

Zaraz po rozpoczęciu stymulacji intensywność będzie rosła stopniowo przez okres 6 cykli pracy (Work), aż osiągnie wcześniej ustawiony poziom.

System Wi-Fi pozwala na zdalną regulację intensywności stymulacji sondy podczas użytkowania pod warunkiem, że sonda znajduje się w zasięgu sygnału radiowego Wi-Fi.



#### Kroki potrzebne do wykonania zabiegu:

- Wyjmij sondę z pojemnika.
- Przygotuj się do włożenia sondy (patrz rozdział 5.8).
- Sprawdź moc sygnału (jest to intensywność, która była ustawiona podczas ostatniego zabiegu w danym programie).
- Możesz zmienić moc sygnału przed rozpoczęciem zabiegu.
- Aby uruchomić program zabiegowy, wciśnij przycisk **RUN/STOP**. Wysyłanie impulsów przez sondę będzie wstrzymane na 30 sekund (funkcja opóźnienia startu – 3.7).
- Włóż sondę do pochwy.
- Przynajmniej przez 10 sekund co sekundę będą emitowane sygnały dźwiękowe. Gdy zliczanie osiągnie wartość zero, wtedy sonda zacznie automatycznie wysyłać sygnały do mięśni i moc sygnału będzie rosła przez 6 cykli, aż osiągnie ustawioną wcześniej wartość. Na ekranie będzie widoczne, jak bliska jest aktualna moc sygnału (Present Strength) zamierzonej intensywności (Set Strength). W celu zatrzymania stymulacji wciśnij w dowolnym momencie przycisk **Start/Stop**. Gdy komunikat **“sending stop message”** będzie wyświetlany na ekranie zbyt długo, wtedy przybliżyć aparat Viva w kierunku sondy. Fazy stymulacji (“Work”) wykonywane są cyklicznie w określonych odstępach (Rest), aby dać mięśniom czas na odpoczynek pomiędzy skurczami (relaksacja). Podczas każdego cyklu stymulacja najpierw łagodnie narasta, osiąga na krótko maksymalną amplitudę, po czym łagodnie opada do zera. Okresy pracy (Work) i odpoczynku (Rest) sygnalizowane są za pomocą niebieskiego słupka w dole ekranu. Podczas fazy stymulacji („Work”) obok słupka widać aktualną wartość mocy, co pozwala określić, ile jeszcze brakuje do pełnej mocy, jaka została ustawiona. Podczas fazy odpoczynku (Rest) słupek znika i wraz z rozpoczęciem fazy stymulacji znowu zaczyna rosnąć.

- h) Za pomocą przycisków ▲ oraz ▼ możesz zwiększać lub zmniejszać intensywność stymulacji. Na ekranie zobaczysz, jak aktualnie ustawiana moc ("Set Strength") zmienia swoją wartość. Jeśli nie będzie to widoczne, przybliż aparat do sondy. Zwiększaj intensywność tak długo, aż stymulacja będzie silna, ale zarazem komfortowa.

Aparat Viva posiada funkcję kontroli komfortu mocy (Comfort Strength Control), która pozwala na zwiększanie intensywności w bardzo małych krokach, dzięki czemu stymulacja jest bardziej komfortowa. Przy pierwszym użyciu trzymaj przycisk ▲ wciśnięty przez kilka sekund, aby szybciej osiągnąć odczuwalny poziom stymulacji. (Przeczytaj również opis sposobu ustawienia mocy w rozdziale 5.6).

Intensywność może być zmniejszona w dowolnym czasie, ale zwiększać ją można tylko podczas fazy stymulacji (Work).

## 5.6. Ogólne uwagi dotyczące użytkowania

- a) Programy **STRESS**, **MIXED** i **TONE** ćwiczą mięśnie dna miednicy. Odczuwalne jest silne przyciąganie mięśni pochwy, ciągnące się od dna miednicy. Aby były efekty, mięsień MUSI się kurczyć. Zwiększ siłę impulsów do tak wysokiego poziomu, jaki jest jeszcze komfortowy, a następnie przejdź z powrotem w dół o jeden stopień. Wielkość tego poziomu jest różna u różnych osób.
- b) Dobrą praktyką jest „nieprzesadzanie” na początku terapii. Tak długo, jak tylko czujesz skurcze, to wszystko działa dobrze. Buduj mięśnie stopniowo, co zabiera wiele dni. Wcześniej, mięśnie mogą zacząć boleć, gdyż nie są przyzwyczajone do wykonywania ćwiczeń. W takim przypadku należy od razu wyłączyć urządzenie. Jak stan mięśni dna miednicy zacznie się poprawiać, będzie można utrzymać stymulację przez dłuższy czas.
- c) Program **URGE** działa inaczej. Nie ma tu potrzeby występowania skurczu. Tak długo, jak tylko wyraźnie czujesz stymulację, to jest dobrze. Podczas sesji zabiegowej może wystąpić konieczność zwiększenia intensywności.
- d) Aby uzyskać najlepsze wyniki w programie **STRESS** i **MIXED**, próbuj samodzielnie kurczyć mięśnie w czasie fazy stymulacji i dalej, w czasie relaksacji, utrzymaj skurcz samodzielnie. Jeśli to możliwe, skurcz należy połączyć ze swoim oddechem, aby utrzymać delikatny rytm. Gdy mięśnie są już wystarczająco silne, możesz codziennie wykonywać ćwiczenia bez pomocy Viva.
- e) Po wzmocnieniu mięśni dna miednicy przy pomocy Viva, dalej kontynuuj ćwiczenia mięśni dna miednicy. Mięśnie miednicy potrzebują pracy i bardzo dobrze reagują na takie ćwiczenia.
- f) Długość każdej sesji wzmacniającej mięśnie będzie również zależeć od zdolności do skurczów i odporności na zmęczenie. Uważaj, aby nie przedawkować już na początku, aby związane z tym bóle nie były odczuwalne na drugi dzień.
- g) Wszystkie programy wykonują cykle stymulacji (Work) wraz z „odpoczynkiem” (Rest) mięśni, co pozwala twoim mięśniom odzyskać zdolność do skurczów.
- h) Opisane stosowanie każdego programu należy traktować tylko jako wskazówki i w praktyce może być inne, zgodnie z indywidualnymi potrzebami.
- i) Stymulacja za pomocą sondy może być bardziej odczuwalna po jednej stronie, niż po drugiej.
- j) Silne i utrzymane w dobrej formie mięśnie dna miednicy poprawiają zadowolenie seksualne.

## 5.7. Kiedy i gdzie stosować Viva?

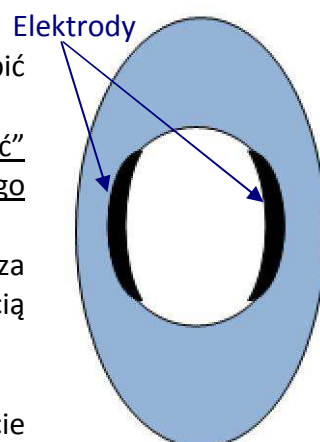
Program **STRESS**: stosuj Viva codziennie przez 20 minut do momentu, aż odzyskasz siłę mięśni. Ważne jest, aby zabieg wykonywany był rutynowo, czemu pomaga wyznaczenie sobie do celu określonej pory dnia.

Aby utrzymać sondę we właściwym położeniu, wykonuj zabieg w łóżku w pozycji półleżącej lub na wygodnym fotelu.

Program **URGE**: działanie tego programu ma charakter uspokajający, dlatego nie musi się wiązać ze skurczami mięśni. Przy niższych ustawieniach intensywności, możesz stosować ten program przez dłuższe okresy czasu.

## 5.8. Wkładanie sondy

- Przed włożeniem sondy należy pójść do toalety.
- Włącz aparat Viva przed włożeniem sondy.
- Wyjmij sondę z pojemnika.
- Możesz przewlec kawałek nitki dentystycznej przez otwór w pokrywie sondy i zrobić pętlę o długości ok. 6 cm.
- Nasmaruj sondę żelem (przewodzącym prąd) lub wodą. Zbyt duża „suchość” ogranicza działanie bodźców prądowych lub może być przyczyną efektu lekkiego „szarpania”.
- Włóż sondę do pochwy, w taki sam sposób jak tampon, tylko do poziomu kołnierza na końcu. Sonda będzie oczywiście utrzymywać sama pozycję z najszerszą częścią kołnierza w pionie.
- Ważne, żeby sonda nie była włożona na głębokość powyżej kołnierza.
- Początkowo czucie sondy może być ograniczone, ale ulegnie poprawie w trakcie zabiegu. Uważaj, aby nie używać zbyt dużej mocy impulsu podczas stymulacji mięśni, aż zostanie przywrócone normalne czucie. Czucie może się różnić w zależności od wrażliwości nerwów.



## 5.9. Tryb przerwy

Podczas wykonywania zabiegu istnieje możliwość zatrzymania stymulacji i wznowienia programu po jakimś czasie bez konieczności uruchamiania programu od początku.

Warunkiem wykonania takiej przerwy jest zachowanie odpowiedniej odległości sondy od aparatu.

Wciśnij w dowolnym momencie przycisk **PRESS TO STOP**, aby zatrzymać lub przerwać program.

Gdy wciśniesz przycisk **PRESS TO RUN**, program wznowi swoją pracę i dokończy działanie w pozostającym czasie zabiegu.

W trybie zdalnej obsługi (“Hands Free”), program wznowi działanie z pewnym opóźnieniem i ze stopniowym wzrostem intensywności, co da chwilę czasu na doregulowanie mocy sygnału.

Gdy zdalna kontrola jest wyłączona (opóźnienie startu < 30 sekund), wtedy intensywność automatycznie ustawi się na 50% poziomu intensywności, jaka była przed wykonaniem przerwy. Musisz wtedy ręcznie zwiększyć intensywność do komfortowego poziomu.

Gdy Viva znajduje się w trybie przerwy (“Pause Mode”), sonda nie powinna być wyjmowana z pochwy, jeśli przerwa ma trwać tylko kilka minut. Gdy sonda zostanie jednak wyjęta, nie wkładaj jej do pojemnika, gdyż spowoduje to automatyczne wyłączenie sondy.

Gdy przycisk ponownego uruchomienia stymulacji nie zostanie naciśnięty w ciągu 10 minut, urządzenie automatycznie wyjdzie z trybu przerwy i wyłączy się. Gdy przerwa będzie trwała dłużej niż 15 minut, to również sonda się wyłączy. Aby rozpocząć teraz nową sesję zabiegową, będzie to wymagało włożenia sondy do pojemnika i wyjęcia jej.

## 5.10. Komunikat zakończenia programu

Po zakończeniu się każdego programu, na ekranie pojawi się komunikat informujący o tym, że program zabiegowy właśnie się skończył (patrz rysunek).

Wciśnij **OK**, aby przejść do menu głównego (Main Menu).



### 5.11. Komunikat błędu: Słabe kontaktowanie elektrod (Poor electrode Contact)

Gdy ustawienie intensywności przekracza 20.0 i nastąpi przerwanie kontaktowania elektrod, na ekranie pojawi się komunikat: “Poor electrode Contact - Refer to the user manual” i intensywność zostanie wyzerowana. Wciśnij wtedy OK, aby kontynuować.

Gdy sonda nie będzie posiadała prawidłowego kontaktu, co uniemożliwia przepływ prądu z jednej elektrody do drugiej, wówczas pojawi się odpowiedni komunikat błędu i program zabiegowy zostanie przerwany.

Aby zapewnić lepsze kontaktowanie elektrod sondy, spróbuj nałożyć na nie żel przewodzący prąd (na bazie wody) lub zwilż sondę wodą lub popraw usytuowanie sondy, aby znajdujące się na bokach elektrody były lepiej dociśnięte.

Możesz to zrobić w trybie przerwy zatrzymując stymulację, aby dokończyć program po jakiejś chwili.

Pamiętaj, aby podczas przerwy odległość aparatu od sondy nie przekraczała 1m.

### 5.12. Utrzymanie higieny, czyszczenie i przechowywanie


- Sonda dopochwowa jest przeznaczona wyłącznie dla jednej osoby.
- Ważne jest, aby sonda była czyszczona po każdorazowym użyciu. Czyść chusteczką antybakteryjną lub przepłucz w ciepłej wodzie z mydłem i osusz.
- Ważne jest, aby przed każdym włożeniem do pojemnika, sonda była sucha i czysta.

#### \*\*NIGDY NIE ZANURZAJ SONDY W WODZIE\*\*

- Zawsze przechowuj sondę w dedykowanym do tego celu pojemniku. Po prawidłowym umieszczeniu sondy w pojemniku, sonda automatycznie się wyłączy, nawet wtedy, gdy nie została wyłączona przez aparat Viva. Dzięki temu zwiększa się żywotność baterii.

## 6.0. BATERIE

### 6.1. Instalacja i wyjmowanie baterii

	Aparat Viva	Sonda
<b>Zdejmowanie pokrywy komory baterii</b>	Podnieś zatrzask w centralnej części pokrywy.	Odkręć pokrywę znajdującą się na końcu sondy.
<b>Wyjmowanie baterii</b>	Pociągnij delikatnie za taśmę, która obejmuje baterie.	Po odkręceniu pokrywy baterii potrząśnij delikatnie sondą, aż bateria się wysunie.
<b>Wkładanie baterii</b>	upewnij się, czy taśma przechodzi za bateriami, co pozwoli na ich wyjęcie w przyszłości. Upewnij się, czy baterie są włożone właściwymi biegunami wg oznaczeń w komorze.	Delikatnie wpuść baterię do środka zaczynając od dodatniego bieguna. Sonda będzie działać tylko wtedy, gdy bateria została włożona w prawidłowy sposób. Nałóż pokrywę baterii i zakręć ją szczelnie.
<b>Uwagi</b>	Zawsze wymieniaj wszystkie baterie w tym samym czasie. Używaj tylko baterii alkalicznych typu AA 1.5V lub akumulatorów NiMH AA 1.2V. NIGDY nie próbuj ładować baterii alkalicznych, gdyż mogą eksplodować. NIE MIESZAJ różnych rodzajów baterii.	Używaj wyłącznie baterii litowej CR2 3V. 

**UWAGA:** jeżeli Viva nie będzie używana przez dłuższy czas, wyjmij baterie zarówno z aparatu jak i z sondy.

## 6.2. Pozbywanie się zużytych baterii

Zawsze pozbywaj się baterii zgodnie z przepisami prawa, patrz rozdział 8.4. Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia ani nie próbuj ich otwierać.

**Uwaga:** Trzymaj baterie z dala od małych dzieci.

W przypadku wycieku baterii i kontaktu jej zawartości ze skórą, natychmiast przemyj skórę dużą ilością wody. Nigdy nie próbuj podnosić żywotności baterii alkalicznych poprzez ich podgrzewanie, doładowywanie lub innymi metodami.

## 6.3. Stan naładowania baterii

Ważne jest, aby baterie zainstalowane zarówno w aparacie Viva jak i w sondzie były przed użyciem odpowiednio naładowane. Można to ocenić na podstawie symbolicznych informacji widocznych w górnym prawym rogu ekranu. Gdy jakikolwiek symbol baterii jest otoczony pomarańczową ramką, to oznacza to, że przynajmniej jedna z baterii jest do wymiany.

Wymień wtedy baterie jak najszybciej. Komunikacja radiowa pomiędzy sondą a aparatem jest możliwa tylko wtedy, gdy po obu stronach znajdują odpowiednio naładowane baterie.

- Aparat Viva wykorzystuje dwie baterie/akumulatory typu AA.
- Sonda wykorzystuje tylko jedną baterię litową typu CR2.

## 7. PAMIĘĆ

Pamięć aparatu Viva realizuje dwie funkcje:

- 1) Gromadzenie danych zabiegowych (Data Capture). Które programy zostały użyte, jak długo trwały i z jaką intensywnością. Dane te wyświetlane są na ekranie.
- 2) Dziennik osobisty (Personal Diary). Możesz go wykorzystać jako dziennik postępów w terapii, który może być przechowywany na komputerze.

### 7.1. Gromadzenie danych zabiegowych (Data Capture)

Aby przejrzeć te informacje, wciśnij z głównego menu przycisk „Diary & Memory”.

Wyświetli się główny ekran pamięci.

Wciśnij przycisk „View Memory”, aby zobaczyć zapisane dane. Sesje zabiegowe, które trwały krócej niż 5 minut lub były wykonane z intensywnością mniejszą niż 10 nie są zapamiętywane.

Jeżeli chcesz wykasować wszystkie dotychczasowe dane z pamięci, wciśnij przycisk „Reset All”. Na ekranie wyświetli się zapytanie potwierdzające „DELETE MEMORY?”

Wybierz „Yes”, aby usunąć dane.

Wciśnij „Main Menu”, aby powrócić do głównego menu.



### 7.2. Osobisty dziennik postępów (Personal Progress Diary)

Viva pozwala na wykonywane dziennych zapisów obejmujących spożycie i wydalanie płynów przez pierwsze trzy dni użytkowania, aby dać obiektywny pomiar stanu początkowego i tym samym pozwolić na ocenę postępów leczenia.

Przy każdej wizycie w toalecie włącz aparat Viva i odpowiedz na zadane pytania (lub zanotuj odpowiedzi na karteczce z odpowiednią tabelką do przyszłego wprowadzenia).

Z poziomu ekranu „Diary & Memory” wciśnij przycisk „Add to Diary” (dodaj do dziennika).

Odpowiedz na następujące pytania:

<b>How much urine?</b> Jaka była ilość moczu?	S M L	S-mała, M-średnia, L-duża
<b>Strong Urge?</b> Czy silne parcie?	Y N	Y-tak, N-nie
<b>Leaks since last visit?</b> Ilość wycieków od ostatniej wizyty?	N S M L	N-brak, S-mała (kropelki), M-średnia (czujesz wilgotność), L-duża (czujesz mokro)
<b>Activity during leak</b> Rodzaj aktywności podczas wycieku	N G B S	N-brak, G-łagodna, B-energiczna (kichanie, śmiech), S-najwyższa (wysiłek fizyczny, mocne kichanie)
<b>Drinks since last visit</b> Ilość napojów od ostatniej wizyty	N 1 2 >2	liczba szklanek (200 ml) lub N-brak
<b>Pads Used</b> Liczba zużytych wkładek ntm		Wpisz liczbę wkładek urologicznych

Na końcu powyższej listy pytań należy je zatwierdzić (**Confirm Entry**).

Naciśnij **Save** - zapisz lub **Cancel** - anuluj.

Wszystkie odpowiedzi oraz data i czas ich udzielenia zostaną zapisane w bazie danych.

Po 4-6 tygodniach powtórz tę czynność, aby mieć obiektywny pomiar uzyskanych efektów.

Przed analizą danych, zawarte w pamięci urządzenia zapisy dziennika powinny zostać zgrane na komputer (patrz rozdział 10.2).

Użyj do tego celu standardowy kabel USB z łączem typu mini-USB (jak do aparatów cyfrowych), który połączy aparat Viva z twoim komputerem.

Aby pobrać odpowiedni program (**viva PC software**) wraz z instrukcją stosowania dziennika, wejdź na stronę [www.tenscare.co.uk/software](http://www.tenscare.co.uk/software).



Przesłane do programu odpowiedzi z aparatu Viva mają przypisany numer seryjny użytej sondy, co pozwala na jednoznaczną i zarazem anonimową identyfikację danych, które można zamieścić na wydruku lub w e-mailu wysłanym np. do lekarza.

## 8. SERWIS I KONSERWACJA

### 8.1. Rozwiązywanie problemów

Urządzenie nie działa. Pusty ekran	Sprawdź, czy właściwie zainstalowano baterie (polaryzacja). Upewnij się również, czy baterie są odpowiednio naładowane.
Aparat nie widzi sondy (Trainer not found)	1) Włóż sondę do pojemnika, wyciągnij i sprawdź jeszcze raz. 2) Mogła nastąpić utrata komunikacji w wyniku zbyt słabego sygnału lub silnych interferencji z innymi urządzeniami radiowymi. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymień baterię sondy.</li> <li>• Oddal się przynajmniej 2 m od telefonu komórkowego.</li> </ul>

### 8.2. Części zamienne i akcesoria

Kod	Nazwa
X – VAVP	Sonda dopochwowa Viva
X - VAVPH	Pojemnik do sondy dopochwowej Viva
X - VAGEL	Żel przewodzący 250 ml
B – AA	Baterie alkaliczne AA 1.5V
B – LICR2	Bateria litowa CR2 3V



### 8.3. Gwarancja

Viva objęta jest dwuletnią gwarancją od daty zakupu.

Gdy pojawi się jakakolwiek usterka, skontaktuj się ze sprzedawcą lub przedstawicielem TensCare w Polsce.

Gwarancja nie obejmuje baterii. Gwarancja traci ważność w przypadku, gdy:

- Zastosowano niewłaściwe baterie.
- Aparat Viva został zanurzony w wodzie, uderzony lub uszkodzony innym przedmiotem.
- Stwierdzono ingerencję w obudowę sondy.

### 8.4. Postępowanie ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym (ZSEE)

Jednym z zapisów dyrektywy Europejskiej 2002/96/CE jest to, że urządzenia elektryczne lub elektroniczne powinny być traktowane jak odpady i nie można ich po prostu wyrzucać. Aby przypomnieć o tej dyrektywie wszystkie produkty są obecnie oznaczone symbolem przekreślonego pojemnika na kółkach na śmieci pokazano obok. Zgodnie z wymogami tej Dyrektywy, stary aparat do elektroterapii powinien zostać dostarczony do producenta w celu jego utylizacji.



Gdy zajdzie taka konieczność wyślij paczką urządzenie z kartką **ZWROT DO UTYLIZACJI** na adres dostępny na stronie [www.diamedica.pl](http://www.diamedica.pl) lub [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk).

Baterie można oddać do najbliższego sklepu z artykułami elektrycznymi lub do innego punktu odbierającego zużyte baterie.

## 9. DANE TECHNICZNE

### 9.1. Specyfikacja techniczna

#### SPECYFIKACJA OGÓLNA

Maksymalna intensywność	50V (szczytowe), regulacja 0-100mA stopniowo co 0,5mA. Wyłączenie bezpieczeństwa powyżej 10-20 KΩ. Stałe natężenie przy 0-500 Ω. Stałe napięcie > 500Ω.
Kanały	Jeden
Kształt impulsu	Asymetryczny dwufazowy
Maksymalny ładunek impulsu	Moc całkowita ograniczona do 50μC na impuls
Zasilanie	Aparat Viva: 2 x AA 1.5, Sonda: 1 x CR2 3V
Czas pracy na jednym ładowaniu	Przynajmniej 15 godzin przy 50 mA, 300 μs, 50 Hz
Czasy zabiegu (minutnik)	1-60 minut (w krokach co 1 min), domyślnie 20 min
Gniazdko wyjściowe stymulacji	Brak (połączenie bezprzewodowe)
Gniazdo USB	mini-USB. Pozwala na transmisję danych do komputera.
Wymiary	Aparat Viva: 93x72x18 mm, Sonda: długość 100mm, średnica 27 mm.
Klasa bezpieczeństwa	Wewnętrzne źródła zasilania. Typ BF. Zaprojektowany do pracy ciągłej. Nie ma specjalnej ochrony przed wilgocią.
Wilgotność względna	20-65%
Temperatura pracy	0-35°C
Temperatura przechowywania	0-55°C
Wilgotność względna podczas przechowywania	10-90%
	Sprzęt z wewnętrznym źródłem zasilania, typ BF, zabezpieczony przed porażeniem prądem, z częściami izolowanymi.
	Symbol wskazania do sprawdzenia z instrukcją

**UWAGA:** Powyższe parametry elektryczne posiadają wartości nominalne, które podlegają odchyleniom związanym z typowymi tolerancjami produkcyjnymi.

**USTAWIENIA PROGRAMÓW**

Program	Hz	Szerokość impulsu [μs]	Narastanie/Opadanie [s]	Stymulacja [s]	Odoczynek [s]	Czas zabiegu [min]
<b>STRES</b>	50	300	1	5	10	20
<b>URGE</b>	10	200	1	5	10	20
<b>MIX</b>	20	250	1	5	10	20
<b>STONE</b>	35	250	1	3	6	20
<b>CUST 1</b>	2*	300*	1	5*	5*	
<b>CUST 2</b>	2*	300*	1	1*	0.5*	

\*) – wartości domyślne

**ZAKRESY ZMIAN PROGRAMÓW WŁASNYCH (Custom 1 i Custom 2):**

Częstotliwość	Hz	: 1 - 110 w krokach co 1
Szerokość impulsu	μs	: 50 - 300 w krokach co 10
Stymulacja (Work)	s	: 0.5 - 30 w krokach co 0.5
Odoczynek (Rest)	s	: 0.5 - 60 w krokach co 0.5

**9.2. Zgodność z dyrektywami środowiskowymi****9.2.1. Dyrektywa R&TTE***DEKLARACJA ZGODNOŚCI*

29 czerwiec 2010

RF Digital oświadcza, że nadajniki zastosowane w aparacie Viva oraz w sondzie dopochwowej Viva są zgodne z wymaganiami ETSI EN 300 440-2 zgodnie z Dyrektywą R&TTE V1.2.1 (urządzenia radiowe i końcowe urządzenia telekomunikacyjne).

**9.2.2. FCC - Interferencje radiowe***INSTRUKCJE DLA UŻYTKOWNIKA*

To urządzenie zostało sprawdzone i wytworzone zgodnie z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych klasy B, stosownie do części 15 postanowień FCC. Ograniczenia te zostały opracowane w celu uzasadnionej ochrony przed szkodliwymi interferencjami z instalacjami domowymi. Urządzenie to wytwarza, używa i rozprzestrzenia energię o częstotliwości radiowej, co przy użytkowaniu zgodnie z instrukcją może wpływać na komunikacje radiowe. Nie ma gwarancji, że takie interferencje nie będą miały miejsca dla poszczególnych instalacji. Sprawdzenie występowania takich interferencji w przypadku odbioru radiowego czy telewizyjnego może być dokonane poprzez wyłączenie i włączenie urządzenia i zaobserwowanie, czy miało to określony wpływ na inny sprzęt.

Zaleca się, aby użytkownik sprawdził to w następujący sposób:

\* Zwiększenie odległości pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.

\* Skonsultowanie się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem od sprzętu RTV.

Użytkownik został ostrzeżony przed tym, że zmiany i modyfikacje wykonane na urządzeniu bez zgody producenta mogą unieważnić prawa użytkownika do pracy z danym urządzeniem.

Dokumentacja techniczna dla poszczególnych modułów radiowych znajduje się w:

RF Digital Corporation, 13715 Alton Pkwy., Irvine, CA 92618

**9.2.3. Materiały szkodliwe (RoHS)***DEKLARACJA ZGODNOŚCI*

TensCare deklaruje, że aparat Viva oraz sonda dopochwowa Viva zostały wyprodukowane zgodnie z wymogami materiałowymi dyrektywy RoHS.


### 9.3. Środki ostrożności elektromagnetycznej (EMC)

Stosuj się do następujących wskazówek dotyczących zgodności elektromagnetycznej:

- Inne przenośne lub podręczne urządzenia z komunikacją radiową (RF) mogą mieć wpływ na pracę tego urządzenia.
- Nie stosuj w bezpośredniej bliskości lub styczności z innymi urządzeniami elektrycznymi.

<b>Wskazówki i deklaracja producenta – emisja elektromagnetyczna:</b>			
<b>Urządzenie Viva jest przeznaczone do pracy w środowisku elektromagnetycznym wyspecyfikowanym poniżej. Użytkownik urządzenia powinien zapewnić, że jest ono stosowane w tym środowisku.</b>			
Testy emisyjne	Zgodność	Środowisko elektromagnetyczne - wskazówki	
Emisja częstotliwości radiowych CISPR 11	Grupa 1	To urządzenie stosuje energię częstotliwości radiowych tylko na swój wewnętrzny użytek. Z tego względu, emisje te są bardzo niskie i praktycznie nie wywołują interferencji ze sprzętem elektronicznym znajdującym się w pobliżu.	
Emisja częstotliwości radiowych CISPR 11	Klasa B	To urządzenie jest odpowiednie do stosowania w warunkach domowym, gdzie jest możliwość bezpośredniego podłączenia do publicznej sieci niskiego napięcia zasilającej obiekty gospodarstw domowych.	
Emisja harmoniczna IEC 61000-3-2	Brak zastosowania		
Emisja w wyniku iskier i wahań napięcia IEC 61000-3-3	Brak zastosowania		
<b>Wskazówki i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna:</b>			
<b>To urządzenie jest przeznaczone do pracy w środowisku elektromagnetycznym wyspecyfikowanym poniżej. Użytkownik urządzenia powinien zapewnić, aby było ono stosowane w tym środowisku.</b>			
Test odporności	IEC 60601 poziom testowy	poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne - wskazówki
Wyładowania elektrostatyczne (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV kontakt ±8 kV powietrze	±6 kV kontakt ±8 kV powietrze	Podłoga powinna być drewniana, betonowa lub z kafli ceramicznych. Jeżeli jest pokryta materiałami syntetycznymi, to należy zachować względną wilgotność przynajmniej 30%.
Gdy podłoga jest pokryta materiałem syntetycznym, względna wilgotność powinna wynosić przynajmniej 30%.			
Serie szybkich elektrycznych przejściowych IEC 61000-4-4	±2 kV dla linii zasilających ±1 kV dla linii we/wy	Brak zastosowania	Brak zastosowania
Odporność na udary IEC 61000-4-5	±1 kV tryb różnicowy ±2 kV tryb wspólny	Brak zastosowania	Brak zastosowania
Zapady napięcia, krótkie przerwy i zmiany napięcia AC IEC 61000-4-11	<5% $U_T$ (>95% gł. $U_T$ ) 0.5 cyklu 40% $U_T$ (60% gł. $U_T$ ) 5 cykli 70% $U_T$ (30% gł. $U_T$ ) 25 cykli <5% $U_T$ (>95% gł. $U_T$ ) 5 cykli	Brak zastosowania	Brak zastosowania
Pole magnetyczne o częstotliwości sieci elektroenergetycznej IEC 61000-4-8	3 A/m	Brak zastosowania	Brak zastosowania
<b>UWAGA: <math>U_T</math> jest napięciem zasilania AC przed zastosowaniem poziomu testowego</b>			
Test odporności	IEC 60601 poziom testowy	poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne - wskazówki
			Przenośny sprzęt emitujący fale radiowe nie powinien być używany w bezpośredniej bliskości jakichkolwiek części urządzenia, włączając kable. Zaleca się zachowania odległości obliczonej z równania zastosowanego do częstotliwości nadajnika.
Zaburzenia przewodzone, indukowane przez pola o częstotliwości radiowej IEC 61000-4-6	3 V <sub>ms</sub> od 150 kHz do 80 MHz	3 V <sub>ms</sub>	$d = 1.2\sqrt{P}$

Pole elektromagnetyczne o częstotliwości radiowej IEC 61000-4-3	3 V/m od 80 MHz do 2.5 GHz	3 V/m	$d = 1.2\sqrt{P}$ 80M Hz to 800MHz $d = 2.3\sqrt{P}$ 800MHz to 2.5GHz
---	-------------------------------	-------	--

gdzie P, to maksymalna wyjściowa moc znamionowa nadajnika w watach (W) wg danych producenta nadajnika, a d to zalecany odstęp w metrach (m). Natężenia pól pochodzących ze stałych nadajników radiowych, określone po wykonaniu inspekcji miejsc będących źródłem pola elektromagnetycznego, <sup>1</sup> powinny być mniejsze niż wymagane poziomy w każdym z zakresów częstotliwości. <sup>2</sup> Do interferencji może dość w sąsiedztwie miejsc oznaczonych symbolem: 

UWAGA 1: Przy 80 MHz i 800 MHz stosuje się zakres wysokich częstotliwości.

UWAGA 2: Powyższe wskazówki nie stosują się we wszystkich sytuacjach. Propagacja fal elektromagnetycznych zależy od absorpcji i odbicia od materiałów, obiektów i ludzi.

<sup>1</sup> Natężenia pola pochodzące ze stałych nadajników takich, jak stacje bazowe sieci komórkowych/bezprzewodowych, telefonicznych, naziemnych radiowych systemów mobilnych, radia amatorskiego, rozgłośni radiowych AM i FM, rozgłośni TV są trudne do określenia. Aby uzyskać informację o źródłach pola elektromagnetycznego w okolicy, należy przeprowadzić oględziny terenu. Jeżeli w miejscu eksploatacji urządzenia zmierzone natężenia pól przekraczają powyższe poziomy, to należy dokonać obserwacji urządzenia w warunkach normalnego działania. Przy zauważeniu nieprawidłowych wskazań, konieczne będą dodatkowe pomiary, przy jednoczesnej zmianie ułożenia urządzenia lub zmianie lokalizacji miejsca pomiaru.

<sup>2</sup> Powyżej zakresu częstotliwości 150 kHz-80 MHz, natężenie pola powinno być mniejsze od 3 V/m.

Zalecane odległości urządzenia od przenośnych urządzeń emitujących fale radiowe

To urządzenie jest przeznaczone do pracy w środowisku występowania pola elektromagnetycznego, gdzie zaburzenia emitowanych częstotliwości radiowych są pod kontrolą. Użytkownik urządzenia powinien podjąć kroki, które ograniczą interferencje elektromagnetyczne poprzez zapewnienie minimalnych odległości urządzenia od przenośnego sprzętu telekomunikacyjnego emitującego fale radiowe (nadajniki) zgodnie z poniższymi zaleceniami, zakładając maksymalną moc sprzętu telekomunikacyjnego.

Maksymalna moc znamionowa nadajnika	Odległość w zależności od częstotliwości nadajnika		
	150 kHz to 80 MHz $d = 1.2\sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = 1.2\sqrt{P}$	800 MHz to 2,5 GHz $d = 2.3\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Dla nadajników o innej mocy znamionowej niż na powyższej liście, zalecana odległość d w metrach (m) może być oszacowana za pomocą równania zastosowanego dla częstotliwości nadajnika, gdzie P jest maksymalną wyjściową mocą znamionową nadajnika w watach (W) podaną przez producenta nadajnika.

UWAGA 1: Przy 80 MHz i 800 MHz stosuje się zakres wysokich częstotliwości.

UWAGA 2: Powyższe wskazówki nie stosują się we wszystkich sytuacjach. Propagacja fal elektromagnetycznych zależy od absorpcji i odbicia od materiałów, obiektów i ludzi.

## 10. PROGRAM VIVA DO ANALIZY DANYCH

W terapii leczenia nietrzymania moczu za pomocą urządzenia Viva, ważne jest, aby prawidłowo kontrolować postęp leczenia poprzez bieżące śledzenie wszelkich zdarzeń związanych z wyciekami moczu. Możesz do tego wykorzystać urządzenie Viva, gdyż posiada ono możliwość rejestracji zdarzeń w osobistym dzienniku wbudowanym w urządzenie. Zapisane zdarzenia mogą być następnie przesłane do komputera w celu ich łatwej prezentacji i analizy. Ułatwi to również ocenę przebiegu leczenia przez lekarza.

### 10.1. Instalacja VIVA

#### 10.1.1. Wymagania systemowe:

- Dowolny komputer z systemem Windows XP/Vista/7.
- 100 MB wolnej przestrzeni dyskowej.
- Wolny port USB.
- Kabel USB z łączem mini-USB (taki jak do aparatów cyfrowych)

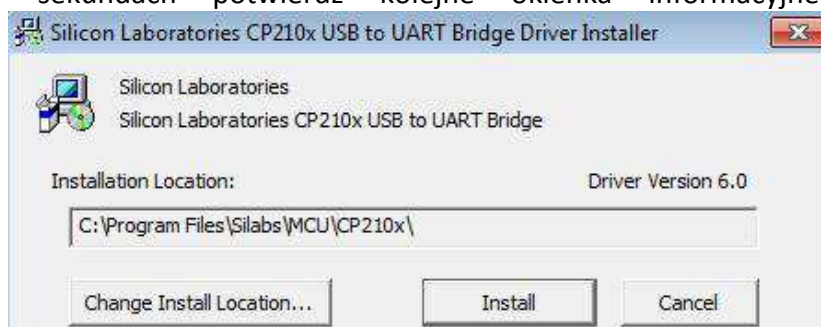
#### 10.1.1. Pobranie programu ze strony internetowej

- Wejdź na stronę:  
[www.tenscare.co.uk/software](http://www.tenscare.co.uk/software)
- Kliknij na link: **Viva PC Software**.
- Zapisz plik **Setup.exe** na lokalnym dysku komputera.

Software	Description	Version	Systems	Language	Size
<a href="#">Viva PC Software</a>	Connect your Viva to your PC and view or print charts of your usage history.	v1.00 8-Apr-2013	Microsoft Windows 7, Vista, XP	English	40MB

#### 10.1.2. Instalacja programu

- Po odnalezieniu pliku **Setup.exe**, uruchom go.
- Możesz potwierdzić zaproponowane foldery instalacji (**Destination Directory**) klikając na przycisk **Next>>**.
- Zaakceptuj umowę licencyjną i rozpocznij instalację: **Next>>**.
- Gdy instalacja programu skończy się, kliknij na przycisk: **Finish**.
- Jeżeli system o to poprosi, zrestartuj komputer.
- Uruchom program VIVA z menu programów Twojego komputera (lewy dolny róg ekranu). Możesz również utworzyć ikonkę (skrót) do programu **Viva** na pulpicie za pomocą myszki poprzez przeciągnięcie ikonki z menu na pulpit trzymając w tym czasie na klawiaturze klawisz **Alt**.
- Po uruchomieniu programu pojawi się komunikat potwierdzenia instalacji sterownika USB (**Install the USB driver - ...**). Kliknij na **Yes**.
- Po kilkunastu sekundach potwierdź kolejne okienka informacyjne i pojawi się okienko:



kliknij na **Install**.

- Rozpocznie się instalacja sterownika USB, która będzie trwała ok. 1-2 minuty.

### 10.1.3. Konfiguracja programu

Po uruchomieniu programu wejdź poprzez menu do: **Tools | Setting**

#### Zakładka **Email**

Pozwala na wpisanie adresu email lekarza lub innego specjalisty medycznego, do którego będą wysyłane wyniki (plik z zapisami osobistego dziennika postępów). Pole **Subject** zawiera tytuł wiadomości email, a **Message** treść wiadomości. Dane Viva zostaną przekazane w załączniku wiadomości.

Warunkiem wysłania wiadomości email jest dostęp do internetu.

#### Zakładka **Privacy**

Wysyłane dane mogą zostać zaszyfrowane, co wymaga podania hasła w polu **Password** i ponownie w polu **Confirm Password**. Długość hasła: 6-16 znaków. Takie samo hasło należy przekazać osobie, która będzie odbierała zaszyfrowane dane we wiadomości email.

**Uwaga:** Hasło nie jest jawnie zapisywane w systemie, dlatego zanotuj je gdzieś na boku, aby go nie stracić.

#### Zakładka **Files**

Program przechowuje dane w podanym katalogu. Jak chcesz, możesz zmienić lokalizację plików na inną, co wymaga utworzenia katalogu (o nazwie np. Viva) na Pulpicie, w Moich Dokumentach lub w innym dogodnym miejscu.

### 10.1.4. Programowe ustawienie zegara aparatu Viva

Gdy aparat Viva będzie pozostawiony bez baterii przez okres kilku minut, wtedy straci zapisane ustawienia daty i czasu. Zamiast ręcznego ustawienia zegara możesz tego dokonać poprzez program. W tym celu kliknij w menu na **Tools | Set Time And Date**. Program połączy się z aparatem Viva i ustawi zegar aparatu zgodnie z zegarem komputera.

## 10.2. Transmisja danych z aparatu Viva

W rozdziale 7.2 opisana została procedura wprowadzania danych do osobistego dziennika aparatu Viva. Dane powinny być zapisywane przynajmniej przez 3 pierwsze dni stosowania urządzenia i powinny być powtarzane co miesiąc. Pamiętaj, aby zabieg za pomocą aparatu Viva był wykonywany codziennie przez 20 minut, o tej samej porze dnia.

W celu wykonania transmisji danych:

- Podłącz aparat Viva do komputera za pomocą kabla USB i włącz aparat Viva.
- Uruchom program VIVA i wybierz z menu:  
**Connect | Read Base**
- Dane zostaną załadowane do komputera.



Viva Analysis Software

Diary & Memory

Set Time & Date

Aby zobaczyć dane, wejdź w programie VIVA do **Diary & Memory**.

### 10.3. Interpretacja danych

Pobrane dane prezentowane są w 14 zakładkach. Dane zapisane wcześniej można otworzyć z pliku poprzez **File | Open**.

#### Zakładka **Summary**

Pokazuje podsumowanie wszystkich zapisów przechowywanych w pliku.

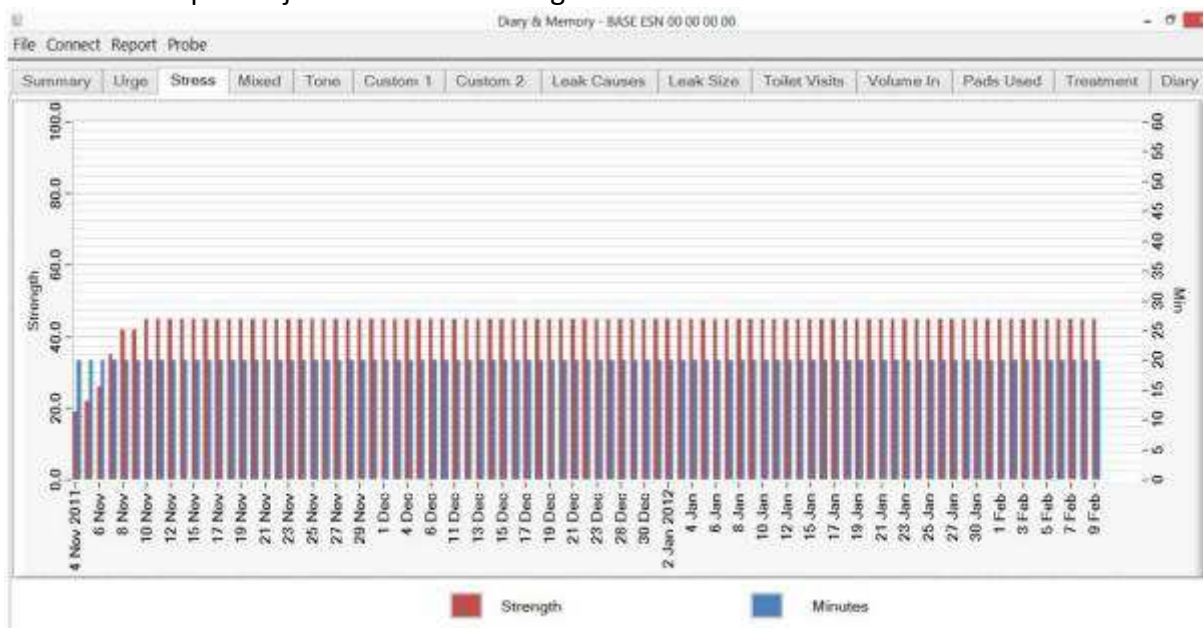
Poniżej podano tłumaczenie najważniejszych pól:

NUMBER OF RECORDS	Liczba zapisów
treatment	Zabieg
diary entries	Wpisy dziennika
total	Razem
First treatment	Data pierwszego zabiegu
Last treatment	Data ostatniego zabiegu
Days since start	Liczba dni od rozpoczęcia
Days with treatment	Liczba dni, w których wykonano zabieg
Gap days	Liczba dni bez zabiegu
Total number of treatments	Całkowita liczba zabiegów
Maximum number of days misses together	Maksymalna liczba pominiętych dni jeden po drugim
Total treatment time	Całkowity czas zabiegów (godziny:minuty)
Number of treatments	Liczba zabiegów
Total Time	Czas całkowity
Average Time	Średni czas
Average Strength	Średnia intensywność

#### Zakładki **Urge/Stress/Mixed/Custom 1/Custom 2**

Każdy program posiada odrębną zakładkę, w której znajduje się wykres obrazujący poszczególne dni stosowania Viva. Każdy dzień posiada dwa słupki:

- Czerwony – pokazuje intensywność zabiegu, na jakiej dany zabieg został ukończony.
- Niebieski – pokazuje czas trwania zabiegu.

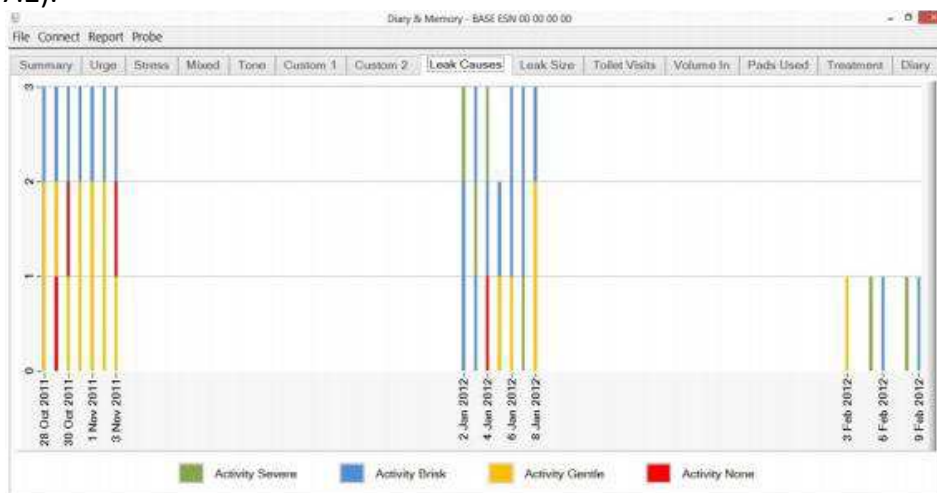


Na wykresie widać stopniowy wzrost intensywności od pierwszych dni stosowania w miarę, jak następuje przyzwyczajanie się do stymulacji. Powinny być też widoczne dni, w których nie był wykonywany zabieg.

### Zakładka Leak causes

Pokazuje liczbę wycieków moczu w układzie dziennym wraz z przyczynami, które je wywołały (rodzaje aktywności - patrz tabelka w rozdziale 7.2).

- zielony      wysoka aktywność
- niebieski    wyciek spontaniczny
- żółty        średni
- czerwony    brak aktywności



### Zakładka Leak size

Pokazuje wielkość wycieków moczu

- Small – mały,    ■ Medium – średni,    ■ Large - duży

### Zakładka Toilets visits

Wykres pokazuje, jak często dana osoba chodzi do toalety. W przypadku nietrzymania moczu typu „z parcia” (Urge), liczba wizyt w toalecie powinna maleć w miarę postępów leczenia.

### Zakładka Volume in

Wykres pokazuje w przybliżeniu ilość płynów spożywanych w ciągu dnia.

Wiele osób próbuje ograniczać ilość wypijanych płynów, aby rozwiązać problem. W rzeczywistości pogarsza to jeszcze sprawę, gdyż pęcherz może obkurczyć się do poziomu utrzymanego moczu, co sprawi, że wyciek moczu będzie co prawda niewielki, ale częsty.

Staraj się utrzymywać normę 2 litrów płynów spożywanych dziennie, z czego 80% w formie napojów.

### Zakładka Pad Used

Ten wykres pokazuje, jak dużo zużywasz wkładek urologicznych i tym samym ile możesz zaoszczędzić, gdy wrócisz do zdrowia.

### Zakładka Treatment

Tabela zabiegów pokazuje wszystkie wykonane zabiegi wraz z parametrami stymulacji. Linia purpurowa pokazuje dni, które zostały pominięte.

### Zakładka Diary

W tym miejscu możesz przeglądać wszystkie wpisy dokonane w osobistym dzienniku postępów z datą i czasem wykonania.

### Zapamiętanie danych

Komplet danych odczytanych z aparatu Viva może zostać zapisany w pliku na dysku twardym komputera. W tym celu kliknij w menu na **File | Save**. Po zapisaniu, plik może być teraz wysłany na skrzynkę mailową lekarza w celu dokonania oceny. Oczywiście utworzony plik może być też wysłany później.

Dane zapisane w aparacie Viva mogą już zostać usunięte w sposób opisany w rozdziale 7.1.