



P E R I F I T

Benutzerhandbuch

1. Verwendungszweck



LESEN SIE VOR DEM GEBRAUCH ALLE ANWEISUNGEN AUFMERKSAM DURCH.

Die Nichtbeachtung der Anweisungen und Sicherheitshinweise kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen.

1.1 Verwendungszweck

Perifit - Perifit Care ist ein kabelloses Kegel-Trainingsgerät, das Sie motivieren soll, Ihren Beckenboden regelmäßiger zu trainieren und die Präzision Ihres Trainings steigert.

Perifit - Perifit Care besteht aus einem Gerät und einer App, die zusammen eine interaktive Plattform bilden, die Sie bei Ihren Kegel-Übungen anleitet.

Perifit - Perifit Care ist bestimmt für: die Förderung regelmäßiger Beckenbodenübungen; die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur; die Rehabilitation und das Training schwacher Beckenbodenmuskeln; die Behandlung von Stress-, Drang- und gemischter Harninkontinenz bei Frauen; die Steigerung der sexuellen Lust oder der Sexualfunktion bei Frauen mit bestehender Beckenbodenfunktionsstörung; die Verbesserung der Beckenbodentension in der Zeit nach der Geburt, einschließlich der Verbesserung der Kraft, der Verringerung von Funktionsstörungen, der Verringerung der Harninkontinenz und der Verbesserung der Sexualfunktion; die Verbesserung leichter bis mittelschwerer Prolaps-Symptome.

1.2 Zielgruppe

Perifit - Perifit Care ist für die vaginale Anwendung durch

Erwachsene vorgesehen. Der Körper der Sonde wird in die Vagina der Anwenderin eingeführt. Der Perifit - Perifit Care ist nur für eine Anwenderin bestimmt und darf nicht von mehreren Personen genutzt werden.

1.3 Beschreibung

Perifit - Perifit Care ist ein kabelloses Kegel-Trainingsgerät, das Sie motivieren soll, Ihren Beckenboden regelmäßiger zu trainieren, und die Präzision Ihres Trainings steigert. Perifit - Perifit Care besteht aus einem Gerät und einer App, die zusammen eine interaktive Plattform bilden, die Sie bei Ihren Kegel-Übungen anleitet.

Es hilft Anwenderinnen bei der Durchführung von Kegel-Übungen zur Verbesserung der Blasenkontrolle, Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und Steigerung des sexuellen Vergnügens.

Perifit - Perifit Care hat drei Hauptfunktionen:

- Durch visuelles Biofeedback visualisiert Perifit - Perifit Care die Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur auf dem Smartphone.
- Perifit - Perifit Care macht Kegel-Übungen kurzweilig und hilft den Benutzerinnen, ihre Fortschritte zu verfolgen.
- Die Trainingsprogramme von Perifit - Perifit Care ermöglichen ein effektives Training der Beckenbodenmuskulatur, da sie sich auf zwei wichtige Trainingsprinzipien stützen: Spezifität und Fortschritt.

Perifit - Perifit Care macht Ihre Kegel-Routine zum Spiel und bietet Anleitung für Ihr Training. Es erkennt, mit welcher Kraft die Kontraktionen der Beckenbodenmuskeln ausgeführt werden, und ermöglicht es den Benutzerinnen, die entsprechenden Informationen in Echtzeit auf dem Smartphone zu visualisieren. Das Gerät und die dazugehörige App sind wie ein persönlicher Coach, der Ihnen die nötige Motivation und ein Live-Feedback gibt, damit Sie Ihr Beckenbodentraining intensivieren können.

1.4 Vorteile der Verwendung von Perifit - Perifit Care

Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskelschichten, die die Beckenorgane stützen, den Harn-, Genital- und Verdauungstrakt passieren lassen, die Harn- und Analkontinenz gewährleisten und gleichzeitig die Blasenentleerung und den Stuhlgang sowie den Geschlechtsverkehr, die Schwangerschaft und die Entbindung ermöglichen. Nach bestimmten Ereignissen kann es zu Funktionsstörungen des Beckenbodens kommen (z. B. Schwäche nach einer Schwangerschaft oder Entbindung); die Funktionsstörungen können auch fortschreitend und idiopathisch

sein (z. B. die Entwicklung von Harninkontinenz mit zunehmendem Alter). Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur mit Hilfe von Kegel-Übungen wird bei einer Vielzahl von Beckenbodenstörungen als konservative Erstbehandlung empfohlen.

Der Perifit - Perifit Care ist ein Hilfsgerät für das Training der Beckenbodenmuskulatur. Zu den Vorteilen des Beckenbodentrainings gehören:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness der Beckenbodenmuskulatur (z. B. Muskelkraft und Ausdauer);
- Behandlung oder Linderung der Symptome von Stress-, Drang- und gemischter Harninkontinenz;
- Steigerung der sexuellen Lust oder der Sexualfunktion bei Frauen mit einer Störung der Beckenbodenfunktion;
- Verbesserung der Beckenbodenfunktion in der Zeit nach der Geburt, einschließlich Steigerung der Kraft, Verringerung von Funktionsstörungen, Verringerung der Harninkontinenz und Verbesserung der Sexualfunktion;
- Verbesserung leichter bis mittelschwerer Prolaps-Symptome.

2. Sicherheitshinweise

Perifit Care ist nicht zur Diagnose von Krankheiten gedacht. Holen Sie qualifizierten medizinischen Rat ein, falls Sie unsicher sind, ob Sie das Perifit Care benutzen sollten.

2.1 Kontraindikationen

Verwenden Sie das Perifit - Perifit Care unter folgenden Umständen nicht:

- Sie haben abnormalen vaginalen Ausfluss (blutend oder nicht), einschließlich Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr, Hämaturie (Blut im Urin), Blutungen aus dem Anus,
- Sie leiden unter so starken Rückenschmerzen, dass Sie Schmerzmittel benötigen,
- Sie haben sich kürzlich einer Operation unterzogen,
- Sie haben Symptome einer Blasen-, Vaginal- oder Harnwegsinfektion,
- Sie haben eine Vorgeschichte von Harnverhalt oder entsprechende Symptome,
- Sie sind schwanger,
- Sie haben in den letzten 6 Wochen ein Kind entbunden,
- Sie leiden unter neurologischen Problemen, wie z.B. Schwierig-

keiten bei der Kontrolle Ihrer Muskeln, Taubheit und Verlust der Sensibilität,

- Sie haben schwere Beckenschmerzen oder Muskelkrämpfe, nach der Menopause treten neue Schmerzen auf, oder Sie haben ein Geschwulst oder einen Tumor im Becken,
- Sie haben einen hypertonen Beckenboden (die Muskeln des Beckenbodens sind stark verspannt und können sich nicht entspannen) oder leiden unter Vaginismus,
- . Sie leiden an einem moderaten bis schweren Prolaps und haben noch keinen medizinischen Rat eingeholt,
- Sie reagieren allergisch auf medizinisches Silikon.

Verwenden Sie den Perifit - Perifit Care in diesen Situationen, kann sich das negativ auf die Grunderkrankung auswirken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie Perifit - Perifit Care in einer dieser Situationen anwenden.

2.2 Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte beachten Sie, dass bei der Anwendung von Perifit - Perifit Care in seltenen Fällen folgende Symptome auftreten können:

- Zu viele Beckenbodenkontraktionen können zu einer Ermüdung der Muskeln führen, was wiederum Muskelkater und in seltenen Fällen auch Muskelschäden zur Folge haben kann. Halten Sie sich an die unter 3.2 („Wie oft und wie lange sollte ich trainieren?“) angegebene Dauer und Häufigkeit der Trainingseinheiten.

Obwohl Perifit - Perifit Care aus medizinischem Silikon hergestellt wird, können bei besonders empfindlichen Benutzerinnen in sehr seltenen Fällen allergische Reaktionen auftreten. Bitte lesen Sie die Anweisungen unter 3.5 („Reinigung von Perifit - Perifit Care“) dieses Benutzerhandbuchs sorgfältig durch und befolgen Sie sie.

Verursacht das Perifit - Perifit Care bei Ihnen ein Gefühl von Trockenheit, Juckreiz oder Brennen, dann beenden Sie Ihre Trainingseinheit bitte. Holen Sie sich qualifizierten medizinischen Rat, falls das Gefühl anhält.

- In seltenen Fällen kann das Einführen eines externen Objekts wie des Perifit - Perifit Care zu vaginalen Blutungen in Ihre Vaginalhöhle führen. Stellen Sie die Nutzung des Geräts in diesem Fall bitte umgehend ein und holen Sie qualifizierten medizinischen Rat ein.

2.3 Vorsichtsmaßnahmen

So vermeiden Sie das Risiko einer Verunreinigung oder Infektion:

- Waschen Sie Ihre Hände und Ihr Perifit - Perifit Care vor und nach

jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife. Lesen Sie 3.5 („Reinigung Ihres Perifit - Perifit Care“) dieses Benutzerhandbuchs sorgfältig durch und befolgen Sie alle Reinigungsanweisungen.

- Teilen Sie das Perifit - Perifit Care nicht mit anderen. Selbst bei ordnungsgemäßer Reinigung erhöht die gemeinsame Nutzung der Sonde Ihr Infektionsrisiko.

- Lassen Sie das Perifit - Perifit Care nicht länger als eine Stunde am Stück in der Vagina.

- Bewahren Sie das Perifit - Perifit Care außerhalb der Reichweite von Säuglingen und Kindern auf und halten Sie es von Hunden, Katzen und anderen Haustieren fern. Kommt es zu einer Verunreinigung oder Beschädigung durch ein Tier, dürfen Sie das Perifit - Perifit Care nicht verwenden, da das die Wahrscheinlichkeit einer Infektion erhöhen kann.

So verringern Sie das Risiko von Reizungen, Allergien oder Verbrennungen:

- Das Perifit - Perifit Care besteht aus für medizinische Zwecke geeignetem Silikon. Verwenden Sie das Gerät nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf, falls dennoch Hautreizungen auftreten sollten.

- Versuchen Sie nicht, Ihr Perifit - Perifit Care zu sterilisieren, und verwenden Sie keine Reinigungsmittel auf Alkoholbasis. Unter 3.5 („Reinigung des Perifit - Perifit Care“) finden Sie Hinweise zur richtigen Reinigung.

- Benutzen Sie Ihr Perifit - Perifit Care nicht, wenn elektronische Bauteile sichtbar sind.

- Benutzen Sie das Perifit - Perifit Care nicht, wenn es sich heiß anfühlt oder überhitzt ist.

- Benutzen Sie das Perifit - Perifit Care nicht, wenn selbst bei Verwendung eines Gleitmittels auf Wasserbasis anhaltende Schmerzen beim Einführen oder Training mit dem Perifit - Perifit Care auftreten.

So vermeiden Sie Muskelschmerzen:

- Führen Sie das Perifit - Perifit Care nicht in den Anus ein.

- Trainieren Sie nicht zu viel. Lesen Sie unter 3.2 („Wie oft und wie lange sollte ich trainieren?“), wie lange Ihre Trainingseinheiten dauern sollte. Schmerzen Ihre Muskeln nach dem Training mit Ihrem Perifit Care, dann reduzieren Sie bitte die Dauer und Häufigkeit des Trainings. Holen Sie bitte qualifizierten medizinischen Rat ein, falls die Schmerzen sich verschlimmern oder anhalten sollten.

- Vergewissern Sie sich, dass Sie das Perifit - Perifit Care richtig eingeführt haben. Lesen Sie Abschnitt 3.6 („Verwendung des Perifit - Perifit Care“), bevor Sie mit dem Training beginnen. So schützen Sie Ihr Gerät und reduzieren das Risiko von Explosionen:
- Es dürfen keine Änderungen am Perifit - Perifit Care vorgenommen werden. Nehmen Sie das Perifit - Perifit Care nicht auseinander und verwenden Sie es nicht, wenn es von einer anderen Person als einem vom Hersteller autorisierten Techniker wieder zusammengebaut wurde. Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen.
- Kochen Sie das Perifit - Perifit Care nicht, geben Sie es nicht in die Mikrowelle und reinigen Sie es nicht in der Spülmaschine.
- Verwenden Sie das Perifit - Perifit Care nicht in der Badewanne oder Dusche.
- Vermeiden Sie extreme Hitze (über 40 °C/104 °F), extreme Kälte (unter 0 °C/32 °F) oder einen Druck außerhalb des Bereichs von 700 hPa bis 1060 hPa.

Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Support, indem Sie in der App auf „?“ klicken, oder senden Sie uns eine E-Mail an support@Perifit.co.

2.4 Legende der Symbole

Auf Seite 49 finden Sie die Legende der Symbole.

3. Informationen über das Gerät

3.1 Ihr Gerät

Sehen Sie die Abbildung auf Seite 50.

Das Perifit - Perifit Care ist batteriebetrieben und nicht aufladbar. Mit der integrierten Batterie können Sie mindestens 5 Jahre trainieren. Weitere Informationen erhalten Sie im Abschnitt „Garantie“ dieses Handbuchs. Das Perifit - Perifit Care besteht aus für medizinische Zwecke geeignetem Silikon.

Batteriespannung: 3 V / Batterieleistung: 220 mAh.

Technische Daten	
Abmessungen ohne Antenne	11,5 cm x 4,5 cm
Länge der Antenne	13 cm
Gewicht	55 g
Volumen	63 cm ³
Minimaler angewandter Druck	10 g
Angewandter Druckbereich	10 g–10 kg

Art der Kommunikation mit dem Smartphone	Bluetooth	
Bluetooth-Reichweite für beste Leistung	2 Meter	
Name der Smartphone-Anwendung	Perifit	
Bedingungen für Betrieb und Aufbewahrung	Feuchtigkeit	15 %–80 %
	Druck	700 hPa–1060 hPa
	Temperatur	0°C–40°C
Smartphone application unique identifier	PER004	

3.2 Wie oft und wie lange sollte ich trainieren?

Die Häufigkeit und Dauer der Anwendung hängen von der Nutzerin ab. Wir empfehlen, mit drei bis fünf 10-Minuten-Einheiten pro Woche zu beginnen. Überschreiten Sie diese Trainingsdauer nicht.

3.3 Einrichtung des Perifit - Perifit Care

1. Laden Sie die App im App Store oder in Google Play herunter



2. Aktivieren Sie das Bluetooth auf Ihrem Handy

3. Öffnen Sie die Perifit App

4. Folgen Sie den Instruktionen auf Ihrem Display

Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Telefon aktiviert ist. Stellen Sie die Verbindung zwischen dem Perifit - Perifit Care und Ihrem Smartphone jedoch nicht über Bluetooth her! Die Verbindung sollte über die Perifit-App hergestellt werden. Sie benötigen Hilfe? Klicken Sie in der Perifit-app auf „?“ oder schreiben Sie uns an support@Perifit.co.

3.4 Bevor Sie beginnen

3.4.1 Hinweis auf Kontraindikationen

Möglicherweise haben Sie seit dem Kauf des Perifit - Perifit Care eine Erkrankung entwickelt, bei der vom Beckenbodentraining abgeraten wird. Bitte lesen Sie Abschnitt 2.1 („Kontraindikationen“), bevor Sie beginnen, Ihr Perifit zu verwenden. Wenn Sie Zweifel haben, ob der Perifit in Ihrem Fall geeignet ist, konsultieren Sie vor der Anwendung bitte einen Arzt.

3.4.2 Lebensdauer des Geräts

Ihre Perifit - Perifit Care-Batterie ist für mindestens 5 Jahre regelmäßiges Training ausgelegt, wie unter 3.6 („Verwendung des Perifit - Perifit Care“) beschrieben. Klicken Sie im Tab „Training“ auf den Abschnitt „Zeitziel“, um ein Diagramm Ihrer kumulierten Trainingsdauer zu visualisieren. Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst, falls das grüne Licht beim Einschalten nicht blinkt.

3.4.3 Inspektion Ihres Perifit - Perifit Care

Sie sollten Ihre Sonde vor jedem Gebrauch überprüfen. Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, wie z. B. eine rissige oder gesprungene äußere Oberfläche, sichtbare Elektronik, Flecken, Verfärbungen, abblätternde und rissige Dichtungen, Korrosion oder andere Anzeichen einer Beschädigung, verwenden Sie den Perifit - Perifit Care nicht und wenden Sie sich an den Kundendienst.

3.5 Reinigung Ihres Perifit - Perifit Care

3.5.1 Vor der ersten Verwendung des Perifit - Perifit Care

Das Gerät muss vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt werden. Bei der gründlichen Reinigung werden Bakterien entfernt, wodurch sich das Infektionsrisiko verringert. Wenn Sie Ihr Perifit - Perifit Care nicht gründlich reinigen, erhöht sich das Risiko eines Bakterienwachstums und einer anschließenden Infektion. Reinigen Sie die Sonde nicht im Autoklaven oder in der Spülmaschine. Reinigen Sie Ihr Perifit - Perifit Care nicht mit Spülmittel oder alkoholhaltigen Reinigungsmitteln.

1. Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife bevor Sie das Perifit - Perifit Care berühren.
2. Spülen Sie das Perifit - Perifit Care unter fließendem warmem Wasser ab.
3. Verwenden Sie eine milde Haushaltsseife, um die Oberfläche gründlich waschen. Sie können das Perifit - Perifit Care mit Ihren Händen oder einem weichen Tuch abreiben. Verwenden Sie jedoch kein scheuerndes Material.
4. Reiben Sie die gesamte Oberfläche Geräts gründlich ab: die Sonde, den weißen Fuß und die Antenne.
5. Spülen Sie das Perifit - Perifit Care unter fließendem warmen Wasser ab.
6. Trocknen Sie es mit einem sauberen Tuch ab oder legen Sie es zum Trocknen auf ein sauberes Tuch.

7. Inspizieren Sie das Gerät visuell. Sollte es nicht sauber sein, dann reinigen Sie es erneut.

3.5.2 Nach jeder Verwendung

Das Gerät ist nach jedem Gebrauch gründlich zu reinigen. Bei der gründlichen Reinigung werden Bakterien entfernt, wodurch sich das Infektionsrisiko verringert. Wenn Sie Ihr Perifit - Perifit Care nicht gründlich reinigen, erhöht sich das Risiko eines Bakterienwachstums und einer anschließenden Infektion. Reinigen Sie die Sonde nicht im Autoklaven oder in der Spülmaschine. Reinigen Sie Ihr Perifit - Perifit Care nicht mit Spülmittel oder alkoholhaltigen Reinigungsmitteln.

1. Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife bevor Sie das Perifit - Perifit Care berühren.
2. Spülen Sie das Perifit - Perifit Care unter fließendem warmem Wasser ab.
3. Verwenden Sie eine milde Haushaltsseife, um die Oberfläche gründlich waschen. Sie können das Perifit - Perifit Care mit Ihren Händen oder einem weichen Tuch abreiben. Verwenden Sie jedoch kein scheuerndes Material.
4. Reiben Sie die gesamte Oberfläche Geräts gründlich ab: die Sonde, den weißen Fuß und die Antenne.
5. Spülen Sie das Perifit - Perifit Care unter fließendem warmen Wasser ab.
6. Trocknen Sie es mit einem sauberen Tuch ab oder legen Sie es zum Trocknen auf ein sauberes Tuch.
7. Inspizieren Sie das Gerät visuell. Sollte es nicht sauber sein, dann reinigen Sie es erneut.

3.6 Perifit - Perifit Care verwenden



1. Reinigen Sie zunächst Ihre Hände und Ihr Perifit - Perifit Care mit warmem Wasser und Seife.



2. Schalten Sie das Perifit - Perifit Care EIN, indem Sie auf die EIN-/AUS-Taste drücken.



3. Legen Sie sich bequem hin, winkeln Sie die Knie an und spreizen Sie die Beine leicht.
4. Führen Sie das Perifit - Perifit Care in Ihre Vagina ein. Die Lotusblüte muss unten sein und das Band darf

nicht in den Körper eingeführt werden. Führen Sie Ihr Perifit - Perifit Care so tief ein, bis sich der erste kieselsteinförmige Sensor am Eingang Ihrer Vagina befindet. Verwenden Sie bei Bedarf ein Gleitmittel auf Wasserbasis.



5. Befolgen Sie die Anweisungen in der App.



6. Schalten Sie das Perifit - Perifit Care EIN, indem Sie auf die EIN-/AUS-Taste drücken.



7. Reinigen Sie Ihr Perifit - Perifit Care mit warmem Wasser und Seife, trocknen Sie es gründlich ab oder lassen Sie es trocknen und bewahren Sie es bis zum nächsten Gebrauch an einem sicheren, sauberen und trockenen Ort auf (siehe nächster Abschnitt).



Sie brauchen das Perifit - Perifit Care nicht aufladen. Es ist nicht aufladbar. Die Batterie ist bei der in Abschnitt 3.2 („Wie oft und wie lange soll ich trainieren?“) angegebenen Trainingsdauer und -häufigkeit auf eine Lebensdauer von mindestens 5 Jahren ausgelegt. Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Support über die App, indem Sie auf „?“ klicken, oder senden Sie uns eine E-Mail an support@Perifit.co.

3.7 Tracking des Fortschritts

Sie können Ihre Statistiken zum Beckenbodentraining in der Registerkarte „Fortschritt“ der App einsehen Wenn Sie 8 bis 12 Wochen lang regelmäßig trainiert haben und keine Verbesserung der Symptome feststellen konnten, empfehlen wir Ihnen, einen Arzt zu konsultieren, da Ihre Inkontinenz möglicherweise auf ein anderes Problem zurückzuführen ist.

3.8 Richtige Kegel-Technik

Wenn Sie Schwierigkeiten haben oder sich bei Ihrer Kegeltechnik unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, sich an unser Support-Team zu wenden (support@Perifit.co oder per Klick auf das „?“ in der App)

oder einen Beckenbodentherapeuten zu konsultieren.

3.9 Sonstige Vorsichtsmaßnahmen

Das Perifit - Perifit Care ist wasserfest und kann daher unter fließendes Wasser gehalten werden. Sie sollten es aber nicht untertauchen oder in der Badewanne verwenden. Bewahren Sie das Perifit-Gerät nicht an einem zu heißen oder zu kalten Ort (unter 0 °C oder über 40 °C) auf. Achten Sie besonders darauf, dass Sie das Gerät im Sommer nicht im Auto liegen lassen, da extreme Temperaturen zu Schäden an den internen Schaltkreise der Sonde führen können.

Wir empfehlen außerdem:

- Vermeiden Sie Staub, indem Sie das Gerät zwischen den Einsätzen in seiner Schachtel aufbewahren.

Lassen Sie die Sonde nicht fallen, setzen Sie sie keinen starken Kräften aus und setzen Sie sie keinen ständigen Vibrationen aus. Andernfalls können die Außenhülle oder die internen Schaltkreise beschädigt werden.

- Frieren Sie die Sonde nicht ein und legen Sie sie nicht in die Mikrowelle oder den Ofen. Berühren Sie den Körper der Sonde, bevor Sie die Sonde einführen. Die Temperatur sollte angenehm sein. Falls sich die Sonde zu heiß anfühlt, dann halten Sie den Körper der Sonde einige Minuten lang unter sauberes, kühles Wasser und prüfen Sie die Temperatur dann erneut. Falls sich die Sonde zu heiß anfühlt, dann halten Sie den Körper der Sonde einige Minuten lang unter sauberes, kühles Wasser und prüfen Sie die Temperatur dann erneut. Halten Sie die Sonde in der Hand, während Sie sie unter Wasser halten, damit Sie fühlen können, wann die Temperatur für Sie richtig ist.

- Schützen Sie das Perifit - Perifit Care vor direkter Sonneneinstrahlung, Heizkörpern und offenen Flammen.

Das Perifit - Perifit Care ist nicht steril und soll auch nicht sterilisiert werden.

4. Wichtigste Leistungsmerkmale

- Die Perifit - Perifit Care-Sonde arbeitet mit Sensoren, um den Druck zu messen, der durch die Kontraktionen Ihrer Beckenbodenmuskeln (einschließlich des Levator ani) ausgeübt wird.
- Perifit - Perifit Care erkennt auch Schwankungen Ihres intra-abdominalen Drucks. Patentierte Algorithmen verarbeiten

die Informationen, um den Druck zu kontrollieren, der durch Kontraktionen von Muskeln entsteht, die nichts mit Ihrem Beckenboden zu tun haben (Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln usw.) und die während des Beckenbodentrainings NICHT freiwillig aktiviert werden sollten. Sie können die Daten rund um Ihre „Kontraktionsqualität“ in der Perifit App einsehen.

- Die von der Sonde registrierten Kontraktionsdaten werden live auf Ihrem Smartphone angezeigt und Sie können mit Ihrem Beckenboden sogar Videospielfiguren steuern.
- Die App hilft Ihnen, motiviert zu bleiben, indem sie Ihnen regelmäßige Erinnerungen schickt, Ihren Trainingsverlauf und Ihre Statistiken zeigt, Ihnen die Möglichkeit bietet, mit anderen Benutzerinnen zu interagieren, und vieles mehr!

5. Sonstige Informationen

5.1 Anforderungen an das Smartphone und Betriebssysteme

Mindestanforderungen an das Smartphone: kompatibel mit BLE (Bluetooth Low Energy) und iOS 15 und höher oder Android 8 und höher. Es ist eine Internetverbindung (3G, LTE oder WLAN) erforderlich.

Das Perifit-Gerätesystem funktioniert derzeit nur mit Smartphones, auf denen das Android-Betriebssystem (Version 8 und höher) oder das iOS-Betriebssystem (Version 15 und höher) installiert ist. Sie sollten über Ihre Smartphone herausfinden können, welches Betriebssystem darauf läuft. Es kann auch mit Android-Tablets oder iPads mit den oben genannten Betriebssystemen verwendet werden. Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie diese Informationen finden können, dann lesen Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Smartphones oder Ihres Tablets nach. Haben Sie Ihr Smartphone nach 2010 gekauft, sollte es mit dem Perifit-System kompatibel sein. Das Smartphone muss Bluetooth-fähig sein und im Fall von Android mit der Version 8 (oder höher) oder im Fall des iPhones iOS 15 (oder höher) laufen.

Wenn sich das Perifit-Gerät nicht mit Ihrem Smartphone koppeln lässt, können Sie das Perifit-Gerät nicht verwenden. Die Bluetooth-Verbindung hat eine begrenzte Reichweite. Um die beste Leistung zu erzielen, sollte die Entfernung zwischen Smartphone und Perifit-Gerät nicht mehr als zwei Meter betragen.

Die Bluetooth-Verbindung hat eine begrenzte Reichweite. Um die

beste Leistung zu erzielen, sollte die Entfernung zwischen Smartphone und Perifit-Gerät nicht mehr als zwei Meter betragen.

5.2 Elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV)

Das Perifit-Gerät erfüllt die Anforderungen der IEC 60601-1-2:2014. Elektronische und mobile Kommunikationsgeräte können jedoch elektromagnetische Energie durch die Luft übertragen, und es gibt keine Garantie, dass bei einer bestimmten Nutzung oder Umgebung keine Störungen auftreten. Sollte das der Fall sein, kann es von Vorteil sein, die WLAN-Funktion auf Ihrem Smartphone während der Verwendung des Perifit - Perifit Care vorübergehend zu deaktivieren. Störungen können zu Verzögerungen bei der Bluetooth-Kommunikation und der Verbindung mit dem Perifit-Gerät führen. Für die Verwendung des Perifit-Geräts geeignet sind u. a.: die Wohnung und Innenräume.

Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Emissionen			
Emissionsprüfung	Standard	Compliance	
Störstrahlung	CISPR 11:2016	Klasse B (30 MHz bis 100 MHz)	
Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Störfestigkeit			
Störfestigkeitsprüfung	Standard	Testniveau IEC 60601	Compliance-Niveau
Elektrostatistische Entladung (ESD)	EN 61000-4-2:2009 IEC 61000-4-2:2008	$\pm 2, \pm 4, \pm 8, \pm 15$ kV (Luft)	$\pm 2, \pm 4, \pm 8, \pm 15$ kV
Elektrostatistische Entladung (ESD)	EN 61000-4-2:2009 IEC 61000-4-2:2008	$\pm 2, \pm 4, \pm 6, \pm 8$ kV (Kontakt)	$\pm 2, \pm 4, \pm 6, \pm 8$ kV
Elektrostatistische Entladung (ESD)	EN 61000-4-2:2009 IEC 61000-4-2:2008	$\pm 2, \pm 4$ (horizontale/ vertikale Kopplungsebene)	$\pm 2, \pm 4$
Funkfrequenz, Kontinuierliche Strahlungsstörung	EN 61000-4-3:2006+A1:2010 IEC 61000-4-3:2010	10 V/m 80 MHz bis 2,7 GHz	10 V/m 80 MHz bis 2,7 GHz
Netzfrequenz-Magnetfeld	EN 61000-4-8:2010 IEC 61000-4-8:2009	30 A/m	30 A/m

5.3 Entsorgung des Perifit - Perifit Care

Perifit - Perifit Care ist ein elektronisches Gerät. Bitte beachten Sie bei der Entsorgung des Perifit - Perifit Care die Gesetze Ihres Landes und Bundeslands/-staats.

5.4 Legende der Symbole



Diese Verpackung enthält ein gedrucktes Benutzerhandbuch (wie Sie sehen können).



Ist ein Medizinprodukt der CE-Klasse 1.



Anwendungsteil vom Typ BF – Elektrische Klassifizierung des Geräteteils, das mit dem Patienten in Kontakt kommt.



Die Aufbewahrungstemperatur dieses Geräts sollte zwischen 0 °C und 40 °C (32 °F und 104 °F) liegen.



Die Luftfeuchtigkeit am Aufbewahrungsort sollte zwischen 15 % und 80 % betragen.



Gibt den atmosphärischen Druck an, dem das Medizinprodukt sicher ausgesetzt werden kann (zwischen 700 hPa und 1060 hPa).



Perifit - Perifit Care ist ein elektronisches Gerät. Bitte beachten Sie bei der Entsorgung des Perifit - Perifit Care die Gesetze Ihres Landes und Bundeslands/-staats.



Zum Zweck seines Betriebs empfängt und sendet dieses Gerät hochfrequente (HF) elektromagnetische Energie.

RoHS

Dieses Gerät entspricht der RoHS-Richtlinie zu gefährlichen Stoffen.

IP54

Das Perifit - Perifit Care hält Wasserspritzern aus allen Richtungen stand.

MD

Der Artikel ist ein Medizinprodukt.

UDI

Unique Device Identifier (UDI, Produktkennung für Medizinprodukte) des Herstellers.

LOT

Chargen- (oder Los-)Nummer des Herstellers, damit die Charge oder das Los identifiziert werden kann.

SN

Seriennummer des Herstellers, anhand der ein medizinisches Gerät identifiziert werden kann.



Datum der Herstellung des Medizinprodukts.



Name des Medizinprodukte-Herstellers.

CH REP

Autorisierter Vertreter in der Schweiz.

UK CA

UK Conformity Assessed

5.5 Ihr Gerät

**TIEFENSSENSOR:
BAUCHMUSKEL-KONTRAKTIONEN**

**OBERFLÄCHEN-
SENSOR:
KONTRAKTION DER
BECKENBODEN-
MUSKELN**

**BLUETOOTH
-ANTENNE**

 LED

 ON/OFF