

RC-FIT® OPEP



Eigentümer der Trademarks und der registrierten Trademarks ist das Unternehmen CEGLA Medizintechnik GmbH.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

The proprietor of the trademarks and registered trademarks is the company CEGLA Medizintechnik GmbH.

We reserve the right to make technical and visual changes as well as to correct printing errors.

El propietario de las marcas comerciales y las marcas registradas es la empresa CEGLA Medizintechnik GmbH.

Sujeto a cambios técnicos y visuales, así como a errores de impresión.

La proprietà del marchio commerciale e dei marchi registrati è della azienda CEGLA Medizintechnik GmbH.

Con riserva di modifiche tecniche e visive ed errori di stampa.

Propriétaire des marques de fabrique et des marques déposées est l'entreprise CEGLA Medizintechnik GmbH.

Sous réserve de modifications techniques et optiques et d'erreurs d'impression.

Gebrauchsanweisung in weiteren Sprachen sowie Symbolerklärungen finden Sie auf www.cegla.de.Instructions for use in other languages and explanations of symbols can be found on www.cegla.de.

DE Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller sowie der zuständigen Landesbehörde.

EN Please report all serious incidents that have occurred in connection with the product to the manufacturer and the responsible national authority.

ESP Por favor, informe de cualquier incidencia relacionada con el producto.

IT Si prega di segnalare eventuali incidenti relativi al prodotto incidenti gravi al produttore e al responsabile Autorità di Stato.

F Veuillez signaler tout incident lié au produit incidents graves au fabricant et au responsable Autorité de l'Etat.

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung
Dienststelle Mainz, Schießgartenstraße 6, 55116 Mainz, Germany
T: +49-6131-967392, F: +49-6131-9671239CEGLA
Medizintechnik GmbH
Horresser Berg 1
56410 Montabaur
Germany
Tel +49 2602 92 13-0
info@cegla.de
www.cegla.de

△ WARNHINWEISE

Vor dem ersten Gebrauch bitte reinigen! Achten Sie auf eine ordnungsgemäße Anwendung des RC-FIT® OPEP entsprechend dieser Gebrauchsanweisung. Eine nicht ordnungsgemäße Anwendung (Off-Label-Use) bedingt einen Haftungsauchluss des Herstellers.

WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des RC-FIT® OPEP die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Wenn Sie weitere Fragen zur Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an Ihr medizinisches Fachpersonal. Das RC-FIT® OPEP ist geeignet für Anwender ab einem Alter von 3 Jahren im häuslichen und klinischen Bereich. Voraussetzung ist eine bewusste Koordination der Ein- und Ausatmung über den Mund. Bei Kindern sollte das Training nur mit Unterstützung eines Erwachsenen erfolgen. Bei stark eingeschränkten Patienten sollte das Training mit einer Pflegekraft oder einem Physiotherapeuten durchgeführt werden. Querschlüsseleingriffe sind Patienten oder Menschen, die an neuromuskulären Erkrankungen leiden sollten nur auf Anraten von medizinischem Fachpersonal trainieren. Bitte verzichten Sie auf eine Nahrungsaufnahme kurz vor und während dem Training.

Verneilen bei einem starken Hustenanfall! Versuchen Sie nach der Einnahme Ihrer Medikation langsam mit dem RC-FIT® OPEP in der Ausgangsstellung zu arbeiten, um die Bronchien zusätzlich mechanisch zu weiten.

Wichtig: Alle Einzelteile sollen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Bitte nach jeder Anwendung das RC-FIT® OPEP trocken lassen, da sich bei längerfristigem Training Feuchtigkeit im Produkt bilden kann.

ANWENDUNG OSZILLIERENDE AUSATEMTERAPIE:

- 3 x täglich und bei Bedarf
- mit verlängerter Ausatmung über je ca. 10–30 Atemzügen
- Ausatmung nur über den Mund

Das RC-FIT® OPEP ist ein sounderzeugendes/ oszillierendes, expiratorisches Entspannungs- und Atemtherapiegerät. Dadurch kann die Prävention, Rehabilitation sowie die gezielte Steigerung der Fitness unterstützt werden.

LIEFERUMFANG (MATERIALZUSAMMENSETZUNG)

RC-FIT® OPEP	
Mundstück	MUNDSTÜCK ROT mit 4 Intensitätstufen [in mm: 6/5/4/3,75] (Polypropylen)
Inlay mit integriertem Ausatemventil	transparent (Polypropylen/rustfreier Edelstahl/Nickel silber)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

△ KONTRAINDIKATIONEN

Die Therapie mit dem RC-FIT® OPEP bewirkt bei der Ausatmung einen Überdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendung sind somit:

- Vorliegen eines Pneumothorax, eines Bluthustens (massive Hämoptoe) und einer Hirndrucksymptomatik >20 mmHg.
- dekomprimierte Herz-/Kreislauferkrankungen
- akute Thrombosen
- erhöhter Gerinnungsfaktor
- akuter Bluthusten (Hämoptyse)
- mögliche Trommelfellverletzungen
- Barotrauma
- erhebliche kardiovaskuläre Insuffizienz
- massive Einschränkung der Atempumpe
- Hautempysem
- starker fiebigerhafter Infekt

Folgende relative Kontraindikationen sollten mit Ihrem behandelnden Arzt, bzw. Ärztin vor einer Anwendung besprochen werden:

- Tracheoesophageale Fistel
- Asthma Bronchiale
- Lungenempysem
- Nebenhöhlenentzündung
- wiederholtes, massives Nasenbluten
- Granuloma – Wucherungen der Schleimhäute im Bereich des Tracheostomas
- nach operativen Eingriffen oder Verletzungen an Mund, Gesicht, Schädel oder Speiseröhre

Hinweis: Ein Training nach Augenoperationen (Grauer oder Grüner Star) sollte erst ab der 4. Woche beginnen.

NEBENWIRKUNGEN

Ein Ausatemdruck von über 20 cmH₂O kann bei Patienten mit Empfindlichkeit für einen erhöhten transpulmonalen Druck möglicherweise zu einer oder mehreren der aufgeführten Nebenwirkungen führen:

- Hyperventilation (übermäßige Steigerung der Atmung); hier kann es hin und wieder zu geringfügigem Schwund, zu einem Taubheitsgefühl an Mund und Händen kommen. Diese Erscheinungen sind ungefährlich und bilden sich nach Normalisierung der Atmung zurück.
- Hypoventilation mit Hyperkapnie (erhöhter CO₂-Gehalt).

Weitere mögliche Nebenwirkungen

- erhöhter intrakranieller Druck
- kardiovaskuläre Gefährdung
- Sauerstoffunterversorgung des Herzens
- verringelter venöser Rückstrom
- Verschlucken von Luft mit der Möglichkeit von Erbrechen und Aspiration von Erbrochenem

VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® OPEP kann die Kraft und Ausdauer der Atemmuskulatur therapiert, die Atemwege offen halten und feststehendes Sekret bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege lösen. Das RC-FIT® OPEP trainiert effektiv die Atemtechnik Lippenbremse. Dieses Training der Atemwege hält bei der Ausatmung die Atemwege mittels Widerstand und Vibrations offen. So wird ein Bronchialkollaps vorgebeugt und die Schleimlösung aktiviert.

Das RC-FIT® OPEP ist zudem ein Trainingsgerät und eine Hilfe im Notfall.

Anwendungsduer
Tauschen Sie bei fälliger Anwendung das RC-FIT® nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.

Lagerung
Lagern Sie das RC-FIT® nur trocken bei verschlossenem Deckel. So schützen Sie das Hilfsmittel u. a. vor Sonneneinstrahlung und Staub.

Entsorgung
Das RC-FIT® kann über den Hausmüll entsorgt werden, sofern dies durch die Entsorgungsvorschriften der Länder nicht anders geregelt ist.

△ WARNING

Please clean before the first use! Please ensure that the RC-FIT® OPEP is being used in accordance with these instructions for use. Its incorrect use (off-label-use) will result in an exclusion of liability for the manufacturer.

IMPORTANT INFORMATION

Before using the RC-FIT® OPEP for the first time, please read the Instructions for Use carefully. If you have additional questions regarding its usage, please consult with your qualified medical practitioner. The RC-FIT® OPEP is well-suited for users starting at 3 years of age in home and clinical setting. The patient must be able to purposefully coordinate inhalation and exhalation through the mouth. Children should only undergo training with the assistance of an adult. In the case of severely impaired patients, the training should be conducted together with a nurse or physiotherapist. Paraplegic patients or persons who suffer from neuromuscular diseases should only undergo training on the advice of qualified medical practitioners. Please abstain from any food intake shortly before and during the training.

Action to be taken in the event of a severe coughing fit: Following intake of your medication, try to work slowly with the respective RC-FIT® OPEP in its initial setting, in order to also dilate the bronchi mechanically.

Important: All individual parts must be stored out of the reach of children.

After every use, please allow the respective RC-FIT® OPEP to dry as moisture may form in the product with long-term training.

USE OF OSCILLATING EXHALATION THERAPY:

- 3 x daily
- with prolonged exhalation for approx. 10–30 breaths each time
- exhalation only through the mouth

The RC-FIT® OPEP is a unique, sound-generating/oscillating, expiratory relaxation and PEP therapy device. Whether used for prevention, rehabilitation or targeted improvement of fitness or pure relaxation – the effect of the RC-FIT® OPEP is immediate and noticeable all over.

SCOPE OF DELIVERY (MATERIAL COMPOSITION)

RC-FIT® OPEP	
Mouthpiece	MOUTHPIECE RED with 4 intensity levels [in mm: 6/5/4/3,75] (polypropylene)
Inlay with integrated exhalation valve	Transparent (polypropylene/rust-free stainless steel/Nickel silver)
Intensity regulator	Grey (polypropylene)
Deckel	grau (Polypropylen)

△ CONTRAINDICATIONS

Therapy with the RC-FIT® OPEP produces an overpressure in the lungs during exhalation. Therefore, contraindications for its use are:

- Presence of pneumothorax, blood-expectorating cough (massive haemoptysis), and cranial pressure symptoms > 20 mmHg.
- Decompensated cardiovascular diseases
- Acute thromboses
- Elevated coagulation factor
- Acute blood-expectorating cough (haemoptysis)
- Possible eardrum injuries
- Pulmonary barotrauma
- Significant cardiovascular insufficiency
- Massive restriction of the respiratory pump
- Skin emphysema
- Severe infection with fever

The following relative contraindications should be discussed with your treating healthcare professional:

- Tracheoesophageal fistula
- Bronchial asthma
- Pulmonary emphysema
- Sinus infection
- Repeated, substantial nosebleeds
- Granulo ma - growths in the mucous membranes near the tracheostoma after surgery or injuries to the mouth, face, skull, or oesophagus

Note: Training/therapy following an eye operation (cataracts or glaucoma) should only start beginning the 4th week post-surgery.

SIDE EFFECTS

An exhalation pressure of more than 20 cmH₂O can cause patients sensitive to increased transpulmonary pressure to experience one or more of the listed side effects:

- Hyperventilation (excessive increase in respiration) may occasionally cause slight vertigo or numbness in the mouth and hands. These symptoms are not dangerous and diminish once the respiration has normalized.
- Hypoventilation with hypercapnia (elevated CO₂ content).

Other possible side effects

- Elevated intracranial pressure
- Cardiovascular risk
- > Insufficient oxygen supply to the heart
- > Decreased venous return
- Swallowing of air with the possibility of vomiting and aspiration of vomit

PURPOSE OF USE

The RC-FIT® OPEP trains the strength and endurance of the exhalation muscles, holds the airways open, and loosens stubborn secretions in the case of acute and chronic diseases of the lower respiratory tract.

The RC-FIT® OPEP can effectively train the pursed lips breathing technique. This training of the respiratory tract holds the airways open during exhalation using resistance and vibrations. In this manner, a bronchial collapse is prevented and phlegm dissolution is activated.

Additionally, the RC-FIT® OPEP is a training device and an aid in emergency cases.

Duration of use

If used daily, we recommend the exchange of the RC-FIT® after one year. Please notify the manufacturer of all serious incidents occurring in connection with the device.

Storage

Store the RC-FIT® in dry condition and protect the assistive device from sunlight and dust, among other things.

Disposal

The RC-FIT® can be disposed of with household waste, as long as not prescribed otherwise by the respective country's disposal regulations.

△ ADVERTENCIAS

Lavar antes del primer uso. Asegúrese de que usa el RC-FIT® OPEP correctamente conforme a estas instrucciones de uso. El uso inadecuado (off-label use) conlleva la exención de responsabilidad por parte del fabricante.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

Lea detenidamente las instrucciones de uso antes de utilizar el RC-FIT® OPEP correspondiente por primera vez. En caso de dudas acerca del uso, póngase en contacto con el personal sanitario. El RC-FIT® OPEP es adecuado para usuarios a partir de tres años en el ámbito doméstico y clínico. Es necesario poder coordinar conscientemente la inspiración y exhalación a través de la boca. En los niños, el entrenamiento siempre debe realizarse con la asistencia de un adulto. En pacientes con movilidad reducida, el entrenamiento debe realizarse con un cuidador o fisioterapeuta. Los pacientes parapléjicos o las personas que padecen enfermedades neuromusculares solo deben realizar el entrenamiento por recomendación de personal sanitario. No ingiera alimentos poco antes ni durante el entrenamiento.

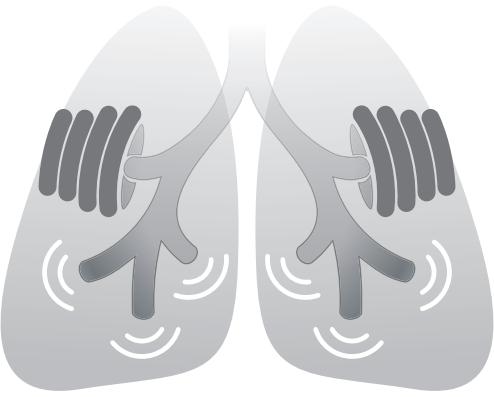
En caso de un ataque de tos: después de tomar la medicación, intente trabajar con el RC-FIT® OPEP correspondiente en la posición inicial para dilatar adicionalmente los bronquios de forma mecánica.

Importante: todos los componentes deben mantenerse fuera del alcance de los niños.

Después de cada uso, dejar seco el RC-FIT® OPEP correspondiente, ya que durante un entrenamiento prolongado puede formarse humedad en el producto.

USO DE LA TERAPIA EXPIRATORIA OSCILANTE:

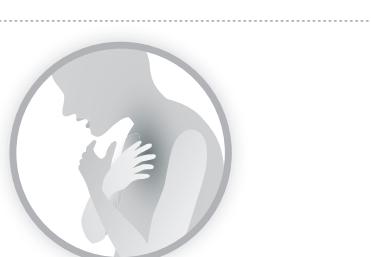
- 3



RC-FIT® OPEP

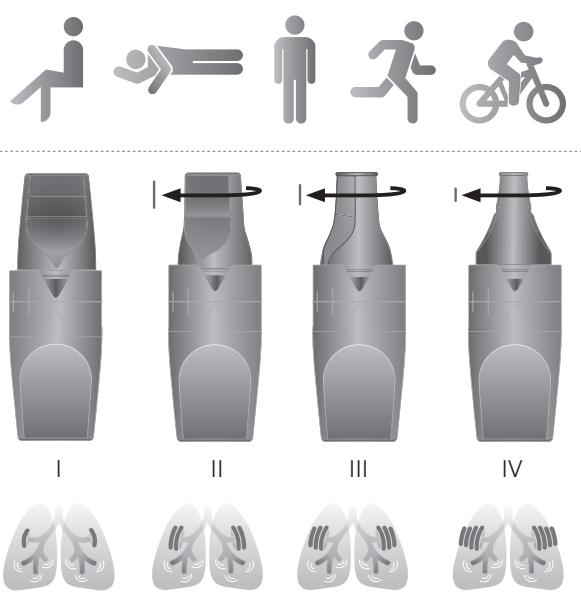
A) TRAINING MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.
Das Inlay mit integriertem Ausatemventil erzeugt Schwingungen. Diese nehmen Sie akustisch als Töne wahr. Sie breiten sich in den Atemwegen aus. Kombiniert mit der vorgesetzten „Dreieck-Stereo“ können diese Atemluft bei körperlicher Belastung senken. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch kranken Patienten können verminderd werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann sich die Sauerstoffsufnahme verbessern.



B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® OPEP durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert bzw. vorbeugegt werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist er immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.



ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® OPEP ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.
- Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliche Dreieck).
- Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® OPEP über 4 Intensitätsstufen.

Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom (Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)			
	10 l/min	15 l/min	20 l/min	25 l/min
I	1,5 cmH ₂ O	1,7 cmH ₂ O	1,9 cmH ₂ O	2,1 cmH ₂ O
II	2,1 cmH ₂ O	2,6 cmH ₂ O	2,8 cmH ₂ O	3,1 cmH ₂ O
III	16,4 cmH ₂ O	17,3 cmH ₂ O	78,3 cmH ₂ O	89,5 cmH ₂ O
IV	38,7 cmH ₂ O	64,4 cmH ₂ O	79,8 cmH ₂ O	95 cmH ₂ O

Frequenz bei der Ausatmung: 130 Hz+/-5%

- III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® OPEP dann in den Mund und umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

Atmen Sie über die Nase und über den Mund aus.

A) Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemmanövers lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.
Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch den RC-FIT® OPEP gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwunden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgleichen und so lange wie möglich zu erzeugen.
A) Je nach Trainingszustand können Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingsseinheit sollte 10–30 Atemzüge x täglich umfassen. Bei Parkinson mit Schluckstörung sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“. Versuchen Sie, in der Torwartstellung oder dem Kutschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® OPEP zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Is the training too light, or the sound is too loud even after 15 breaths, increase the intensity (resistance) by rotating the mouthpiece, see Fig. II.

REINIGUNG UND DESINFektION (Ausköchen)

Reinigen und desinfizieren Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens einmal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen. Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® OPEP in einer warmen, leichten Spülflüssigkeit eingelegt und anschließend ausgekocht werden.

1. Reinigung und Desinfektion

Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integriertem Ausatemventil vom Intensitätsregler.

WICHTIG: Versuchen Sie, Berührungen mit dem integrierten Ausatemventil zu vermeiden!

Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Desinfizieren Sie alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser.

2. Trocknen

In order to prevent mould formation, all parts must be completely dried. To accelerate this process, shake off any excess water before setting the parts down. Allow all parts to air dry. Do not rub dry the inlay with towels.

3. Zusammenbau

Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® OPEP sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder unherangebrachte Teilen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet und in die Lunge gelangen könnten.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung:
RC-FIT® OPEP: 3 x täglich und bei Bedarf mit verlängerter Ausatmung über je ca. 10–30 Atemzüge

TIPPS:

- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zahnpflegen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® OPEP.

RC-FIT® OPEP

A) TRAINING MIT VIBRATIONEN

Die gleiche Prinzipielle Anwendung wie beim RC-FIT® OPEP gilt. Das Inlay mit integriertem Ausatemventil erzeugt Schwingungen. Diese nehmen Sie akustisch als Töne wahr. Sie breiten sich in den Atemwegen aus. Kombiniert mit der vorgesetzten „Dreieck-Stereo“ können diese Atemluft bei körperlicher Belastung senken. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch kranken Patienten können verminderd werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann sich die Sauerstoffsufnahme verbessern.

B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® OPEP durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert bzw. vorbeugegt werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist es immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.

ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® OPEP ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.
- Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliche Dreieck).
- Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® OPEP über 4 Intensitätsstufen.

Average pressure during exhalation

intensity level	Flow rate (pressure difference to ambient pressure)			
	10 l/min	15 l/min	20 l/min	25 l/min
I	1,5 cmH ₂ O	1,7 cmH ₂ O	1,9 cmH ₂ O	2,1 cmH ₂ O
II	2,1 cmH ₂ O	2,6 cmH ₂ O	2,8 cmH ₂ O	3,1 cmH ₂ O
III	16,4 cmH ₂ O	17,3 cmH ₂ O	78,3 cmH ₂ O	89,5 cmH ₂ O
IV	38,7 cmH ₂ O	64,4 cmH ₂ O	79,8 cmH ₂ O	95 cmH ₂ O

Frequency during exhalation: 130 Hz+/-5%

- III. A) Place the RC-FIT® OPEP in your mouth and close your lips around the mouthpiece. Please do not close the triangle with your fingers.

Breathe in through the nose and out through the mouth.

A) If the sound at the start of each breathing manoeuvre is loud and then quickly becomes quieter, please adapt your breathing accordingly.
A) Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch den RC-FIT® OPEP gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwunden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgleichen und so lange wie möglich zu erzeugen.
A) Je nach Trainingszustand können Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingsseinheit sollte 10–30 Atemzüge x täglich umfassen. Bei Parkinson mit dysphagia, training of 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“. Versuchen Sie, in der Torwartstellung oder dem Kutschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® OPEP zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Is the training too light, or the sound is too loud even after 15 breaths, increase the intensity (resistance) by rotating the mouthpiece, see Fig. II.

CLEANING AND DISINFECTION (Boiling)

If used regularly, clean and disinfect the device once a week, please clean daily if there is a lot of mucus. If necessary (e.g. if no more sounds are produced), insert parts of the RC-FIT® OPEP in a warm, light detergent solution and then boil out.

1. Cleaning and disinfection

For cleaning purposes, pull off the mouthpiece from the intensity regulator. Then, carefully remove the inlay with integrated valve from the intensity regulator.

IMPORTANT: Try to avoid any contact with the integrated valve!

WICHIG: Versuchen Sie, Berührungen mit dem integrierten Ausatemventil zu vermeiden!
Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Desinfizieren Sie alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser.

2. Drying

In order to prevent mould formation, all parts must be completely dried. To accelerate this process, shake off any excess water before setting the parts down. Allow all parts to air dry. Do not rub dry the inlay with towels.

3. Assembly

Assemble the device after washing your hands and ensure that all parts of the RC-FIT® OPEP are clean. There may be no dust residue or scattered particle deposits, as these could be breathed in and reach the lungs.

FREQUENCY OF USE

Recommended therapy intervals for the respiration:
RC-FIT® OPEP: 3 x täglich und bei Bedarf mit verlängerter Ausatmung über je ca. 10–30 Atemzüge

TIPS:

- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zahnpflegen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® OPEP.

RC-FIT® OPEP

A) ENTRENAMIENTO CON VIBRACIONES

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, cuanto más oxígeno tenemos disponible, mayor es nuestro rendimiento.
El inserto con válvula de espiración integrada produce vibraciones, que se percibe acústicamente en forma de sonido y se expanden por las vías respiratorias. En combinación con la «estenosis en triángulo», aumenta la dificultad respiratoria en caso de carga física, y se pueden reducir la mucosidad y la tos en pacientes con enfermedades agudas y crónicas. La estabilización de las vías respiratorias mejora la absorción de oxígeno.

B) ESTABILIZACIÓN DE LA DIFICULTAD RESPIATORIA

El RC-FIT® OPEP es capaz de estabilizar la dificultad respiratoria de los bronquios respirando lenta y conscientemente de forma análoga a la respiración con labios fruncidos. Permite reducir o prevenir la hiperventilación. Gracias al práctico formato de bolso, se puede utilizar en cualquier momento con la intensidad mínima.

USO

El uso del RC-FIT® OPEP no se ve influido por la gravedad. El dispositivo se puede utilizar acostado, sentado o de pie. No obstante, se recomienda utilizar estando de pie para lograr un efecto óptimo. Beba un vaso de agua antes de realizar el entrenamiento para mantener la humedad en las vías respiratorias.

- Inspeccione el dispositivo antes de cada uso para descartar cuerpos extraños y daños. Si faltaran componentes o estuvieran dañados, reemplázuelos de inmediato.
- Always start your first training session in the lowest intensity level „MINIMUM“ (largest-possible triangle). The smaller the triangle becomes, the higher the therapy load (intensity). The RC-FIT® OPEP has a total of 4 intensity levels.

Presión de espiratoria promedio

nivel de intensidad	Caudal (diferencia de presión con respecto a la presión ambiental)			
	10 l/min	15 l/min	20 l/min	25 l/min