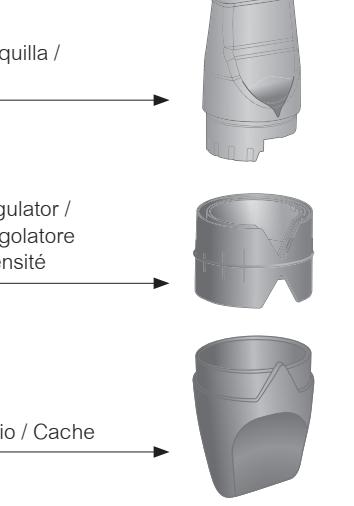
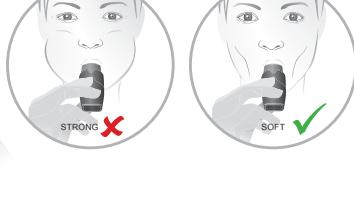




RC-FIT® PEP/IMT



Mundstück / Mouthpiece / Boquilla / Boccaglio / Embout buccal

Intensitätsregler / Intensity regulator / Regulador de intensidad / Régulateur d'intensité

Deckel / Lid / Tapa / Coperchio / Cache



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 dell'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.deInstructions 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: +49-6131-9671239

△ WARSHINWEISE

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

WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des RC-FIT® PEP/IMT die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Wenn Sie weitere Fragen zur Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an Ihr medizinisches Fachpersonal. Das RC-FIT® PEP/IMT 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/die Therapie nur mit Unterstützung eines Erwachsenen erfolgen. Bei stark eingeschränkten Patienten sollte das Training/die Therapie mit einer Pflegekraft oder einem Physiotherapeuten durchgeführt werden. Querschnittsgelähmte Patienten oder Menschen, die an neuromuskulären Erkrankungen leiden sollten nur auf Anraten von medizinischem Fachpersonal trainieren/therapieren. Bitte verzichten Sie auf eine Nahrungsaufnahme kurz vor und während dem Training/der Therapie. Verhalten bei einem starken Hustenanfall: Versuchen Sie nach der Einnahme ihrer Medikation langsam mit dem RC-FIT® PEP/IMT in der Ausgangsstellung zu arbeiten, um den Bronchien zusätzlich mechanisch zu weiten. Wichtig: Alle Einzelteile sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Ein Training/eine Therapie nach Augenoperationen (Grauer oder Grüner Star) sollte erst ab der 4. Woche beginnen. Bitte nach jeder Anwendung das RC-FIT® PEP/IMT trocken lassen, da sich bei längerfristigem Training/Therapie Feuchtigkeit im Produkt bilden kann.

ANWENDUNG PEP-THERAPIE:

- 2-3 x täglich
- mit verlängerter Ausatmung über ca. 20 Atemzüge
- Ausatmung nur über den Mund

Für die Kombination PEP/IMT bitte über den Mund ein- und ausatmen!

LIEFERUMFANG (MATERIALZUSAMMENSETZUNG)

RC-FIT® PEP/IMT

Mundstück	MUNDSTÜCK TRANSPARENT mit 7 Intensitätstufen [in mm: 4/3,75/3,5/3,25/3,2/2] (Polypropylen)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

△ GEGENINDIKATIONEN

Das Training und die Therapie mit dem RC-FIT® PEP/IMT bewirken bei der Einatmung einen Unterdruck und bei der Ausatmung einen Überdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendungen sind somit:

PEP	IMT
• Atemwegstenose	• schwere Herzinsuffizienz
• intrakranialer Druck > 20 mmHg	• unbehandelter Pneumothorax
• vorhandene Mund-, Gesichts- oder Schädeltrauma oder -operationen	• Atemwegsinfektion
• akute Sinusitis	• Nasennebenhöhlenentzündung
• Nasenbluten	• im Fall eines traumatischen Pneumothorax oder eines Rippenbruchs sollte dies erst vollständig ausgeheilt werden
• hämodynamische Instabilität	
• Mittellohrkrankung	
• Nachfrage bei Atemwegs-, Herz- oder Blutdruckerkrankungen	
• Schwangerschaft	
• kürzlicher Schlaganfall	
• unbehandelter gastroösophagealer Reflux oder starkes Sodbrennen	
• Gründe, weswegen Valsalva-artige Manöver schädlich sein könnten	
Folgende relative Gegenindikationen sollten mit dem behandelnden Arzt/Arztin vor einer Anwendung besprochen werden:	
• unbehandeltes Asthma bronchiale	
• unbehandeltes Lungen-emphysem	
• neuromuskuläre Erkrankungen	

NEBENWIRKUNGEN

Ein Ausatemdruck von über 20 cm H₂O kann bei Patienten mit Empfindlichkeit für einen erhöhten transpulmonalen Druck möglicherweise zu einer oder mehrerer der aufgeführten Nebenwirkungen führen:

- Hyperventilation (übermäßige Steigerung der Atmung): hier kann es hin und wieder zu geringfügigem Schwindel, 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 intrakranialer Druck
- kardiovaskuläre Gefährdung
- > Sauerstoffunterversorgung des Herzens
- > verringriger venöser Rückstrom
- Verschlucken von Luft mit der Möglichkeit von Erbrechen und Aspiration von Erbrochenem

Sollte man im Rahmen eines übermäßigen Einatemtrainings außer Atem kommen bzw. Schwindel oder ein stark erhöhter Puls auftreten, Training bitte abbrechen. Die nächste Trainingseinheit bitte mit einer geringeren Intensitätstufe bzw. mit einer geringeren Anzahl oder Länge an Atemzügen wieder beginnen.

VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® PEP/IMT kann die Kraft und Ausdauer der Einatem- bzw. Ausatemmuskulatur trainieren sowie die Atemwege bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege offen halten.

Das RC-FIT® PEP/IMT trainiert effektiv die Atemtechnik Lippenbremse. Dieses Training der Atemwege hält bei der Ausatmung die Atemwege mittels Widerstand offen. So wird einem Bronchialkollaps vorgebeugt. Das RC-FIT® PEP/IMT ist zudem ein Trainingsgerät und eine Hilfe im Notfall.

Anwendungsdauer
Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® PEP/IMT nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.

Lagerung

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

Entsorgung

Das RC-FIT® PEP/IMT 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® PEP/IMT 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® PEP/IMT 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® PEP/IMT 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/therapy with the assistance of an adult. In the case of severely impaired patients, the training/therapy should be conducted together with a nurse or physiotherapist. Paraplegic patients or persons who suffer from neuromuscular diseases should only undergo training/therapy on the advice of qualified medical practitioners. Please abstain from any food intake shortly before and during the training/therapy.

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® PEP/IMT 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. Training/therapy following an eyeoperation (cataracts or glaucoma) should only start beginning the 4th week post-surgery. After every use, please allow the respective RC-FIT® PEP/IMT to dry as moisture may form in the product with long-term training/therapy.

USE OF PEP THERAPY:

- 2-3 x täglich
- mehrfach täglich und bei Bedarf über ca. 20 Atemzüge
- Einatmung nur über den Mund

For the PEP/IMT combination, please inhale and exhale through the mouth!

SCOPE OF DELIVERY (MATERIAL COMPOSITION)

RC-FIT® PEP/IMT

Mouthpiece	MOUTHPIECE TRANSPARENT with 7 intensity levels [in mm: 4/3,75/3,5/3,25/3,2/2] (polypropylene)
Intensity regulator	grey (polypropylene)

Deckel

Lid

USE OF IMT INHALATION TRAINING:

- several times a day and as needed for approx. 20 breaths each time
- exhalation only through the mouth

For the PEP/IMT combination, please inhale and exhale through the mouth!

△ ADVERTENCIAS

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

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

Lea detenidamente las instrucciones de uso antes de utilizar el RC-FIT® PEP/IMT correspondiente por primera vez. En caso de dudas acerca del uso, póngase en contacto con el personal sanitario. El RC-FIT® PEP/IMT es adecuado para usuarios a partir de tres años de edad en el ámbito doméstico y clínico. Es necesario poder coordinar conscientemente la inspiración y expiración a través de la boca. En los niños, el entrenamiento/la terapia siempre debe realizarse con la asistencia de un adulto. En pacientes con movilidad reducida, el entrenamiento/la terapia debe realizarse con un cuidador o fisioterapeuta. Los pacientes parapléjicos o las personas que padecen enfermedades neuromusculares solo deben realizar el entrenamiento/la terapia por recomendación del personal sanitario. Noingerá alimentos poco antes ni durante el entrenamiento/la terapia.

En caso de un ataque de tos fuerte: después de tomar la medicación, intente trabajar con el RC-FIT® PEP/IMT 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. En caso de cirugía ocular (cataratas o glaucoma) el entrenamiento/la terapia no debe iniciarse hasta pasadas cuatro semanas. Después de cada uso, dejar seco el RC-FIT® PEP/IMT correspondiente, ya que durante un entrenamiento/la terapia prolongados puede formarse humedad en el producto.

USO DE LA TERAPIA PEP:

- 2-3 veces al día
- con exhalación prolongada
- respiración lenta y profunda
- exhalación solo a través de la boca

En caso de combinar PEP/IMT, se debe inspirar y exalar por la boca.

VOLUMEN DE SUMINISTRO (COMPOSICIÓN DE LOS MATERIALES)

RC-FIT® PEP/IMT

Boquilla	BOQUILLA TRANSPARENTE con 7 niveles de intensidad [en mm: 4/3,75/3,5/3,25/3,2/2] (polipropileno)
Regulador de la intensidad	gris (polipropileno)

Tapa

USO DE LA TERAPIA IMT:

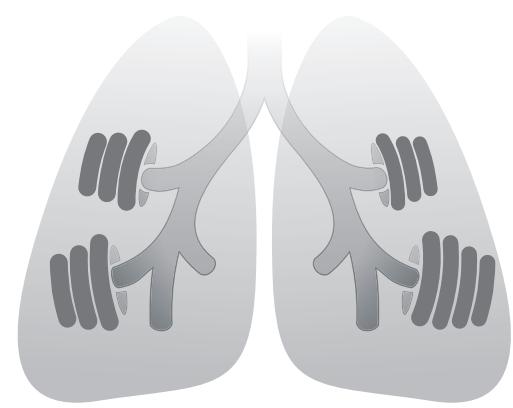
- varias veces al día y siempre que sea necesario
- exhalación solo a través de la boca
- inspiración únicamente por la boca

Per la combinazione PEP/IMT, inspirare ed espirare attraverso la bocca.

△ AVVERTENZE

Pulire prima del primo utilizzo. Utilizzare correttamente il RC-FIT® PEP/IMT secondo queste istruzioni per l'uso. Il fabbricante esclude ogni responsabilità in caso di utilizzo scorretto (uso "off-label")

INDICAZIONI IMPORTANTI



RC-FIT® PEP/IMT

A) TRAINING & THERAPIE

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.
Wird nur über das RC-FIT® PEP/IMT eingeatmet, kann die Einatemmuskulatur trainiert werden. Wird durch das RC-FIT® PEP/IMT auch ausgeatmet, können sich die Atemwege weiten.



B) ATEMNOT-ANKER

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

ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® PEP/IMT 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.

- I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.
- II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck). Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Trainings- und Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® PEP/IMT über 7 Intensitätsstufen.

Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung / Einatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom (Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)
I	10/-10 l/min 0,9/-1,7 cmH ₂ O 2/2,3 cmH ₂ O 3,6/-4,1 cmH ₂ O 5,5/-6,4 cmH ₂ O
II	1,1/-1,3 cmH ₂ O 2,5/-2,7 cmH ₂ O 4,4/-4,8 cmH ₂ O 6,6/-7,5 cmH ₂ O
III	1,4/-1,5 cmH ₂ O 2,9/-3,4 cmH ₂ O 5/5,8 cmH ₂ O 7,7/-8,9 cmH ₂ O
IV	1,9/-1,9 cmH ₂ O 4,1/-4,2 cmH ₂ O 7,1/-7,2 cmH ₂ O 10,9/-11,1 cmH ₂ O
V	2,2/-2,2 cmH ₂ O 4,6/-4,6 cmH ₂ O 8,1/-8,1 cmH ₂ O 12,3/-12,3 cmH ₂ O
VI	3,2/-3,2 cmH ₂ O 7,2/-6,9 cmH ₂ O 12,3/-11,7 cmH ₂ O 18,7/-17,9 cmH ₂ O
VII	5,3/-5,6 cmH ₂ O 11,5/-11,8 cmH ₂ O 19,4/-20,3 cmH ₂ O 27,7/-30,1 cmH ₂ O

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

PEP: Einatmung über die Nase und Ausatmung nur über den Mund
IMT: Einatmung nur über den Mund und Ausatmung über die Nase oder Ein- und Ausatmung über den RC-FIT®

A) Je nach Trainingszustand können Sie sich nach 1½ Minuten eine eliminative Pause. Eine Trainingszeit sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich umfassen. Bei Parkinson mit Schluckstörung sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Atemzügen 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 Kultschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® PEP/IMT zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Ist das Training zu leicht, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch Drehen des Mundstückes. (s. Abb II.)

REINIGUNG UND DESINFektION (Auskochen)

Reinigen und desinfizieren Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens einmal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen.

1. Reinigung und Desinfektion
Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmem 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
Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schütteln Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen.

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

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Empfohlene Therapieintervalle für die Atmung mit dem RC-FIT® PEP/IMT:
PEP: 2-3 x täglich mit verlängelter Ausatmung über je ca. 20 Atemzüge
IMT: mehrfach täglich und bei Bedarf, ca. 1-3 Minuten

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

ZUBEHÖR

Die RC-Maske Tracheostoma ermöglicht tracheotomierten Patienten die Atemtherapie und das Atemtraining mit dem RC-FIT® PEP/IMT. Die RC-Maske Tracheostoma wird einfach auf das Mundstück des RC-FIT® Modells gesteckt und dann auf das offene Tracheostoma bzw. die Kanüle gesetzt.

Nicht im Lieferumfang erhalten:
Not included in delivery:
No incluido en el suministro:
Non incluso nella confezione:
Non compris dans la livraison :

RC-Maske
Tracheostoma
Artikel-Nr.
3012-10 (VE 10)

RC-FIT® PEP/IMT

A) TRAINING & THERAPY

The same principle applies to sports and everyday life: whoever has more oxygen available has a greater ability to function.
By only breathing through the RC-FIT® PEP/IMT, the respiratory muscles can be trained. By also breathing out through the RC-FIT® PEP/IMT, the airways can be expanded.

B) ANCHOR FOR SHORTNESS OF BREATH

As with the pursed lips technique, the RC-FIT® PEP/IMT can stabilise the bronchi in cases of shortness of breath, through a deliberately slow exhalation. Hyperventilation can be reduced or prevented. Thanks to its practical trouser pocket shape, the device is always close at hand in the lowest intensity level.

USE

The use of the RC-FIT® PEP/IMT is not dependent on the force of gravity. The device may thus be used in a reclining, sitting or standing position. For the best effect, however, using the device while standing is preferable. Drink a glass of water before training in order to keep your airways moist.

- I. Please inspect the device for foreign bodies or damages prior to every use. If any parts are missing or damaged, replace them immediately.
- II. Start your first training session in the lowest intensity level "MINIMUM" (largest possible triangle). The smaller the triangle becomes, the higher your training and therapy load (intensity). The RC-FIT® PEP/IMT has a total of 7 intensity levels.

Average pressure during exhalation / inhalation

intensity level	Flow rate (pressure difference to ambient pressure)
I	10/-10 l/min 0,9/-1,7 cmH ₂ O 2/2,3 cmH ₂ O 3,6/-4,1 cmH ₂ O 5,5/-6,4 cmH ₂ O
II	1,1/-1,3 cmH ₂ O 2,5/-2,7 cmH ₂ O 4,4/-4,8 cmH ₂ O 6,6/-7,5 cmH ₂ O
III	1,4/-1,5 cmH ₂ O 2,9/-3,4 cmH ₂ O 5/5,8 cmH ₂ O 7,7/-8,9 cmH ₂ O
IV	1,9/-1,9 cmH ₂ O 4,1/-4,2 cmH ₂ O 7,1/-7,2 cmH ₂ O 10,9/-11,1 cmH ₂ O
V	2,2/-2,2 cmH ₂ O 4,6/-4,6 cmH ₂ O 8,1/-8,1 cmH ₂ O 12,3/-12,3 cmH ₂ O
VI	3,2/-3,2 cmH ₂ O 7,2/-6,9 cmH ₂ O 12,3/-11,7 cmH ₂ O 18,7/-17,9 cmH ₂ O
VII	5,3/-5,6 cmH ₂ O 11,5/-11,8 cmH ₂ O 19,4/-20,3 cmH ₂ O 27,7/-30,1 cmH ₂ O

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

PEP: Inhalation through the nose and exhalation only through the mouth
IMT: Inhalation only through the mouth and exhalation through the nose or inhalation and exhalation via the RC-FIT®

A) Depending on your training condition, take a 1-minute break after 1½ minutes. One training unit should consist of 10-30 breaths 3 x daily. In the case of Parkinson's with dysphagia, training of 5 x daily with 5 exhalations each time should be conducted.

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 Kultschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® PEP/IMT zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

If training feels too easy, 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.

1. Reinigung und Desinfektion

For cleaning purposes, pull off the mouthpiece from the intensity regulator. Pour all components into lukewarm clean water and standard liquid soap detergent. Rinse with clear water. After this cleaning, disinfect all parts in a vaporizer or in boiling water for approx. 5 minutes.

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.

3. Assembly

Before assembly, please wash your hands and ensure that all parts of the RC-FIT® PEP/IMT 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:
PEP: 2-3 x daily with prolonged exhalation for approx. 20 breaths each time
IMT: several times a day and as needed, approx. 1-3 minutes

TIPS:

- Integrate the therapy and training into your daily routine, especially when you notice very little mucus, e.g. always before brushing your teeth.
- To obtain a better effect from your medication spray, integrate this inhalation into therapy with the RC-FIT® PEP/IMT.

ACCESSORIES

The RC-Mask Tracheostoma allows tracheotomised patients to undergo respiratory therapy and respiratory training with the RC-FIT® PEP/IMT. The RC-Mask Tracheostoma is simply placed over the mouthpiece of the RC-FIT® model and then connected with the open tracheostomy, i.e. the cannula.

RC-FIT® PEP/IMT

A) ENTRENAMIENTO Y TERAPIA

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, cuanto más oxígeno tenemos disponible, mayor es nuestro rendimiento.
Al inspirar a través del RC-FIT® PEP/IMT se entrena los músculos inspiratorios. Si también se expira a través del RC-FIT® PEP/IMT, se dilatan las vías respiratorias.

B) ESTABILIZACIÓN DE LA DIFICULTAD RESPIRATORIA

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

USO

El uso del RC-FIT® PEP/IMT no depende de la gravedad. El dispositivo se puede utilizar acostado, sentado o de pie. No obstante, se recomienda utilizarlo 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.

- I. Inspeccione el dispositivo antes de cada uso para descartar cuerpos extraños y daños. Si faltaran componentes o estuvieran dañados, reemplácelos de inmediato.
- II. Empiece siempre el primer entrenamiento con el nivel de intensidad más bajo «MINIMUM» (tamaño máximo posible del triángulo). Cuanto más pequeño es el triángulo, mayor es la carga del entrenamiento y la terapia (intensidad). El RC-FIT® PEP/IMT ofrece 7 niveles de intensidad.

Presión de exhalación / inspiración promedio

nivel de intensidad	Caudal (diferencia de presión con respecto a la presión ambiental)
I	10/-10 l/min 0,9/-1,7 cmH ₂ O 2/2,3 cmH ₂ O 3,6/-4,1 cmH ₂ O 5,5/-6,4 cmH ₂ O
II	1,1/-1,3 cmH ₂ O 2,5/-2,7 cmH ₂ O 4,4/-4,8 cmH ₂ O 6,6/-7,5 cmH ₂ O
III	1,4/-1,5 cmH ₂ O 2,9/-3,4 cmH ₂ O 5/5,8 cmH ₂ O 7,7/-8,9 cmH ₂ O
IV	1,9/-1,9 cmH ₂ O 4,1/-4,2 cmH ₂ O 7,1/-7,2 cmH ₂ O 10,9/-11,1 cmH ₂ O
V	2,2/-2,2 cmH ₂ O 4,6/-4,6 cmH ₂ O 8,1/-8,1 cmH ₂ O 12,3/-12,3 cmH ₂ O
VI	3,2/-3,2 cmH ₂ O 7,2/-6,9 cmH ₂ O 12,3/-11,7 cmH ₂ O 18,7/-17,9 cmH ₂ O
VII	5,