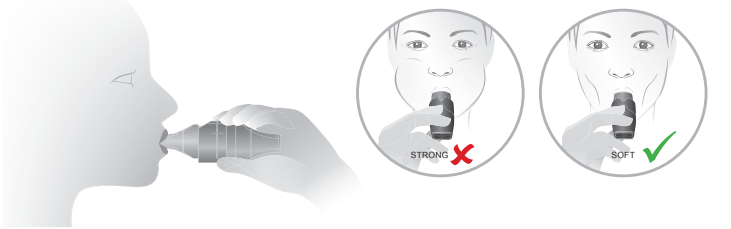




RC-FIT® PEP/IMT



△ WARNHINWEISE

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 die Bronchien zusätzlich mechanisch zu weiten.

**Wichtig:** Alle Einzelteile sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bitte nach jeder Anwendung das RC-FIT® PEP/IMT trocken lassen, da sich bei längerfristigem Training/Therapie Feuchtigkeit im Produkt bilden kann.

<b>ANWENDUNG PEP-THERAPIE:</b>	<b>ANWENDUNG IMT-EINATMETRAINING:</b>
• 2-3 x täglich	• mehrfach täglich und bei Bedarf über je ca. 20 Atemzüge
• mit vergrößerter Ausatmung	• ca. 1-3 Minuten
• Ausatmung nur über den Mund	• Einatmung 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 Intensitätsstufen [in mm: 4/3,75/3,5/3,25/3/2,5/2] (Polypropylen)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

△ KONTRAINDIKATIONEN

- 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:
- Vorliegen eines Pneumothorax, eines Bluthustens (massive Hämoptoe) und einer Hirndrucksymptomatik >20 mmHg
- dekompensierte Herz-/Kreislaufkrankungen
- akute Thrombosen
- erhöhter Gerinnungsfaktor
- akuter Bluthusten (Hämoptysie)
- mögliche Trommelfellverletzungen
- Barotrauma
- erhebliche kardiovaskuläre Insuffizienz
- massive Einschränkung der Atempumpe
- Hautemphysem
- starker fieberhafter Infekt

Folgende relative Kontraindikationen sollten mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ärztin vor einer Anwendung des RC-FIT® PEP/IMT besprochen werden:

- Tracheoösophageale Fistel
- Asthma bronchiale
- Lungenemphysem
- Nebenhöhlenentzündung
- wiederholtes, massives Nasenbluten
- Granulom – Wucherungen der Schleimhäute im Bereich des Tracheostomas
- nach operativen Eingriffen oder Verletzungen an Mund, Gesicht, Schädel oder Speiseröhre

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

NEBENWIRKUNGEN

Eine Ausatemdruck von über 20 cm H<sub>2</sub>O 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 CO<sub>2</sub>-Gehalt).

**Weitere mögliche Nebenwirkungen**

- erhöhter intrakranieller Druck
- kardiovaskuläre Gefährdung
- > Sauerstoffunterversorgung des Herzens
- > verringerter 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 Intensitätsstufe 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. Das RC-FIT® PEP/IMT dient weiterhin verschiedenen Zwecken im Kontext einer verbesserten Atmung und damit einem gesünderen Lebensstil und der Steigerung des Wohlbefindens. Im Zentrum steht die Förderung von Achtsamkeit und Stressabbau, die Reduzierung von Schmerz oder Schmerz Wahrnehmung, die Unterstützung bei leichten psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen und damit eine möglichen Verbesserung des Schlafes.

**Anwendungsdauer**  
Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® PEP/IMT nach einem Jahr aus. Bitte wenden 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 purposely 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.** 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.

<b>USE OF PEP THERAPY:</b>	<b>USE OF IMT INHALATION TRAINING:</b>
• 2-3 x daily	• several times a day and as needed
• with prolonged exhalation for approx. 20 breaths each time	• approx. 1-3 minutes
• exhalation only through the mouth	• inhalation only through the mouth

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: 4/3.75/3.5/3.25/3/2.5/2] (polypropylene)
Intensity regulator	Grey (polypropylene)
Lid	Grey (polypropylene)

△ CONTRAINDICATIONS

- Training and therapy with the RC-FIT® PEP/IMT produce in the lungs a negative pressure during inhalation and an overpressure 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:

- Tracheo-esophageal fistula
- Bronchial asthma
- Pulmonary emphysema
- Sinus infection
- Repeated, substantial nosebleeds
- Granuloma – 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 cm H<sub>2</sub>O may 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 normalised.
- Hypoventilation with hypercapnia (elevated CO<sub>2</sub> 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

If inhalation training is too intense and results in the patient becoming winded, or experiencing vertigo or an excessively high pulse, please stop training. The next training unit should be restarted with a lower intensity level, or with a smaller number of breaths or shorter breath lengths.

PURPOSE OF USE

The RC-FIT® PEP/IMT trains the strength and endurance of the inhalation and exhalation muscles, and keeps the airways open in the case of acute and chronic diseases of the lower respiratory tract. The RC-FIT® PEP/IMT can effectively train the pursed lips breathing technique. This training of the respiratory tract holds the airways open during exhalation using resistance. In this manner, a bronchial collapse is prevented. Additionally, the RC-FIT® PEP/IMT is a training device and an aid in emergency cases. Furthermore, the device has several applications related to breathing and its psychophysiological impact, implying a healthier life and an increased well-being. At the core is the promotion of mindfulness and stress reduction, the alleviation of pain or pain perception, support for mild psychological conditions such as depression and anxiety, and, as a result, a possible improvement in sleep.

**Duration of use**  
If used daily, we recommend the exchange of the RC-FIT® PEP/IMT after one year. Please notify the manufacturer of all serious incidents occurring in connection with the device.  
**Storage**  
Store the RC-FIT® PEP/IMT in dry condition and protect the assistive device from sunlight and dust, among other things.  
**Disposal**  
The RC-FIT® PEP/IMT 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® PEP/IMT correctamente conforme a estas instrucciones de uso. El uso inadecuado (off-label) conlleva 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 espiración 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 de personal sanitario. No ingiera 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.** Después de cada uso, dejar secar el RC-FIT® PEP/IMT correspondiente, ya que durante un entrenamiento/una terapia prolongada puede formarse humedad en el producto.

<b>USO DE LA TERAPIA PEP:</b>	<b>USO DE LA TERAPIA INSPIRATORIA IMT:</b>
• 2 a 3 veces al día	• varias veces al día y siempre que sea necesaria
• espiración lenta prolongada aprox. 20 respiraciones cada vez	• aprox. 1 a 3 minutos
• espiración únicamente por la boca	• inspiración únicamente por la boca

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

VOLUMEN DE SUMINISTRO (COMPOSICIÓN DE LOS MATERIALES)

RC-FIT® PEP/IMT	
Boquilla	BOQUILLA TRANSPARENT con 7 niveles de intensidad [en mm: 4/3,75/3,5/3,25/3/2,5/2] (polipropileno)
Regulador de la intensidad	gris (polipropileno)
Tapa	gris (polipropileno)

△ CONTRAINDICACIONES

- El entrenamiento y la terapia con el RC-FIT® PEP/IMT producen una presión negativa en los pulmones durante la inspiración y una presión positiva durante la espiración. Por consiguiente, su uso está contraindicado en caso de:
  - Neumotórax, emisión de sangre al toser (hemoptisis) y síntomas de presión craneal > 20mmHg
  - Enfermedades cardíacas/circulatorias descompensadas
  - Trombosis graves
  - aumento del factor de coagulación
  - Emisión de sangre al toser (hemoptosis)
  - Posibles lesiones en el tímpano
  - Barotrauma pulmonar
  - Insuficiencia cardiovascular significativa
  - Insuficiencia grave de la bomba respiratoria
  - Enfisema cutáneo
  - infección febril grave
- Las siguientes contraindicaciones relativas deben ser discutidas con su médico especialista antes de usar el RC-FIT® PEP/IMT:
- Fístula traqueo-esofágica
  - Fístula traqueo-esofágica
  - Asma bronquial
  - Asma bronquial
  - Enfisema pulmonar
  - Inflamación de los senos paranasales
  - Hemorragias nasales fuertes repetidas
  - Granuloma: crecimiento de la membrana mucosa en el área de la tráquea
  - tras Intervenciones quirúrgicas o lesiones en la boca, la cara, el cráneo o el esófago

**Nota:** En caso de cirugía ocular (cataratas o glaucoma), el entrenamiento/la terapia no debe iniciarse hasta pasadas cuatro semanas.

EFFECTOS SECUNDARIOS

En pacientes sensibles a presión transpulmonar alta, una presión espiratoria superior a 20 cm H<sub>2</sub>O puede provocar uno o varios de los efectos secundarios siguientes:

- hiperventilación (incremento excesivo de la respiración), que puede provocar mareos leves o entumecimiento en la boca y las manos. Estos fenómenos no son peligrosos y desaparecen cuando se ha normalizado la respiración.
- hipoventilación con hipercapnia (aumento de CO<sub>2</sub>).

**Otros efectos secundarios posibles**

- aumento de la presión intracraneal
- riesgo cardiovascular
- > falta de oxígeno en el corazón
- > disminución del retorno venoso
- tragar aire, que puede provocar el vómito y su aspiración

Se debe interrumpir el entrenamiento en caso de falta de aire, mareo o aumento del pulso durante un entrenamiento respiratorio intenso. Reanudar la siguiente sesión de entrenamiento con un nivel de intensidad inferior, con un número menor de respiraciones o con respiraciones más cortas.

FINALIDAD

El RC-FIT® PEP/IMT entrena la fuerza y la resistencia de los músculos inspiratorios y espiratorios, y mantiene las vías respiratorias abiertas en caso de enfermedades agudas y crónicas del tracto respiratorio inferior. El RC-FIT® PEP/IMT es eficaz en el entrenamiento de la técnica respiratoria con labios fruncidos. Este entrenamiento de las vías respiratorias produce una resistencia que las mantiene abiertas al espirar. De este modo se evita el colapso bronquial. El RC-FIT® PEP/IMT es además un dispositivo de entrenamiento y una asistencia de emergencia. Además, el dispositivo tiene varias aplicaciones relacionadas con la respiración y su impacto psicofisiológico, lo que implica una vida más saludable y un mayor bienestar. Su objetivo principal es promover la atención plena y la reducción del estrés, aliviar el dolor o la percepción del dolor, ayudar a tratar trastornos psicológicos leves como la depresión y la ansiedad y, como resultado, mejorar el sueño.

**Periodo de uso**  
Si se utiliza diariamente, el RC-FIT® PEP/IMT se debe reemplazar al cabo de un año. Notifique al fabricante todos los incidentes graves que se hayan producido con el producto.  
**Almacenamiento**  
Almacene el RC-FIT® PEP/IMT seco y protegido de los rayos del sol y el polvo.  
**Eliminación**  
El RC-FIT® PEP/IMT se puede eliminar junto con los residuos domésticos, salvo que la normativa para la eliminación de residuos de su país indique lo contrario.

△ 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

Prima del primo utilizzo del rispettivo da RC-FIT® PEP/IMT leggere attentamente le istruzioni per l'uso. In caso di domande sull'utilizzo, rivolgersi al proprio personale medico specializzato. RC-FIT® PEP/IMT è indicato per utilizzatori con un'età minima di almeno 3 anni in ambito domiciliare e clinico. Il requisito necessario è una coordinazione consapevole della inspirazione e della espirazione attraverso bocca. In caso di bambini, l'allenamento/la terapia deve essere eseguito solo con il supporto di un adulto. In caso di pazienti con forti limitazioni, l'allenamento/la terapia deve essere eseguito con un assistente (badante, infermiera) o un fisioterapista. I pazienti o i soggetti tetraplegici che soffrono di patologie neuromuscolari possono svolgere l'allenamento/la terapia solo su indicazione di personale medico specializzato. Non assumere alimenti poco prima e durante l'allenamento/la terapia. Comportamento da tenere in caso di forte attacco di tosse: Dopo avere assunto il proprio farmaco, cercare di lavorare lentamente con il rispettivo da RC-FIT® PEP/IMT nella posizione iniziale, per espandere ulteriormente i bronchi in modo meccanico. **Importante: Conservare i singoli pezzi fuori dalla portata dei bambini.** Dopo ogni utilizzo, lasciare asciugare il rispettivo da RC-FIT® PEP/IMT, poiché in caso di allenamento/terapia prolungata può formarsi umidità all'interno del prodotto.

<b>UTILIZZO terapia PEP:</b>	<b>UTILIZZO IMT ALLENAMENTO INSPIRAZIONE:</b>
• 2-3 volte al giorno	• più volte al giorno e al bisogno
• con espirazione prolungata con ca. 20 respiri ogni volta	• ca. 1-3 minuti
• Espirazione solo attraverso la bocca	• Inspirazione solo attraverso la bocca

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

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE (COMPOSIZIONE DEI MATERIALI)

RC-FIT® PEP/IMT	
Boccaglio	BOCCAGLIO TRASPARENTE con 7 livelli di intensità [in mm: 4/3,75/3,5/3,25/3/2,5/2] (polipropilene)
Regolatore di intensità	grigio (polipropilene)
Coperchio	grigio (polipropilene)

△ CONTROINDICAZIONI

- L'allenamento e la terapia con RC-FIT® PEP/IMT provocano nel polmone una depressione durante l'inspirazione e una sovrappressione durante l'espirazione. Le controindicazioni per gli utilizzi sono:
  - Presenza di pneumotorace, tosse con emissione di sangue (emottisi massiva) e sintomatologia da pressione cerebrale > 20 mmHg.
  - Patologie cardiocircolatorie compensate
  - Trombosi acuta
  - aumentato fattore di coagulazione
  - Tosse con emissione di sangue (emottisi)
  - Possibili lesioni del timpano
  - Barotrauma polmonare
  - Grave insufficienza cardiovascolare
  - Forte limitazione della pompa respiratoria
  - Enfisema sottocutaneo
  - grave infezione febbrile
- Le seguenti controindicazioni relative devono essere discusse con il medico specialista prima di utilizzare RC-FIT® PEP/IMT:
- Fístula traqueo-esofagea
  - Asma bronchiale
  - Enfisema polmonare
  - Infiammazione del seno
  - Epistassi importante e ripetuta
  - Granuloma, escrescenze delle mucose nell'area della tracheostomia
  - dopo un intervento chirurgico o lesioni alla bocca, al volto, al cranio o all'esofago

**Nota:** Un allenamento/una terapia a seguito di intervento chirurgico agli occhi (cataratta o glaucoma) dovrebbe iniziare solo a partire dalla 4a settimana postoperatoria.

EFFETTI COLLATERALI

Nei pazienti con sensibilità all'aumentata pressione trans-polmonare, una pressione di espirazione superiore a 20 cm H<sub>2</sub>O potrebbe causare uno o più degli effetti collaterali riportati:

- Iperventilazione (aumento eccessivo della respirazione) che qui può manifestarsi di tanto in tanto con leggeri capogiri, torpore alla bocca e alle mani. Queste manifestazioni non sono pericolose e scompaiono alla normalizzazione del respiro.
- Ipoventilazione con ipercapnia (accumulo di CO<sub>2</sub>).

**Altri possibili effetti collaterali**

- Aumentata pressione intracranica
- Vulnerabilità cardiovascolare
- > Insufficiente apporto di ossigeno al cuore
- > Ridotto ritorno venoso
- Ingestione di aria con la possibilità di emesi e aspirazione di vomito

Se in caso di allenamento eccessivo dell'inspirazione si verificano disnea o capogiri, oppure un forte incremento delle pulsazioni, interrompere l'allenamento. Ricominciare la successiva sessione di allenamento con un livello di intensità ridotto o con un numero ridotto di respiri, o respiri meno prolungati.

DESTINAZIONE D'USO

RC-FIT® PEP/IMT allena la forza e la resistenza della muscolatura usata per inspirare ed espirare, mantenendo aperte le vie aeree in caso di patologie acute e croniche delle basse vie aeree. RC-FIT® PEP/IMT allena efficacemente la tecnica respiratoria a labbra socchiuse. Questo allenamento mantiene aperte le vie aeree durante l'inspirazione, esercitando resistenza. In questo modo si previene un collasso bronchiale. RC-FIT® PEP/IMT è inoltre un dispositivo da allenamento e un ausilio in caso di emergenza. Inoltre, il dispositivo ha diverse applicazioni legate alla respirazione e al suo impatto psicofisiologico, che implicano una vita più sana e un maggiore benessere. Al centro di tutto ciò vi è la promozione della consapevolezza e la riduzione dello stress, l'alleviamento del dolore o della percezione del dolore, il supporto per condizioni psicologiche lievi come la depressione e l'ansia e, di conseguenza, un possibile miglioramento del sonno.

**Periodo di applicazione**  
In caso di utilizzo quotidiano, sostituire RC-FIT® PEP/IMT dopo un anno. In caso di incidenti gravi verificatisi in relazione al prodotto, rivolgersi al fabbricante.  
**Conservazione**  
Conservare RC-FIT® PEP/IMT in un luogo asciutto e proteggere l'ausilio anche dall'irraggiamento solare e dalla polvere.  
**Smaltimento**  
RC-FIT® PEP/IMT può essere smaltito con i rifiuti domestici, sempre che le disposizioni locali sullo smaltimento non presentino indicazioni diverse.

△ AVERTISSEMENTS

Bien nettoyer avant la première utilisation ! Veillez à utiliser le RC-FIT® PEP/IMT correctement, conformément au présent mode d'emploi. Toute utilisation non conforme (off-label-use) implique une exclusion de la responsabilité du fabricant.

REMARQUES IMPORTANTES

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant d'utiliser le RC-FIT® PEP/IMT en question pour la première fois. Si vous avez d'autres questions concernant l'utilisation, veuillez vous adresser à votre professionnel de santé. Le RC-FIT® PEP/IMT convient aux utilisateurs à partir de l'âge de 3 ans à domicile et en clinique. La condition préalable est une coordination consciente de l'inspiration et de l'expiration par la bouche. Chez les enfants, l'entraînement/la thérapie ne doit être effectué qu'avec le soutien d'un adulte. Chez les patients très limités, l'entraînement/la thérapie doit être effectué avec l'aide d'un soignant ou d'un physiothérapeute. Les patients parapalégiques ou les personnes souffrant de maladies neuromusculaires ne devraient s'entraîner/traiter que sur les conseils d'un professionnel de santé. Veuillez renoncer à toute prise de nourriture juste avant et pendant l'entraînement/la thérapie. Comportement en cas de forte quinte de toux : après avoir pris votre médication, essayez de travailler lentement avec le RC-FIT® PEP/IMT correspondant dans la position de départ afin de dilater mécaniquement les bronches. **Important : conserver l'ensemble des pièces détachées hors de portée des enfants.** Après chaque utilisation, veuillez laisser sécher le RC-FIT® PEP/IMT car de l'humidité peut se former à l'intérieur du produit en cas d'entraînement/de thérapie de longue durée.

<b>APPLICATION Thérapie PEP :</b>	<b>APPLICATION Entraînement INSPIRATOIRE IMT :</b>
• 2 à 3 fois par jour	• plusieurs fois par jours et chaque fois que nécessaire
• avec expiration prolongée sur env. 20 respirations à chaque fois	• env. 1 à 3 minutes
• expirer par la bouche uniquement	• inspirer par la bouche uniquement

Pour la combinaison PEP/IMT, veuillez inspirer et expirer par la bouche !

CONTENU DE LA LIVRAISON (COMPOSITION DES MATÉRIAUX)

RC-FIT® PEP/IMT	
Embout buccal	EMBOUT BUCCAL TRANSPARENT avec 7 niveaux d'intensité [en mm : 4/3,75/3,5/3,25/3/2,5/2] (polypropylène)
Régulateur d'intensité	gris (polypropylène)
Cache	gris (polypropylène)

△ CONTRE-INDICATIONS

- L'entraînement et la thérapie avec le RC-FIT® PEP/IMT provoquent une dépression dans les poumons lors de l'inspiration et une surpression lors de l'expiration. Les contre-indications aux applications sont donc :
  - Présence d'un pneumothorax, d'une hémoptysie (massive) et d'une symptomatologie de pression intracrânienne > 20 mmHg
  - Maladies cardiaques/circulatoires décompensées
  - Thromboses aiguës
  - augmentation du facteur de coagulation
  - Toux aiguë ramenant du sang (hémoptysie)
  - Lésions possibles du tympan
  - Barotraumatisme
  - Insuffisance cardiovasculaire importante
  - Limitation massive de la pompe respiratoire
  - Emphyseme cutané
  - infection fébrile sévère
- Les contre-indications relatives suivantes doivent être discutées avec votre professionnel de la santé
- Fistule trachéo-oesophagienne
  - L'asthme bronchique
  - Emphyseme pulmonaire
  - Infection des sinus
  - Saignements de nez massifs et répétés
  - Granulome - excroissance des muqueuses dans la région de la Trachéotomie
  - après des Interventions chirurgicales ou blessures à la bouche, au visage, au crâne ou à l'oesophage

**Remarque:** Tout entraînement/toute thérapie suite à une opération des yeux (cataracte ou glaucome) ne doit intervenir qu'à partir de la 4ème semaine.

EFFETS SECONDAIRES

Une pression expiratoire supérieure à 20 cm H<sub>2</sub>O peut éventuellement entraîner un ou plusieurs des effets secondaires suivants chez les patients sensibles à une augmentation de la pression transpulmonaire :

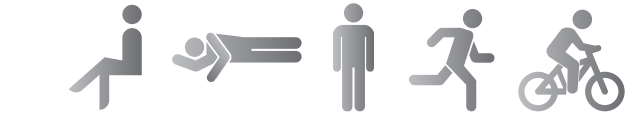
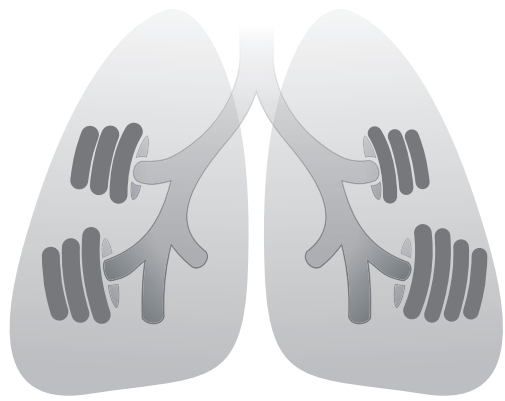
- Hyperventilation (augmentation excessive de la respiration) : légers vertiges possibles, engourdissement de la bouche et des mains. Ces manifestations ne sont pas dangereuses et régressent après normalisation de la respiration.
- Hypoventilation avec hypercapnie (teneur en CO<sub>2</sub> accrue).

**Autres effets secondaires possibles**

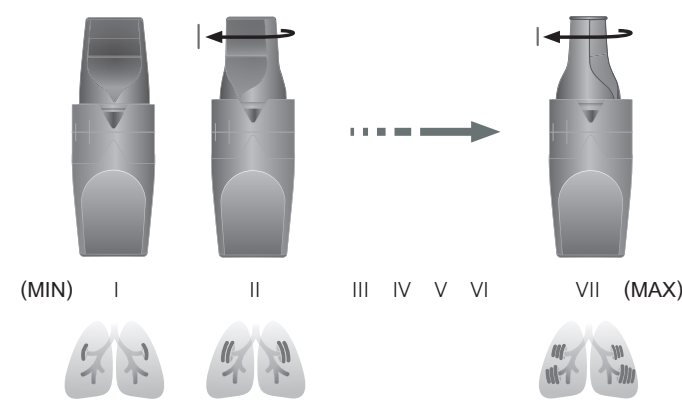
- Pression intracrânienne accrue
- Risque cardiovasculaire
- > sous-alimentation du cœur en oxygène
- > retour veineux réduit
- Ingestion d'air avec possibilité de vomissements et d'aspiration de vomissements

En cas d'essoufflement, de vertiges ou d'accélération du pouls lors d'un entraînement à l'inspiration, veuillez interrompre l'entraînement. Prendre la séance d'entraînement suivante avec un niveau d'intensité plus faible ou avec un nombre ou une durée de respirations plus faibles.

WIRKPRINZIP / METHOD OF ACTION / PRINCIPIO DE ACCIÓN / PRINCIPIO DI FUNZIONAMENTO / PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT



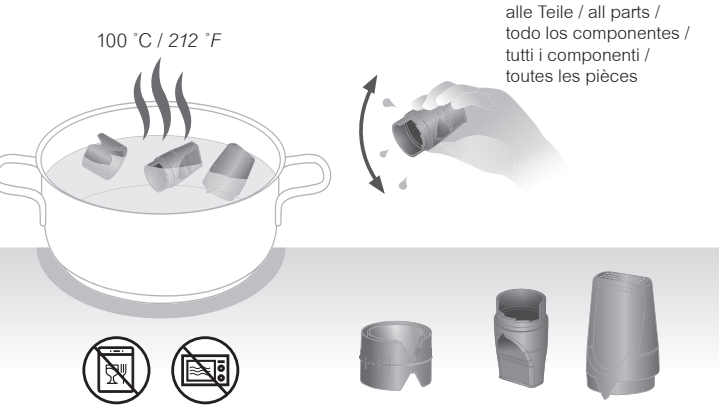
II.



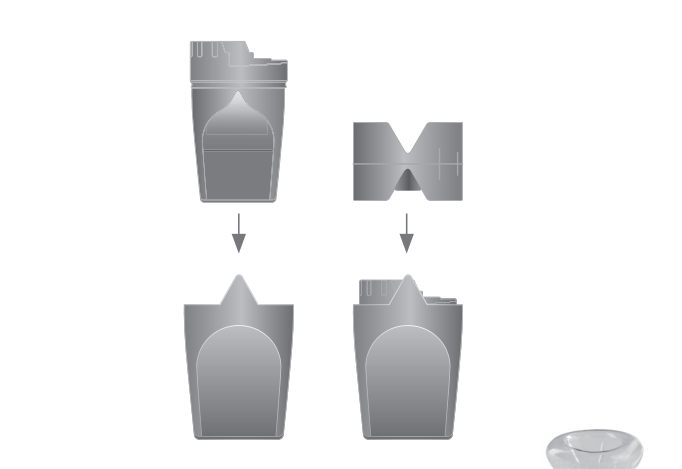
III. ATEMUSTER / BREATHING PATTERN / PATRÓN RESPIRATORIO / MODELLO RESPIRATORIO / SCHEMA RESPIRATOIRE



1. + 2.



3.



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 & 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.  
Trainieren Sie das Herausnehmen mit dem RC-FIT® PEP/IMT und die Anwendung der Lippenbremse ca. 60-mal, um für den Notfall optimal gewappnet zu sein.

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“ (größtmögliche Öffnung).  
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)			
	10/-10 l/min	15/-15 l/min	20/-20 l/min	25/-25 l/min
I	0,9/-1,1 cmH <sub>2</sub> O	2/-2,3 cmH <sub>2</sub> O	3,6/-4,1 cmH <sub>2</sub> O	5,5/-6,4 cmH <sub>2</sub> O
II	1,1/-1,3 cmH <sub>2</sub> O	2,5/-2,7 cmH <sub>2</sub> O	4,4/-4,8 cmH <sub>2</sub> O	6,6/-7,5 cmH <sub>2</sub> O
III	1,4/-1,5 cmH <sub>2</sub> O	2,9/-3,4 cmH <sub>2</sub> O	5/-5,8 cmH <sub>2</sub> O	7,7/-8,9 cmH <sub>2</sub> O
IV	1,9/-1,9 cmH <sub>2</sub> O	4,1/-4,2 cmH <sub>2</sub> O	7,1/-7,2 cmH <sub>2</sub> O	10,9/-11,1 cmH <sub>2</sub> O
V	2,2/-2,2 cmH <sub>2</sub> O	4,6/-4,6 cmH <sub>2</sub> O	8,1/-8,1 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-12,3 cmH <sub>2</sub> O
VI	3,2/-3,2 cmH <sub>2</sub> O	7,2/-6,9 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-11,7 cmH <sub>2</sub> O	18,7/-17,9 cmH <sub>2</sub> O
VII	5,3/-5,6 cmH <sub>2</sub> O	11,5/-11,8 cmH <sub>2</sub> O	19,4/-20,3 cmH <sub>2</sub> O	27,7/-30,1 cmH <sub>2</sub> 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 gönnen Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingseinheit sollte 10–30 Atemzüge 3 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® 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 handelsüblichem 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 umherliegende Teilchen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet werden und in die Lunge gelangen könnten.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

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

TIPPS:

- ▶ Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
- ▶ 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.

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 in 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.  
Practice removing with the RC-FIT® PEP/IMT and the Use pursed lip technique about 60 times to be optimal for emergencies to be armed.

USE

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. Always 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)			
	10/-10 l/min	15/-15 l/min	20/-20 l/min	25/-25 l/min
I	0,9/-1,1 cmH <sub>2</sub> O	2/-2,3 cmH <sub>2</sub> O	3,6/-4,1 cmH <sub>2</sub> O	5,5/-6,4 cmH <sub>2</sub> O
II	1,1/-1,3 cmH <sub>2</sub> O	2,5/-2,7 cmH <sub>2</sub> O	4,4/-4,8 cmH <sub>2</sub> O	6,6/-7,5 cmH <sub>2</sub> O
III	1,4/-1,5 cmH <sub>2</sub> O	2,9/-3,4 cmH <sub>2</sub> O	5/-5,8 cmH <sub>2</sub> O	7,7/-8,9 cmH <sub>2</sub> O
IV	1,9/-1,9 cmH <sub>2</sub> O	4,1/-4,2 cmH <sub>2</sub> O	7,1/-7,2 cmH <sub>2</sub> O	10,9/-11,1 cmH <sub>2</sub> O
V	2,2/-2,2 cmH <sub>2</sub> O	4,6/-4,6 cmH <sub>2</sub> O	8,1/-8,1 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-12,3 cmH <sub>2</sub> O
VI	3,2/-3,2 cmH <sub>2</sub> O	7,2/-6,9 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-11,7 cmH <sub>2</sub> O	18,7/-17,9 cmH <sub>2</sub> O
VII	5,3/-5,6 cmH <sub>2</sub> O	11,5/-11,8 cmH <sub>2</sub> O	19,4/-20,3 cmH <sub>2</sub> O	27,7/-30,1 cmH <sub>2</sub> 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.

C) To train for cases of shortness of breath or while experiencing shortness of breath always use only the “MINIMUM” intensity level. Try to breathe in the goalkeeper position or the cart driver position calmly and in a prolonged manner, via the RC-FIT® PEP/IMT. Repeat this breathing cycle approx. 10 times if possible.

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. Cleaning and disinfection

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

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.

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 Tracheostomy allows tracheostomised patients to undergo respiratory therapy and respiratory training with the RC-FIT® PEP/IMT. The RC-Mask Tracheostomy 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 entrenan los músculos inspiratorios. Si también se espira a través del RC-FIT® PEP/IMT, se dilatan las vías respiratorias.

B) ESTABILIZACIÓN DE LA DIFICULTAR RESPIRATORIA

El RC-FIT® PEP/IMT es capaz de estabilizar la dificultad respiratoria de los bronquios cuando se respira 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.  
Practique quitarse con el RC-FIT® PEP/IMT y el Use el labio fruncido unas 60 veces para que sea óptimo para emergencias estar armado.

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. Empezar 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)			
	10/-10 l/min	15/-15 l/min	20/-20 l/min	25/-25 l/min
I	0,9/-1,1 cmH <sub>2</sub> O	2/-2,3 cmH <sub>2</sub> O	3,6/-4,1 cmH <sub>2</sub> O	5,5/-6,4 cmH <sub>2</sub> O
II	1,1/-1,3 cmH <sub>2</sub> O	2,5/-2,7 cmH <sub>2</sub> O	4,4/-4,8 cmH <sub>2</sub> O	6,6/-7,5 cmH <sub>2</sub> O
III	1,4/-1,5 cmH <sub>2</sub> O	2,9/-3,4 cmH <sub>2</sub> O	5/-5,8 cmH <sub>2</sub> O	7,7/-8,9 cmH <sub>2</sub> O
IV	1,9/-1,9 cmH <sub>2</sub> O	4,1/-4,2 cmH <sub>2</sub> O	7,1/-7,2 cmH <sub>2</sub> O	10,9/-11,1 cmH <sub>2</sub> O
V	2,2/-2,2 cmH <sub>2</sub> O	4,6/-4,6 cmH <sub>2</sub> O	8,1/-8,1 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-12,3 cmH <sub>2</sub> O
VI	3,2/-3,2 cmH <sub>2</sub> O	7,2/-6,9 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-11,7 cmH <sub>2</sub> O	18,7/-17,9 cmH <sub>2</sub> O
VII	5,3/-5,6 cmH <sub>2</sub> O	11,5/-11,8 cmH <sub>2</sub> O	19,4/-20,3 cmH <sub>2</sub> O	27,7/-30,1 cmH <sub>2</sub> O

III. A) Coloque el RC-FIT® PEP/IMT en la boca y frunza los labios alrededor de la boquilla. No tape el triángulo con los dedos.

PEP: inspiración por la nariz y espiración únicamente por la boca.  
IMT: inspiración únicamente por la boca y espiración por la nariz o inspiración y espiración a través del RC-FIT®

A) Dependiendo de la condición, pasados 1½ minutos haga una pausa de un minuto. Una sesión de entrenamiento debería comprender 10 a 30 respiraciones 3 veces al día. En caso de Parkinson con disfagia, el entrenamiento debería realizarse 5 veces al día con 5 espiraciones cada vez.

C) Para entrenar una posible dificultad respiratoria, o en caso de dificultad respiratoria, utilice siempre el nivel de intensidad «MINIMUM». Con las rodillas ligeramente flexionadas, el cuerpo inclinado hacia delante y los brazos sobre las rodillas, intente realizar respiraciones largas tranquilamente a través del RC-FIT® PEP/IMT. Repita el ciclo de respiración unas 10 veces, si puede.

Si el entrenamiento le resulta demasiado fácil, aumente la intensidad (resistencia) girando la boquilla; ver Figura II.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN (Hervir)

Limpie y desinfecte el dispositivo una vez por semana si lo utiliza con regularidad.

1. Limpieza y desinfección

Para limpiar el dispositivo, retire la boquilla del regulador de intensidad. Lave cada componente con agua templada con jabón. Después de la limpieza, desinfecte todas las piezas en el vaporizador o en agua hirviendo durante aprox. 5 minutos.

2. Secado

Todos los componentes deben estar perfectamente secos para evitar la formación de moho. Para que el dispositivo se seque más rápidamente, sacuda el agua sobrante antes de guardarlo. Seque al aire los componentes sueltos.

3. Montaje

Antes de volver a montar el dispositivo, lávese las manos y compruebe que todos los componentes del RC-FIT® PEP/IMT están limpios. No debe haber restos de polvo o partículas en el dispositivo, dado que podría inspirarlos e introducirse en el pulmón.

FRECUENCIA DE USO

Intervalo de terapia respiratoria recomendado:  
PEP: 2 a 3 veces al día con espiración larga durante aprox.10 a 30 respiraciones cada vez  
IMT: varias veces al día y aprox. 1 a 3 minutos cuando sea necesaria

RECOMENDACIONES:

- ▶ Integre la terapia y el entrenamiento en su rutina diaria.Hágalo cuando sienta poca mucosidad, por ejemplo, siempre antes de cepillarse los dientes.
- ▶ Para optimizar el efecto del medicamento con aerosol, integre esta inhalación en la terapia con el RC-FIT® PEP/IMT.

ACCESORIOS

La máscara RC de traqueotomía permite a los pacientes traqueotomizados la terapia y el entrenamiento respiratorios con el RC-FIT® PEP/IMT. La máscara RC de traqueotomía se coloca simplemente sobre la boquilla del modelo RC-FIT® y a continuación sobre la traqueotomía abierta o la cánula.

RC-FIT® PEP/IMT

A) ALLENAMENTO E TERAPIA

Nello sport, così come nella quotidianità, vale la regola secondo la quale chi ha più ossigeno a disposizione ha prestazioni migliori.  
Se si usa RC-FIT® PEP/IMT solo per inspirare, si allena la muscolatura usata per inspirare. Se si usa RC-FIT® PEP/IMT anche per espirare, le vie aeree si espandono.

B) AIUTO IN CASO DI DISPNEA

Analogamente alla respirazione a labbra socchiuse, RC-FIT® PEP/IMT può stabilizzare i bronchi in caso di dispnea, mediante un'espirazione volutamente lenta. È quindi possibile ridurre o prevenire un'iperventilazione. Grazie al pratico formato tascabile, è sempre a portata di mano con il livello di intensità più leggero.  
Esercitati a rimuoverlo con l'RC-FIT® PEP/IMT e il Usa il labbra socchiuse, circa 60 volte per essere ottimale per le emergenze essere armato.

UTILIZZO

L'utilizzo di RC-FIT® PEP/IMT è indipendente dalla forza di gravità. Il dispositivo si può dunque utilizzare da coricati, da seduti o in piedi. Tuttavia, per ottenere l'effetto migliore, è preferibile utilizzare il dispositivo stando in piedi. Prima dell'allenamento, bere inoltre un bicchiere d'acqua, per mantenere umide le vie aeree.

I. Esaminare l'apparecchio prima di ogni utilizzo per escludere la presenza di corpi estranei e danni. Qualora mancassero dei componenti o fossero danneggiati, sostituirli immediatamente.

II. Iniziare sempre il primo allenamento al livello di intensità più basso “MINIMO” (triangolo più grande). Più il triangolo diventa piccolo, più l'allenamento e la terapia diventano pesanti (intensità). Complessivamente, RC-FIT® PEP/IMT dispone di 7 livelli di intensità.

Pressione di espirazione/ inspirazione media

livello di intensità	Portata (differenza di pressione rispetto alla pressione ambiente)			
	10/-10 l/min	15/-15 l/min	20/-20 l/min	25/-25 l/min
I	0,9/-1,1 cmH <sub>2</sub> O	2/-2,3 cmH <sub>2</sub> O	3,6/-4,1 cmH <sub>2</sub> O	5,5/-6,4 cmH <sub>2</sub> O
II	1,1/-1,3 cmH <sub>2</sub> O	2,5/-2,7 cmH <sub>2</sub> O	4,4/-4,8 cmH <sub>2</sub> O	6,6/-7,5 cmH <sub>2</sub> O
III	1,4/-1,5 cmH <sub>2</sub> O	2,9/-3,4 cmH <sub>2</sub> O	5/-5,8 cmH <sub>2</sub> O	7,7/-8,9 cmH <sub>2</sub> O
IV	1,9/-1,9 cmH <sub>2</sub> O	4,1/-4,2 cmH <sub>2</sub> O	7,1/-7,2 cmH <sub>2</sub> O	10,9/-11,1 cmH <sub>2</sub> O
V	2,2/-2,2 cmH <sub>2</sub> O	4,6/-4,6 cmH <sub>2</sub> O	8,1/-8,1 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-12,3 cmH <sub>2</sub> O
VI	3,2/-3,2 cmH <sub>2</sub> O	7,2/-6,9 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-11,7 cmH <sub>2</sub> O	18,7/-17,9 cmH <sub>2</sub> O
VII	5,3/-5,6 cmH <sub>2</sub> O	11,5/-11,8 cmH <sub>2</sub> O	19,4/-20,3 cmH <sub>2</sub> O	27,7/-30,1 cmH <sub>2</sub> O

III. A) Inserire RC-FIT® PEP/IMT nella bocca e racchiudere il boccaglio tra le labbra. Non chiudere il triangolo con le dita.

PEP: Inspirazione dal naso ed espirazione solo dalla bocca  
IMT: Inspirazione solo dalla bocca ed espirazione dal naso oppure inspirazione ed espirazione attraverso RC-FIT®

A) In base allo stato di allenamento, dopo 1 minuto e mezzo, fare una pausa di un minuto. Una sessione di allenamento dovrebbe comprendere 10-30 respiri 3 volte al giorno. In caso di Parkinson con disturbi di deglutizione, eseguire l'allenamento 5 volte al giorno con 5 espirazioni alla volta.

C) Per allenare in caso di dispnea o durante la dispnea usare sempre il livello di intensità “MINIMO”. Cercare di respirare tranquillamente e in modo prolungato nella “posizione del portiere” o nella “posizione del vetturino” attraverso RC-FIT® PEP/IMT. Ripetere questo ciclo respiratorio per ca. 10 volte, se possibile.

Se l'allenamento risulta troppo facile, aumentare l'intensità (resistenza) ruotando il boccaglio. Vedere la Fig. II.

PULIZIA E DISINFEZIONE (Bollire)