



 unicare



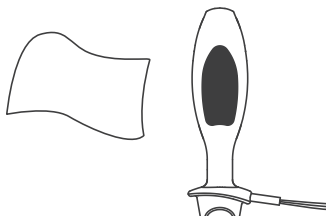
Instructions for Use  
Please read carefully

*TensCare™*

# Quickstart Guide

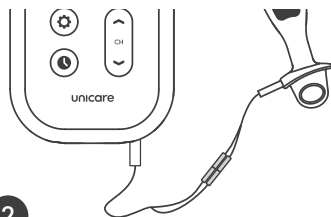
1

Clean the probe with a wipe or with warm soapy water.



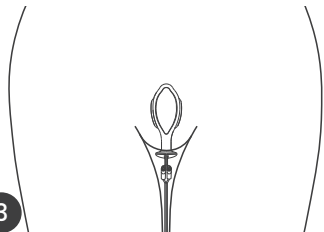
2

Connect the probe to the device.



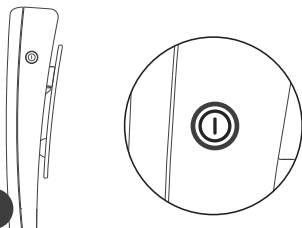
3

Insert the probe into the vagina with the metal plates facing outwards.



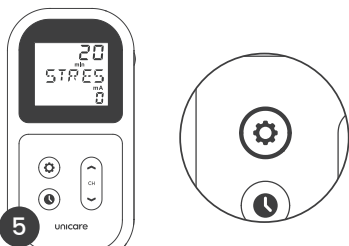
4

Press and hold the power button to turn the device on.



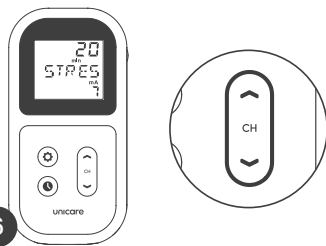
5

Select a programme by pressing the programme selection button.



6

Start the session by increasing the intensity.



# Contents

<b>1.</b>	<b>Device Description</b>	<b>3</b>
1.1.	Introduction	3
1.2.	Intended purpose	3
1.3.	Kit contents	3
1.4.	Treatment programmes	3
1.5.	Controls and display	5
<b>2.</b>	<b>How to Use</b>	<b>6</b>
2.1.	Device setup - Incontinence treatment	6
2.2.	Device setup - Period pain treatment	7
2.3.	Completing a treatment	7
2.4.	After a treatment	10
2.5.	Treatment guidance summary	12
2.6.	Alternative electrode treatment	12
2.7.	Alternative anal probe treatment	13
2.8.	Kegel exercises	13
<b>3.</b>	<b>Troubleshooting</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>Device Care</b>	<b>15</b>
4.1.	Cleaning	15
4.2.	Storage	16
4.3.	Charging Unicare	16
4.4.	Probe and lead wire care	17
4.5.	Electrode care	17
4.6.	Replacement parts	17
<b>5.</b>	<b>Technical Specification</b>	<b>18</b>



# 1. Device Description

## 1.1. Introduction

Unicare is a clinically proven electrical muscle stimulator designed to treat urinary incontinence and improve your pelvic floor health. It uses gentle electrical signals delivered through a small vaginal probe to stimulate and contract the pelvic floor muscles. This promotes muscle strength and pelvic floor muscle and bladder control, helping to reduce or eliminate urine leakage. Pelvic floor stimulation may also help to enhance your sexual health.

Unicare can also be used to provide relief from period pain.

When used as intended, the Unicare can provide the following clinical benefits:

- Reduced frequency of stress incontinence episodes
- Reduced frequency of urge incontinence episodes
- Improved pelvic floor muscle strength and bladder control
- Relief from pain associated with primary dysmenorrhoea

## 1.2. Intended purpose

Unicare is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to treat symptoms of stress, urge and mixed urinary incontinence as well as symptoms of primary menstrual pain (dysmenorrhoea).

Unicare may also help to relieve the pain of

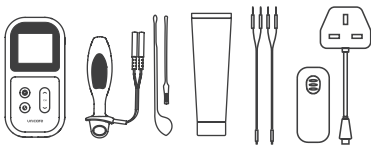
secondary menstrual pain due to conditions such as endometriosis, fibroids or pelvic inflammatory disease.

Unicare is suitable for use by adults (18 years+) who can control the device and understand the instructions.

Do not use the device for any other purpose.

## 1.3. Kit contents

- 1 x Unicare device
- 1 x Liberty Loop vaginal probe (X-VPL)
- 2 x 50x90mm electrodes (E-CM5090)
- 1 x Go Gel
- 1 x Lead wire (L-CPT)
- 1 x Detachable belt clip
- 1 x Charging adapter
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for Use



## 1.4. Treatment programmes

Unicare can be used to treat incontinence and alleviate period pain.

### Incontinence

Unicare has different Electrical Muscle Stimulation (EMS) treatment programmes depending on the type of incontinence you have.

## Stress Incontinence

Stress incontinence is when urine leaks during activities like coughing, sneezing, laughing, or exercising. This happens because the muscles supporting the bladder and urethra weaken, often due to childbirth, aging, or surgery. As a result, the muscles can't control urine release, leading to accidental leakage.

## Urge Incontinence

Urge incontinence is when there is a sudden, intense urge to urinate, followed by involuntary urine leakage. It occurs when the bladder muscles contract too often or uncontrollably, even when the bladder isn't full. This can be caused by infections, neurological conditions, or other underlying health issues.

## Mixed Incontinence

Mixed incontinence is when a person has both stress incontinence and urge incontinence, meaning they leak urine during activities like coughing or exercising and also have sudden, strong urges to urinate that they can't control.

## Period pain

Unicare's Pain programme uses Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) to alleviate symptoms of primary and secondary menstrual pain or period pain. Unicare's pain programmes stimulates sensory nerves to block pain signals from being received by the brain, providing instant and effective relief whilst being used. TENS is a clinically proven and safe treatment option for providing pain relief.

Select from the following treatment programmes:

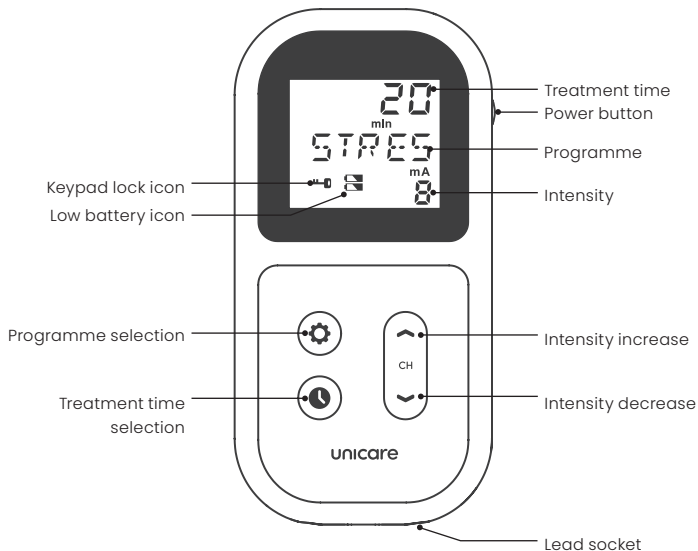
Prog.	Description	Default treatment time	Usage guidance
Stress	The stimulation triggers muscle contractions, which helps to strengthen them.	20 minutes	Use the device once daily, with noticeable improvements typically occurring within four weeks.
Urge	The gentle stimulation soothes the bladder muscle, reducing involuntary contractions and preventing unexpected bladder emptying.	Continuous	Use the device once daily, with noticeable improvements occurring in as little as two weeks.
Mixed	Combination of stress and urge programmes to treat mixed incontinence.	20 minutes	Use the device once daily, with noticeable improvements typically occurring within four weeks.



Tone	After-care programme for maintaining pelvic floor health once improvements have been made. This programme is also recommended for sexual health.	20 minutes	Use twice per week.
Pain	TENS stimulation provides relief from menstrual/period pain	Continuous	Use when experiencing pain.

**i** **Note:** Unicare incontinence treatment is most effective when complemented by Kegel Exercises. These involve voluntary contractions and relaxing of the pelvic floor muscles. See section 2.8 for guidance on performing Kegel Exercises.

## 1.5. Controls and display



## 2. How to Use

### 2.1. Device setup - Incontinence treatment

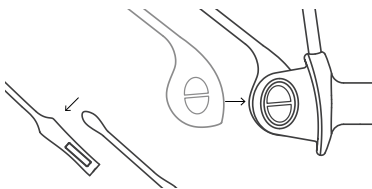
#### Connect the leads

1. Insert the plastic end of the lead wire into the socket on the rear of the device.
2. Push the metal pins of the lead wires into the sockets on the probe lead.

#### Connecting the pointer

The Liberty Loop probe features a detachable pointer, which serves as a visual indicator for monitoring the effectiveness of your pelvic floor muscle contractions.

1. Assemble the two halves of the pointer.
2. Insert the base of the pointer into the circular hole at the end of the probe, ensuring the pointer is positioned at the following angle:



#### Preparing for a session

1. Before inserting the probe, it is advised to empty your bladder.
2. Clean the probe before using for the

first time and after each use. Clean with either an alcohol-free antibacterial wipe such as TensCare Wipes or by washing with warm soapy water.

3. Lubricate the metal plates of the probe with the Go Gel.
4. Get into a comfortable position, such as sitting down or lying down with your knees bent and your feet flat.

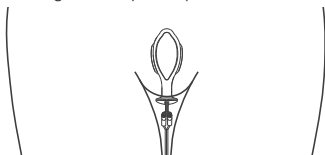
#### Inserting the probe

1. With the probe connected to the device and adequately lubricated, gently insert it into the vagina.

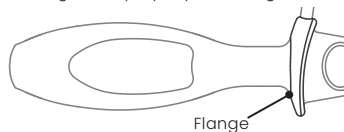


**Warning:** Ensure the Unicare is switched off before inserting the probe.

2. Ensure the metal sides of the probe are facing toward your hips.



3. Avoid inserting the probe too deeply; the flange at the end should remain outside the vagina for proper positioning.



**i** **Note:** Wearing tight-fitting underwear or jeans can help keep the probe in place and maintain proper contact during the session.

## 2.2. Device setup – Period pain treatment

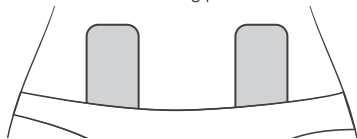
### Connect the leads

Insert the white, plastic end of the lead wire into the socket on the rear of the device.

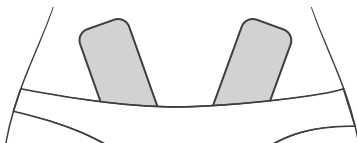
Push the metal pins of the lead wires into the sockets on the electrodes.

### Position the electrodes

1. Before applying the electrodes, make sure your skin is clean and dry
2. Remove the electrodes from the plastic liner.
3. Apply the electrodes to the body, in one of the three following positions.

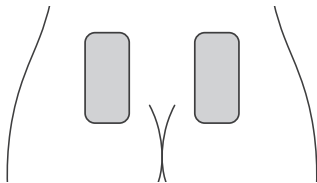


On the front in a vertical position about 10cms apart.



On the front in a diagonal position about

10cms apart at the lower end of the electrodes.



On the back in a vertical position, about 10cms apart, with the bottom of the electrodes no higher than the top of your buttocks.

**i** **Note:** Always ensure the device is turned off or the intensity is zero before applying the electrodes.

**i** **Note:** TENS stimulation will work differently depending on the location of your nerves. Therefore, it is important to try all these positions to find what provides you with the most pain relief.

## 2.3. Completing a treatment

### Turning on / off

Turn the device on and off by pressing the power button for 3 to 5 seconds.



**i** **Note:** The device will automatically turn off if the intensity setting is left at zero for more than 5 minutes.

## Programme selection

1. Select the desired programme by pressing the programme selection button. (See section 1.4 Treatment programmes).



Each time you change the programme the intensity level will revert to zero.

When turning on, the device will remember the last programme used.

## Treatment time selection

1. To select the treatment time, press the treatment time selection button. The min icon will flash on the display.



2. Press ▲▼ to change the treatment time from either 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes or continuous.
3. Press treatment time selection button again to confirm the treatment time.

It is recommended to use the default treatment times for each programme.

**Note:** As with regular muscle exercise, the longer the training session the greater the muscle fatigue and time for recovery.

**Note:** Treatment time cannot be adjusted in the Mixed programme. This is set at 20 minutes.

**Note:** For Urge programme, the default treatment time is set as continuous. Start with a daily treatment of 20 minutes and increase the duration if you do not notice improvements after 2 weeks.

**Note:** The pain programme can be used for as long as necessary. While you can use it for extended periods, maximum relief is typically achieved after about 40 minutes. Longer use may cause muscle ache.

## Starting a session

With the probe inserted or electrodes connected, start the treatment session by increasing the intensity with the ▲ button.



The treatment countdown timer will begin.

## Intensity selection

Select the stimulation intensity by using the ▲▼ buttons.

Unicare has 99 intensity levels. Each press of the ▲ and ▼ buttons will adjust the intensity by 1mA. The intensity can be increased or decreased quickly by pressing and holding the ▲▼ buttons.

Prog.	Recommended intensity setting
Stress	Increase the intensity until the muscles around the vagina contract.

<b>Urge</b>	Increase the intensity such that it is strong but comfortable. No muscle contractions are needed.
<b>Mixed</b>	First 10 minutes: See Urge programme guidance. Second 10 minutes: See Stress programme guidance.
<b>Tone</b>	Increase the intensity until the muscles around the vagina contract.
<b>Pain</b>	Increase the intensity such that it is strong but comfortable. No muscle contractions are needed.

Intensity may need to be increased mid-way through treatment as your body gets used to the sensation.

If the sensation becomes uncomfortable, reduce the intensity.

**Note:** At intensity levels about 20, if the device detects a disconnection it will automatically return the intensity to zero, the display will flash "LEADS" and the device will beep three times.



To increase intensity, ensure the probe is properly inserted or the electrodes are properly connecte and the lead wires are securely connected to both the probe and the device.

**Warning:** When the yellow LEDs in the channel output sockets light, this indicates the stimulation intensity is

high enough to be harmful if not used correctly. Please use with caution.

**Note:** If you experience muscle cramping, pause the treatment until the symptoms subside. Then, resume the session at a lower intensity.

### Stimulation output

For the Stress and Tone programmes, the stimulation is intermittent.

The programmes have 'work' periods in which the stimulation is active and 'rest' periods with no stimulation.

This pattern ensures effective muscle engagement and adequate recovery time between contractions.

During the 'rest' periods, the intensity setting on the display will flash 00.0. The rest period will last between 5-10 seconds depending on the selected programme, before returning to the 'work period'.



During the 'work' period, the display will show the selected intensity setting, and you should feel the stimulation.



For the best results, try to voluntarily contract

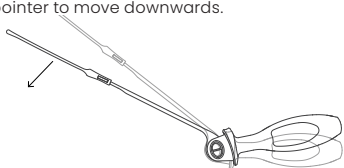
the pelvic floor muscles during the work periods and sustain the contractions into the rest periods.

The Urge programme and second half of the mixed programme have a constant output and do not require you to voluntarily try and contract your muscles.

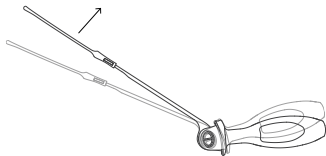
### Using the pointer

The probe pointer will give an indication of the strength and duration of each contraction, and whether or not the contraction is being performed correctly.

Correct muscle contractions will cause the pointer to move downwards.



Incorrect muscle contractions will cause the pointer to move upwards.



Little or no movements indicates weak muscle contractions.

### Keypad lock

If you do not press any keys for 30 seconds, the keypad will lock. This is to avoid

accidental changes in setting. To unlock, press the ▼ button.



### Low battery

When the battery is low, the battery icons will display on the screen.



The device will automatically turn off after 2 minutes.

Please charge your device.

## 2.4. After a treatment

### Disconnecting the device

Once the treatment timer reaches zero, the treatment session will end, and the device turns off automatically.

1. Remove the probe by holding the flange and gently pulling outwards or remove the electrodes from the skin by holding the pad and gently pulling.



**Warning:** Make sure the device is off before removing the probe/electrodes.



**Note:** Do not pull on the lead wire to remove the probe, as this can cause damage.

2. Replace the electrodes on the plastic liner.

3. Disconnect the leads from the probe/ electrodes and the device.
4. Place the electrodes in the resealable plastic bag.
5. Place the leads and the device in the storage pouch.

### Cleaning the probe

It is important the probe is cleaned after every use.

1. Clean the probe with either an alcohol-free antibacterial wipe or by washing with warm soapy water.
2. Rinse in clean water and dry thoroughly.
3. Place the probe in the storage pouch between uses.

### Frequency of use

Prog.	Frequency of use	Time to improvement
<b>Stress</b>	Once per day	Improvements may be noticeable after 4 weeks
<b>Urge</b>	Once per day	Some improvements may be noticeable after 2 weeks
<b>Mixed</b>	Once per day	Improvements may be noticeable after 4 weeks
<b>Tone</b>	Twice per week	N/A – programme should be used to maintain pelvic health
<b>Pain</b>	Whilst experiencing pain	Programme should provide immediate relief during use.



**Note:** Time to improvements will vary from person to person.

### Usage memory

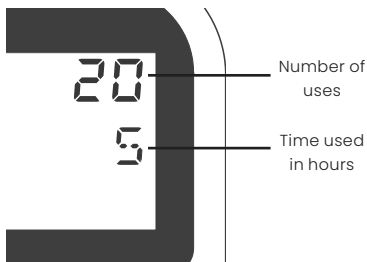
The Unicare has a memory function.

To view the usage memory, press T and ▼ buttons for 3-5 seconds.

The display will show the number of times used and duration in hours used.

Press the same buttons again to return to normal controls.

To reset memory to zero, hold down the T and off buttons together for 3 to 5 seconds.



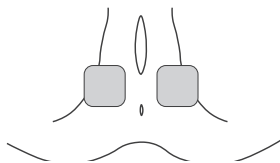
## 2.5. Treatment guidance summary

	Aim	Treatment time	Intensity	Frequency of use
<b>Stress</b>	Treat stress incontinence	20 minutes	Increase until muscles contract	Once per day
<b>Urge</b>	Treat urge incontinence	Default continuous. Start with 20 minutes and increase the duration if you do not notice improvements.	Increase until strong but comfortable. No muscle contractions are needed.	Once per day
<b>Mixed</b>	Treat mixed incontinence	20 minutes	First 10 minutes: See Urge guidance Second 10 minutes: See Stress guidance	Once per day
<b>Tone</b>	After-care for maintaining pelvic floor health	20 minutes	Increase until muscles contract.	Twice per week
<b>Pain</b>	Relief from menstrual/period pain	As long as necessary to provide pain relief	Increase until strong but comfortable. No muscle contractions are needed.	Whilst experiencing pain

## 2.6. Alternative electrode treatment

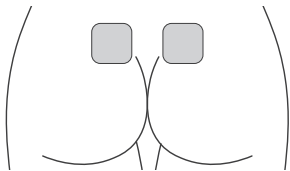
Alternatively, stress and urge incontinence can be treated using skin electrodes, though this method may be a less effective treatment than using a vaginal probe.

For stress incontinence, place the electrode on the skin between the anus and genitals.



Ensure the stimulation is strong enough to cause a slight contraction of the anus.

For urge incontinence, place the electrode either side of the spine, close to the buttocks.



The stimulation should be strong yet comfortable.

Follow the treatment time guidance provided for vaginal probe treatment.

## 2.7. Alternative anal probe treatment

The TensCare X-PR13 anal probe is available for purchase and can be used to treat faecal incontinence in both men and women.

Similar to how a vaginal probe is used, this device helps manage faecal incontinence by stimulating the external anal sphincter and/or the puborectalis muscle.

To achieve optimal results, ensure that the circular electrodes are positioned just inside the sphincter.

For treatment, use the STRES or TONE programs, and adjust the intensity to the highest level that remains comfortable and pain-free. Whenever possible, try to contract the pelvic floor muscles simultaneously to enhance the therapy's effectiveness.

## 2.8. Kegel exercises

In addition to electrode therapy, performing Kegel exercises can significantly improve bladder control. Kegel exercises involve

repeatedly contracting and relaxing the pelvic floor muscles, which can strengthen these muscles and help manage both stress and urge incontinence. Regular practice of Kegel exercises is recommended for optimal results.

1. **Identify the right muscles:** To locate your pelvic floor muscles, try stopping urination midstream. The muscles you use for this are your pelvic floor muscles.
2. **Get comfortable:** You can do Kegel exercises in various positions—lying down, sitting, or standing. Choose a position that feels comfortable for you.
3. **Contract the muscles:** Tighten your pelvic floor muscles and hold the contraction for about 5 seconds.
4. **Relax:** Release the contraction and relax the muscles for 5 seconds. Make sure to breathe normally throughout the exercise.
5. **Repeat:** Aim for 10-15 repetitions per session. You can gradually increase the hold time and the number of repetitions as you get stronger.

### Tips

- Avoid using your abdominal, leg, or buttock muscles while doing Kegels.
- Do not perform Kegels while urinating, as this can lead to incomplete emptying of the bladder over time.
- Be patient; it may take a few weeks to notice improvements.
- Perform Kegel exercises three times a day for the best results.

### 3. Troubleshooting

If you are experiencing issues with the device, refer to the troubleshooting guide below.

Problem	Possible causes	Solution
Display will not turn on	Flat batteries.	Recharge the device (see section 4.3).
	Damaged battery	Contact supplier. There is no maintenance or calibration other than replacement of gel pads and battery charging. Do not modify the device as this may reduce safety or effectiveness.
Low battery display	Low batteries.	Recharge the device.
Controls will not work	The keypad is locked.	If the key icon is shown, press the ▼ button to unlock the device.
No stimulation sensation / LEADS showing on the display	There is a connection error. This should be noticeable by LEADS displaying on the screen. This may be due to a number of reasons:	
	Lead wire is not connected to the probe and device correctly.	Ensure the probe and device are connected correctly.  To assess if the device is faulty, dampen your hand with water and a bit of salt. Firmly grip the probe, ensuring your skin covers the metal parts. Gradually increase the strength until you feel something, typically around 25.0 mA. If the LEADS alarm activates and the unit won't exceed 20.0 mA, the lead wires need replacing.
	There is a poor connection between your body and the vaginal probe.	Use a water-based lubricant such as TensCare Go Gel to improve conductivity.  Cross your legs and squeeze. This can improve the probe's connection. If this helps, the contact should improve after a few weeks of use. If not, the unit may be unsuitable for you. Consult your healthcare professional for alternative options.



No stimulation sensation	Intensity level is not high enough.	Ensure you increase the intensity sufficiently. With the probe inserted, you may need to raise it to 40.0–60.0 mA. Max power is 99 mA. Adjust the intensity until you feel it.
	Reduced sensitivity in the area being treated.	You may have reduced sensitivity due to previously damaged or desensitised pudendal nerves (this can happen in childbirth or some surgical procedures). Please consult your healthcare professional.
No sensation of one side of the probe	The probe is not positioned correctly.	It's impossible for one side of the probe to malfunction while the other operates correctly. Instead, you might experience a stronger sensation on one side. To address this, try adjusting the probe's position slightly, making sure the metal plates face outward toward the hips.

Sudden change in sensation

If you stop the stimulation and continue a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.

Always return the intensity to zero after disconnecting the leads or electrode pads.

If you are unable to resolve the issue, please contact our customer service team:

Email: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Phone: +44 1372 723434



**Note:** Unicare has no essential performance characteristics. Device failure will not cause unacceptable clinical risk for the user.

## 4. Device Care

### 4.1. Cleaning

It is important that the probe is cleaned before using for the first time and after each use.

1. Clean with either an alcohol-free antibacterial wipe such as TensCare wipes or by washing with warm soapy water.
2. Rinse in clean water and dry thoroughly.
3. Return the unit to the storage pouch.



**Warning:** Do not immerse the probe in a liquid.

Clean the device and lead wires at least once a week by wiping with a damp cloth and solution of mild soap and water. Wipe dry.

- Do not immerse the device in water.
- Do not use any other cleaning solution than soap and water.



## 4.2. Storage

Between uses it is important to store the electrodes in their resealable plastic bag with the bag sealed. This will help extend the life of the electrodes.

Keep the device and all accessories in the storage pouch between uses.

### Storage life


- The device has no fixed shelf life.
- Unused batteries have a nominal shelf life of 3 years but will usually last longer than this.

## 4.3. Charging Unicare

Unicare is powered by a built-in rechargeable Li-ion battery.


A charging adapter is included in the kit.

When the batteries are low and the battery icon is on the display charge your device at this stage.

 **Warning:** Only use the charging adapter supplied. Use of other chargers could be hazardous and will negate the warranty.

To charge the battery:


Connect the charger to the unit and plug it into a mains socket. A charging screen will be displayed, showing the battery percentage level. Charge the device until the battery level is 100%.


 **Note:** The device cannot be used while being charged.

## Battery life and maintenance

The battery should last at least 15 hours at 50mA, 300 $\mu$ s, 50Hz.

To fully charge the battery it will take about 2 hours.

 **Note:** The device should be charged at least once every 3 months to ensure the battery life is maintained.

 **Note:** Charging voltage: DC 5V, charging current: 90mA.


### Battery Warnings

- Remove batteries from the device if it is unlikely to be used for a long period. Some types of batteries may leak corrosive fluid.
- Do not pierce, open, disassemble, or use in a humid and/or corrosive environment.
- Do not expose to temperatures over 60°C(140F).
- Do not put, store or leave near sources of heat, in direct strong sunlight, in a high temperature location, in a pressurized container or in a microwave oven.
- Do not immerse in water or get wet.
- Do not short-circuit.
- Do not connect the device unless the battery cover is in place.
- If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention.
- Keep batteries out of the reach

of children to prevent them from swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact doctor immediately.

- Never attempt to recharge an alkaline battery. Risk of explosion.
- Do not mix old, new or different types of batteries as this may lead to battery leakage or low battery indication.
- Disposal: Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.

#### 4.4. Probe and lead wire care

 **Caution:** The stainless steel in the probe's metal plates can contain some Nickel. This could cause a reaction if you have a Nickel allergy.

- Replace the probe every 6 months to maintain proper hygiene.
- Do not pull on the lead wires of the probe. This may cause damage.
- The probe is intended for single patient use only. Do not share the probe with anyone else. Improper treatment or cross-infection may occur.
- It is important the probe is cleaned after each use. Ineffective cleaning may lead to irritation or infection.
- To ensure safety and effectiveness we recommend using TensCare probes and electrodes only.

- The life of the lead wires depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend replacing the lead wires regularly (about every 6 months).

#### 4.5. Electrode care

The electrodes are reusable but for single patient use. The electrodes should provide up to 20 uses. This may vary depending on skin condition, humidity and storage between uses.

To maximise the life of the electrodes, always ensure the electrodes are replaced on to their plastic liner and stored and sealed in the plastic bag. When the electrodes dry, this may negatively impact the performance of the treatment.

The adhesive in the electrode is a peelable hydrogel (water based). To restore the tackiness of the electrode, add a tiny drop of water and spread it around. Avoid adding too much, as it will make the electrode too soft. If this occurs, place the electrodes sticky side up in a refrigerator for a few hours to regain adhesiveness.

Replace the electrodes when they lose their stickiness. Poor connection may cause discomfort and skin irritation.

To ensure safety and effectiveness we recommend using TensCare electrodes only.

#### 4.6. Replacement parts

The following replacement parts are compatible with the Unicare and may be ordered from TensCare at [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) or +44(0) 1372 723434.



X-VP	Liberty vaginal probe (28mm diameter)
X-VPL	Liberty loop vaginal probe (32mm diameter)
X-VPM	Liberty plus vaginal probe (32mm diameter)
X-AP	Liberty mini vaginal probe (24mm width)
X-VPLG	Gold liberty loop vaginal probe (32mm diameter)
X-PR13	Liberty fit anal probe
K-GOI00	Go Gel water-based lubricant

E-CM5090	50x90mm electrodes (x2)
L-CPT	Lead wire
X-BX-UR	Belt clip
X-UNICH	Charging adapter
X-MULTI-UK	UK socket
X-MULTI-EU	EU socket
X-MULTI-USA	US socket

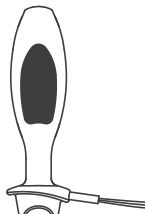
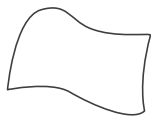
**Warning:** Do not use this device with any probe other than those recommended above. Probes with smaller surface area may cause tissue irritation.

## 5. Technical Specification

Waveform	Symmetrical rectangular
Voltage	50V zero to peak across 500Ω, Constant voltage over 470-1500 Ohm, Constant current over 160-470 Ohm
Amplitude (over 500 Ohm load)	99.0 mA zero to peak +ve in 99 steps +/- 10%
Frequency range	10-110Hz
Pulse width range	100-300μs
Output plug	Fully shielded: touch proof
Channels	Single channel
Power supply	Lithium-ion battery: 1000mAh, 3.7Wh, 3.7V
Weight	104g
Dimensions	120 x 60 x 20 mm

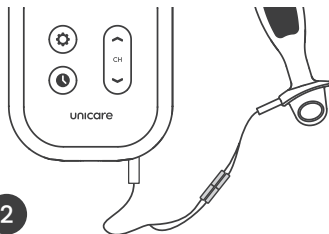
Safety Classification	Internal power source. Designed for continuous use. No special moisture protection.
Service life	Device: >5 years, Probe: 6 months
Applied part	Vaginal probe, skin surface electrodes
Applied part classification	Type BF
IP rating	IP22
Environmental Specifications	
Operating conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage conditions	Temperature range: -25 to +60°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa

# Guía de inicio rápido



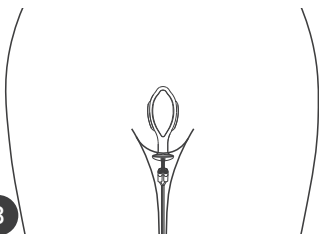
1

Limpie la sonda con una toallita antibacteriana o con agua tibia y jabón.



2

Conecta la sonda al aparato.



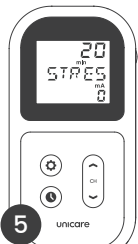
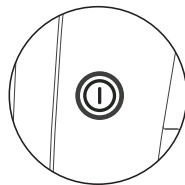
3

Introduzca la sonda en la vagina con las placas metálicas hacia fuera.



4

Mantén pulsado el botón de encendido para encender el dispositivo.



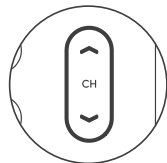
5

Seleccione un programa pulsando el botón de selección de programa.



6

Comienza la sesión aumentando la intensidad.



# Contenido

<b>1.</b>	<b>Descripción del dispositivo</b>	<b>22</b>
1.1.	Introducción	22
1.2.	Objetivo previsto	22
1.3.	Contenido del kit	22
1.4.	Programas de tratamiento	22
1.5.	Controles y pantalla	24
<b>2.</b>	<b>Cómo utilizarlo</b>	<b>25</b>
2.1.	Configuración del dispositivo – Tratamiento de la incontinencia	25
2.2.	Configuración del dispositivo – Tratamiento del dolor menstrual	26
2.3.	Finalización de un tratamiento	26
2.4.	Después de un tratamiento	30
2.5.	Resumen de las orientaciones de tratamiento	31
2.6.	Tratamiento alternativo con electrodos	32
2.7.	Tratamiento alternativo con sonda anal	32
2.8.	Ejercicios de Kegel	33
<b>3.</b>	<b>Solución de problemas</b>	<b>33</b>
<b>4.</b>	<b>Device-Care</b>	<b>35</b>
4.1.	Limpieza	35
4.2.	Almacenamiento	35
4.3.	Carga de Unicare	36
4.4.	Cuidado de la sonda y el cable	37
4.5.	Cuidado de los electrodos	37
4.6.	Piezas de recambio/accesorios	38
<b>5.</b>	<b>Especificaciones técnicas</b>	<b>39</b>



# 1. Descripción del dispositivo

## 1.1. Introducción

Unicare es un estimulador muscular eléctrico clínicamente probado, diseñado para tratar la incontinencia urinaria y mejorar la salud del suelo pélvico. Utiliza suaves señales eléctricas a través de una pequeña sonda vaginal para estimular y contraer los músculos del suelo pélvico. De este modo se potencia la fuerza muscular y el control de los músculos del suelo pélvico y de la vejiga, lo que ayuda a reducir o eliminar las pérdidas de orina. La estimulación del suelo pélvico también puede ayudar a mejorar su salud sexual.

Unicare también puede utilizarse para aliviar los dolores menstruales.

Cuando se utiliza según lo previsto, el Perfect PFE puede proporcionar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción de la frecuencia de los episodios de incontinencia de esfuerzo.
- Reducción de la frecuencia de los episodios de incontinencia de urgencia.
- Mejora de la fuerza muscular del suelo pélvico y del control de la vejiga.
- Alivio del dolor asociado a la dismenorrea primaria

## 1.2. Objetivo previsto

Unicare es un dispositivo médico diseñado para su uso en el entorno sanitario

doméstico con el fin de tratar los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo, de urgencia y mixta, así como los síntomas del dolor menstrual primario (dismenorrea). Unicare también puede ayudar a aliviar el dolor menstrual secundario debido a afecciones como la endometriosis, los fibromas o la enfermedad inflamatoria pélvica.

Unicare está indicado para su uso por adultos (mayores de 18 años) que puedan controlar el dispositivo y comprendan las instrucciones.

No utilice el dispositivo para ningún otro fin.

## 1.3. Contenido del kit

1 x Dispositivo Unicare

1 x Sonda vaginal Liberty Loop (X-VPL)

2 x Electrodo de 50x90 mm (E-CM5090)

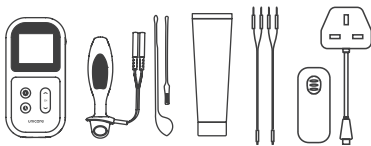
1 x Go Gel

1 x Cable (L-CPT)

1 x Adaptador de carga

1 x Bolsa de almacenamiento

1 x Instrucciones de uso



## 1.4. Programas de tratamiento

Unicare puede utilizarse para tratar la incontinencia y aliviar el dolor menstrual.



## Incontinencia

Unicare dispone de diferentes programas de tratamiento de Estimulación Eléctrica Muscular (EMS) en función del tipo de incontinencia que padezca.

### Incontinencia de esfuerzo

La incontinencia de esfuerzo se produce cuando hay pérdidas de orina al toser, estornudar, reír o hacer ejercicio. Esto ocurre porque los músculos que sostienen la vejiga y la uretra se debilitan, a menudo debido al parto, el envejecimiento o la cirugía. Como consecuencia, los músculos no pueden controlar la salida de la orina, lo que provoca escapes accidentales.

### Incontinencia de urgencia

La incontinencia de urgencia se produce cuando hay una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina. Se produce cuando los músculos de la vejiga se contraen con demasiada frecuencia o de forma incontrolada, incluso cuando la vejiga no

está llena. Puede deberse a infecciones, afecciones neurológicas u otros problemas de salud subyacentes.

### Incontinencia mixta

La incontinencia mixta se produce cuando una persona padece tanto incontinencia de esfuerzo como incontinencia de urgencia, lo que significa que pierde orina al realizar actividades como toser o hacer ejercicio y también tiene fuertes y repentinas ganas de orinar que no puede controlar.

### Dolor menstrual

El programa Dolor de Unicare utiliza la Estimulación Nerviosa Eléctrica Transcutánea (TENS) para aliviar los síntomas del dolor menstrual primario y secundario o dolor de regla. Los programas de dolor de Unicare estimulan los nervios sensoriales para bloquear las señales de dolor que recibe el cerebro, proporcionando un alivio instantáneo y eficaz mientras se utiliza. TENS es una opción de tratamiento clínicamente probada y segura para aliviar el dolor.

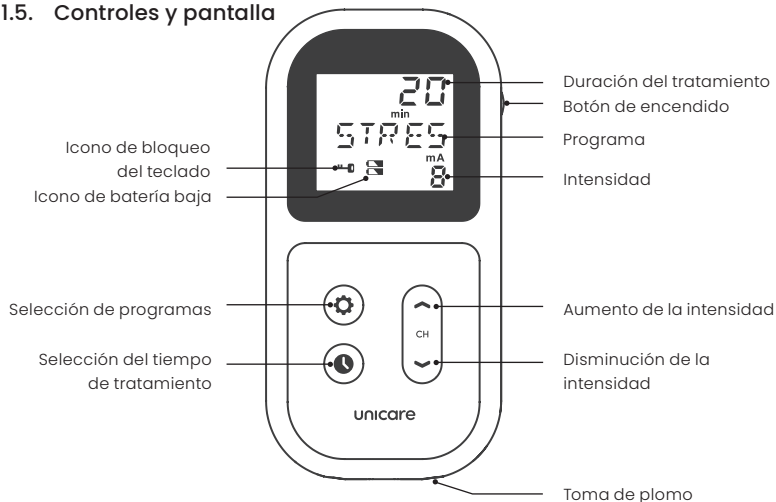
Seleccione uno de los siguientes programas de tratamiento:

Prog.	Descripción	Hora por defecto	Guía de uso
Stress	La estimulación desencadena contracciones musculares, lo que ayuda a fortalecerlos.	20 minutos	El dispositivo se utiliza una vez al día y las mejoras suelen ser perceptibles en cuatro semanas.
Urge	La suave estimulación alivia el músculo de la vejiga, reduciendo las contracciones involuntarias y evitando el vaciado inesperado de la vejiga.	Continuo	Utilícelo una vez al día y notará las mejoras en tan sólo dos semanas.

Mixed	Combinación de programas de esfuerzo y urgencia para tratar la incontinencia mixta.	20 minutos	El dispositivo se utiliza una vez al día y las mejoras suelen ser perceptibles en cuatro semanas.
Tone	Programa de cuidados posteriores para mantener la salud del suelo pélvico una vez conseguidas las mejoras. Este programa también se recomienda para la salud sexual.	20 minutos	Utilizar dos veces por semana.
Pain	La estimulación TENS alivia los dolores menstruales/periódicos	Continuo	Utilizar cuando se experimente dolor.

**i Nota:** El tratamiento perfecto de la incontinencia PFE es más eficaz cuando se complementa con los ejercicios de Kegel. Estos ejercicios consisten en la contracción y relajación voluntarias de los músculos del suelo pélvico. Consulte la sección 2.8 para obtener orientación sobre la realización de los ejercicios de Kegel.

## 1.5. Controles y pantalla



## 2. Cómo utilizarlo

### 2.1. Configuración del dispositivo - Tratamiento de la incontinencia

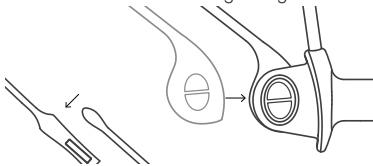
#### Conectar los cables

1. Inserte el extremo blanco de plástico del cable en la toma situada en la parte posterior del aparato.
2. Introduzca las clavijas metálicas de los hilos conductores en las tomas del cable de la sonda.

#### Conexión del puntero

La sonda Liberty Loop incorpora un puntero desmontable que sirve de indicador visual para controlar la eficacia de las contracciones de los músculos del suelo pélvico.

1. Ensamble las dos mitades del puntero.
2. Inserte la base del puntero en el orificio circular situado en el extremo de la sonda, asegurándose de que el puntero esté colocado en el ángulo siguiente:



#### Preparación de una sesión

1. Antes de introducir la sonda, se aconseja vaciar la vejiga.

2. Limpie la sonda antes de utilizarla por primera vez y después de cada uso. Límpiela con una toallita antibacteriana sin alcohol, como las toallitas TensCare, o lávela con agua tibia y jabón.
3. Lubrique las placas metálicas de la sonda con el Go Gel.
4. Colóquese en una posición cómoda, como sentado o tumbado, con las rodillas flexionadas y los pies planos.

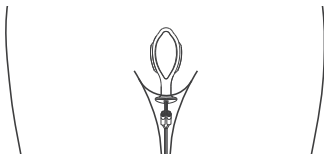
#### Inserción de la sonda

1. Con la sonda conectada al dispositivo y adecuadamente lubricada, introdúzcala suavemente en la vagina.

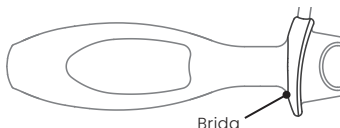


**Advertencia:** Asegúrese de que el Perfect PFE está apagado antes de introducir la sonda.

2. Asegúrese de que los lados metálicos de la sonda están orientados hacia sus caderas.



3. Evite introducir la sonda demasiado profundamente; el reborde del extremo debe quedar fuera de la vagina para una colocación correcta.





**Nota:** Llevar ropa interior o vaqueros ajustados puede ayudar a mantener la sonda en su sitio y a mantener un contacto adecuado durante la sesión.

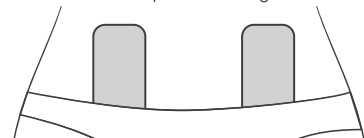
## 2.2. Configuración del dispositivo - Tratamiento del dolor menstrual

### Conectar los cables

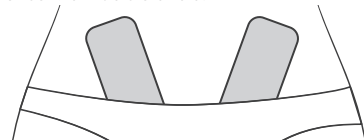
1. Inserte el extremo blanco de plástico del cable en la toma situada en la parte posterior del aparato.
2. Introduzca las clavijas metálicas de los hilos conductores en las tomas del cable de la sonda.

### Colocación del electrodo

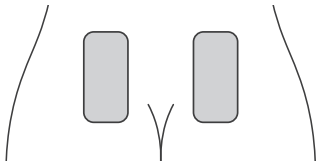
1. Antes de aplicar los electrodos, asegúrese de que su piel está limpia y dr.
2. Retire los electrodos de la funda de plástico.
3. Aplique los electrodos sobre el cuerpo, en una de las tres posiciones siguientes



En la parte delantera, en posición vertical, a unos 10 cm de distancia.



En la parte delantera en posición diagonal a unos 10 cm de distancia en el extremo inferior de los electrodos.



En la espalda, en posición vertical, a unos 10 cm de distancia, con la parte inferior de los electrodos a una altura no superior a la parte superior de las nalgas.



**Nota:** Asegúrese siempre de que el aparato esté apagado o de que la intensidad sea cero antes de aplicar los electrodos.



**Nota:** La estimulación TENS funcionará de forma diferente dependiendo de la localización de sus nervios. Por lo tanto, es importante probar todas estas posiciones para encontrar la que le alivie más el dolor.

## 2.3. Finalización de un tratamiento

### Encendido / apagado

Enciende y apaga el dispositivo manteniendo pulsado el botón de encendido durante 3 o 5 segundos.



**i** **Nota:** El aparato se apagará automáticamente si el ajuste de intensidad se deja a cero durante más de 5 minutos.

### Selección de programas

1. Seleccione el programa deseado pulsando el programme selection button. (Véase el apartado 1.4 Programas de tratamiento).



Cada vez que cambie de programa, el nivel de intensidad volverá a cero.

Al encenderse, el aparato recordará el último programa utilizado.

### Selección del tiempo de tratamiento

1. Para modificar el tiempo de tratamiento, pulse una vez el botón de selección del tiempo de tratamiento. El icono min parpadeará en la pantalla.



2. Pulse ▲▼ para cambiar el tiempo de tratamiento entre 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutos o continuo.
3. Pulse el botón de selección del tiempo de tratamiento de nuevo para confirmar el tiempo de tratamiento.

Se recomienda utilizar los tiempos de tratamiento predeterminados para cada programa.

**i** **Nota:** Al igual que ocurre con el ejercicio muscular habitual, cuanto más larga sea la sesión de entrenamiento, mayor será la fatiga muscular y el tiempo de recuperación.

**i** **Nota:** El tiempo de tratamiento no se puede ajustar en el programa Mixto. Éste se fija en 20 minutos.

**i** **Nota:** Para el programa Urge, la duración predeterminada del tratamiento es continua. Comience con un tratamiento diario de 20 minutos y aumente la duración si no nota mejoras al cabo de 2 semanas.

**i** **Nota:** El programa contra el dolor puede utilizarse durante el tiempo que sea necesario. Aunque puede utilizarlo durante periodos prolongados, el alivio máximo suele alcanzarse al cabo de unos 40 minutos. Un uso más prolongado puede provocar dolores musculares.

### Iniciar una sesión

Con la sonda insertada o los electrodos conectados, inicie la sesión de tratamiento aumentando la intensidad con el botón ▲.



Se iniciará la cuenta atrás del tratamiento.

### Selección de intensidad

Seleccione la intensidad de estimulación mediante los botones ▲▼.


Perfect PFE tiene 99 niveles de intensidad. Cada pulsación de los botones ▲ y ▼ ajustará la intensidad en 1mA. La

intensidad puede aumentarse o reducirse rápidamente manteniendo pulsados los botones ▲▼

Prog.	Intensidad recomendada
Stress	Aumente la intensidad hasta que los músculos que rodean la vagina se contraigan.
Urge	Aumente la intensidad hasta que sea fuerte pero cómoda. No es necesario realizar contracciones musculares.
Mixed	Primeros 10 minutos: Consulte la guía del programa Urge. Segundos 10 minutos: Consulte la guía del programa Stress.
Tone	Aumente la intensidad hasta que los músculos que rodean la vagina se contraigan.
Pain	Aumente la intensidad hasta que sea fuerte pero cómoda. No es necesario realizar contracciones musculares.


Puede ser necesario aumentar la intensidad a mitad del tratamiento a medida que el cuerpo se acostumbra a la sensación.


Si la sensación se vuelve incómoda, reduzca la intensidad.

 **Nota:** En los niveles de intensidad en torno a 20, si el aparato detecta una desconexión, devolverá automáticamente la intensidad a cero, en la pantalla parpadeará “LEADS” y el aparato emitirá tres pitidos.



Para aumentar la intensidad, asegúrese de que la sonda esté bien insertada o de que los electrodos estén bien conectados y los cables conductores estén bien conectados tanto a la sonda como al dispositivo.

 **Advertencia:** Cuando los LED amarillos de las tomas de salida de los canales se encienden, esto indica que la intensidad de estimulación es lo suficientemente alta como para ser perjudicial si no se utiliza correctamente. Utilícelo con precaución.

 **Nota:** Si experimenta calambres musculares, interrumpa el tratamiento hasta que desaparezcan los síntomas. A continuación, reanude la sesión a menor intensidad.

### Salida de estimulación

Para los programas Stress y Tone, la estimulación es intermitente.

Los programas tienen periodos de “trabajo” en los que la estimulación es activa y periodos de “descanso” sin estimulación.

Este patrón garantiza un compromiso muscular eficaz y un tiempo de recuperación adecuado entre contracciones.

Durante los periodos de “descanso”, el ajuste de intensidad en la pantalla parpadeará 00.0. El periodo de descanso



durará entre 5 y 10 segundos en función del programa seleccionado, antes de volver al "periodo de trabajo".



Durante el periodo de "trabajo", la pantalla mostrará el ajuste de intensidad seleccionado, y deberá sentir la estimulación.



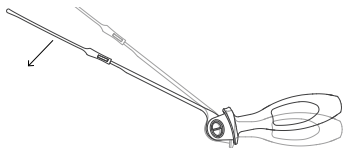
Para obtener los mejores resultados, intente contraer voluntariamente los músculos del suelo pélvico durante los periodos de trabajo y mantenga las contracciones en los periodos de descanso.

El programa Urge y la segunda mitad del programa mixto tienen un rendimiento constante y no requieren que intente contraer voluntariamente los músculos.

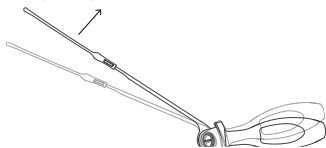
### Utilizar el puntero

El puntero de la sonda dará una indicación de la fuerza y la duración de cada contracción, y de si la contracción se está realizando correctamente o no.

Las contracciones musculares correctas harán que el puntero se mueva hacia abajo.



Las contracciones musculares incorrectas harán que el puntero se mueva hacia arriba.



Los movimientos escasos o nulos indican contracciones musculares débiles.

### Bloqueo del teclado

Si no pulsa ninguna tecla durante 30 segundos, el teclado se bloqueará. Esto es para evitar cambios accidentales en la configuración. Para desbloquearlo, pulse el botón ▼.



### Batería baja

Cuando la batería esté baja, los iconos de batería aparecerán en la pantalla. El dispositivo se apagará automáticamente transcurridos 2 minutos.



Cargue el dispositivo.

## 2.4. Después de un tratamiento

### Desconectar el aparato

Una vez que el temporizador de tratamiento llega a cero, la sesión de tratamiento finaliza y el aparato se apaga automáticamente.

1. Retire la sonda sujetando la pestaña y tirando suavemente hacia fuera o retire los electrodos de la piel sujetando la almohadilla y tirando suavemente.



**Advertencia:** Asegúrese de que el aparato está apagado antes de retirar la sonda/electrodos.



**Nota:** No tire del cable para retirar la sonda, ya que podría dañarla.

2. Vuelva a colocar los electrodos en el

revestimiento de plástico.

3. Desconecte los cables de la sonda/ electrodos y del dispositivo.
4. Coloque los electrodos en la bolsa de plástico resellable.
5. Coloque los cables y el dispositivo en la bolsa de almacenamiento.

### Limpieza de la sonda

Es importante limpiar la sonda después de cada uso.

1. Limpie la sonda con una toallita antibacteriana sin alcohol o lavándola con agua tibia y jabón.
2. Aclarar con agua limpia y secar bien.
3. Coloque la sonda en la bolsa de almacenamiento entre usos.

### Hypigghed af brug

Prog.	Frecuencia de uso	Tiempo de mejora
Stress	Una vez al día	Las mejoras pueden ser perceptibles después de 4 semanas
Urge	Una vez al día	Algunas mejoras pueden ser perceptibles después de 2 semanas
Mixed	Una vez al día	Las mejoras pueden ser perceptibles después de 4 semanas
Tone	Dos veces por semana	N/A - el programa debe utilizarse para mantener la salud pélvica
Pain	Mientras experimenta dolor	El programa debe proporcionar un alivio inmediato durante su uso.



**Nota:** El tiempo de mejora varía de una persona a otra.



## Memoria de uso

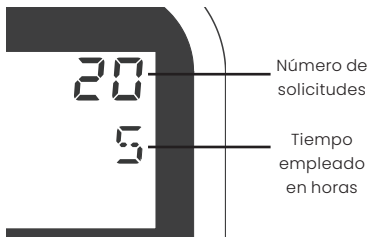
El Perfect PFE tiene una función de memoria.

Para ver la memoria de uso, pulse los botones T y ▼ durante 3-5 segundos.

La pantalla mostrará el número de veces utilizado y la duración en horas utilizadas.

Pulse de nuevo los mismos botones para volver a los controles normales.

Para poner la memoria a cero, mantenga pulsados los botones T y apagado a la vez durante 3 a 5 segundos.



## 2.5. Resumen de las orientaciones de tratamiento

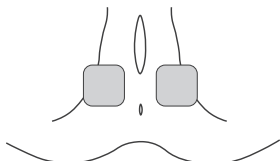
	Objetivo	Duración del tratamiento	Intensidad	Frecuencia de uso
<b>Stress</b>	Tratar la incontinencia de esfuerzo	20 minutos	Aumente hasta que los músculos se contraigan.	Una vez al día
<b>Urge</b>	Tratar la incontinencia de urgencia	Continuo por defecto. Empiece con 20 minutos y aumente la duración si no nota mejoras.	Aumente hasta que esté fuerte pero cómodo. No es necesario realizar contracciones musculares.	Una vez al día
<b>Mixed</b>	Tratar la incontinencia mixta	20 minutos	Primeros 10 minutos: Véase la guía sobre el estrés. Segundos 10 minutos: Ver guía de Urgencia	Una vez al día
<b>Tone</b>	Cuidados posteriores para mantener la salud del suelo pélvico	20 minutos	Aumente hasta que los músculos se contraigan.	Dos veces por semana

<b>Pain</b>	Alivio de los dolores menstruales/periódicos.	El tiempo necesario para aliviar el dolor.	Aumente hasta que esté fuerte pero cómodo. No es necesario realizar contracciones musculares.	Mientras experimenta dolor
-------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

## 2.6. Tratamiento alternativo con electrodos

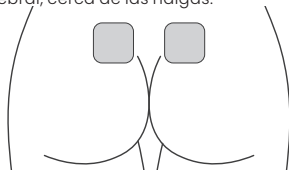
Alternativamente, la incontinencia de esfuerzo y de urgencia puede tratarse mediante electrodos cutáneos, aunque este método puede ser un tratamiento menos eficaz que el uso de una sonda vaginal.

Para la incontinencia de esfuerzo, coloque el electrodo en la piel entre el ano y los genitales.



Asegúrese de que la estimulación es lo suficientemente fuerte como para provocar una ligera contracción del ano.

Para la incontinencia de urgencia, coloque el electrodo a ambos lados de la columna vertebral, cerca de las nalgas.



La estimulación debe ser fuerte pero cómoda.

Siga la guía de tiempo de tratamiento proporcionada para el tratamiento con sonda vaginal.

## 2.7. Tratamiento alternativo con sonda anal

La sonda anal TensCare X-PR13 está a la venta y puede utilizarse para tratar la incontinencia fecal tanto en hombres como en mujeres.

De forma similar a como se utiliza una sonda vaginal, este dispositivo ayuda a tratar la incontinencia fecal estimulando el esfínter anal externo y/o el músculo puborrectal.

Para obtener resultados óptimos, asegúrese de que los electrodos circulares se colocan justo dentro del esfínter.

Para el tratamiento, utilice los programas STRES o TONE y ajuste la intensidad al nivel más alto que le resulte cómodo y no le cause dolor. Siempre que sea posible, intente contraer simultáneamente los músculos del suelo pélvico para aumentar la eficacia de la terapia.

## 2.8. Ejercicios de Kegel

Además de la terapia con electrodos, la realización de los ejercicios de Kegel puede mejorar significativamente el control de la vejiga. Los ejercicios de Kegel consisten en contraer y relajar repetidamente los músculos del suelo pélvico, lo que puede fortalecerlos y ayudar a controlar tanto la incontinencia de esfuerzo como la de urgencia. Se recomienda practicar regularmente los ejercicios de Kegel para obtener resultados óptimos.

1. **Identifique los músculos correctos:** Para localizar los músculos del suelo pélvico, intenta detener la micción a mitad del chorro. Los músculos que utilizas para ello son los del suelo pélvico.
2. **Ponte cómoda:** Puede hacer los ejercicios de Kegel en varias posiciones: tumbada, sentada o de pie. Elige una posición que te resulte cómoda.
3. **Contrae los músculos:** Contrae los músculos del suelo pélvico y mantén la contracción durante unos 5 segundos.

4. **Relájate:** Suelta la contracción y relaje los músculos durante 5 segundos. Asegúrate de respirar con normalidad durante todo el ejercicio.
5. **Repetición:** Intenta realizar entre 10 y 15 repeticiones por sesión. Puedes aumentar gradualmente el tiempo de mantenimiento y el número de repeticiones a medida que te fortalezcas.

### Consejos:

- Evite utilizar los músculos abdominales, de las piernas o de las nalgas mientras practica Kegel.
- No realice ejercicios de Kegel mientras orina, ya que esto puede provocar con el tiempo un vaciado incompleto de la vejiga.
- Tenga paciencia; puede tardar unas semanas en notar las mejoras.
- Realice los ejercicios de Kegel tres veces al día para obtener los mejores resultados.

## 3. Solución de problemas

Si tienes problemas con el dispositivo, consulta la siguiente guía de solución de problemas.

Problema	Posibles causas	Solución
La pantalla no se enciende	Baterías descargadas	Recarga el dispositivo (véase la sección 4.3)
	Batería dañada	Póngase en contacto con el proveedor. No requiere mantenimiento ni calibración, salvo la sustitución de las almohadillas de gel y la carga de la batería. No modifique el dispositivo, ya que podría reducir la seguridad o la eficacia.

Indicador de batería baja	Baterías bajas.	Recarga el dispositivo.
Los mandos no funcionan	El teclado está bloqueado.	Si aparece el icono de la llave, pulse el botón ▼ para desbloquear el dispositivo.
No hay sensación de estimulación / LEADS aparece en la pantalla	Hay un error de conexión. Esto debería ser perceptible por LEADS mostrando en la pantalla. Esto puede deberse a varias razones:	
	El cable no está conectado correctamente a la sonda y al aparato.	Asegúrese de que la sonda y el aparato están conectados correctamente. Para evaluar si el aparato está averiado, humedezca la mano con agua y un poco de sal. Sujete firmemente la sonda, asegurándose de que su piel cubre las partes metálicas. Aumente gradualmente la intensidad hasta que sienta algo, normalmente alrededor de 25,0 mA. Si se activa la alarma LEADS y la unidad no supera los 20,0 mA, es necesario sustituir los cables conductores.
	Hay una mala conexión entre tu cuerpo y la sonda vaginal.	Utilice un lubricante a base de agua, como TensCare Go Gel, para mejorar la conductividad. Cruza las piernas y aprieta. Esto puede mejorar la conexión de la sonda. Si esto le ayuda, el contacto debería mejorar tras unas semanas de uso. Si no es así, es posible que la unidad no sea adecuada para usted. Consulte a su profesional sanitario sobre opciones alternativas.
Sin sensación de estimulación	El nivel de intensidad no es lo suficientemente alto.	Asegúrate de aumentar la intensidad lo suficiente. Con la sonda insertada, puede que necesite aumentarla a 40,0-60,0 mA. La intensidad máxima es de 99 mA. Ajusta la intensidad hasta que lo notes.
	Reducción de la sensibilidad en la zona tratada.	Puede tener una sensibilidad reducida debido a nervios pudendos previamente dañados o desensibilizados (esto puede ocurrir en el parto o en algunas intervenciones quirúrgicas). Consulte a su médico.



Ausencia de sensibilidad en un lado de la sonda	La sonda no está colocada correctamente.	Es imposible que un lado de la sonda funcione mal mientras el otro funciona correctamente. En cambio, es posible que experimentes una sensación más intensa en un lado. Para solucionarlo, prueba a ajustar ligeramente la posición de la sonda, asegurándote de que las placas metálicas miran hacia fuera, hacia las caderas.
Cambio repentino de sensación	Si desconectas y vuelves a conectar unos minutos después, la señal se notará bastante más fuerte.	Ponga siempre la intensidad a cero después de desconectar el cable o la sonda.

Si no puede resolver el problema, póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente:

Correo electrónico: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Tel: +44 1372 723434



**Nota:** Unicare no tiene características esenciales de funcionamiento. El fallo del dispositivo no causará un riesgo clínico inaceptable para el usuario.

## 4. Device-Care

### 4.1. Limpieza

Es importante limpiar la sonda antes de utilizarla por primera vez y después de cada uso.

1. Límpielas con una toallita antibacteriana sin alcohol, como las toallitas TensCare, o lávelas con agua tibia y jabón.



**Atención:** No sumerja la sonda en un líquido.

2. Aclarar con agua limpia y secar bien.
3. Vuelva a colocar la unidad en la bolsa de almacenamiento.

Limpie el aparato y los cables conductores al menos una vez a la semana con un paño húmedo y una solución de jabón suave y agua. Seque con un paño.

- No sumerja el aparato en agua.
- No utilice ninguna otra solución de limpieza que no sea agua y jabón.

### 4.2. Almacenamiento

Entre usos, es importante guardar los electrodos en su bolsa de plástico resellable con la bolsa sellada. Esto ayudará a prolongar la vida útil de los electrodos.

Guarde el dispositivo y todos los accesorios en la bolsa de almacenamiento entre usos.



## Vida útil


- El dispositivo no tiene fecha de caducidad fija.
- Las pilas sin usar tienen una vida útil nominal de 3 años, pero normalmente duran más.

## 4.3. Carga de Unicare

Unicare funciona con una batería recargable de iones de litio integrada.

El kit incluye un adaptador de carga.

Cuando las pilas estén bajas y aparezca el icono de la batería en la pantalla, cargue el dispositivo en ese momento.

 **Advertencia:** Utilice únicamente el adaptador de carga suministrado. El uso de otros cargadores podría ser peligroso y anulará la garantía.

### Para cargar la batería


Conecte el cargador al aparato y enchúfelo a una toma de corriente. Aparecerá una pantalla de carga que muestra el nivel porcentual de la batería. Cargue el aparato hasta que el nivel de la batería sea del 100%.

Nota: El aparato no puede utilizarse mientras se está cargando.

### Duración y mantenimiento de la batería

La batería debería durar al menos 15 horas a 50mA, 300µs, 50Hz.

Para cargar completamente la batería se necesitarán unas 2 horas.

 **Nota:** El dispositivo debe cargarse al menos una vez cada 3 meses para garantizar la duración de la batería.



**Nota:** Voltaje de carga: DC 5V, corriente de carga: 90mA.



### Advertencias sobre la batería

- Este producto está equipado con una batería de iones de litio. Si no se siguen estas instrucciones, la batería de iones de litio podría perder ácido, calentarse, explotar o incendiarse y causar lesiones y/o daños.
- Utilice únicamente el adaptador de carga suministrado. El uso de otros cargadores puede ser peligroso y anulará la garantía.
- No perforo, abra, desmonte ni utilice en un entorno húmedo y/o corrosivo.
- No lo exponga a temperaturas superiores a 60°C (140F).
- No lo coloque, almacene ni deje cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar directa y fuerte, en un lugar con altas temperaturas, en un recipiente presurizado o en un horno microondas.
- No lo sumerja en agua ni lo moje.
- No lo cortocircuite.
- Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, este equipo sólo debe conectarse a una red de suministro con toma de tierra de protección.
- Si se produce una fuga de la batería y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con abundante agua y acuda inmediatamente a un médico.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de



los niños para evitar que se las traguen por error. En caso de ingestión por parte de un niño, acuda inmediatamente al médico.

#### Precauciones con las pilas

- No utilizar en un lugar donde haya una gran cantidad de electricidad estática, de lo contrario, los dispositivos de seguridad de la batería podrían verse comprometidos.

Eliminación: Desechese siempre de las pilas y del aparato de forma responsable, de acuerdo con las directrices de las autoridades locales. No arroje las pilas al fuego. Riesgo de explosión.

#### 4.4. Cuidado de la sonda y el cable



Precaución: El acero inoxidable de las placas metálicas de la sonda puede contener algo de níquel. Esto podría provocar una reacción si usted es alérgico al níquel.

- Sustituya la sonda cada 6 meses para mantener una higiene adecuada.
- No tire de los cables de la sonda. Podría dañarse.
- La sonda está destinada a un solo paciente. No comparta la sonda con nadie. Podría producirse un tratamiento inadecuado o una infección cruzada.
- Es importante limpiar la sonda después de cada uso. Una limpieza ineficaz puede provocar irritaciones o

infecciones.

- Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente sondas y electrodos TensCare.
- La vida útil de los cables depende en gran medida de su uso. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables con regularidad (aproximadamente cada 6 meses).

#### 4.5. Cuidado de los electrodos

- Los electrodos son reutilizables pero para un solo paciente. Los electrodos deberían proporcionar hasta 20 usos. Esto puede variar en función del estado de la piel, la humedad y el almacenamiento entre usos.
- Para maximizar la vida útil de los electrodos, asegúrese siempre de volver a colocarlos en su funda de plástico y de guardarlos y sellarlos en la bolsa de plástico. Cuando los electrodos se secan, esto puede afectar negativamente al rendimiento del tratamiento.
- El adhesivo del electrodo es un hidrogel pelable (a base de agua). Para restaurar la pegajosidad del electrodo, añada una gotita de agua y espárzala. Evite añadir demasiada, ya que reblandecerá demasiado el electrodo. Si esto ocurre, coloque los electrodos con la parte pegajosa hacia arriba en un frigorífico durante


unas horas para que recuperen su adhesividad.

- Sustituya los electrodos cuando pierdan su adhesividad. Una mala conexión puede causar molestias e irritación de la piel.
- Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente electrodos TensCare.

## 4.6. Piezas de recambio/ accesorios

Las siguientes piezas de repuesto son compatibles con el Perfect PFE y pueden solicitarse a TensCare en [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) o en el +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonda vaginal Liberty (28 mm de diámetro)
X-VPL	Sonda vaginal Liberty loop (32 mm de diámetro)
X-VPM	Sonda vaginal Liberty plus (32 mm de diámetro)

 **Advertencia:** No utilice este dispositivo con ninguna sonda distinta de las recomendadas anteriormente. Las sondas con menor superficie pueden causar irritación de los tejidos.

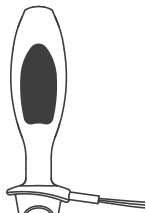
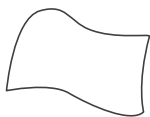
X-AP	Sonda vaginal Liberty mini (24 mm de ancho)
X-VPLG	Sonda vaginal dorada Liberty loop (32 mm de diámetro)
X-PR13	Sonda anal Liberty fit
K-GO100	Lubricante de base acuosa Go Gel
E-CM5090	Electrodos 50x90mm (paquete de 2)
L-CPT	Cable conductor
X-BX-UR	Clip para cinturón
X-UNICH	Adaptador de carga
X-MUL-TI-UK	Enchufe UK
X-MUL-TI-EU	Enchufe UE
X-MUL-TI-USA	Enchufe EE.UU.



## 5. Especificaciones técnicas

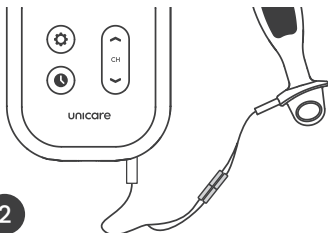
Forma de onda	Rectangular simétrico
Tensión	50V de cero a pico a través de 500 $\Omega$ ; Tensión constante sobre 500–2000 $\Omega$ m; Corriente constante sobre 160–470 $\Omega$ m.
Amplitud (sobre carga de 500 $\Omega$ m)	99,0 mA de cero a pico +Ve en 99 pasos +/- 10%.
Gama de frecuencias	10–110Hz
Ancho de pulso	100–300 $\mu$ s
Enchufe de salida	Totalmente blindado: a prueba de contacto
Canales	Canal único
Alimentación	Batería de iones de litio: 1000mAh, 3.7Wh, 3.7V
Peso	104g
Dimensiones	120 x 60 x 20 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna. Diseñado para uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.
Vida útil	Dispositivo: >5 años, sonda: 6 meses
Parte aplicada	Sonda vaginal, electrodos de superficie cutánea
Clasificación de las piezas aplicadas	Tipo BF
Grado de protección IP	IP22
Especificaciones medioambientales	
Condiciones de funcionamiento	Rango de temperaturas: 5 a 40°C Humedad: 15 a 90% HR sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa

# Guide de démarrage rapide



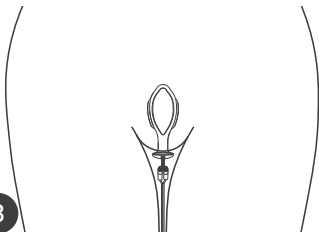
1

Nettoyez le capteur avec une lingette ou de l'eau chaude savonneuse.



2

Connecter la sonde à l'appareil.



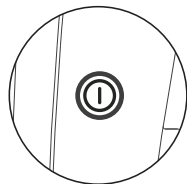
3

Insérez la sonde dans le vagin en orientant les plaques métalliques vers l'extérieur.



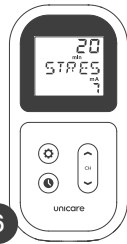
4

Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour allumer l'appareil.



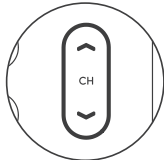
5

Sélectionnez un programme en appuyant sur la touche de sélection des programmes.



6

Commencez la séance en augmentant l'intensité.



# Contenu

<b>1. Description de l'appareil</b>	<b>42</b>
1.1. Introduction	42
1.2. Objectif visé	42
1.3. Contenu du kit	42
1.4. Programmes de traitement	43
1.5. Commandes et affichage	44
<b>2. Comment l'utiliser</b>	<b>45</b>
2.1. Configuration de l'appareil - Traitement de l'incontinence	45
2.2. Configuration de l'appareil - Traitement des douleurs menstruelles	46
2.3. Terminer un traitement	46
2.4. Après un traitement	50
2.5. Résumé des lignes directrices sur le traitement	51
2.6. Traitement alternatif des électrodes	52
2.7. Traitement alternatif par sonde anale	52
2.8. Exercices de Kegel	52
<b>3. Dépannage</b>	<b>53</b>
<b>4. Dispositif-Soins</b>	<b>55</b>
4.1. Nettoyage	55
4.2. Stockage	56
4.3. Chargement d'Unicare	56
4.4. Entretien de la sonde et du fil conducteur	57
4.5. Entretien des électrodes	58
4.6. Pièces de rechange/accessoires	58
<b>5. Spécifications techniques</b>	<b>59</b>

# 1. Description de l'appareil

## 1.1. Introduction

Unicare est un stimulateur musculaire électrique cliniquement prouvé, conçu pour traiter l'incontinence urinaire et améliorer la santé du plancher pelvien. Il utilise des signaux électriques doux délivrés par une petite sonde vaginale pour stimuler et contracter les muscles du plancher pelvien. Cela favorise la force musculaire et le contrôle des muscles du plancher pelvien et de la vessie, contribuant ainsi à réduire ou à éliminer les fuites d'urine. La stimulation du plancher pelvien peut également contribuer à améliorer votre santé sexuelle.

Unicare peut également être utilisé pour soulager les douleurs menstruelles.

Lorsqu'il est utilisé comme prévu, le Perfect PFE peut apporter les avantages cliniques suivants :

- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence d'effort
- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence par impériosité
- Amélioration de la force des muscles du plancher pelvien et du contrôle de la vessie
- Soulagement de la douleur associée à la dysménorrhée primaire

## 1.2. Objectif visé

Unicare est un dispositif médical conçu pour être utilisé dans l'environnement des soins de santé à domicile pour traiter les symptômes de l'incontinence urinaire d'effort, par impériosité et mixte, ainsi que les symptômes des douleurs menstruelles primaires (dysménorrhée).

Unicare peut également aider à soulager les douleurs menstruelles secondaires dues à des affections telles que l'endométriose, les fibromes ou les maladies inflammatoires pelviennes.

Unicare convient aux adultes (18 ans et plus) qui peuvent contrôler le dispositif et comprendre les instructions.

Ne pas utiliser le dispositif à d'autres fins.

## 1.3. Contenu du kit

1 x Dispositif Unicare

1 x Sonde vaginale Liberty Loop (X-VPL)  
2 x 50x90mm électrodes (E-CM5090)

1 x Go Gel

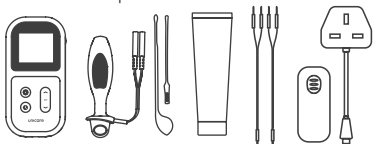
1 x Fil de connexion (L-CPT)

1 x Clip de ceinture détachable

1 x Adaptateur de charge

1 x Pochette de rangement

1 x Mode d'emploi



## 1.4. Programmes de traitement

Unicare peut être utilisé pour traiter l'incontinence et soulager les douleurs menstruelles.

### Incontinence

Unicare propose différents programmes de traitement par stimulation musculaire électrique (EMS) en fonction du type d'incontinence dont vous souffrez.

#### Incontinence à l'effort

L'incontinence d'effort se caractérise par des fuites d'urine lors d'activités telles que la toux, l'éternement, le rire ou l'exercice physique. Ce phénomène est dû à l'affaiblissement des muscles qui soutiennent la vessie et l'urètre, souvent à la suite d'un accouchement, du vieillissement ou d'une intervention chirurgicale. Par conséquent, les muscles ne peuvent pas contrôler l'évacuation de l'urine, ce qui entraîne des fuites accidentelles.

#### Incontinence par impériosité

L'incontinence par impériosité se caractérise par une envie soudaine et intense d'uriner, suivie d'une fuite involontaire d'urine. Elle survient lorsque les muscles de la vessie se contractent trop souvent ou de manière

incontrôlée, même lorsque la vessie n'est pas pleine. Ce phénomène peut être causé par des infections, des troubles neurologiques ou d'autres problèmes de santé sous-jacents.

### Incontinence mixte

On parle d'incontinence mixte lorsqu'une personne souffre à la fois d'incontinence d'effort et d'incontinence par impériosité, c'est-à-dire qu'elle a des fuites d'urine lors d'activités telles que la toux ou l'exercice physique et qu'elle a également des envies soudaines et fortes d'uriner qu'elle ne peut pas contrôler.

### Douleurs menstruelles

Le programme Pain d'Unicare utilise la stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) pour soulager les symptômes des douleurs menstruelles primaires et secondaires ou des règles douloureuses. Les programmes de lutte contre la douleur d'Unicare stimulent les nerfs sensoriels afin d'empêcher les signaux de la douleur d'être reçus par le cerveau, ce qui procure un soulagement instantané et efficace pendant l'utilisation. Le TENS est un traitement sûr et cliniquement prouvé pour soulager la douleur.

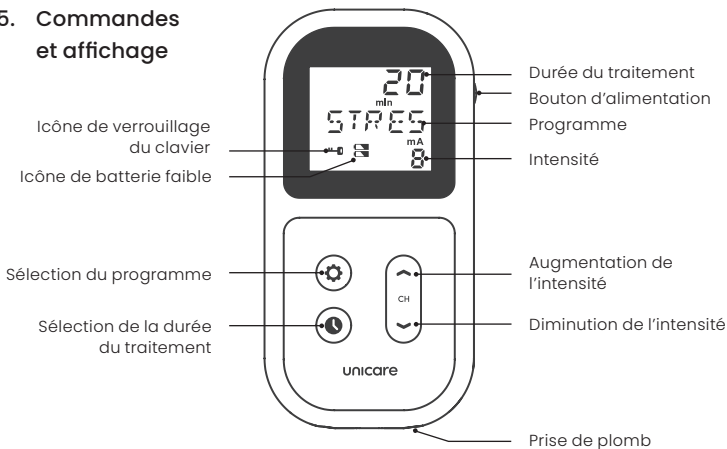
Choisissez parmi les programmes de traitement suivants :

Prog.	Description	Défaut temps	Conseils d'utilisation
Stress	La stimulation déclenche des contractions musculaires, ce qui contribue à les renforcer.	20 minutes	L'appareil est utilisé une fois par jour et les améliorations sont généralement perceptibles au bout de quatre semaines.

Urge	La stimulation douce apaise le muscle de la vessie, réduisant les contractions involontaires et empêchant la vidange inopinée de la vessie.	En continu	L'appareil s'utilise une fois par jour et les améliorations sont perceptibles au bout de deux semaines seulement.
Mixed	Combinaison de programmes d'effort et d'urgence pour traiter l'incontinence mixte.	20 minutes	L'appareil s'utilise une fois par jour et les améliorations sont généralement perceptibles au bout de quatre semaines.
Tone	Programme de suivi pour maintenir la santé du plancher pelvien une fois que des améliorations ont été apportées. Ce programme est également recommandé pour la santé sexuelle.	20 minutes	Utiliser deux fois par semaine.
Pain	La stimulation TENS soulage les douleurs menstruelles/périodiques	En continu	A utiliser en cas de douleur.

**i Remarque :** Le traitement parfait de l'incontinence due à l'hyperplasie pelvienne est plus efficace lorsqu'il est complété par des exercices de Kegel. Ces exercices consistent à contracter et à relâcher volontairement les muscles du plancher pelvien. Voir la section 2.8 pour des conseils sur la réalisation des exercices de Kegel.

## 1.5. Commandes et affichage



## 2. Comment l'utiliser

### 2.1. Configuration de l'appareil – Traitement de l'incontinence

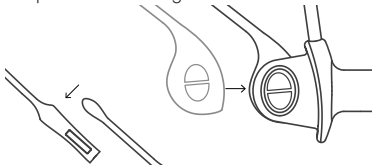
#### Connecter les fils

1. Insérez l'extrémité blanche en plastique du fil conducteur dans la prise située à l'arrière de l'appareil.
2. Poussez les broches métalliques des fils de connexion dans les douilles du fil de la sonde.

#### Connexion du pointeur

La sonde Liberty Loop est dotée d'une aiguille amovible qui sert d'indicateur visuel pour contrôler l'efficacité des contractions des muscles du plancher pelvien.

1. Assembler les deux moitiés du pointeur.
2. Insérez la base du pointeur dans le trou circulaire situé à l'extrémité de la sonde, en veillant à ce que le pointeur soit positionné à l'angle suivant :



#### Préparation d'une session

1. Avant d'insérer la sonde, il est conseillé de vider la vessie.
2. Nettoyez la sonde avant la première utilisation et après chaque utilisation.

Nettoyez-la avec une lingette antibactérienne sans alcool telle que TensCare Wipes ou en la lavant avec de l'eau chaude savonneuse.

3. Lubrifier les plaques métalliques de la sonde avec le gel Go.
4. Mettez-vous dans une position confortable, par exemple assis ou allongé, les genoux pliés et les pieds à plat.

#### Insertion de la sonde

1. La sonde étant connectée au dispositif et suffisamment lubrifiée, insérez-la délicatement dans le vagin.

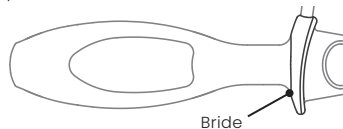


**Avertissement :** Assurez-vous que le Perfect PFE est éteint avant d'insérer la sonde.

2. Veillez à ce que les côtés métalliques de la sonde soient orientés vers vos hanches.



3. Évitez d'insérer la sonde trop profondément ; la collerette à l'extrémité doit rester à l'extérieur du vagin pour un positionnement correct.



**i** **Remarque :** le port de sous-vêtements ou de jeans ajustés peut aider à maintenir la sonde en place et à assurer un contact correct pendant la séance.

## 2.2. Configuration de l'appareil - Traitement des douleurs menstruelles

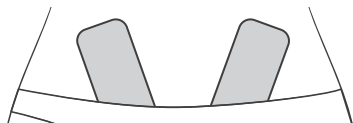
### Connecter les fils

1. Insérez l'extrémité blanche en plastique du fil conducteur dans la prise située à l'arrière de l'appareil.
2. Poussez les broches métalliques des fils de connexion dans les douilles du fil de la sonde.

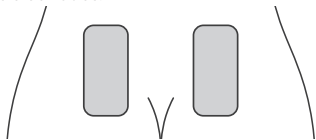
### Positionnement des électrodes

1. Avant d'appliquer les électrodes, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
2. Retirez les électrodes de leur enveloppe en plastique.
3. Appliquez les électrodes sur le corps, dans l'une des trois positions suivantes.

Sur le front, en position verticale, à environ 10 cm l'une de l'autre.



Sur le front, en position diagonale, à environ 10 cm l'une de l'autre, à l'extrémité inférieure des électrodes.



Sur le dos, en position verticale, à environ 10 cm l'un de l'autre, le bas des électrodes ne devant pas dépasser le haut des fesses.

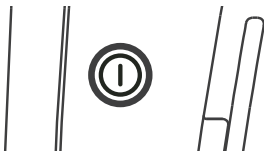
**i** **Remarque :** Assurez-vous toujours que l'appareil est éteint ou que l'intensité est nulle avant d'appliquer les électrodes.

**i** **Remarque :** la stimulation TENS fonctionne différemment selon la localisation des nerfs. Il est donc important d'essayer toutes ces positions pour trouver celle qui vous soulage le mieux.

## 2.3. Terminer un traitement

### Activation / désactivation

Allumez et éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton d'alimentation et en le maintenant enfoncé pendant 3 à 5 secondes.



**i** **Remarque :** L'appareil s'éteint automatiquement si le réglage de

l'intensité reste à zéro pendant plus de 5 minutes.

### Sélection du programme

1. Sélectionnez le programme souhaité en appuyant sur le bouton de sélection des programmes. (Voir section 1.4 Programmes de traitement).



Chaque fois que vous changez de programme, le niveau d'intensité revient à zéro.

Lors de la mise en marche, l'appareil se souvient du dernier programme utilisé.

### Sélection de la durée du traitement

1. Pour modifier la durée du traitement, appuyez sur le bouton de sélection de la durée du traitement. L'icône min clignote à l'écran. L'icône min clignote à l'écran.



2. Appuyez sur ▲▼ pour modifier la durée du traitement entre 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes ou en continu.
3. Appuyez à nouveau sur le bouton de sélection de la durée du traitement pour confirmer la durée du traitement.

Il est recommandé d'utiliser les durées de traitement par défaut pour chaque programme.

**i** **Remarque** : comme pour un exercice musculaire régulier, plus la séance

d'entraînement est longue, plus la fatigue musculaire et le temps de récupération sont importants.

**i** **Remarque** : La durée du traitement ne peut pas être ajustée dans le programme mixte. Elle est fixée à 20 minutes.

**i** **Remarque** : pour le programme Urge, la durée de traitement par défaut est définie comme continue.

Commencez par un traitement quotidien de 20 minutes et augmentez la durée si vous ne constatez pas d'amélioration après 2 semaines.

**i** **Remarque** : le programme antidouleur peut être utilisé aussi longtemps que nécessaire. Bien que vous puissiez l'utiliser pendant de longues périodes, le soulagement maximal est généralement obtenu après environ 40 minutes. Une utilisation plus longue peut provoquer des douleurs musculaires.

### Démarrer une session

Avec la sonde insérée ou les électrodes connectées, commencez la séance de traitement en augmentant l'intensité à l'aide du bouton ▲.



Le compte à rebours du traitement commence.

### Sélection de l'intensité

Sélectionnez l'intensité de la stimulation à l'aide des boutons ▲▼.

Perfect PFE dispose de 99 niveaux d'intensité. Chaque pression sur les boutons ▲ et ▼ permet de régler l'intensité de 1mA. L'intensité peut être augmentée ou diminuée rapidement en appuyant sur les boutons ▲▼ et en les maintenant enfoncés.

Prog.	Intensité recommandée
Stress	Augmentez l'intensité jusqu'à ce que les muscles autour du vagin se contractent.
Urge	Augmentez l'intensité jusqu'à ce qu'elle soit forte mais confortable. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire.
Mixed	10 premières minutes : Voir le programme Urge. 10 minutes suivantes : Voir le programme Stress.
Tone	Augmentez l'intensité jusqu'à ce que les muscles autour du vagin se contractent.
Pain	Augmentez l'intensité jusqu'à ce qu'elle soit forte mais confortable. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire.

Il peut être nécessaire d'augmenter l'intensité à mi-parcours du traitement, car votre corps s'habitue à la sensation.

Si la sensation devient inconfortable, réduisez l'intensité.

**i** **Remarque :** à des niveaux d'intensité d'environ 20, si l'appareil détecte une déconnexion, il ramène automatiquement l'intensité à zéro,

l'affichage clignote "LEADS" et l'appareil émet trois bips.



Pour augmenter l'intensité, assurez-vous que la sonde est correctement insérée ou que les électrodes sont correctement connectées et que les fils conducteurs sont bien connectés à la fois à la sonde et à l'appareil.

**!** **Avertissement :** Lorsque les LED jaunes des prises de sortie des canaux s'allument, cela indique que l'intensité de la stimulation est suffisamment élevée pour être nocive si elle n'est pas utilisée correctement. Il convient de l'utiliser avec précaution.

**i** **Remarque :** si vous ressentez des crampes musculaires, interrompez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Reprenez ensuite la séance à une intensité moindre.

### Sortie de stimulation

Pour les programmes Stress et Tone, la stimulation est intermittente.

Les programmes comportent des périodes de "travail" pendant lesquelles la stimulation est active et des périodes de "repos" sans stimulation.

Ce schéma garantit un engagement efficace des muscles et un temps de récupération adéquat entre les

contractions.

Pendant les périodes de "repos", l'intensité affichée sur l'écran clignote à 00.0.

La période de repos dure entre 5 et 10 secondes, selon le programme sélectionné, avant de reprendre la "période de travail".



Pendant la période de "travail", l'écran affiche le réglage d'intensité sélectionné et vous devez ressentir la stimulation.



Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez de contracter volontairement les muscles du plancher pelvien pendant les périodes de travail et maintenez les contractions pendant les périodes de repos.

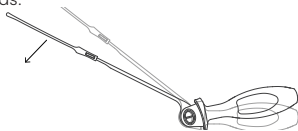
Le programme Urge et la deuxième moitié du programme mixte ont une puissance constante et ne vous demandent pas d'essayer volontairement de contracter vos muscles.

### Utilisation du pointeur

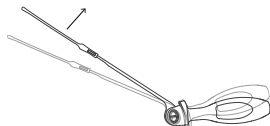
Le pointeur de la sonde donne une indication de la force et de la durée de chaque contraction, et indique si la contraction est effectuée correctement ou non.

Les contractions musculaires correctes

entraînent le déplacement du pointeur vers le bas.



Des contractions musculaires incorrectes entraîneront le déplacement du pointeur vers le haut.



Des mouvements faibles ou inexistantes indiquent des contractions musculaires faibles.

### Verrouillage du clavier

Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant 30 secondes, le clavier se verrouille. Cela permet d'éviter toute modification accidentelle des réglages. Pour le déverrouiller, appuyez sur le bouton ▼.



### Pile faible

Lorsque la batterie est faible, les icônes de batterie s'affichent à l'écran.



L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes.

Veuillez charger votre appareil.

## 2.4. Après un traitement

### Déconnexion de l'appareil

Lorsque la minuterie de traitement atteint zéro, la séance de traitement se termine et l'appareil s'éteint automatiquement.

1. Retirez la sonde en tenant la bride et en tirant doucement vers l'extérieur ou retirez les électrodes de la peau en tenant le tampon et en tirant doucement.



**Avertissement :** Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de retirer la sonde/électrodes.



**Remarque :** Ne tirez pas sur le fil conducteur pour retirer la sonde, vous risqueriez de l'endommager.

2. Replacer les électrodes sur le support en plastique.
3. Déconnecter les fils de la sonde/des électrodes et de l'appareil.
4. Placer les électrodes dans le sac plastique refermable.
5. Placer les électrodes et l'appareil dans la pochette de rangement.

### Nettoyage de la sonde

Il est important de nettoyer la sonde après chaque utilisation.

1. Nettoyez la sonde à l'aide d'une lingette antibactérienne sans alcool ou en la lavant avec de l'eau chaude savonneuse.
2. Rincer à l'eau claire et sécher soigneusement.
3. Placez la sonde dans la pochette de rangement entre deux utilisations

### Fréquence d'utilisation

Prog.	Fréquence d'utilisation	Délaï d'amélioration
Stress	Une fois par jour	Des améliorations peuvent être observées après 4 semaines
Urge	Une fois par jour	Certaines améliorations peuvent être perceptibles après 2 semaines
Mixed	Une fois par jour	Des améliorations peuvent être observées après 4 semaines
Tone	Deux fois par semaine	N/A - le programme doit être utilisé pour maintenir la santé pelvienne
Pain	En cas de douleur	Le programme devrait apporter un soulagement immédiat lors de son utilisation.



**Remarque :** le temps nécessaire à l'amélioration varie d'une personne à l'autre.

## Mémoire d'utilisation

Le Perfect PFE est doté d'une fonction de mémorisation.

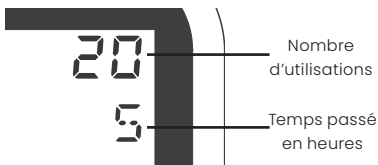
Pour afficher la mémoire d'utilisation, appuyez sur les touches T et ▼ pendant 3 à 5 secondes.

L'écran affiche le nombre d'utilisations et la durée en heures de l'utilisation.

Appuyez à nouveau sur les mêmes boutons pour revenir aux commandes normales.

Pour remettre la mémoire à zéro, maintenez

les touches T et off enfoncées simultanément pendant 3 à 5 secondes.



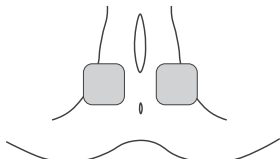
## 2.5. Résumé des lignes directrices sur le traitement

	Objectif	Durée du traitement	Intensité	Fréquence d'utilisation
<b>Stress</b>	Traiter l'incontinence d'effort	20 minutes	Augmenter jusqu'à ce que les muscles se contractent.	Une fois par jour
<b>Urge</b>	Traiter l'incontinence par impériosité	Par défaut, en continu. Commencez par 20 minutes et augmentez la durée si vous ne constatez pas d'amélioration.	Augmentez jusqu'à ce que vous soyez fort mais à l'aise. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire.	Une fois par jour
<b>Mixed</b>	Traiter l'incontinence mixte	20 minutes	10 premières minutes : Voir le programme Urge. 10 minutes suivantes : Voir le programme Stress.	Une fois par jour
<b>Tone</b>	Soins de suivi pour maintenir la santé du plancher pelvien	20 minutes	Augmenter jusqu'à ce que les muscles se contractent.	Deux fois par semaine
<b>Pain</b>	Soulagement des douleurs menstruelles/périodiques	Aussi longtemps que nécessaire pour soulager la douleur	Augmentez jusqu'à ce que vous soyez fort mais à l'aise. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire.	En cas de douleur

## 2.6. Traitement alternatif des électrodes

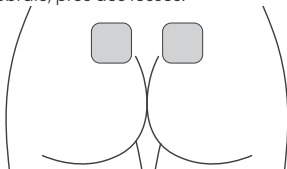
L'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité peuvent également être traitées à l'aide d'électrodes cutanées, bien que cette méthode soit moins efficace que l'utilisation d'une sonde vaginale.

Pour l'incontinence d'effort, placez l'électrode sur la peau entre l'anus et les organes génitaux.



Veillez à ce que la stimulation soit suffisamment forte pour provoquer une légère contraction de l'anus.

Pour l'incontinence par impériosité, placez l'électrode de part et d'autre de la colonne vertébrale, près des fesses.



La stimulation doit être forte mais confortable.

Respectez la durée de traitement indiquée pour le traitement par sonde vaginale.

## 2.7. Traitement alternatif par sonde anale

La sonde anale TensCare X-PR13 est disponible à l'achat et peut être utilisée pour traiter l'incontinence fécale chez les hommes et les femmes.

Comme la sonde vaginale, ce dispositif aide à gérer l'incontinence fécale en stimulant le sphincter anal externe et/ou le muscle puborectal.

Pour obtenir des résultats optimaux, il faut veiller à ce que les électrodes circulaires soient placées juste à l'intérieur du sphincter.

Pour le traitement, utilisez les programmes STRES ou TONE et réglez l'intensité au niveau le plus élevé qui reste confortable et indolore. Dans la mesure du possible, essayez de contracter simultanément les muscles du plancher pelvien pour renforcer l'efficacité de la thérapie.

## 2.8. Exercices de Kegel

En plus de la thérapie par électrodes, les exercices de Kegel peuvent améliorer de manière significative le contrôle de la vessie. Les exercices de Kegel consistent à contracter et à relâcher de façon répétée les muscles du plancher pelvien, ce qui peut renforcer ces muscles et aider à gérer l'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité. Il est recommandé de pratiquer régulièrement les exercices de Kegel pour obtenir des résultats optimaux.

1. Identifiez les bons muscles : Pour

localiser les muscles du plancher pelvien, essayez d'arrêter d'uriner au milieu du jet d'urine. Les muscles que vous utilisez pour cela sont les muscles du plancher pelvien.

2. Mettez-vous à l'aise : Vous pouvez faire les exercices de Kegel dans différentes positions : couchée, assise ou debout. Choisissez une position qui vous convient.
3. Contractez les muscles : Contractez les muscles du plancher pelvien et maintenez la contraction pendant environ 5 secondes.
4. Détendez-vous : Relâchez la contraction et détendez les muscles pendant 5 secondes. Veillez à respirer normalement tout au long de l'exercice.
5. Répétition : visez 10 à 15 répétitions par séance. Vous pouvez progressivement augmenter le temps de maintien et le nombre de répétitions au fur et à mesure que vous devenez plus fort.

#### Conseils :

- Évitez d'utiliser les muscles de l'abdomen, des jambes ou des fesses pendant les exercices de Kegel.
- Ne faites pas de Kegel en urinant, car cela peut entraîner une vidange incomplète de la vessie au fil du temps.
- Soyez patient, il faut parfois quelques semaines pour constater des améliorations.
- Effectuez les exercices de Kegel trois

fois par jour pour obtenir les meilleurs résultats.

## 3. Dépannage

Si vous rencontrez des problèmes avec l'appareil, consultez le guide de dépannage ci-dessous.

Problème	Causes possibles	Solution
L'écran ne s'allume pas	Batteries déchargées	Recharger l'appareil (voir section 4.3)
	Batterie endommagée	Contactez le fournisseur. Il n'y a pas d'entretien ou d'étalonnage autre que le remplacement des coussinets de gel et la charge de la batterie. Ne pas modifier l'appareil car cela peut réduire la sécurité ou l'efficacité.
Affichage des piles faibles	Piles faibles.	Recharger l'appareil.
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé.	Si l'icône de la clé est affichée, appuyez sur le bouton ▼ pour déverrouiller l'appareil.

Pas de sensation de stimulation / LEADS affiché sur l'écran

Il y a une erreur de connexion. Celle-ci devrait se manifester par l'affichage de LEADS à l'écran. Cela peut être dû à un certain nombre de raisons :

Le fil conducteur n'est pas correctement connecté à la sonde et à l'appareil.	Assurez-vous que la sonde et l'appareil sont correctement connectés. Pour déterminer si l'appareil est défectueux, humidifiez votre main avec de l'eau et un peu de sel. Saisissez fermement la sonde, en veillant à ce que votre peau recouvre les parties métalliques. Augmentez progressivement la force jusqu'à ce que vous sentiez quelque chose, généralement autour de 25,0 mA. Si l'alarme LEADS s'active et que l'appareil ne dépasse pas 20,0 mA, les fils de connexion doivent être remplacés.
-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Il y a une mauvaise connexion entre votre corps et la sonde vaginale.

Utilisez un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel pour améliorer la conductivité.  
Croisez les jambes et serrez. Cela peut améliorer la connexion de la sonde. Si cela vous aide, le contact devrait s'améliorer après quelques semaines d'utilisation. Si ce n'est pas le cas, il se peut que l'appareil ne vous convienne pas. Consultez votre professionnel de la santé pour trouver d'autres solutions.

Aucune sensation de stimulation	Le niveau d'intensité n'est pas assez élevé.	Veillez à augmenter suffisamment l'intensité. Avec la sonde insérée, vous devrez peut-être l'augmenter à 40,0-60,0 mA. La puissance maximale est de 99 mA. Ajustez l'intensité jusqu'à ce que vous le sentiez.
Absence de sensation d'un côté de la sonde	Diminution de la sensibilité de la zone traitée.	Vous pouvez avoir une sensibilité réduite en raison de nerfs pudendaux précédemment endommagés ou désensibilisés (cela peut se produire lors d'un accouchement ou de certaines interventions chirurgicales). Veuillez consulter votre professionnel de la santé.
Absence de sensation d'un côté de la sonde	La sonde n'est pas positionnée correctement.	Il est impossible qu'un côté de la sonde fonctionne mal alors que l'autre fonctionne correctement. Au lieu de cela, vous pouvez ressentir une sensation plus forte d'un côté. Pour y remédier, essayez d'ajuster légèrement la position de la sonde, en veillant à ce que les plaques métalliques soient orientées vers l'extérieur, vers les hanches.

Changement soudain de sensation

Si vous vous déconnectez et vous reconnectez quelques minutes plus tard, le signal semblera beaucoup plus fort.

Réglez toujours l'intensité à zéro après avoir débranché la sonde ou le câble.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, veuillez contacter notre service clientèle :

Courriel : [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Téléphone : +44 1372 723434 +44 1372 723434



**Remarque :** Unicare n'a pas de caractéristiques de performance essentielles. La défaillance du dispositif n'entraîne pas de risque clinique inacceptable pour l'utilisateur.

## 4. Dispositif-Soins

### 4.1. Nettoyage

Il est important de nettoyer la sonde avant la première utilisation et après chaque utilisation.

1. Nettoyez-le avec une lingette antibactérienne sans alcool telle que TensCare Wipes ou en le lavant à l'eau chaude savonneuse.



**Avertissement :** Ne pas immerger la sonde dans un liquide.

- Rincer à l'eau claire et sécher soigneusement.
- Remettre l'appareil dans sa pochette de rangement.

Nettoyez l'appareil et les fils conducteurs au moins une fois par semaine à l'aide d'un chiffon humide et d'une solution d'eau et de savon doux. Essuyez avec un chiffon sec.

- Ne pas immerger l'appareil dans l'eau.
- N'utilisez pas d'autre solution de nettoyage que de l'eau et du savon.

## 4.2. Stockage

Entre deux utilisations, il est important de ranger les électrodes dans leur sac plastique refermable, en veillant à ce que le sac soit bien scellé. Cela permettra de prolonger la durée de vie des électrodes. Conservez l'appareil et tous les accessoires dans la pochette de rangement entre les utilisations.

### Durée de stockage

- Le dispositif n'a pas de durée de conservation fixe.
- Les piles non utilisées ont une durée de vie nominale de 3 ans, mais elles durent généralement plus longtemps.

## 4.3. Chargement d'Unicare

Unicare est alimenté par une batterie Li-ion rechargeable intégrée.

Un adaptateur de charge est inclus dans le kit.

Lorsque les piles sont faibles et que l'icône de la batterie s'affiche à l'écran, chargez votre appareil à ce stade.



**Avertissement :** N'utilisez que l'adaptateur de charge fourni.

L'utilisation d'autres chargeurs peut être dangereuse et annule la garantie.

### Pour charger la batterie :

Connectez le chargeur à l'appareil et branchez-le sur une prise de courant. Un écran de charge s'affiche, indiquant le niveau de la batterie en pourcentage. Chargez l'appareil jusqu'à ce que le niveau de la batterie soit de 100 %.



**Remarque :** l'appareil ne peut pas être utilisé pendant qu'il est en charge.

### Durée de vie de la batterie et entretien

La batterie devrait durer au moins 15 heures à 50mA, 300µs, 50Hz.

Pour charger complètement la batterie, il faut compter environ 2 heures.



**Remarque :** L'appareil doit être rechargé au moins une fois tous les trois mois pour garantir l'autonomie de la batterie.



**Remarque :** Tension de charge : DC 5V, courant de charge : 90mA.



**Avertissements concernant les piles**

- Ce produit est équipé d'une batterie au lithium-ion. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une fuite

d'acide, un échauffement, une explosion ou une inflammation de la batterie lithium-ion et provoquer des blessures et/ou des dommages.

Utilisez uniquement l'adaptateur de charge fourni. L'utilisation d'autres chargeurs peut être dangereuse et annule la garantie.

Ne pas percer, ouvrir, démonter ou utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif.

Ne pas exposer à des températures supérieures à 60°C (140F).

Ne pas placer, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, en plein soleil, dans un endroit à haute température, dans un conteneur pressurisé ou dans un four à micro-ondes.

Ne pas immerger dans l'eau ou mouiller. Ne pas court-circuiter.

Pour éviter tout risque d'électrocution, cet appareil ne doit être connecté qu'à un réseau d'alimentation doté d'une prise de terre de protection.

En cas de fuite de la batterie et de contact avec la peau ou les yeux, laver abondamment à l'eau et consulter immédiatement un médecin.

Gardez les piles hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement un médecin.

#### Précautions concernant les piles

- Ne pas utiliser dans un endroit où il y a une grande quantité d'électricité

statique, sinon les dispositifs de sécurité de la batterie risquent d'être compromis.

- Mise au rebut : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne pas jeter les piles au feu. Risque d'explosion.

#### 4.4. Entretien de la sonde et du fil conducteur



Attention : l'acier inoxydable des plaques métalliques de la sonde peut contenir du nickel. Cela pourrait provoquer une réaction si vous êtes allergique au nickel.

- Remplacer la sonde tous les 6 mois pour maintenir une bonne hygiène.
- Ne tirez pas sur les fils conducteurs de la sonde. Cela pourrait les endommager.
- La sonde est destinée à être utilisée par un seul patient. Ne partagez pas la sonde avec quelqu'un d'autre. Un traitement inadéquat ou une infection croisée peuvent survenir.
- Il est important de nettoyer la sonde après chaque utilisation. Un nettoyage inefficace peut entraîner une irritation ou une infection.
- Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement les sondes et les électrodes TensCare.
- La durée de vie des fils conducteurs dépend fortement de leur utilisation.

Manipulez toujours les fils avec précaution. Nous recommandons de remplacer les fils conducteurs régulièrement (environ tous les 6 mois).

## 4.5. Entretien des électrodes

Les électrodes sont réutilisables, mais pour un seul patient. Les électrodes devraient pouvoir être utilisées jusqu'à 20 fois. Cette durée peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'humidité et du stockage entre les utilisations.

Pour optimiser la durée de vie des électrodes, veillez à toujours les replacer dans leur pochette en plastique et à les ranger dans le sac en plastique. Le séchage des électrodes peut avoir un impact négatif sur la performance du traitement.

L'adhésif de l'électrode est un hydrogel pelable (à base d'eau). Pour rétablir l'adhésivité de l'électrode, ajoutez une minuscule goutte d'eau et étalez-la. Évitez d'en ajouter trop, car cela rendrait l'électrode trop molle. Dans ce cas, placez les électrodes côté collant vers le haut dans un réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elles retrouvent leur adhésivité.

Remplacez les électrodes lorsqu'elles perdent leur adhésivité. Une mauvaise connexion peut entraîner une gêne et une irritation de la peau.

Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement les électrodes TensCare.

## 4.6. Pièces de rechange/

## accessoires

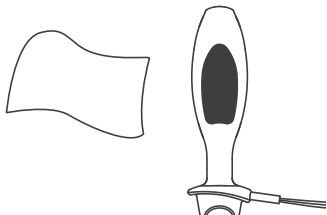
Les pièces de rechange suivantes sont compatibles avec le Perfect PFE et peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) ou au numéro +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonde vaginale Liberty
X-VPL	Sonde vaginale Liberty loop
X-VPM	Sonde vaginale Liberty plus
X-AP	Sonde vaginale Liberty mini
X-VPLG	Sonde vaginale Gold liberty loop
X-PR13	Sonde anale Liberty fit
K-GO100	Lubrifiant à base d'eau Go Gel
E-CM5090	Électrodes 50x90mm
L-CPT	Fil conducteur
X-BX-UR	Clip de ceinture
X-UNICH	Adaptateur de charge
X-MULTI-UK	Prise UK
X-MULTI-EU	Prise UE
X-MUL-TI-USA	Prise US

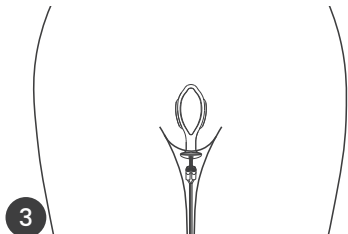
## 5. Spécifications techniques

Forme d'onde	Rectangulaire symétrique
Tension	50V de zéro à crête sur 500Ω ; tension constante sur 500-2000 Ohm ; courant constant sur 160-470 Ohm
Amplitude (sur une charge de 500 ohms)	99,0 mA de zéro à la crête +Ve en 99 étapes +/- 10%
Gamme de fréquences	10-110Hz
Plage de largeur d'impulsion	100-300μs
Fiche de sortie	Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher
Canaux	Canal unique
Alimentation électrique	Batterie lithium-ion: 1000mAh, 3,7Wh, 3,7V
Poids	104g
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Classification de sécurité	Source d'énergie interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.
Durée de vie	Appareil : >5 ans, sonde : 6 mois
Partie appliquée	Sonde vaginale, électrodes de surface de la peau
Classification des pièces appliquées	Type BF
Indice de protection IP	IP22
Conditions de fonctionnement	Plage de température : 5 à 40°C Humidité : 15 à 90% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Conditions de stockage	Plage de température : -25 à 60°C Humidité : 15 à 90% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

# Schnellstartanleitung

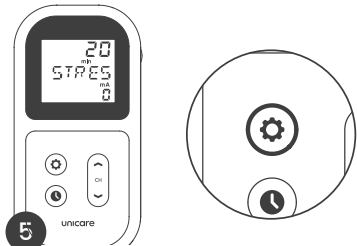


Reinigen Sie die Sonde mit einem antibakteriellen Tuch oder mit warmem Seifenwasser.



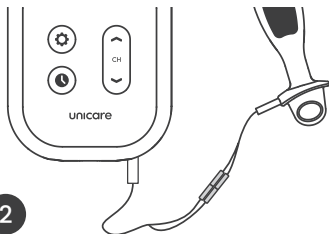
3

Führen Sie die Sonde so in die Vagina ein, dass die Metallplatten nach außen zeigen.



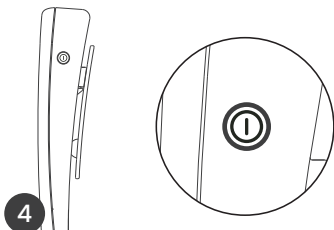
5

Wählen Sie ein Programm, indem Sie die Programmwahltaste drücken.



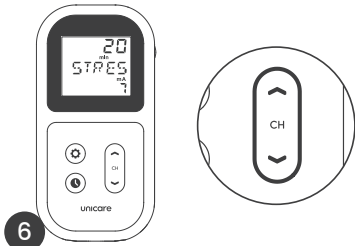
2

Schließen Sie die Sonde an das Gerät an.



4

Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.



6

Beginnen Sie die Sitzung mit einer Steigerung der Intensität.

# Inhalt

<b>1. Gerätebeschreibung</b>	<b>62</b>
1.1. Einführung	62
1.2. Verwendungszweck	62
1.3. Inhalt des Kits	62
1.4. Behandlungsprogramme	63
1.5. Bedienelemente und Display	65
<b>2. Wie zu verwenden</b>	<b>65</b>
2.1. Gerät einrichten – Behandlung von Inkontinenz	65
2.2. Gerät einrichten – Behandlung von Regelschmerzen	66
2.3. Abschluss einer Behandlung	67
2.4. Nach einer Behandlung	70
2.5. Zusammenfassung der Pflegehinweise	72
2.6. Alternative Elektrodenbehandlung	72
2.7. Alternative Behandlung mit Analsonde	73
2.8. Kegel-Übungen	73
<b>3. Fehlersuche</b>	<b>74</b>
<b>4. Geräte-Pflege</b>	<b>76</b>
4.1. Reinigung	76
4.2. Lagerung	76
4.3. Aufladen von Unicare	77
4.4. Pflege von Sonde und Zuleitung	78
4.5. Pflege der Elektroden	78
4.6. Ersatzteile/Zubehör	79
<b>5. Technische Spezifikation</b>	<b>80</b>



# 1. Gerätebeschreibung

## 1.1. Einführung

Unicare ist ein klinisch erprobter elektrischer Muskelstimulator zur Behandlung von Harninkontinenz und zur Verbesserung der Gesundheit Ihres Beckenbodens. Er nutzt sanfte elektrische Signale, die über eine kleine Vaginalsonde abgegeben werden, um die Beckenbodenmuskulatur zu stimulieren und zusammenzuziehen. Dies fördert die Muskelkraft und die Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur und der Blase und trägt dazu bei, den Urinverlust zu verringern oder zu beseitigen. Die Beckenbodenstimulation kann auch zur Verbesserung Ihrer sexuellen Gesundheit beitragen.

Unicare kann auch zur Linderung von Regelschmerzen eingesetzt werden.

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch kann die Perfect PFE die folgenden klinischen Vorteile bieten:

- Geringere Häufigkeit von Stressinkontinenz-Episoden
- Geringere Häufigkeit von Dranginkontinenz-Episoden
- Verbesserte Beckenbodenmuskelkraft und Blasenkontrolle
- Linderung von Schmerzen im Zusammenhang mit primärer Dysmenorrhöe

## 1.2. Verwendungszweck

Unicare ist ein Medizinprodukt, das für die Anwendung in der häuslichen Pflege zur Behandlung von Symptomen der Belastungs-, Drang- und gemischten Harninkontinenz sowie von Symptomen primärer Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe) entwickelt wurde.

Unicare kann auch dazu beitragen, sekundäre Menstruationsschmerzen zu lindern, die auf Erkrankungen wie Endometriose, Myome oder Beckenentzündungen zurückzuführen sind.

Unicare ist für Erwachsene (ab 18 Jahren) geeignet, die das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen.

Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke.

## 1.3. Inhalt des Kits

- 1 x Unicare-Gerät
- 1 x Liberty Loop Vaginalsonde (X-VPL)
- 2 x 50x90mm Elektroden (E-CM5090)
- 1 x Go Gel
- 1 x Leitungsdraht (L-CPT)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelclip
- 1 x Ladeadapter
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanweisung



## 1.4. Behandlungsprogramme

Unicare kann zur Behandlung von Inkontinenz und zur Linderung von Regelschmerzen eingesetzt werden.

### Inkontinenz

Perfect PFE verfügt über verschiedene Programme zur elektrischen Muskelstimulation (EMS), je nach Art der Inkontinenz, die Sie haben.

### Stress-Inkontinenz

Von Belastungsincontinenz spricht man, wenn bei Aktivitäten wie Husten, Niesen, Lachen oder Sport Urin ausläuft. Dies geschieht, weil die Muskeln, die die Blase und die Harnröhre stützen, schwächer werden, oft aufgrund von Geburten, Alterserscheinungen oder Operationen. Infolgedessen können die Muskeln die Urinabgabe nicht mehr kontrollieren, was zu ungewolltem Auslaufen führt.

### Dranginkontinenz

Von Dranginkontinenz spricht man bei plötzlichem, starkem Harndrang, gefolgt von unwillkürlichem Urinabgang. Sie tritt auf, wenn sich die Blasenmuskeln zu oft oder unkontrolliert zusammenziehen, selbst

wenn die Blase nicht voll ist. Dies kann durch Infektionen, neurologische Erkrankungen oder andere zugrunde liegende Gesundheitsprobleme verursacht werden.

### Gemischte Inkontinenz

Von gemischter Inkontinenz spricht man, wenn eine Person sowohl unter Belastungs- als auch unter Dranginkontinenz leidet. Das bedeutet, dass sie bei Aktivitäten wie Husten oder Sport Urin verliert und außerdem plötzlichen, starken Harndrang verspürt, den sie nicht kontrollieren kann.

### Regelschmerzen

Das Schmerzprogramm von Unicare nutzt die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), um die Symptome von primären und sekundären Menstruationsschmerzen oder Regelschmerzen zu lindern. Das Schmerzprogramm von Unicare stimuliert die sensorischen Nerven, um die Schmerzsignale zu blockieren, die vom Gehirn empfangen werden, und sorgt so für eine sofortige und wirksame Linderung während der Anwendung. TENS ist eine klinisch bewährte und sichere Behandlungsoption zur Schmerzlinderung.

Wählen Sie aus den folgenden Behandlungsprogrammen:

Prog.	Beschreibung	Zeit	Hinweise zur Verwendung
Stress	Durch die Stimulation werden Muskelkontraktionen ausgelöst, die zur Stärkung der Muskeln beitragen.	20 Minuten	Verwenden Sie das Gerät einmal täglich, wobei spürbare Verbesserungen in der Regel innerhalb von vier Wochen eintreten.

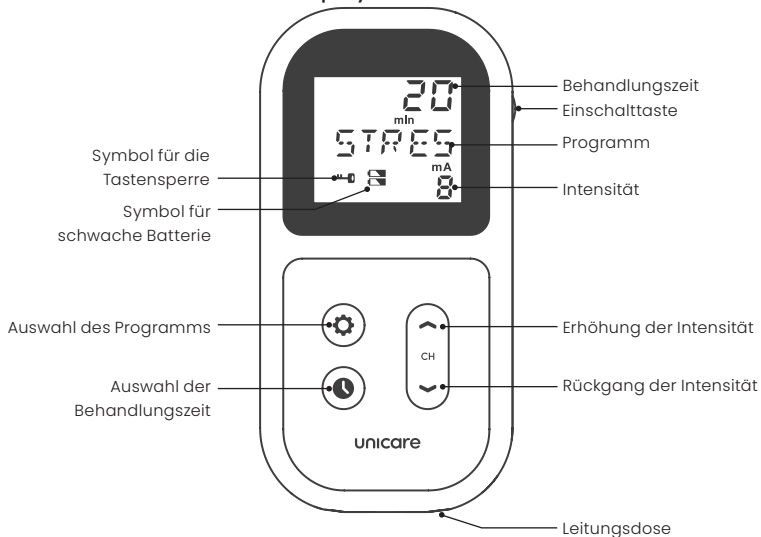


Urge	Die sanfte Stimulation beruhigt den Blasenmuskel, reduziert unwillkürliche Kontraktionen und verhindert unerwartete Blasenentleerungen.	Kontinuierlich	Benutzen Sie das Gerät einmal täglich, und schon nach zwei Wochen sind spürbare Verbesserungen zu verzeichnen.
Mixed	Kombination von Belastungs- und Drangprogrammen zur Behandlung von Mischinkontinenz.	20 Minuten	Verwenden Sie das Gerät einmal täglich, wobei spürbare Verbesserungen in der Regel innerhalb von vier Wochen eintreten.
Tone	Nachsorgeprogramm zur Aufrechterhaltung der Beckenbodengesundheit nach erfolgter Verbesserung. Dieses Programm wird auch für die sexuelle Gesundheit empfohlen.	20 Minuten	Zweimal pro Woche anwenden.
Pain	TENS-Stimulation verschafft Linderung bei Menstruations-/Periodenschmerzen	Kontinuierlich	Anwendung bei Schmerzen.



**Warnung:** Die perfekte PFE-Inkontinenzbehandlung ist am wirksamsten, wenn sie durch Kegel-Übungen ergänzt wird. Dabei wird die Beckenbodenmuskulatur freiwillig angespannt und entspannt. Siehe Abschnitt 2.8 für eine Anleitung zur Durchführung von Kegelübungen.

## 1.5. Bedienelemente und Display



## 2. Wie zu verwenden

### 2.1. Gerät einrichten - Behandlung von Inkontinenz

#### Verbinden Sie die Kabel

1. Stecken Sie das weiße Kunststoffende des Kabels in die Buchse auf der Rückseite des Geräts.
2. Stecken Sie die Metallstifte der Zuleitungsdrähte in die Buchsen am Sondenkabel.

#### Anschluss des Zeigers

Die Liberty Loop Sonde verfügt über einen abnehmbaren Zeiger, der als visueller Indikator für die Überwachung der Wirksamkeit Ihrer Beckenbodenmuskelkontraktionen dient.

1. Setzen Sie die beiden Hälften des Zeigers zusammen.
2. Führen Sie die Basis des Zeigers in das runde Loch am Ende der Sonde ein und stellen Sie sicher, dass der Zeiger im folgenden Winkel positioniert ist:



### Vorbereitungen für eine Sitzung

1. Bevor Sie die Sonde einführen, sollten Sie Ihre Blase entleeren.
2. Reinigen Sie die Sonde vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Gebrauch. Reinigen Sie die Sonde entweder mit einem alkoholfreien, antibakteriellen Tuch wie den TensCare Wipes oder durch Abwaschen mit warmem Seifenwasser.
3. Schmieren Sie die Metallplatten der Sonde mit dem Go Gel.
4. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, z. B. im Sitzen oder im Liegen, mit angewinkelten Knien und flachen Füßen.

### Einsetzen der Sonde

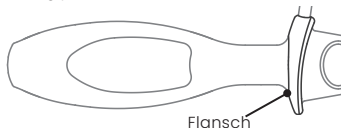
1. Führen Sie die an das Gerät angeschlossene und ausreichend befeuchtete Sonde vorsichtig in die Vagina ein.

**! Warnung:** Stellen Sie sicher, dass der Perfect PFE ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde einführen.

2. Achten Sie darauf, dass die Metallseiten der Sonde zu Ihren Hüften zeigen.



3. Vermeiden Sie es, die Sonde zu tief einzuführen; der Flansch am Ende sollte außerhalb der Vagina bleiben, damit sie richtig positioniert werden kann.



**Hinweis:** Das Tragen von eng anliegender Unterwäsche oder Jeans kann dazu beitragen, dass die Sonde an Ort und Stelle bleibt und der richtige Kontakt während der Sitzung erhalten bleibt.

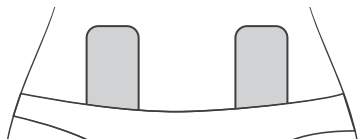
## 2.2. Gerät einrichten – Behandlung von Regelschmerzen

### Verbinden Sie die Kabel

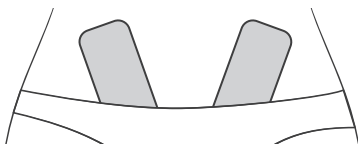
1. Stecken Sie das weiße Kunststoffende des Kabels in die Buchse auf der Rückseite des Geräts.
2. Stecken Sie die Metallstifte der Zuleitungsdrähte in die Buchsen am Sondenkabel.

### Positionieren der Elektroden

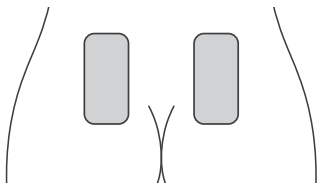
1. Vergewissern Sie sich vor dem Anbringen der Elektroden, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
2. Nehmen Sie die Elektroden aus der Kunststoffhülle.
3. Bringen Sie die Elektroden in einer der drei folgenden Positionen auf dem Körper an.



Auf der Vorderseite in einer vertikalen Position mit einem Abstand von etwa 10 Zentimetern.



Auf der Vorderseite in einer diagonalen Position im Abstand von etwa 10 cm am unteren Ende der Elektroden.



Auf dem Rücken in vertikaler Position, etwa 10 cm voneinander entfernt, wobei die Unterseite der Elektroden nicht höher als die Oberseite des Gesäßes sein darf.

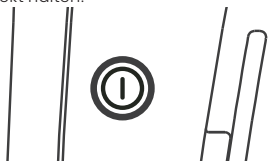
**i Hinweis:** Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist oder die Intensität auf Null steht, bevor Sie die Elektroden anlegen.

**i Hinweis:** Die TENS-Stimulation wirkt je nach Lage Ihrer Nerven unterschiedlich. Daher ist es wichtig, alle diese Positionen auszuprobieren, um herauszufinden, was Ihnen die größte Schmerzlinderung verschafft.

## 2.3. Abschluss einer Behandlung

### Einschalten / Ausschalten

Schalten Sie das Gerät ein und aus, indem Sie die Einschalttaste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.



**i Hinweis:** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn die Intensitätseinstellung länger als 5 Minuten auf Null bleibt.

### Auswahl des Programms

1. Wählen Sie das gewünschte Programm, indem Sie die Programmwahltaste drücken. (Siehe Abschnitt 1.4 Behandlungsprogramme).



Jedes Mal, wenn Sie das Programm wechseln, wird die Intensität auf Null zurückgesetzt.

Beim Einschalten speichert das Gerät das zuletzt verwendete Programm.

## Auswahl der Behandlungszeit

1. Um die Behandlungszeit zu ändern, drücken Sie die Taste zur Auswahl der Behandlungszeit. Auf dem Display blinkt das Symbol min.



2. Drücken Sie **▲▼**, um die Behandlungszeit zwischen 10, 20, 30, 45, 60, 90 Minuten oder kontinuierlich zu ändern.
3. Drücken Sie die Taste zur Auswahl der Behandlungszeit erneut, um die Behandlungszeit zu bestätigen.

Es wird empfohlen, die Standardbehandlungszeiten für jedes Programm zu verwenden.

**i Hinweis:** Wie bei regelmäßigem Muskeltraining gilt: Je länger die Trainingseinheit, desto größer die Muskelermüdung und die Erholungszeit.

**i Hinweis:** Die Behandlungszeit kann im Programm Mixed nicht eingestellt werden. Sie ist auf 20 Minuten eingestellt.

**i Hinweis:** Für das Programm Urge ist die Standard-Behandlungsdauer als kontinuierlich eingestellt. Beginnen Sie mit einer täglichen Behandlung von 20 Minuten und erhöhen Sie die Dauer, wenn Sie nach 2 Wochen keine Verbesserungen feststellen.

**i Hinweis:** Das Schmerzprogramm kann so lange wie nötig angewendet werden. Sie können es zwar über

einen längeren Zeitraum verwenden, die maximale Linderung wird jedoch in der Regel nach etwa 40 Minuten erreicht. Bei längerer Anwendung kann es zu Muskelkater kommen.

## Starten einer Sitzung

Mit eingesetzter Sonde oder angeschlossenen Elektroden, indem Sie die Intensität mit der Taste **▲** erhöhen.



Der Countdown-Timer für die Behandlung wird gestartet.

## Auswahl der Intensität

Wählen Sie die Stimulationsintensität mit den Tasten **▲▼**.

Perfect PFE hat 99 Intensitätsstufen. Mit jedem Druck auf die Tasten **▲** und **▼** wird die Intensität um 1 mA angepasst. Die Intensität kann durch langes Drücken der **▲▼**-Tasten schnell erhöht oder verringert werden.

Prog.	Empfohlene Intensitätseinstellung
Stress	Steigern Sie die Intensität, bis sich die Muskeln rund um die Vagina zusammenziehen.
Urge	Steigern Sie die Intensität so, dass sie stark, aber angenehm ist. Es sind keine Muskelkontraktionen erforderlich.

## Mixed

Die ersten 10 Minuten: Siehe Leitfaden Drang. Zweite 10 Minuten: Siehe Leitfaden Stress.

## Tone

Steigern Sie die Intensität, bis sich die Muskeln rund um die Vagina zusammenziehen.

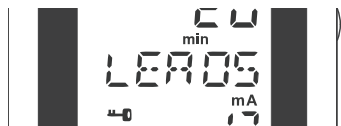
## Pain

Steigern Sie die Intensität so, dass sie stark, aber angenehm ist. Es sind keine Muskelkontraktionen erforderlich.

Möglicherweise muss die Intensität nach der Hälfte der Behandlung erhöht werden, da sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt.

Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität.

**i Hinweis:** Wenn das Gerät bei einer Intensitätsstufe von etwa 20 eine Unterbrechung der Verbindung feststellt, wird die Intensität automatisch auf Null zurückgesetzt, auf dem Display blinkt „LEADS“ und das Gerät piept dreimal.



Um die Intensität zu erhöhen, vergewissern Sie sich, dass die Sonde richtig eingeführt ist oder die Elektroden richtig angeschlossen sind und die Zuleitungsdrähte sowohl an der Sonde als auch am Gerät sicher angeschlossen sind.

**! Warnung:** Wenn die gelben LEDs in den Kanalausgangsbuchsen aufleuchten, bedeutet dies, dass die Stimulationsintensität hoch genug ist, um

bei unsachgemäßem Gebrauch schädlich zu sein. Bitte mit Vorsicht verwenden.



**Hinweis:** Wenn Sie einen Muskelkrampf verspüren, pausieren Sie die Behandlung, bis die Symptome abklingen. Setzen Sie die Sitzung dann mit geringerer Intensität fort.

## Stimulationsleistung

Bei den Programmen „Stress“ und „Tone“ (Tonus) erfolgt die Stimulation in Intervallen.

Die Programme haben „Arbeits“-Phasen, in denen die Stimulation aktiv ist, und „Ruhe“-Phasen ohne Stimulation.

Dieses Muster gewährleistet einen effektiven Muskeleinsatz und eine ausreichende Erholungszeit zwischen den Kontraktionen.

Während der Ruhephasen blinkt die Intensitätseinstellung auf dem Display 00.0. Die Ruhephase dauert je nach gewähltem Programm zwischen 5-10 Sekunden, bevor Sie zur „Arbeitsperiode“ zurückkehren.



Während der Arbeitsphase zeigt das Display die gewählte Intensitätseinstellung an, und Sie sollten die Stimulation spüren.



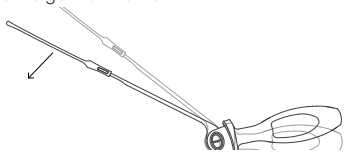
Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie versuchen, die Beckenbodenmuskeln während der Arbeitsphasen willentlich anzuspannen und die Kontraktionen auch in den Ruhephasen aufrechtzuerhalten.

Das Programm Urge und die zweite Hälfte des gemischten Programms haben eine konstante Leistung und verlangen von Ihnen nicht, dass Sie Ihre Muskeln freiwillig anspannen.

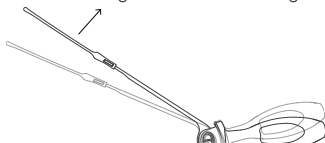
### Verwendung des Zeigers

Der Zeiger der Sonde gibt Aufschluss über die Stärke und Dauer jeder Kontraktion und darüber, ob die Kontraktion korrekt ausgeführt wird oder nicht.

Bei korrekter Muskelkontraktion bewegt sich der Zeiger nach unten.



Falsche Muskelkontraktionen führen dazu, dass sich der Zeiger nach oben bewegt.



Geringe oder keine Bewegungen deuten auf eine schwache Muskelkontraktion hin.

### Tastatursperre

Wenn Sie 30 Sekunden lang keine Taste drücken, wird das Tastenfeld gesperrt. Dies

dient dazu, versehentliche Änderungen der Einstellungen zu vermeiden. Um die Sperre aufzuheben, drücken Sie die ▼-Taste.



### Schwache Batterie

Wenn die Batterie schwach ist, werden die Batteriesymbole auf dem Bildschirm angezeigt



Das Gerät schaltet sich nach 2 Minuten automatisch aus.

Bitte laden Sie Ihr Gerät auf.

## 2.4. Nach einer Behandlung

### Trennen der Verbindung mit dem Gerät

Sobald die Behandlungszeit abgelaufen ist, endet die Behandlung, und das Gerät schaltet sich automatisch aus.

1. Entfernen Sie die Sonde, indem Sie den Flansch festhalten und vorsichtig nach außen ziehen, oder entfernen Sie die Elektroden von der Haut, indem Sie das Pad festhalten und vorsichtig ziehen.



**Warnung:** Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde/Elektroden entfernen.



**Hinweis:** Ziehen Sie nicht am Leitungsdraht, um die Sonde zu entfernen, da dies zu Schäden führen kann.

2. Setzen Sie die Elektroden wieder auf die Kunststoffauskleidung.
3. Trennen Sie die Leitungen von der Sonde/Elektroden und dem Gerät.
4. Legen Sie die Elektroden in den wiederverschließbaren Plastikbeutel
5. Legen Sie die Elektroden und das Gerät in die Aufbewahrungstasche.

## Reinigung der Sonde

### Häufigkeit der Nutzung

Prog.	Häufigkeit der Nutzung	Zeit bis zur Verbesserung
Stress	Einmal pro Tag	Verbesserungen können nach 4 Wochen spürbar sein
Urge	Einmal pro Tag	Einige Verbesserungen können nach 2 Wochen spürbar sein
Mixed	Einmal pro Tag	Verbesserungen können nach 4 Wochen spürbar sein
Tone	Zweimal pro Woche	N/A - das Programm sollte zur Erhaltung der Gesundheit des Beckens eingesetzt werden
Pain	Während Schmerzen auftreten	Das Programm sollte bei der Anwendung sofortige Erleichterung bringen.



**Hinweis:** Die Zeit bis zur Verbesserung ist von Person zu Person unterschiedlich.

### Verwendungsspeicher

Der Perfect PFE verfügt über eine Speicherfunktion.

Um den Nutzungsspeicher anzuzeigen, drücken Sie die Tasten T und ▼ für 3-5 Sekunden.

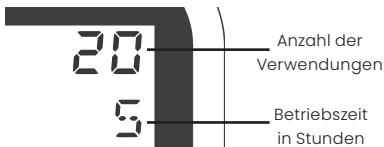
Auf dem Display wird die Anzahl der Benutzungen und die Dauer in Stunden angezeigt.

Es ist wichtig, dass die Sonde nach jedem Gebrauch gereinigt wird.

1. Reinigen Sie die Sonde entweder mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch oder durch Abwaschen mit warmem Seifenwasser.
2. Mit klarem Wasser abspülen und gründlich trocknen.
3. Legen Sie die Sonde zwischen den Einsätzen in die Aufbewahrungstasche.

Drücken Sie die gleichen Tasten erneut, um zur normalen Steuerung zurückzukehren.

Um den Speicher auf Null zurückzusetzen, halten Sie die Tasten T und off gleichzeitig 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt.



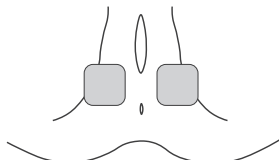
## 2.5. Zusammenfassung der Pflegehinweise

	Ziel	Behandlungszeit	Intensität	Häufigkeit der Nutzung
<b>Stress</b>	Stressinkontinenz behandeln	20 Minuten	Steigern, bis sich die Muskeln zusammenziehen.	Einmal pro Tag
<b>Urge</b>	Dranginkontinenz behandeln	Standardmäßig kontinuierlich. Beginnen Sie mit 20 Minuten und erhöhen Sie die Dauer, wenn Sie keine Verbesserungen feststellen.	Steigern Sie sich, bis Sie stark, aber bequem sind. Es sind keine Muskelkontraktionen erforderlich.	Einmal pro Tag
<b>Mixed</b>	Gemischte Inkontinenz behandeln	20 Minuten	Die ersten 10 Minuten: Siehe Urge-Anleitung. Zweite 10 Minuten: Siehe Leitfaden Stress.	Einmal pro Tag
<b>Tone</b>	Nachsorge zur Erhaltung der Gesundheit des Beckenbodens	20 Minuten	Steigern, bis sich die Muskeln zusammenziehen.	Zweimal pro Woche
<b>Pain</b>	Linderung von Menstruations-/Periodenschmerzen.	So lange wie nötig, um die Schmerzen zu lindern.	Steigern Sie sich, bis Sie stark, aber bequem sind. Es sind keine Muskelkontraktionen erforderlich.	Während Schmerzen auftreten

## 2.6. Alternative Elektrodenbehandlung

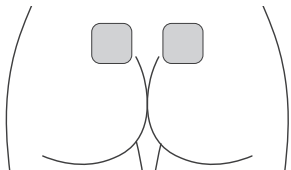
Alternativ können Stress- und Dranginkontinenz auch mit Hautelektroden behandelt werden, obwohl diese Methode weniger wirksam sein kann als die Verwendung einer Vaginalsonde.

Bei Belastungsinkontinenz legen Sie die Elektrode auf die Haut zwischen Anus und Genitalien.



Achten Sie darauf, dass die Stimulation stark genug ist, um eine leichte Kontraktion des Anus hervorzurufen.

Bei Dranginkontinenz platzieren Sie die Elektrode auf beiden Seiten der Wirbelsäule, in der Nähe des Gesäßes.



Die Stimulation sollte stark und dennoch angenehm sein.

Halten Sie sich an die für die Behandlung mit der Vaginalsonde vorgesehene Behandlungszeit.

## 2.7. Alternative Behandlung mit Analsonde

Die TensCare X-PR13 Analsonde ist käuflich zu erwerben und kann zur Behandlung von Stuhlinkontinenz bei Männern und Frauen eingesetzt werden. Ähnlich wie eine Vaginalsonde hilft dieses Gerät bei der Behandlung von Stuhlinkontinenz, indem es den äußeren Afterschließmuskel und/oder den Musculus puborectalis stimuliert. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, stellen Sie sicher, dass die runden Elektroden direkt innerhalb des Schließmuskels positioniert sind. Verwenden Sie zur Behandlung die Programme STRES oder TONE und stellen Sie die Intensität auf die höchste Stufe ein, die noch angenehm und schmerzfrei ist. Versuchen Sie, wann immer möglich, die Beckenbodenmuskulatur gleichzeitig anzuspannen, um die Wirksamkeit der Therapie zu erhöhen.

## 2.8. Kegel-Übungen

Zusätzlich zur Elektrodenbehandlung kann die Durchführung von Kegel-Übungen die Blasenkontrolle erheblich verbessern. Bei Kegel-Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur wiederholt angespannt und entspannt, wodurch diese Muskeln gestärkt werden und sowohl Stress- als auch Dranginkontinenz bewältigt werden können. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, wird die regelmäßige Durchführung von Kegel-Übungen empfohlen.

1. Identifizieren Sie die richtigen Muskeln: Um Ihre Beckenbodenmuskeln zu lokalisieren, versuchen Sie, das Wasserlassen mitten im Strom anzuhalten. Die Muskeln, die Sie dazu benutzen, sind Ihre Beckenbodenmuskeln.
2. Machen Sie es sich bequem: Sie können die Kegel-Übungen in verschiedenen Positionen durchführen – im Liegen, im Sitzen oder im Stehen. Wählen Sie eine Position, die für Sie bequem ist.
3. Ziehen Sie die Muskeln zusammen: Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an und halten Sie die Kontraktion etwa 5 Sekunden lang.
4. Entspannen: Lösen Sie die Kontraktion und entspannen Sie die Muskeln für 5 Sekunden. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung normal zu atmen.
5. Wiederholung: Streben Sie 10-15 Wiederholungen pro Sitzung an. Sie können die Haltezeit und die Anzahl der Wiederholungen schrittweise erhöhen,

wenn Sie stärker werden.

#### Tipps:

- Vermeiden Sie es, Ihre Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskeln während der Kegelübungen zu benutzen.
- Führen Sie Kegelübungen nicht beim Wasserlassen durch, da dies mit der Zeit zu einer unvollständigen Entleerung der Blase führen kann.
- Seien Sie geduldig; es kann ein paar Wochen dauern, bis Sie Verbesserungen feststellen.
- Führen Sie dreimal täglich Kegelübungen durch, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

## 3. Fehlersuche

Wenn Sie Probleme mit dem Gerät haben, lesen Sie bitte die nachstehende Anleitung zur Fehlerbehebung.

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Display lässt sich nicht einschalten	Entladene Batterien	Laden Sie das Gerät auf (siehe Abschnitt 4.3)
	Beschädigte Batterie	Kontakt zum Lieferanten. Außer dem Austausch der Gelpads und dem Aufladen der Batterie ist keine Wartung oder Kalibrierung erforderlich. Modifizieren Sie das Gerät nicht, da dies die Sicherheit oder Wirksamkeit beeinträchtigen kann.
Anzeige für schwache Batterie	Schwache Batterien.	Laden Sie das Gerät auf.
Die Bedienelemente funktionieren nicht	Das Tastenfeld ist gesperrt.	Wenn das Schlüsselsymbol angezeigt wird, drücken Sie die ▼-Taste, um das Gerät zu entsperren.

Kein Stimulationsgefühl / LEADS wird auf dem Display angezeigt

Es liegt ein Verbindungsfehler vor. Dies sollte durch die Anzeige von LEADS auf dem Bildschirm erkennbar sein.

Dafür kann es eine Reihe von Gründen geben:



	<p>Das Zuleitungskabel ist nicht richtig mit der Sonde und dem Gerät verbunden.</p>	<p>Stellen Sie sicher, dass die Sonde und das Gerät richtig angeschlossen sind.</p> <p>Um festzustellen, ob das Gerät defekt ist, befeuchten Sie Ihre Hand mit Wasser und etwas Salz. Fassen Sie die Sonde fest an und achten Sie darauf, dass Ihre Haut die Metallteile bedeckt. Erhöhen Sie allmählich die Stromstärke, bis Sie etwas spüren, normalerweise etwa 25,0 mA. Wenn der LEADS-Alarm aktiviert wird und das Gerät 20,0 mA nicht überschreitet, müssen die Zuleitungsdrähte ausgetauscht werden.</p>
	<p>Es besteht eine schlechte Verbindung zwischen Ihrem Körper und der Vaginalsonde.</p>	<p>Verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis, wie z. B. TensCare Go Gel, um die Leitfähigkeit zu verbessern.</p> <p>Kreuzen Sie die Beine und drücken Sie sie zusammen. Das kann die Verbindung der Sonde verbessern. Wenn dies hilft, sollte sich der Kontakt nach ein paar Wochen der Benutzung verbessern. Wenn nicht, ist das Gerät möglicherweise nicht für Sie geeignet. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach alternativen Möglichkeiten.</p>
<p>Kein Gefühl der Stimulation</p>	<p>Die Intensität ist nicht hoch genug.</p>	<p>Stellen Sie sicher, dass Sie die Intensität ausreichend erhöhen. Bei eingesteckter Sonde müssen Sie sie möglicherweise auf 40,0–60,0 mA erhöhen. Die maximale Leistung beträgt 99 mA. Passen Sie die Intensität an, bis Sie sie spüren.</p>
	<p>Geringere Empfindlichkeit im behandelten Bereich.</p>	<p>Es kann sein, dass Ihre Empfindsamkeit aufgrund von geschädigten oder desensibilisierten Pudendusnerven herabgesetzt ist (dies kann bei Geburten oder bestimmten chirurgischen Eingriffen der Fall sein). Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.</p>
<p>Kein Gefühl für eine Seite der Sonde</p>	<p>Die Sonde ist nicht richtig positioniert.</p>	<p>Es ist nicht möglich, dass eine Seite der Sonde nicht funktioniert, während die andere korrekt arbeitet. Stattdessen können Sie auf einer Seite ein stärkeres Gefühl verspüren. Um dies zu beheben, versuchen Sie, die Position der Sonde geringfügig zu verändern und sicherzustellen, dass die Metallplatten nach außen zur Hüfte zeigen.</p>

Plötzliche  
Veränderung  
der Empfindung

Wenn Sie die  
Verbindung trennen  
und einige Minuten  
später wiederherstellen,  
wird das  
Signal deutlich  
stärker sein.

Stellen Sie die Intensität immer auf Null, nachdem Sie das Kabel oder die Sonde abgeklemmt haben.

Wenn Sie das Problem nicht lösen können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst:

E-Mail: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Telefon: +44 1372 723434



**Hinweis:** Unicare hat keine wesentlichen Leistungsmerkmale. Ein Versagen des Geräts stellt kein

inakzeptables klinisches Risiko für den Anwender dar.

## 4. Geräte-Pflege

### 4.1. Reinigung

Es ist wichtig, dass die Sonde vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Gebrauch gereinigt wird.

1. Reinigen Sie das Gerät entweder mit einem alkoholfreien, antibakteriellen Tuch wie TensCare Wipes oder mit warmer Seifenlauge.



**Warnung:** Tauchen Sie die Sonde nicht in eine Flüssigkeit ein.

2. Mit klarem Wasser abspülen und gründlich trocknen.
3. Legen Sie das Gerät in die Aufbewahrungstasche zurück.

Reinigen Sie das Gerät und die Zuleitungen mindestens einmal pro Woche mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser. Wischen Sie trocken.

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein.
- Verwenden Sie keine andere Reinigungslösung als Wasser und Seife.

### 4.2. Lagerung

Zwischen den Einsätzen ist es wichtig, die Elektroden in der wiederverschließbaren Plastiktüte aufzubewahren und die Tüte zu verschließen. Dies trägt zur Verlängerung der Lebensdauer der Elektroden bei.

Bewahren Sie das Gerät und alle Zubehörteile zwischen den Anwendungen in der Aufbewahrungstasche auf.

### Lagerfähigkeit

- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.
- Ungebrauchte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeit von 3 Jahren, halten aber in der Regel länger als diese.



### 4.3. Aufladen von Unicare

Unicare wird durch einen eingebauten wiederaufladbaren Li-Ionen-Akku betrieben.

Ein Ladeadapter ist im Set enthalten.

Wenn die Batterien schwach sind und das Batteriesymbol auf dem Display angezeigt wird, laden Sie Ihr Gerät zu diesem Zeitpunkt auf.



**Warnung:** Verwenden Sie nur den mitgelieferten Ladeadapter. Die Verwendung anderer Ladegeräte kann gefährlich sein und führt zum Erlöschen der Garantie.

So laden Sie den Akku auf:

Schließen Sie das Ladegerät an das Gerät an und stecken Sie es in eine Netzsteckdose.

Es wird ein Ladebildschirm angezeigt, der den Akkustand in Prozent angibt. Laden Sie das Gerät auf, bis der Akku zu 100 % aufgeladen ist.



**Hinweis:** Das Gerät kann während des Ladevorgangs nicht benutzt werden.

#### Lebensdauer und Wartung der Batterie

Die Batterie sollte mindestens 15 Stunden bei 50mA, 300µs, 50Hz halten.

Das vollständige Aufladen des Akkus dauert etwa 2 Stunden.



**Hinweis:** Das Gerät sollte mindestens einmal alle 3 Monate aufgeladen werden, um die Lebensdauer des Akkus zu erhalten.



**Hinweis:** Ladespannung: DC 5V, Ladestrom: 90mA.



#### Warnhinweise zur Batterie

- Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Bei Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann der Lithium-Ionen-Akku Säure auslaufen lassen, heiß werden, explodieren oder sich entzünden und Verletzungen und/oder Schäden verursachen.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Ladeadapter. Die Verwendung anderer Ladegeräte kann gefährlich sein und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Nicht durchstechen, öffnen, zerlegen oder in einer feuchten und/oder korrosiven Umgebung verwenden.
- Setzen Sie das Gerät keinen Temperaturen über 60°C (140F) aus.
- Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem, starkem Sonnenlicht, an einem Ort mit hohen Temperaturen, in einem Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufbewahren, lagern oder lassen.
- Nicht in Wasser eintauchen oder nass werden lassen.
- Schließen Sie das Gerät nicht kurz.
- Um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden, darf dieses Gerät nur an ein Stromnetz mit Schutzleiter angeschlossen werden.
- Wenn Batterien auslaufen und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommen, waschen Sie sie gründlich mit

viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern, dass diese sie versehentlich verschlucken. Wenn sie von einem Kind verschluckt wurden, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

#### Vorsichtshinweise zur Batterie

- Verwenden Sie den Akku nicht an Orten mit hoher statischer Elektrizität, da sonst die Sicherheitsvorrichtungen des Akkus beeinträchtigt werden können.
- Entsorgen: Entsorgen Sie die Batterien und das Gerät stets verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen behördlichen Vorschriften. Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr.

## 4.4. Pflege von Sonde und Zuleitung



Achtung: Der Edelstahl in den Metallplatten der Sonde kann Nickel enthalten. Dies kann bei einer Nickelallergie zu einer Reaktion führen.

- Tauschen Sie die Sonde alle 6 Monate aus, um eine gute Hygiene zu gewährleisten.
- Ziehen Sie nicht an den Anschlussdrähten der Sonde. Dies kann zu Schäden führen.
- Die Sonde ist nur für die Verwendung durch einen einzelnen Patienten

bestimmt. Geben Sie die Sonde nicht an andere Personen weiter. Es kann zu einer unsachgemäßen Behandlung oder Kreuzinfektion kommen.

- Es ist wichtig, dass die Sonde nach jedem Gebrauch gereinigt wird. Eine unzureichende Reinigung kann zu Reizungen oder Infektionen führen.
- Um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, nur TensCare-Sonden und -Elektroden zu verwenden.
- Die Lebensdauer der Anschlussdrähte hängt stark vom Gebrauch ab. Behandeln Sie die Drähte stets mit Sorgfalt. Wir empfehlen, die Bleidrähte regelmäßig auszutauschen (etwa alle 6 Monate).

## 4.5. Pflege der Elektroden

Die Elektroden sind wiederverwendbar, aber nur für einen Patienten bestimmt. Die Elektroden sollten bis zu 20 Mal verwendet werden können. Dies kann je nach Hautzustand, Feuchtigkeit und Lagerung zwischen den Anwendungen variieren.

Um die Lebensdauer der Elektroden zu maximieren, stellen Sie sicher, dass die Elektroden immer wieder in die Plastikhülle eingesetzt und in der Plastiktüte aufbewahrt und versiegelt werden. Wenn die Elektroden austrocknen, kann sich dies negativ auf die Leistung der Behandlung auswirken.

Der Klebstoff der Elektrode ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis).



Um die Klebrigkeit der Elektrode wiederherzustellen, fügen Sie einen kleinen Tropfen Wasser hinzu und verteilen Sie ihn. Vermeiden Sie es, zu viel hinzuzufügen, da die Elektrode sonst zu weich wird. Legen Sie in diesem Fall die Elektroden mit der klebrigen Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank, damit sie wieder klebrig werden.

Tauschen Sie die Elektroden aus, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren. Eine schlechte Verbindung kann zu Unbehagen und Hautreizungen führen.

Um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, nur TensCare-Elektroden zu verwenden.

## 4.6. Ersatzteile/Zubehör

Die folgenden Ersatzteile sind mit dem Perfect PFE kompatibel und können bei TensCare unter [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.

X-VP	Liberty Vaginalsonde (28 mm Durchmesser)
X-VPL	Liberty loop Vaginalsonde (32 mm Durchmesser)
X-VPM	Liberty plus Vaginalsonde (32 mm Durchmesser)
X-AP	Liberty Mini-Vaginalsonde (24mm Breite)
X-VPLG	Gold Liberty Vaginalsonde mit Schlaufe (32 mm Durchmesser)

X-PR13	Liberty fit Analsonde
K-GO100	Go Gel Gleitmittel auf Wasserbasis
E-CM5090	50x90mm Elektroden (2er-Pack)
L-CPT	Zuleitungsdraht
X-BX-UR	Gürtelclip
X-UNICH	Ladeadapter
X-MUL-TI-UK	UK-Buchse
X-MUL-TI-EU	EU-Buchse
X-MUL-TI-USA	US-Steckdose

## 5. Technische Spezifikation

Wellenform	Symmetrisch rechteckig
Spannung	50V von Null bis Spitze über 500 $\Omega$ ; Konstantspannung über 500–2000 Ohm; Konstantstrom über 160–470 Ohm
Amplitude (über 500 Ohm Last)	99,0 mA Null bis Spitze +Ve in 99 Schritten +/- 10%
Frequenzbereich	10–110Hz
Bereich der Impulsbreite	100–300 $\mu$ s
Ausgangsstecker	Vollständig abgeschirmt: berührungssicher
Kanäle	Einzelner Kanal
Stromversorgung	Lithium-Ionen-Akku: 1000mAh, 3,7Wh, 3,7V
Gewicht	104g
Abmessungen	120 x 60 x 20 mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein spezieller Feuchtigkeitsschutz.
Nutzungsdauer	Gerät: >5 Jahre, Sonde: 6 Monate
Angewandter Teil	Vaginalsonde, Hautoberflächenelektroden
Klassifizierung von Anwendungssteilen	Typ BF
IP-Einstufung	IP22
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich: 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerungsbedingungen	Temperaturbereich: -25 bis 60°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa







# Thank you for using Unicare...

At TensCare, we strive to provide the best possible products and services. We value your feedback and continuously work to enhance our offerings. Understanding how our products benefit you is important to us. If you have any insights or suggestions, please get in touch.

## Contact us

-  TensCare Ltd.  
9 Blenheim Road,  
Epsom, Surrey,  
KT19 9BE, U.K.
-  +44 (0) 1372 723434
-  [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)
-  [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

## Follow us

-  TensCare Ltd
-  @tenscareltd
-  @TensCareLtd
-  TensCare Limited

## EU Declaration of Conformity

Tenscare Ltd herewith declare that the product meets the provisions of REGULATION (EU) 2017/745 which apply to it. The medical device has been assigned to class IIa according to Annex IV of the REGULATION (EU) 2017/745. The product concerned has been designed and manufactured under a quality management system according to Annex IX, of REGULATION (EU) 2017/745. This EU declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer. No "Common Specification" is applicable.





[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)



**TensCare Ltd.**

9 Blenheim Road, Epsom,  
Surrey, KT19 9BE, U.K.



**EU DoC**

Complies with Medical Device  
Regulation (EU) 2017/745.



**Advena Ltd.**

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



**TensCare Europe BV**

Beukenlaan 23-033,  
1701 DA, Heerhugowaard,  
Netherlands