



Blue Tens instructiefolder

Inleiding

Uw pijnspecialist heeft het gebruik van TENS geadviseerd. TENS is de afkorting voor Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation. Bij deze elektrostimulatie techniek wordt een (zwakke) elektrische stroom op de huid aangebracht in het verzorgingsgebied van de betreffende zenuw gedurende een bepaalde tijd met als doel uw pijnklachten te verminderen.

Het TENS spreekuur

De Pijnconsulent geeft tijdens het TENS spreekuur uitgebreide uitleg over de werking van TENS. Hierna volgt een praktische instructie voor de bediening van het TENS apparaat en gaat u onder begeleiding zelf het TENS apparaat bedienen.

Na dit consult krijgt u het TENS-apparaat gedurende twee weken mee op proef. Na twee weken komt u terug op het spreekuur en wordt geëvalueerd welk effect TENS-therapie heeft op uw pijnklachten.

Als aanvulling op de informatie die u tijdens het instructie spreekuur krijgt van de Pijnconsulent kunt u dit informatie boekje gebruiken wanneer u niet meer precies weet hoe het apparaat werkt, of wanneer het apparaat niet meer functioneert zoals u dit graag zou willen.

Er zijn ter verduidelijking een aantal foto's toegevoegd. U kunt dit eventueel laten zien aan uw mantelzorgers, de wijkverpleegkundigen, of de verzorgenden in uw instelling.

Het Blue TENS apparaat

In het bijgeleverde doosje zit het Blue TENS apparaat, een TENS kabel en een oplaad kabel.



Het BlueTENS apparaat heeft één blauwe knop



Achter het blauwe schuifje aan de zijkant bevindt zich de toegang van de TENS kabel en aan de andere kant van de oplader.



Met de draaiknop kan de intensiteit verhoogd of verlaagd worden:



Batterij opladen

Het TENS apparaat bevat een lithiumbatterij, deze gaat lang mee en is makkelijk op te laden met het bijgeleverde snoertje. Deze moet worden bevestigd aan de oplader voor de mobiel.

Op de app op de mobiele telefoon is te zien hoeveel de batterij nog geladen is rechtsonder op het scherm waarmee de intensiteit van het programma geregeld kan worden.

Kabels en elektrodepleisters

U bevestigt de kabel aan de betreffende elektrodes. Dit kan om 1 kabel gaan, of om 2 kabels, dit heeft u met de Pijnconsulent besproken.

De elektrodepleisters gaan ongeveer twee weken mee, afhankelijk van intensiteit van gebruik en transpiratie.

U bevestigt de elektrodes op uw lichaam. De locatie van deze elektrodes heeft u met de Pijnconsulent besproken. Vervolgens verbindt u de kabel in de zijkant van het TENS apparaat.



Het dragen

Het apparaat kunt u op verschillende manieren bij u dragen, in de broekzak of borstzak, in de BH. Tip: Het apparaat past gemakkelijk in een babysokje, deze houdt het apparaat schoon en is zacht voor de huid.

Blue TENS op uw mobiele telefoon

Het Blue TENS apparaat wordt ingesteld en gedeeltelijk bestuurd via de mobiele telefoon.

Blue TENS werkt via Bluetooth. Zet bluetooth aan op uw mobiel. U heeft na installatie van de app dus geen wifi nodig om het TENS apparaat te besturen.

U zult hiervoor de gratis app moeten downloaden op uw mobiele telefoon.

De app kunt u downloaden via de "play store" of "app store."



De app heet: Bluetens Get Better



Bluetens Get Better

Bluetens

 PEGI 3

3,8 ★ (625 ) • 50 duizend 

Als u de app geïnstalleerd heeft en daarna opent, komt U op het volgende scherm:

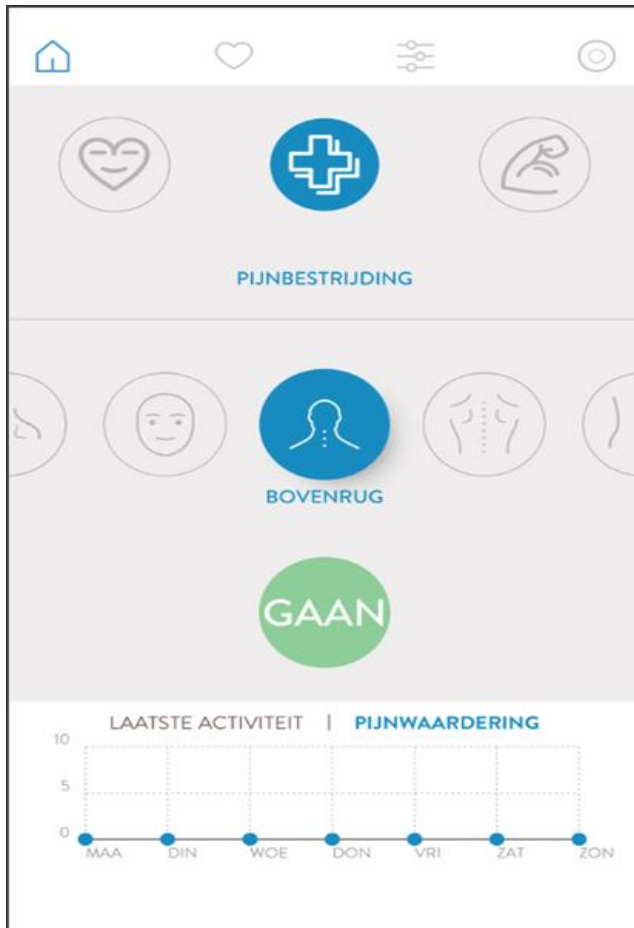


Druk op > Eurocept Xytron Medical

U komt nu in het hoofdmenu, dit ziet u ook aan de afbeelding van het huisje links boven.

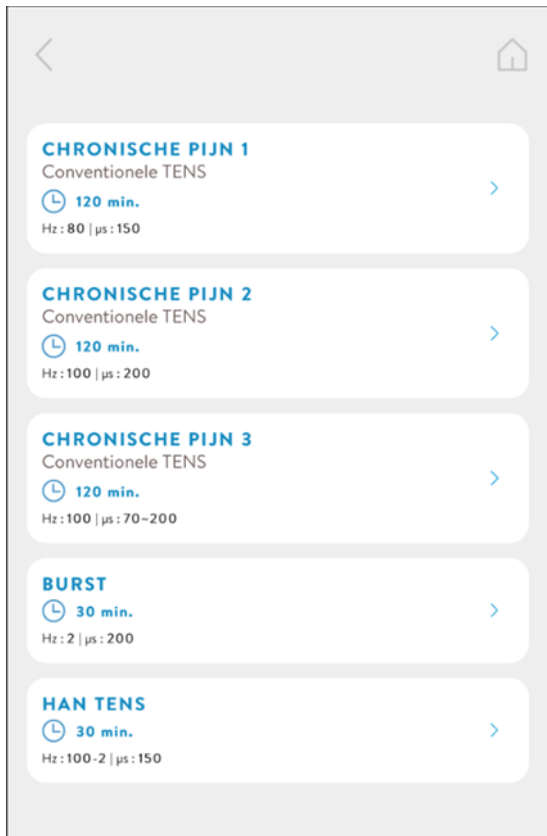
U ziet bovenin 3 buttons; het hartje is voor ontspanning, de arm voor training en de middelste is voor de pijnbestrijding. Druk op de button voor pijnbestrijding. In het midden kan u het te behandelen gebied kiezen door te swipen en vervolgens op de button die van toepassing is te drukken. In dit voorbeeld is voor **de bovenrug** gekozen.

Vervolgens drukt u op **“GAAN.”**



Programma kiezen:

U bevindt zich nu in een menu met meerdere programma's. De Pijnconsulent weet welk programma het meest geschikt is voor uw specifieke pijnklachten. Dit programma wordt tijdens het TENS spreekuur met u getest en ingesteld. Ook wordt dit achterop de verkorte instructiekaart geschreven.



Voor een programma waarbij spiercontracties nodig zijn heeft u het programma “Burst” nodig. De meest voorkomende overige programma's zijn: “Chronische pijn 1,2 of 3.”

Als voorbeeld gebruiken we “Chronische pijn 1.” Als u daarop drukt verschijnt het volgende scherm: Druk op het ‘hartje’, dit betekent dat u het gekozen programma aan favorieten heeft toegevoegd. Zo kunt u in het vervolg sneller aan uw favoriete programma beginnen door bij het hoofdmenu bovenin op het hartje te drukken.





Vervolgens drukt u op “GAAN.”

De app vraagt of u uw locatie wilt openen en delen met Bluetooth.

Druk op toestaan. Controleer nogmaals of de Bluetooth aanstaat.

Druk vervolgens nogmaals op “GAAN.” Zet vervolgens het Blue TENS apparaatje aan door op de blauwe knop te drukken.

Uw mobiel maakt nu contact met het TENS apparaat.

Het volgende scherm verschijnt:



U kunt door middel van de + en – knoppen de intensiteit van de TENS behandeling verhogen of verlagen.



U kunt het gekozen programma ook op het Blue TENS apparaatje downloaden.



Dit doet u door in het gekozen programma op de downloadknop te drukken, de button met het pijltje.

Druk vervolgens op **“GAAN”**.

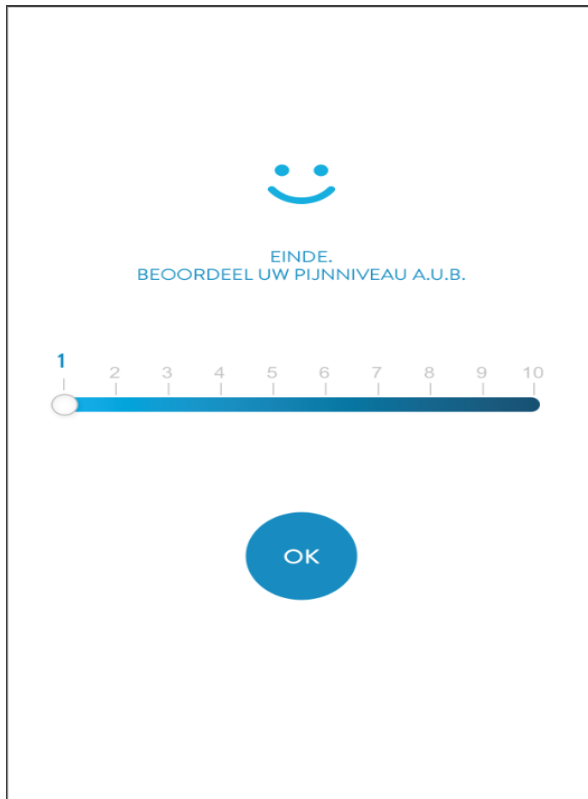
Zet vervolgens het Bluetens apparaatje aan door op het apparaatje op de blauwe knop te drukken.

Druk op **“GAAN.”**

Nu kunt u voortaan ook de TENS bedienen met het apparaat zelf door op de blauwe knop te drukken en de intensiteit met het draaischijfje te verhogen of te verlagen. Als de behandeling na de ingestelde aantal uren stopt kunt u het programma opnieuw opstarten door op de blauwe knop te drukken en de intensiteit te herstellen met het draaischijfje.

Als u het programma stopt vanuit de app krijgt u onderstaand beeld te zien, hier kan u uw pijnscore invullen.

Dit is een optie, als u er voor kiest om de pijnscore niet in te vullen heeft dat geen consequenties voor de behandeling. Het is puur voor uw eigen inzicht. Als u de behandeling stopt door op de blauwe knop op het apparaatje te drukken krijgt u deze melding niet.



The image shows a screenshot of a mobile application interface for pain assessment. At the top, there is a blue smiley face icon. Below it, the text reads "EINDE. BEOORDEEL UW PIJNNIVEAU A.U.B." in blue. In the center, there is a horizontal scale from 1 to 10. The number 1 is highlighted in blue, and a blue bar extends from 1 to 10. Below the scale, there is a large blue circular button with the text "OK" in white.

Vragen?

Als u nog vragen heeft over de werking van het apparaat kunt u de Pijnconsulent bellen.

U belt dan naar het nummer van de Pijnpoli: 0251-265155. Mailen kan ook naar pijn@rkz.nl. Vervolgens zal de secretaresse u een afspraak geven wanneer u door de Pijnconsulent gebeld zal worden.