

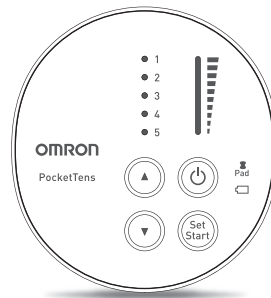
INSTRUCTION MANUAL

Pain Reliever

PocketTens (HV-F013-E)

• Smärtstillare. Bruksanvisning.

SV



All for Healthcare

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innan du använder enheten	2
Inledning	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter och varningar	3
Lär känna enheten	10
Förpackningens innehåll	10
Valfria medicinska tillbehör	10
Funktioner	11
Knappar och deras funktioner	11
Anvisningar för användning	12
Steg för montering	12
Steg 1 – Sätt i batterier	12
Steg 2 – Anslut elektrod-kabeln till huvudenheten	12
Steg 3 – Kläm fast elektrod-kablarna, en på varje platta/ elektrod	13
Steg 4 – Ta bort och kassera plastfilmen från plattorna/ elektroden	13
Kom igång med din behandling	14
Steg 1 – Placering av plattorna/elektroden	14
Steg 2 – Välj 1 av 5 lägen	19
Steg 3 – Välj önskad intensitetsnivå (1 låg – 10 hög)	21
Hur du kontrollerar och lindrar smärtan	22
När ska du påbörja behandlingen?	22
Kom åt smärtan tidigt	22
Hur länge ska jag använda utrustningen?	22
När ska jag sluta att använda enheten?	22
Mot vilken typ av smärta är enheten effektivast?	22
Rengöring och förvaring	23
Rengöring och förvaring	23
Rengöra plattorna/elektroden	23
När bör jag byta ut plattorna/elektroden?	23
Rengöra enheten	24
Förvara plattorna/elektroden	24
Förvara enheten och plattorna/elektroden	24
Felsökning	25
Garanti	28
Specifikationer	29
viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	31

INLEDNING

Tack för ditt köp av Omron PocketTens.

Läs hela handboken noga innan du använder enheten för första gången, så att du använder den på ett säkert sätt.

Spara den här handboken på ett lämpligt ställe, t.ex. tillsammans med enheten, för framtida behov.

Lådan innehåller följande komponenter:

- 1 Huvudenhet
- 1 Elektrokabel
- 2 Plattor/elektroder med lång hållbarhetstid
- 1 Hållare för plattorna/elektroderna
- 2 AAA-batterier (LR03)
- 1 Användarhandbok

Avsedd användning

Medicinskt syfte

OMRON PocketTens minskar och lindrar smärta i muskler och leder, stelhet och domningar i rygg, armar, ben, nacke och fötter genom elektrisk nervstimulering mot den del av huden som är närmast smärtpunkten. Enheten är avsedd att användas på normal, frisk, torr och ren hud på vuxna patienter.

Alla enhetens lägen kan användas säkert på de kroppsdelar eller smärtyper som beskrivs i den här handboken. Välj ett läge som känns bra och behagligt där det gör ont. Enheten kan enkelt användas i kombination med andra typer av smärtbehandling eller läkemedel.

Sedan 1970-talet har TENS-baserad smärtbehandling använts brett av sjukvårdspersonal, bland annat av sjukgymnaster och smärtspecialister.

Lämplig användare

Enheten är avsedd att användas av vuxna som kan förstå användarhandboken. Produkten är avsedd för privat bruk.

Hur fungerar den?

OMRON PocketTens fungerar med hjälp av Triple Action TENS-teknik (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) som hjälper genom att:

- blockera smärtsignalen
- utlösa endorfiner (naturliga smärtstillare)
- förbättra blodcirkulationen (genom upprepade muskelsammandragningar och avkoppling).

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH VARNINGAR



Det är viktigt att du läser alla varningar och föreskrifter i den här handboken, eftersom de syftar till att skydda dig, förhindra skador och undvika situationer som kan resultera i skador på enheten.

SÄKERHETSSYMBOLER SOM ANVÄNDS I DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN

 FARA	Felaktig användning kan ge upphov till fara och orsaka dödsfall eller allvarliga skador. I situationer av den här typen ska enheten inte användas.
 VARNING	Indikerar en potentiellt farlig situation som, om den inte undviks, kan ge upphov till dödsfall eller allvarlig skada.
 FÖRSIKTIGHET	Indikerar en potentiellt farlig situation som, om den inte undviks, kan resultera i mindre eller måttlig skada på användaren eller patienten eller skada på utrustningen eller annan egendom.

FARA

Använd inte enheten tillsammans med följande enheter:

- (1) Om du har en **pacemaker**, implanterad defibrillator eller någon annan **implanterad enhet i metall** eller elektronisk enhet. Sådan användning kan ge upphov till elektriska stötar, brännskador, elektriska störningar eller dödsfall.
- (2) **Använd inte** den här enheten **samtidigt som en annan TENS**-enhet.
- (3) I kombination med en **livsuppehållande elektronisk medicinsk enhet**, till exempel ett artificiellt hjärt- och lungsystem eller en respirator.
- (4) För sjukhus och kliniker: Vid förekomst av **elektronisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitörer, EKG-alarm)**, som när de har fästs på kroppen riskerar att fungera felaktigt när den elektriska stimuleringsenheten används.
- (5) För sjukhus och kliniker: Samtidig **anslutning** av en patient **till högfrekvent kirurgisk, medicinsk, elektronisk utrustning** kan ge upphov till brännskador vid stimuleringsenhetens elektroder och eventuellt skador på stimuleringsenheten.
- (6) För sjukhus och kliniker: Användning **i närheten av (1 m) elektronisk, medicinsk kortvågs- eller mikrovågsutrustning** kan resultera i instabil uteffekt hos stimuleringsenheten.



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH VARNINGAR

ANVÄND INTE ENHETEN UNDER DESSA FÖRHÅLLANDEN

⚠ Rådfråga din läkare innan du använder den här enheten.

Enheter kan orsaka dödliga rytmrubbningar hos vissa mottagliga individer. Om du nyligen har genomgått operation kan stimuleringen störa läkningsprocessen.

ANVÄND INTE ENHETEN PÅ FÖLJANDE INDIVIDER

⚠ Gravida kvinnor.

⚠ Enheter har inte prövats för användning på barn och ska inte användas på **barn eller spädbarn**.

⚠ Enheter ska förvaras utom räckhåll för **småbarn**, eftersom elkabeln kan orsaka strypning.

⚠ Personer som inte kan uttrycka sina tankar eller avsikter.

⚠ Personer som inte kan använda enheten själva.

⚠ Var försiktig **om du har en tendens för inre blödningar**, till exempel efter en skada eller fraktur.

⚠ Om du har misstänkt eller diagnostiserad hjärtsjukdom ska du följa de föreskrifter som din läkare har rekommenderat.

⚠ Om du har misstänkt eller diagnostiserad epilepsi ska du följa de föreskrifter som din läkare har rekommenderat.








⚠ lakttag försiktighet om stimulering används **över livmodern under menstruation**.

⚠ Denna enhet är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) vars fysiska, sensoriska eller mentala förmågor är nedsatta eller som saknar erfarenhet och kunskap, såvida inte sådana personer får tillsyn eller utbildning i att använda apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet. Barn bör övervakas för att säkerställa att de inte använder utrustningen som leksak.

SV

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH VARNINGAR

⚠ ANVÄND ALDRIG PLATTORNA/ELEKTRODERNA PÅ FÖLJANDE DELAR AV KROPPEN:

	På huvudet i munnen eller någon del av ansiktet .		På båda sidorna av bröstkorgen samtidigt (i sidled eller på fram- och baksidan), eller över bröstet , eftersom tillförseln av elektrisk ström kan orsaka rytmrubbningar som kan vara dödliga.
	På nacken eller någon del av halsen , eftersom det kan resultera i allvarliga muskelspasmer som i sin tur kan resultera i stängda luftvägar, andningssvårigheter eller biverkningar som påverkar hjärtrytm eller blodtryck.		
	Nära hjärtat eller könsorganen .		På vaderna på båda benen samtidigt, eftersom det kan orsaka hjärtrubbningar.
			På båda fotsulorna samtidigt, eftersom det kan orsaka hjärtrubbningar.

Vid **öppna sår** eller **utslag** eller **svullna, röda eller inflammerade områden** eller **eksem** (till exempel åderbräck, flebit, tromboflebit och trombos), eller på eller nära **cellförändringar** eller på delar av huden där **normal känsel saknas**.

ANVÄND INTE ENHETEN UNDER FÖLJANDE AKTIVITETER:

- ⚠ **I badet eller i duschen.**
- ⚠ **Medan du sover.**
- ⚠ **Medan du kör bil eller en maskin** eller under andra typer av aktiviteter där elektrisk stimulering riskerar att utsätta dig för fara.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH VARNINGAR

VARNINGAR AVSEENDE SMÄRTHANTERING

- ⚠ Om du har genomgått medicinsk eller fysisk behandling för din **smärta ska du rådfråga din läkare** innan du använder den här enheten.
- ⚠ Om smärtan inte lindras, blir mer kronisk eller allvarlig eller kvarstår i **mer än fem dagar** ska du avbryta användningen av enheten och **rådfråga din läkare**.
- ⚠ Själva förekomsten av smärtfunktioner är ett mycket viktigt varningstecken som talar om för oss att något är fel. Om du lider av någon typ av allvarlig sjukdom ska du därför **fråga din läkare** om det är lämpligt att du använder Omron PocketTens.
- ⚠ Om du har en infektionssjukdom ska du **rådgöra med din läkare** innan du använder den här enheten.

ÄNDRA INTE ENHETEN

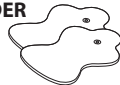
- ⚠ Anslut inte kabeln till andra typer av enheter än OMRON PocketTens.
- ⚠ Den här enheten **får inte ändras**.
- ⚠ **För att undvika skador på enheten får den bara användas med elektrod-kabeln och plattorna/elektrodena som rekommenderas av tillverkaren.**



SV

VARNINGAR AVSEENDE PLATTORNA/ELEKTRODER

- ⚠ **Plattorna/elektrodena ska användas på normal, frisk, torr, ren hud (på vuxna patienter).** Annan användning riskerar att störa läkningsprocessen.
- ⚠ **Om du upptäcker hudirritation eller rodnad** efter ett behandlingstillfälle ska du avbryta behandlingen på det aktuella hudområdet.



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH VARNINGAR

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER AVSEENDE PLATTORNA/ ELEKTRODERNA

- ⚠ **Flytta inte plattorna/elektroder till ett nytt område medan enheten är aktiverad.**
- ⚠ Behandlingen fungerar inte med bara en platta/elektrod. **Du måste använda TVÅ PLATTOR/ELEKTRODER samtidigt.**
- ⚠ **Se till att komponenterna är ordentligt anslutna och att plattorna/elektroderna sitter ordentligt fast** på den del av kroppen som du vill behandla, annars kanske behandlingen inte fungerar effektivt.
- ⚠ **Plattorna/elektroderna får inte vidröra någon typ av metallföremål**, till exempel ett bältesspänne, ett halsband eller annan metall som bärs under kläderna.
- ⚠ **Plattorna/elektroderna får inte överlappa varandra** eller läggas ovanpå varandra. Det riskerar att försvaga eller avbryta terapin, eller så kan enheten upphöra att fungera.
Gelplattorna/gelelektroderna kan dessutom fastna i varandra så att gel lossnar när plattorna/elektroderna tas isär.
- ⚠ **Fäst inte plattorna/elektroderna med våta händer.**
- ⚠ **Låt inte plattorna/elektroderna sitta kvar på huden efter behandling.**

- ⚠ **Dela inte plattorna/elektroderna med en annan person** eftersom det kan resultera i hudirritation eller -infektion. Plattorna/elektroder är endast avsedda att användas av en person.
- ⚠ **Använd inte plattorna/elektroderna efter utgångsdatumet.**
- ⚠ **Böj eller vik inte plattorna/elektroderna**, eftersom gelen kan skadas så att plattorna/elektroderna inte fäster eller fungerar som de ska.
- ⚠ För att undvika skador på plattornas/elektrodernas självhäftande yta ska plattorna/elektroderna **alltid läggas mot huden eller mot platt hållaren/elektrodhållaren i plast, som medföljer i skyddande syfte.**
- ⚠ **Placera alltid de rena plattorna/elektroderna i enlighet med medföljande bilder** (se sidorna 14–18, Placering av plattorna/elektroderna).
- ⚠ **Applicera aldrig salva eller lösning** på plattorna/elektroderna eller huden, eftersom det hindrar plattorna/elektroderna från att fungera som de ska. De självhäftande plattorna/elektroderna fäster på huden.

⚠ **Placera plattorna/elektroderna minst 2,5 cm från varandra för bästa möjliga resultat.**

VIKTIGA SÄKERHETSFORESKRIFTER OCH VARNINGAR

VAR FÖRSIKTIG NÄR DU ANVÄNDER ENHETEN

HUVUDENHET

- ⚠ Rapportera alla allvarliga incidenter som har uppstått i samband med denna enhet till tillverkaren och den behöriga tillsynsmyndigheten i den medlemsstat där du är bosatt.
- ⚠ **Avbryt användningen av enheten omedelbart om den inte fungerar som den ska** eller om du upplever obehag.
- ⚠ **Får inte användas i något annat syfte** än det avsedda.
- ⚠ **Placera aldrig enheten i ett rum med hög luftfuktighet**, till exempel i ett badrum eftersom det är skadligt för enheten. **Optimal temperatur för användning är 10 °C–40 °C och 30 %–80 % relativ luftfuktighet.**
- ⚠ Använd aldrig enheten utan ordentlig belysning eftersom du annars kan få problem med att använda enheten.
- ⚠ När enheten används får inte mobiltelefoner eller annan elektrisk utrustning som avger elektromagnetisk strålning finnas närmare än 30 cm från enheten, annars kan dess prestanda försämrans.

KABEL

- ⚠ Tvätta inte elektrod-kabeln.
- ⚠ **Anslut aldrig elektrod-kontakten till något annat uttag** än det som finns på enheten.
- ⚠ **Dra aldrig i elektrod-kabeln** under pågående behandling.
- ⚠ **Böj eller dra aldrig i änden av kabeln.**
- ⚠ **Håll i kontakten och dra** när du ska dra ur kabeln från enheten.
- ⚠ **Byt ut kabeln om den går sönder eller skadas.**

BATTERI

- ⚠ **Släng aldrig batterierna på en eld.** Batterierna kan explodera.
- ⚠ **Kassera enheten, batterierna och komponenterna i enlighet med tillämpliga juridiska föreskrifter.** Olaglig kassering kan orsaka föroreningar i miljön.
- ⚠ **Blanda aldrig alkaliska batterier med manganbatterier**, eftersom det förkortar batteriernas livslängd.
- ⚠ Ta aldrig bort batteriluckan och rör aldrig vid batterianslutningarna under pågående behandling.
- ⚠ Använd inte laddningsbara batterier.

SV

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH VARNINGAR

PLATTOR/ELEKTRODER

- ⚠ **Använd endast de plattor/elektroder som rekommenderas av Omron** för att undvika att säkerheten och effektiviteten av elektrisk stimulering påverkas.
- ⚠ **Felaktig placering av plattorna/elektroderna** kan leda till obehag eller brännskador på huden.
- ⚠ Lossa plattorna/elektroderna innan du byter ut batterierna.

Allmänna försiktighetsåtgärder

- ⚠ De långsiktiga effekterna av elektrisk stimulering är okända.
- ⚠ Stimulering ska endast tillämpas på normal, oskadd, ren, torr och frisk hud.
- ⚠ TENS är ingen effektiv behandling av den ursprungliga orsaken till smärtan, till exempel huvudvärk.
- ⚠ TENS är inget substitut för smärtstillande läkemedel eller andra typer av smärtbehandlingar.
- ⚠ TENS-enheter kan inte bota sjukdom eller skador.
- ⚠ TENS är en symtomatisk behandling och dämpar som sådan den smärtförminnelse som annars skulle fungera som en skyddsmekanism.

- ⚠ Effektiviteten beror i stor utsträckning på patientens val under vägledning av en läkare som är utbildad inom smärtlindring.
- ⚠ **Hudirritation eller överkänslighet kan uppstå** till följd av den elektriska stimuleringen eller det elektriskt ledande mediet (gel).
- ⚠ **Förvara enheten utom räckhåll för små barn.** Enheten innehåller små delar som kan sväljas. Kontakta omedelbart din läkare.

Möjliga biverkningar

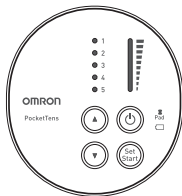
- ⚠ **Avbryt omedelbart användningen av enheten och rådfråga din läkare** om du upplever att enheten ger biverkningar.
- ⚠ **Hudirritation och brännskador** kan uppstå under de stimuleringselektroder som appliceras mot huden.
- ⚠ **Använd inte enheten för att behandla ett område under längre perioder (mer än 30 minuter per behandling upp till 3 gånger/dag),** eftersom musklerna på det aktuella området kan bli uttröttade eller ömma.

LÄR KÄNNA ENHETEN

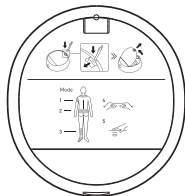
FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

Huvudenhet

Fram



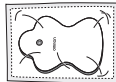
Bak



Elektrodkabel



Plattor/elektroder med lång
hållbarhetstid



Hållare för
plattor/
elektroder
(1 standard)

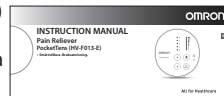


Batterier*
(2 AAA-batterier (LR03))

* De medföljande
batterierna är avsedda
för testanvändning
och kan ha kortare
livslängd.



Bruksanvisning



SV

VALFRIA MEDICINSKA TILLBEHÖR

Produktbeskrivning	Modell
Plattor/elektroder med lång hållbarhetstid	HV-LLPAD-E

LÄR KÄNNA ENHETEN

FUNKTIONER

1. **Fem förinställda lägen** (Arm/axel, Ryggslut, Ben/fot, Knåda och Stadig).
2. **Tio intensitetsnivåer** (1 låg till 10 hög).
3. **Ett par plattor/elektroder** (hållbara, återanvändbara, tvättbara, upp till 150 användningstillfällen).
Använd endast de plattor/elektroder och den kabel som rekommenderas av Omron tillsammans med denna enhet.
4. Automatisk **avstängning efter 15 minuter**.
5. Med **lamporna** kan du kontrollera din behandling, olika lägen och intensitetsnivåer.
6. **Batterilampan** tänds för att påminna dig om att byta ut batterierna.
7. **Lampan för plattor/elektroder** blinkar om en eller bägge plattor/elektroder faller av.

KNAPPAR OCH DERAS FUNKTIONER

Lägeslampan

Varje lampan motsvarar ett läge.
(☞ Sidan 20 och baksidan av huvudenheten)

Läges-/intensitetsknapp

Välj läge och intensitet efter dina behov.

1. Tryck på ▲/▼ för att välja läge.
(☞ Sidan 19)
2. När du har valt läge trycker du på ▲ för högre intensitet. Tryck på ▼ för lägre intensitet.
(☞ Sidan 21)

Kabeluttag

Intensitetslampan

(☞ Sidan 21)

Strömbrytare

Tryck en gång för "ON" och en gång till för "OFF".

Lampa för plattor/elektroder

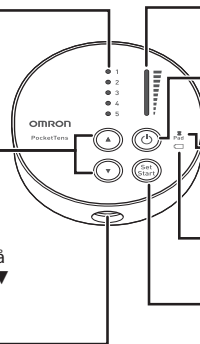
Om plattan/elektroden lossnar börjar lampan för plattor/elektroder blinka. (☞ Sidan 27)

Batterilampan

Om batteriet är svagt tänds batterilampan.

Set/Start-knapp

När du har valt läget: Tryck på Set/Start för att välja läget.
(☞ Sidan 19)



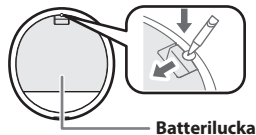
STEG FÖR MONTERING

Inspektera följande innan du använder enheten:

1. Att kabeln inte är trasig.
2. Att gelen inte är skadad.
3. Att elektrod kabelns kontakt inte är trasig.
4. Att enheten är intakt och fungerar.
5. Att inget batteriläckage förekommer.

STEG 1 – SÄTT I BATTERIER

- 1 Ta av batteriluckan med hjälp av ett hårt föremål (t.ex. en pennspets eller en smal skruvmejsel).

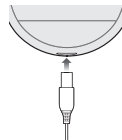


- 2 Sätt i batterierna och sätt sedan tillbaka batteriluckan. (Se till att symbolerna \oplus och \ominus symbolerna stämmer när du sätter i batterierna).



STEG 2 – ANSLUT ELEKTRODKABELN TILL HUVUDENHETEN

Anslut elektrod kabelns kontakt på huvudenhetens undersida.



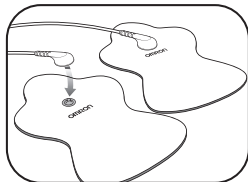
SV

STEG FÖR MONTERING

STEG 3 – KLÄM FAST ELEKTRODKABLARNA, EN PÅ VARJE PLATTA/ELEKTROD

Om du använder enheten för första gången tar du ut plattorna/elektroderna ur den förslutna förpackningen.

- ⚠ Starta **INTE** enheten förrän plattorna/elektroderna ligger mot huden.
- ⚠ **BÅDA** plattorna/elektroderna måste användas, annars fungerar inte stimuleringen.
- ⚠ Applicera aldrig spray, lotion eller kräm på huden eller plattorna/elektroderna.



OBS!

Plattorna/elektroderna fäster inte om det finns för mycket hår eller salva på huden. Håll huden ren. Vi rekommenderar att du rakar området för effektiv behandling.

STEG 4 – TA BORT OCH KASSERA PLASTFILMEN FRÅN PLATTORNA/ELEKTRODERNA

Ta bort den genomskinliga plastfilmen från plattorna/elektroderna första gången och kassera den vid första användningstillfället.



FÖRVARING AV PLATTOR/ELEKTRODER PÅ HÅLLAREN FÖR PLATTOR/ELEKTRODER

Ta bort plastfilmen och sätt plattornas/elektrodernas självhäftande sida mot varsin sida av hållaren för plattorna/elektroderna.



KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

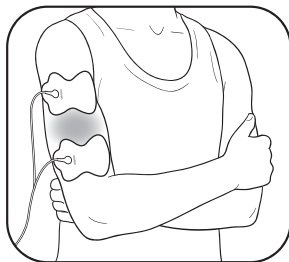
(ANVÄND ENHETEN I HÖGST 30 MINUTER PER BEHANDLINGSTILLFÄLLE)

STEG 1 – PLACERING AV PLATTORNA/ ELEKTRODERNA

För optimal behandling:

- ⚠ **Placera plattorna/elektrodena på varsin sida av smärtpunkten**, inte direkt på smärtpunkten.
- ⚠ Placera plattorna/elektrodena minst 2,5 cm **från varandra**.
- ⚠ **DU MÅSTE ANVÄNDA TVÅ PLATTOR/ELEKTRODER** i taget för att behandlingen ska fungera.
- ⚠ **Plattorna/elektrodena får inte överlappa varandra** eller placeras ovanpå varandra.
- ⚠ **Dela inte plattorna/elektrodena med andra.**

Klassificera smärtan på en skala mellan 1 (låg) och 10 (hög) innan du inleder behandlingen. Den här mentala avstämningen ger dig en grund att jämföra emot när du har avslutat behandlingen.



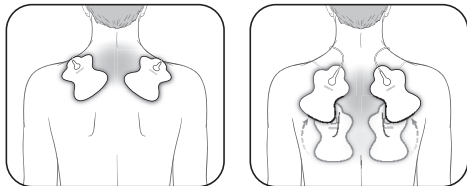
ARM

Fäst plattorna/elektrodena på vardera sidan om det område där du har ont.

SV

KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 1 – PLACERING AV PLATTOR/ELEKTRODER (forts.)

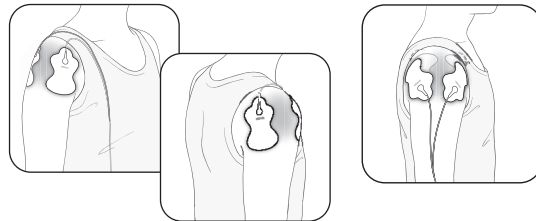


AXEL

Fäst båda plattorna/elektroderna på axeln där smärtan sitter.



⚠ Använd inte utrustningen nära hjärtat, på båda sidorna av bröstkorgen eller över bröstet, eftersom tillförseln av elektrisk ström kan orsaka rytmrubbningar som kan vara dödliga.

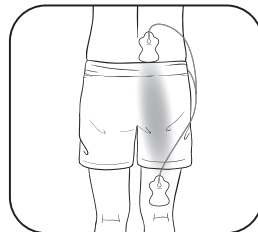
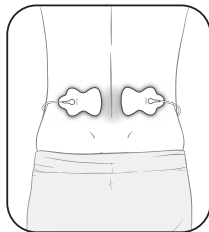
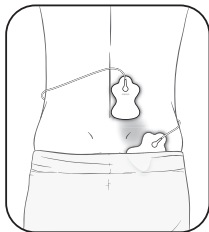
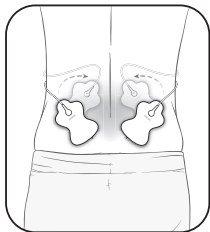
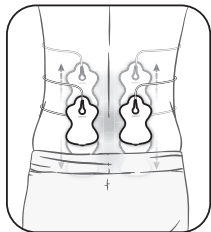


AXEL

Fäst en platta/elektrod på framsidan av axeln och den andra på baksidan.

KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 1 – PLACERING AV PLATTOR/ELEKTRODER (forts.)



SV

RYGGSLUTET

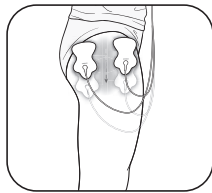
Fäst båda plattorna/elektrodena på ryggslutet där smärtan sitter. Placera plattorna/elektrodena på ryggmuskeln, inte mot ryggraden, för optimal behandling.

RYGGSLUTET

Fäst en platta/elektrod nedanför och en ovanför området som smärtar, med båda plattorna/elektrodena på samma sida.

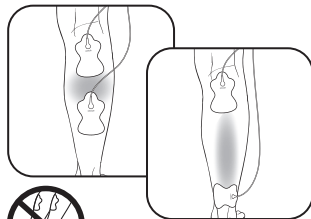
KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 1 – PLACERING AV PLATTOR/ELEKTRODER (forts.)



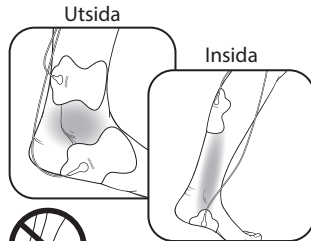
BEN (HÖFT OCH LÅR)

Fäst båda plattorna/elektroderna på varsin sida av området som smärtnar.



BEN (VAD)

Fäst båda plattorna/elektroderna på vaden som du har ont i.
⚠ Plattorna/elektroderna får **inte** placeras samtidigt på vaderna på båda benen.

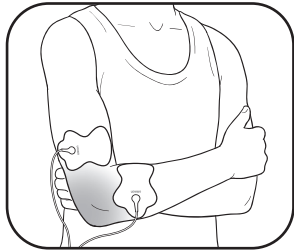


FOT (VRIST)

Fäst plattorna/elektroderna till vänster om smärtan sitter på utsidan av vristen/foten. Fäst plattorna/elektroderna till höger om smärtan sitter på insidan av vristen/foten.
⚠ Fäst inte plattorna/elektroderna på båda fotsulorna samtidigt.

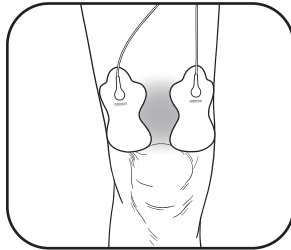
KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 1 – PLACERING AV PLATTOR/ELEKTRODER (forts.)



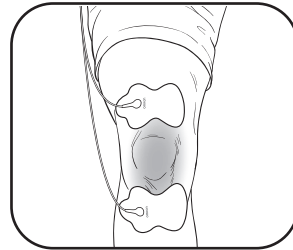
LED (ARMBÅGE)

Fäst båda plattorna/elektrodena på varsin sida av leden som smärtar.



LED (KNÄ)

Fäst båda plattorna/elektrodena ovanför knäet eller ovanför och nedanför leden som smärtar.



SV

KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 2 – VÄLJ 1 AV 5 LÄGEN

- ① Tryck på strömknappen.
- ② Tryck på uppåtknappen ▲ eller nedåtknappen ▼ för att välja ett av de fem lägena. **Det går inte att kombinera flera lägen.**
- ③ Tryck på knappen Set/Start för att välja läget. Då startar behandlingen på intensitetsnivå 1.

Välj ett behandlingsläge:

1. Arm/axel
2. Ryggslut
3. Ben/fot

Eller välj ett massageläge:

4. Knåda
5. Stadig



Så här ändrar du läge under behandlingen

Om du vill byta läge under behandlingen trycker du på knappen Set/Start och på uppåtknappen ▲ eller nedåtknappen ▼ för att välja ett nytt läge. Du kan bara använda ETT LÄGE åt gången.

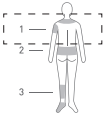
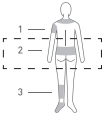
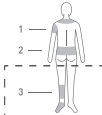


Om du inte trycker på knappen Set/Start för att välja läge stängs enheten av automatiskt efter tre minuter.

Så här väljer du rätt läge

Alla enhetens lägen kan användas på de kroppsdelar eller smärtyper som beskrivs i den här handboken. Välj det läge som känns bäst för just din smärta.

KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 2 – VÄLJ 1 AV 5 LÄGEN (forts.)

Behandlingar utformade för	Arm/axel	Rygglut	Ben/fot	Knåda	Stadig
Lägeslampan och huvudenhetens baksida	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ● 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ○ 2 ● 3 ○ 4 ○ 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ○ 2 ○ 3 ● 4 ○ 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ● 5 
Exempel på tillstånd	Stelhet, värk eller ömhet, känsla av stramhet.	Stelhet, värk, muskelspasm, nervsmärta.	Svullnad, trötthet, frossa, värk eller ömhet.	Stelhet, värk, känsla av stramhet.	Stelhet, ömhet, känsla av stramhet eller värk.
Vad ger behandlingen?	En serie av låg- till högfrekventa klappningar och en pulserande, knådande och massageliknande känsla.	En serie av hög- till lågfrekventa stickningar följt av klappningar. Med högre intensitet kan du uppleva en knådande eller massageliknande känsla.	En serie av klappningar och en lågfrekvent pulserande känsla.	En serie av medelfrekventa pulseringar och massagehärmande rörelser.	En serie av regelbundna pulserande förnimmelser som inte förändras.

SV

KOM IGÅNG MED DIN BEHANDLING

STEG 3 – VÄLJ ÖNSKAD INTENSITETSNIVÅ (1 LÅG – 10 HÖG)

Enheten startar automatiskt på intensitetsnivå 1. Öka långsamt intensiteten genom att trycka på uppåtknappen ▲. Du bör nu uppleva en försiktig pulserande känsla.

Så här väljer du rätt intensitetsnivå för din smärta

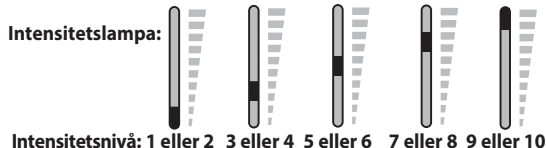
Varje gång du trycker på uppåtknappen ▲ eller nedåtknappen ▼ flyttas den till en annan nivå. Om stimuleringsupplevelsen blir svagare eller försvinner ökar du intensiteten. Om behandlingen känns det minsta obehaglig ska du minska intensiteten genom att trycka på nedåtpilen ▼.

- Tryck på ▲ för högre intensitet.
- Tryck på ▼ för lägre intensitet.

Om lampan för plattor/elektroder blinkar kommer enheten att stängas av automatiskt efter 30 sekunder. (☞ "FELSÖKNING" på sidan 25)

Vilken intensitetsnivå är min enhet på?

Tryck på uppåtknappen ▲/nedåtknappen ▼ för att öka/minska intensiteten. Intensitetslampan flyttas uppåt/nedåt efter att du trycker på den en eller två gånger (enligt bilden nedan). Därför kan det hända att lampan inte flyttas uppåt/nedåt men att intensiteten ökar/minskar varje gång du trycker på den.



Hur lång är behandlingen?

Enheten fortsätter automatiskt i 15 minuter och stängs därefter av. Om du vill avbryta behandlingen under användning trycker du på strömknappen. Vi rekommenderar totalt 30 minuters behandling per tillfälle upp till 3 gånger/dag.

HUR DU KONTROLLERAR OCH LINDRAR SMÄRTAN

När ska du påbörja behandlingen?

Använd utrustningen så fort du upplever smärta. Börja med en session (enheten stängs av automatiskt efter 15 minuter). Stäng av men låt plattorna/elektroden sitta kvar och BEDÖM SMÄRTAN igen (1 låg till 10 hög).

Kom åt smärtan tidigt

Om du kommer åt smärtan tidigt kan det förhindra att smärtan blir värre, eller till och med blir kronisk. Det är bättre om du får den under kontroll så snabbt som möjligt så den inte når en hög smärtröskel där den begränsar dagliga aktiviteter.

Hur länge ska jag använda utrustningen?

Börja med en session à 15 minuter. Låt alltid plattorna/elektroden sitta kvar när du stänger av enheten. Uppskatta smärtan för att kontrollera framstegen – 1 (låg) till 10 (hög). Avbryt behandlingssessionen om smärtan har minskat eller upphört. Tryck på strömbrytaren om du vill fortsätta med behandlingen ytterligare 15 minuter.

1 session	Max antal minuter/ session	Max antal gångar/dag
15 minuter automatisk avstängning	2×15 minuter	3 gånger

⚠ Se varningar på sidan 9. Långtidsbehandling och stark stimulering kan orsaka muskeltrötthet och ge biverkningar.

När ska jag sluta att använda enheten?

1. Om du upplever någon **biverkning** (hudirritation/rodnad/sveda, huvudvärk eller andra smärtförmimmelser, eller om du upplever ovanligt obehag).
2. **Om smärtan inte minskar**, blir mer kronisk eller allvarlig eller kvarstår i **mer än fem dagar**.

Mot vilken typ av smärta är enheten effektivast?

Behandlingen fungerar bäst på akut smärta eftersom den är lokal. Akut smärta är smärta i ett område i mindre än tre månader. Om du har kronisk smärta kan du ha ont i mer än ett område och längre än sex månader. Kronisk smärta kan försvåras av andra problem som den här enheten inte kan hantera.

Kom ihåg att den här enheten inte botar smärtan eller den ursprungliga orsaken till smärtan. Den ger tillfällig lättnad eller minskad smärta så att du ska kunna styra ditt liv och dina aktiviteter bättre.

SV

RENGÖRING OCH FÖRVARING

Enheten är utformad för upprepad användning under lång tid. Plattorna/elektrodena kan användas upp till 150 gånger, eller i 5 månader (baserat på 1 användning/dag). Här följer viktiga anvisningar för rengöring och förvaring:

Rengöra plattorna/elektrodena

1. Koppla från strömmen och lossa elektrod kabeln från plattorna/elektrodena.
2. Tvätta plattorna/elektrodena när den självhäftande ytan blir smutsig och/eller plattorna/elektrodena känns svåra att fästa.
 - Tvätta plattorna/elektrodena försiktigt för hand under en svag stråle med rinnande, kallt vatten i några sekunder (använd inte svamp/trasa/vassa föremål som en nagel på den självhäftande sidan, och inte heller rengöringsmedel, kemikalier eller tvål).



3. Plattorna/elektrodena kan tvättas när de har använts 15 gånger, dvs. cirka tio gånger för upp till 150 användningstillfällen. Tvätta inte plattorna/elektrodena för länge eller för ofta. Om den självhäftande ytan blir kladdig eller om plattorna/elektrodena släpper, kan du lägga plattorna/elektrodena i kylan (inte i frysen) över natten. Fästförmågan kan då återställas.
 4. Torka plattorna/elektrodena och låt den självhäftande ytan lufttorka helt. Torka inte med mjukt papper eller trasa.
 5. **Plattorna/elektrodena kan bytas ut och finns att köpa. Kontakta din lokala OMRON-representant.**
- plattornas/elektrodenas hållbarhetstid kan variera beroende på hur ofta du tvättar dem, hur din hud ser ut och hur du förvarar plattorna/elektrodena.

När bör jag byta ut plattorna/elektrodena?

Om plattorna/elektrodena inte längre fäster på huden eller om mer än 25% av plattorna/elektrodena yta inte har kontakt med huden.

RENGÖRING OCH FÖRVARING

Rengöra enheten

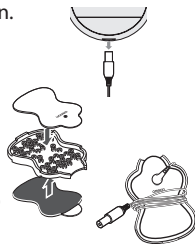
1. Stäng av enheten och koppla bort elektrodkabeln från plattorna/elektrodena.
2. Rengör med en lätt fuktad trasa (eller en trasa fuktad med ett neutralt rengöringsmedel) och torka försiktigt.
 - Använd inte kemikalier (som förtunningsmedel eller bensen).
 - Se till att vatten inte tränger in i enheten.

Förvara plattorna/elektrodena

1. Stäng av enheten och lossa sladden från enhetens undersida.
2. Ta av plattorna/elektrodena från kroppen.
3. **Låt elektrodkabeln sitta kvar i plattorna/elektrodena.**

Lägg plattorna/elektrodena på hållaren för plattorna/elektrodena med en platta/elektrod på varje sida och plattornas/elektrodenas klibbiga sida mot hållaren för plattorna/elektrodena.

4. Linda elektrodkabeln runt hållaren för plattorna/elektrodena.

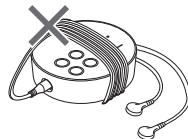


Förvara enheten och plattorna/elektrodena

- Placera enheten, plattorna/elektrodena med elektrodkabeln på hållaren för plattorna/elektrodena och handboken i originalkartongen.
- Förvara inte utrustningen i områden som utsätts för direkt solljus, i höga eller låga temperaturer, på fuktiga platser, nära eld eller där vibrationer eller stötar förekommer.

Förvaringstemperatur (efter uppackning), 0 °C–40 °C,
30 %–80 % relativ luftfuktighet.

- **Förvara inte utrustningen på platser som är lättåtkomliga för barn.**
- När enheten inte används under en längre tid ska batterierna tas ur inför förvaringen för att undvika vätskeläckage från batterierna.
- Linda inte elektrodablarna runt enheten, eftersom kablarna riskerar att skadas.



SV

FELSÖKNING

Om något av nedanstående problem uppstår vid användning bör du först kontrollera att det inte finns någon annan eldriven enhet inom 30 cm. Om problemet kvarstår ska du se tabellen nedan.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Upplever ingen intensitet. Mycket svag intensitetsnivå.	Använder du bara en platta/elektrod?	Sätt den andra plattan/elektroden mot huden. BÅDA PLATTORNA/ELEKTRODERNA måste användas för att behandlingen ska fungera.
	Har du tagit bort den genomskinliga filmen från plattorna/elektroderna?	Ta loss filmen från plattornas/elektrodernas självhäftande yta.
	Ligger plattorna/elektroderna ovanpå varandra eller överlappar de?	Kontrollera plattorna/elektroderna placering. Se "Placering av plattorna/elektroderna".
	Är kabeln ordentligt ansluten till enheten?	Anslut stickkontakten på rätt sätt i jacket på enhetens undersida.
	Börjar intensitetsnivån bli svag?	Tryck på uppåtknappen ▲.
	Är gelen skadad?	Byt ut plattan/elektroden.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Upplever ingen intensitet. Mycket svag intensitetsnivå.	Är batterierna svaga?	Byt ut båda AAA-batterierna.
	Är intensiteten "1"?	Tryck på uppåtknappen ▲.
Huden rodnar eller känns irriterad.	Är plattorna/elektroderna självhäftande yta smutsig eller torr?	Tvätta plattornas/elektrodernas självhäftande yta försiktigt för hand i cirka tre sekunder under långsamt rinnande vatten.
	Är behandlingen för lång?	Låt den pågå i mindre än 15 minuter.
	Har de två plattorna/elektroderna fästs på rätt sätt på kroppen?	Se "Placering av plattorna/elektroderna" och fäst dem korrekt.


FELSÖKNING

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Huden rodnar eller känns irriterad.	Är ytskiktet slitet?	Byt ut båda plattorna/elektrodena samtidigt.
Strömkälla saknas.	Är batteripolerna (+ och -) felvända eller är batterierna slut?	Kontrollera att batterierna sitter rätt eller byt batterier.
Strömmen bryts under användning.	Är batterierna svaga?	Byt ut båda batterierna samtidigt.
	Är kabeln trasig?	Byt ut kabeln.
Batterilampan tänds. 	Är batterierna svaga?	Byt ut båda batterierna samtidigt.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Plattorna/elektrodena gel fäster inte mot huden.	Har du tagit bort den genomskinliga filmen från plattorna/elektrodena?	Ta loss filmen från plattornas/elektrodenas självhäftande yta.
	Är plattan/elektroden våt? Är din hud för våt? Finns det spray, lotion eller kräm på huden eller plattorna/elektrodena?	Torka plattan/elektroden eller huden.
	Plattorna/elektrodena gel kanske har skadats.	Byt ut plattan/elektroden.
	Har du för mycket hår på huden?	Raka området så att plattan/elektroden fastnar.
	Är plattorna/elektrodena självhäftande yta smutsig eller torr?	Tvätta plattornas/elektrodenas självhäftande yta försiktigt för hand i cirka tre sekunder under kallt, långsamt rinnande vatten.

SV

FELSÖKNING

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Plattorna/elektrodena gel fäster inte mot huden.	Använder du plattorna/elektrodena medan du svettas?	Torka området där plattorna/elektrodena ska placeras.
	Har plattorna/elektrodena tvättats för länge och/eller för ofta?	Lägg plattorna/elektrodena i kylan (inte i frysen) över natten.
	Har plattorna/elektrodena förvarats i hög temperatur, hög luftfuktighet eller direkt solljus?	Byt ut båda plattorna/elektrodena.
Lampan för plattor/elektroder blinkar. 	Är båda plattorna/elektrodena fästa på kroppen?	Sätt fast den eller de plattorna/elektrodena som sitter fel, så att båda sitter ordentligt på huden.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Lampan för plattor/elektroder blinkar. 	Har du tagit bort den genomskinliga filmen från plattorna/elektrodena?	Ta loss filmen från plattornas/elektrodenas självhäftande yta.
	Är kabeln ordentligt ansluten till huvudenheten?	Anslut kabeln på rätt sätt i jacket på huvudenhetens undersida.
	Är plattorna/elektrodena självhäftande yta smutsig eller torr?	Tvätta plattornas/elektrodenas självhäftande yta försiktigt för hand i cirka tre sekunder under kallt, långsamt rinnande vatten.
Om ovanstående åtgärder inte löser problemet kan du besöka vår webbplats (www.Omron-Healthcare.com) för att hitta våra kontaktuppgifter.		

GARANTI

Tack för att du har köpt en produkt från OMRON. Den här produkten har konstruerats av högkvalitativa material, och stor omsorg har lagts på tillverkningen. Den har konstruerats för att erbjuda dig hög komfort, förutsatt att den används på rätt sätt och underhålls enligt beskrivningarna i den här bruksanvisningen.

Den här produkten omfattas av garanti från OMRON under en period på 3 år efter inköpsdatumet. OMRON garanterar korrekt konstruktion, hantverk och material hos den här produkten. Under garantiperioden åtar sig OMRON att, utan kostnad för arbete eller delar, reparera eller byta ut defekta produkter eller delar.

Den här garantin omfattar enbart produkter som köpts i Europa, Ryssland och andra OSS-länder, Mellanöstern och Afrika.

Garantin omfattar inget av följande:

- Transportkostnader och transportrisker.
- Reparationskostnader och/eller defekter som orsakats av att reparation utförts av obehöriga personer.

- Periodiska kontroller och underhåll.
- Fel eller slitage på tillval eller tillbehör utöver själva huvudenheten, om det inte uttryckligen garanteras ovan.
- Kostnader till följd av nekad fordran (avgift tas ut för dem).
- Alla sorters skador, inklusive personskador som orsakats av misstag eller felanvändning.

Om (garanti)service krävs ber vi dig att kontakta återförsäljaren som du köpte produkten av, eller en auktoriserad OMRON-återförsäljare. Du kan hitta adressen på produktförpackningen/-dokumentationen eller hos din specialiserade återförsäljare. Om du har problem med att hitta OMRONs kundtjänst finns våra kontaktuppgifter på vår webbplats (www.omron-healthcare.com). Reparation eller byte under garantin berättigar inte till förlängning eller förnyande av garantiperioden. Garantin beviljas enbart om produkten returneras i sin helhet tillsammans med den ursprungliga fakturan/kontantkvittot som återförsäljaren har utfärdat till kunden. OMRON förbehåller sig rätten att neka garantiservice om något i de inlämnade uppgifterna är otydligt.

SV

SPECIFIKATIONER

Produktkategori	Transkutan elektrisk nervstimulering
Produktbeskrivning	Smärtstillare
Modell (kod)	PocketTens (HV-F013-E)
Strömkälla	DC3V (två alkaliska AAA-batterier eller två AAA-manganbatterier)
Batteriets hållbarhetstid	Nya batterier (två alkaliska AAA-batterier) räcker i ca. tre månader (vid användning i ca. 15 minuter/dag med ryggläge och högsta intensitet).
Frekvens	Ca 1 till 108Hz
PULS-varaktighet	100 µsec
Högsta utspänning	32 V (vid 500 Ω belastning)
Effektstyrning	10 intensitetsnivåer
Klassificering av ME-utrustning	Intern drift
IP-klassificering	IP 22*
Temperatur, luftfuktighet, lufttryck vid drift	10 °C till +40 °C/30–80 % relativ luftfuktighet, 700–1 060 hPa

Temperatur, luftfuktighet och lufttryck vid transport/förvaring	-20 °C till +60 °C/10–95 % relativ luftfuktighet, 700–1 060 hPa
Vikt	75 g (inkl. batterier)
Yttermått	Bredd 75 mm × höjd 70 mm × djup 22 mm
Innehåll	Huvudenhet, elektrod kabel, två plattor/elektroder med lång hållbarhetstid, hållare för plattor/elektroder, två AAA-batterier (LR03), handbok






Den här OMRON-produkten har tillverkats i enlighet med det stränga kvalitetssystemet för OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, Japan. Utformad för att hålla i minst fem år.








* **IP22** IP-klassificering är den skyddsgrad som kapslingen tillhandahåller enligt IEC 60529. Enheten är skyddad mot fasta främmande föremål som är 12,5 mm i diameter och större, till exempel ett finger. Enheten är skyddad mot snett fallande vattendroppar, som kan orsaka problem vid normal användning.

OBS! De här specifikationerna kan komma att ändras utan föregående meddelande.

SPECIFIKATIONER

CE0197

Beskrivning av symbolerna kan beroende på modell hittas på själva produkten, produktens förpackning eller IM	
	Den här produkten ska inte användas av personer med medicinska implantat, t.ex. pacemakers, artificiella hjärt- och lungsystem eller andra elektroniska, livsuppehållande system.
	Personansluten del – typ BF, grad av skydd mot elstöt (läckström)
IP22	Graden av ingångsskydd anges av IEC 60529
	Symbol för eurasisk överensstämmelse
	Användaren måste läsa användningsinstruktionerna
	CE-märkning

	Temperaturbegränsning	
	Fuktighetsbegränsning	
	Lufttrycksbegränsning	
	Tillverkningsdatum	
	Medicinteknisk produkt	
	GOST-R-symbol	 Serienummer
<p>Produktens tillverkningsdatum finns integrerad i serienumret som är placerat på förpackningen. De första fyra siffrorna står för tillverkningsåret och de två följande siffrorna anger tillverkningsmånaden.</p>		

SV

VIKTIG INFORMATION OM ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET (EMC)

PocketTens, som tillverkats av OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., uppfyller kraven i standarden EN60601-1-2:2015 om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC). Ytterligare dokumentation i enlighet med denna EMC-standard finns hos OMRON HEALTHCARE EUROPE på den adress som anges i denna bruksanvisning eller på www.omron-healthcare.com. EMC-informationen för PocketTens finns på webbplatsen.



***Korrekt avyttring av denna produkt
(Avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller
elektroniska produkter)***

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuella skador på miljön eller människors hälsa från okontrollerad avfallshantering ska du separera produkten från de vanliga soporna och återvinna den på ett ansvarsfullt sätt för att främja hållbar återanvändning av materiella resurser.

Privata användare ska antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats eller lokala myndigheter för att få information om var och hur produkten kan lämnas in för miljösäker återvinning.

Kommersiella användare ska kontakta sin leverantör och kontrollera villkoren i inköpsavtalet. Den här produkten ska inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.



SV

Tillverkare 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
EU-representant EC REP	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLÄNDERNA www.omron-healthcare.com
Importör i EU	
Produktionsenhet	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina
Dotterbolag	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, TYSKLAND www.omron-healthcare.com
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 3, Parvis de la Gare, 94130 Nogent-sur-Marne, FRANKRIKE www.omron-healthcare.com

Tillverkad i Kina

IM-HV-F013-E-SV-02-02/2020

Importör:
SundMed AB
Box 1230
131 28 Nacka Strand
Tel: 020-56 20 20
info@sundmed.com
www.omron-sverige.se

Utgivningsdatum : 2020-02-13

Tryckt i Februari 2021