

△ 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 Haftungsausschluss 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. Querschnittsge-lähmte 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. Verhalten 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 sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bitte nach jeder Anwendung das RC-FIT® OPEP trocknen lassen, da sich bei längerfristigem Training Feuchtigkeit im Produkt bilden kann.

ANWENDUNG OSZILLIERENDE AUSATEMTHERAPIE:

- 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 Intensitätsstufen [in mm: 6/5/4/3,75] (Polypropylen)
Inlay mit integriertem Ausatemventil	transparent (Polypropylen/rostfreier Edelstahl/Neusilber)
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.
 - dekompensierte Herz-/Kreislaufkrankungen
 - akute Thrombosen
 - erhöhter Gerinnungsfaktor
 - akuter Bluthusten (Hämoptyse)
 - mögliche Trommelfellverletzungen
 - Barotrauma
 - erhebliche kardiovaskuläre Insuffizienz
 - massive Einschränkung der Atempumpe
 - Hautemphysem
 - starker fieberhafter Infekt

Folgende relative Kontraindikationen sollten mit Ihrem behandelnden Arzt, bzw. Ärzten vor einer Anwendung 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 nach Augenoperationen (Grauer oder Grüner Star) sollte erst ab der 4. Woche beginnen.

NEBENWIRKUNGEN

- Ein Ausatemdruck von über 20 cm H₂O 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 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
- > verringerter 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 Ausatemmuskulatur therapierten, 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 Vibrationen offen. So wird einem Bronchialkollaps vorgebeugt und die Schleimlösung aktiviert. Das RC-FIT® OPEP ist zudem ein Trainingsgerät und eine Hilfe im Notfall.

Anwendungsdauer

Tauschen Sie bei täglicher 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 purposely 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)
Lid	Grey (polypropylene)

△ 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 cm H₂O 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 normalised.
 - 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

El 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) 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 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 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 fuerte: 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 secar el RC-FIT® OPEP correspondiente, ya que durante un entrenamiento prolongados puede formarse humedad en el producto.

USO DE LA TERAPIA ESPIRATORIA OSCILANTE:

- 3 veces al día
- con espiración lenta prolongada durante aprox. 10 a 30 respiraciones cada vez
- espiración únicamente por la boca

El RC-FIT® OPEP es un dispositivo único de terapia espiratoria oscilante y de relajación con generación de sonidos. Tanto si se utiliza para la prevención, la rehabilitación, la mejora específica de la forma física o simplemente para relajarse, el efecto del RC-FIT® OPEP se siente de inmediato en cualquier lugar.

VOLUMEN DE SUMINISTRO (COMPOSICIÓN DE LOS MATERIALES)

RC-FIT® OPEP	
Boquilla	BOQUILLA ROJA con 4 niveles de intensidad [en mm: 6/5/4/3,75] (polipropileno)
Inserto con integrada válvula de espiración	transparente (polipropileno/ acero inoxidable/Níquel plata)
Regulador de la intensidad	gris (polipropileno)
Tapa	gris (polipropileno)

△ CONTRAINDICACIONES

- La terapia con el RC-FIT® OPEP produce una presión positiva en los pulmones 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
 - Enfi sema cutáneo
 - infección febril grave

Las siguientes contraindicaciones relativas deben ser discutidas con su médico especialista antes de usar:

- Fistula traqueo esofágica
- Asma bronchial
- 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 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 H₂O 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 CO₂).

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

FINALIDAD

El RC-FIT® OPEP sirve para tratar de la fuerza y la resistencia de los músculos espiratorios, mantiene las vías respiratorias abiertas y desprende las secreciones adheridas en las enfermedades agudas y crónicas del tracto respiratorio inferior. El RC-FIT® OPEP es eficaz en el entrenamiento de la técnica respiratoria con labios fruncidos. Este entrenamiento de las vías respiratorias produce una resistencia y unas vibraciones que las mantienen abiertas al espirar. De este modo se evita el colapso bronquial y se activa la eliminación de mucosidad. El RC-FIT® OPEP es además un dispositivo de entrenamiento y una asistencia de emergencia.

Periodo de uso

Si se utiliza diariamente, el RC-FIT® 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® seco y protegido de los rayos del sol y el polvo.

Eliminación

El RC-FIT® 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® OPEP 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® OPEP leggere attentamente le istruzioni per l'uso. In caso di domande sull'utilizzo, rivolgersi al proprio personale medico specializzato. RC-FIT® OPEP 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 deve essere eseguito solo con il supporto di un adulto. In caso di pazienti con forti limitazioni, l'allenamento 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 solo su indicazione di personale medico specializzato. Non assumere alimenti poco prima e durante l'allenamento. 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® OPEP 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® OPEP, poiché in caso di allenamento prolungata può formarsi umidità all'interno del prodotto.

UTILIZZO TERAPIA OSCILLANTE PER ESPIRAZIONE:

- 3 volte al giorno
- con espirazione prolungata su ca. 10–30 respiri ogni volta
- Espirazione solo dalla bocca

RC-FIT® OPEP è un esclusivo dispositivo di rilassamento e terapia espiratoria che genera suoni ed è oscillante. Che si tratti di prevenzione, riabilitazione o aumento mirato delle prestazioni o semplice rilassamento, l'effetto di RC-FIT® OPEP è immediato e percepibile ovunque.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE (COMPOSIZIONE DEI MATERIALI)

RC-FIT® OPEP	
Boccaglio	BOCCAGLIO ROSSO con 4 livelli di intensità [in mm: 6/5/4/3,75] (polipropilene)
Inserto con valvola integrata per esrazione	trasparente (polipropilene/ acciaio inox/Nichel argento)
Regolatore di intensità	grigio (polipropilene)
Coperchio	grigio (polipropilene)

△ CONTROINDICAZIONI

- La terapia con RC-FIT® OPEP durante l'espirazione provoca una sovrappressione nel polmone. Le controindicazioni per l'utilizzo 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:

- Fistola tracheoesofagea
- 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 H₂O 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 CO₂).

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

DESTINAZIONE D'USO

RC-FIT® OPEP è una terapia per migliorare la forza e la resistenza della muscolatura usata per espirare, mantiene aperte le vie aeree e scioglie le secrezioni bloccate in caso di patologie acute e croniche delle basse vie aeree.

RC-FIT® OPEP allena efficacemente la tecnica respiratoria a labbra socchiuse. Questo allenamento mantiene aperte le vie aeree durante l'espirazione, mantiene resistenza e vibrazioni. In questo modo si previene un collasso bronchiale, attivando lo scioglimento del muco. RC-FIT® OPEP è inoltre un dispositivo da allenamento e un ausilio in caso di emergenza

Periodo di applicazione

In caso di utilizzo quotidiano, sostituire RC-FIT® dopo un anno. In caso di incidenti gravi verificatisi in relazione al prodotto, rivolgersi al fabbricante.

Conservazione

Conservare RC-FIT® in un luogo asciutto e proteggere l'ausilio anche dall'irraggiamento solare e dalla polvere..

Smaltimento

RC-FIT® 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® OPEP 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® OPEP 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® OPEP 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 ne doit être effectué qu'avec le soutien d'un adulte. Chez les patients très limités, l'entraînement doit être effectué avec l'aide d'un soignant ou d'un physiothérapeute. Les patients paraplégiques ou les personnes souffrant de maladies neuromusculaires ne devraient s'entraîner que sur les conseils d'un professionnel de santé. Veuillez renoncer à toute prise de nourriture juste avant et pendant l'entraînement. Comportement en cas de forte quinte de toux : après avoir pris votre médication, essayez de travailler lentement avec le RC-FIT® OPEP 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® OPEP car de l'humidité peut se former à l'intérieur du produit en cas d'entraînement de longue durée.

APPLICATION THÉRAPIE EXPIRATOIRE OSCILLANTE :

- 3 fois par jour
- avec expiration prolongée sur env. 10 à 30 respirations à chaque fois
- expirer par la bouche uniquement

Le RC-FIT® OPEP est un appareil de relaxation et de thérapie respiratoire expiratoire unique en son genre, qui génère/oscille du son. Que ce soit pour la prévention, la rééducation, l'augmentation ciblée de la forme physique ou tout simplement pour se détendre, l'effet du RC-FIT® OIOM est immédiat et se fait sentir partout.

CONTENU DE LA LIVRAISON (COMPOSITION DES MATÉRIAUX)

RC-FIT® OPEP	
Embout buccal	EMBOUT BUCCAL ROUGE avec 4 niveaux d'intensité [en mm : 6/5/4/3,75] (polypropylène)
Insert avec valve d'expiration intégrée	transparente (polypropylène/ acier inoxydable/Maillechart)
Régulateur d'intensité	gris (polypropylène)
Cache	gris (polypropylène)

△ CONTRE-INDICATIONS

- La thérapie avec le RC-FIT® OPEP provoque une surpression dans les poumons lors de l'expiration. Les contre-indications à l'application 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
- Emphysème 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 H₂O 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 CO₂ 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

USAGE PRÉVU

Le RC-FIT® OPEP traite la force et l'endurance de la musculature expiratoire, maintient les voies respiratoires ouvertes et libère les sécrétions coincées en cas de maladies aiguës et chroniques des voies respiratoires inférieures. Le RC-FIT® OPEP entraîne efficacement la technique respiratoire du frein labial. Cet entraînement des voies respiratoires maintient les voies respiratoires ouvertes lors de l'expiration grâce à une résistance et des vibrations. Cela permet de prévenir le collapsus bronchique et d'activer l'élimination des mucosités. Le RC-FIT® OPEP est en outre un appareil d'entraînement et une aide en cas d'urgence.

Durée d'utilisation

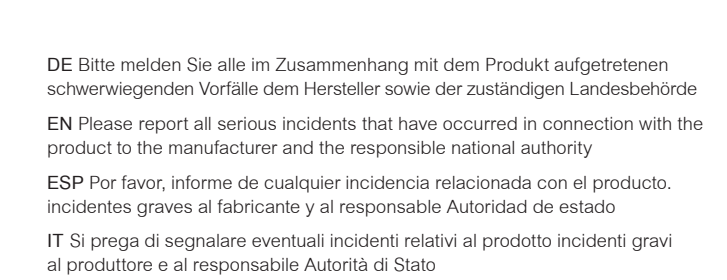
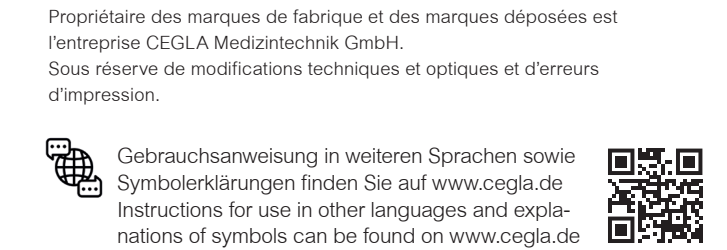
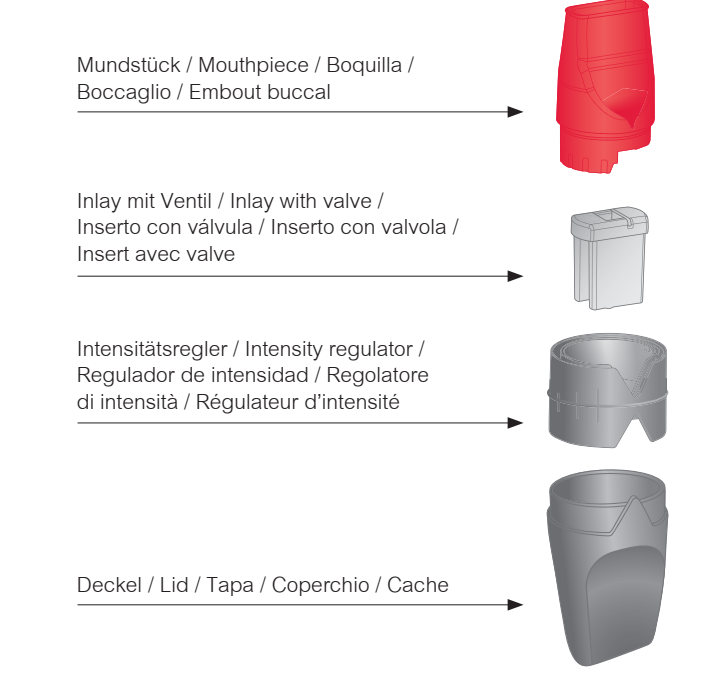
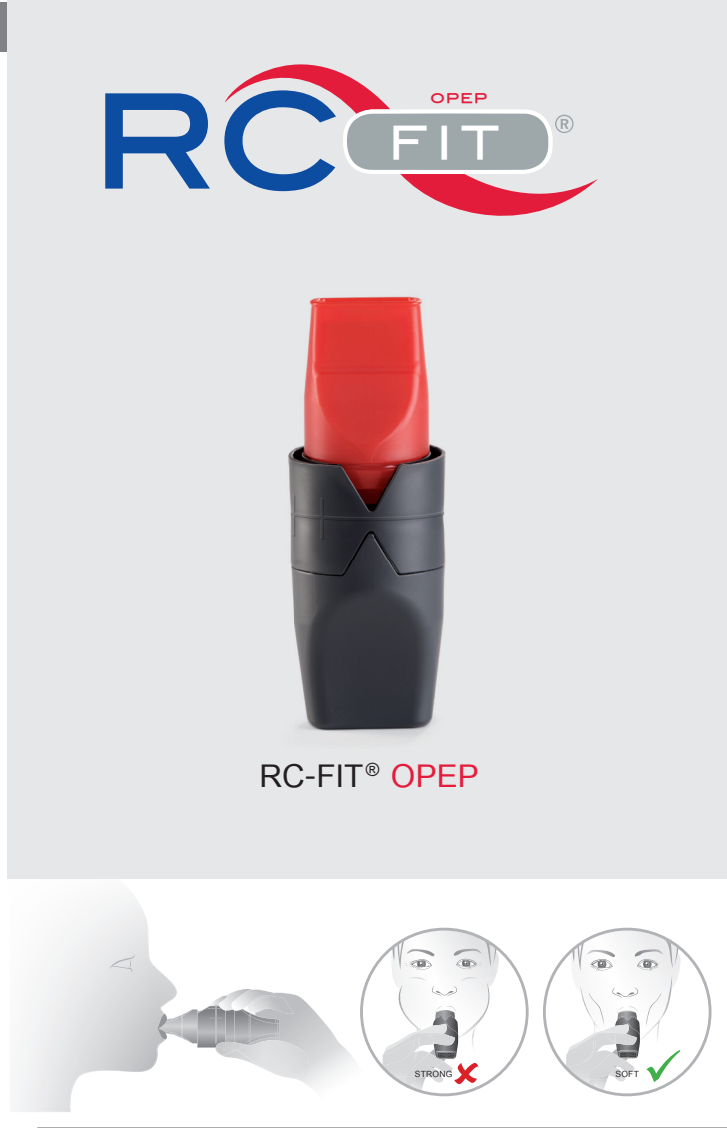
En cas d'utilisation quotidienne, remplacez le RC-FIT® au bout d'un an. Veuillez signaler au fabricant tout incident grave survenu en rapport avec le produit.

Stockage

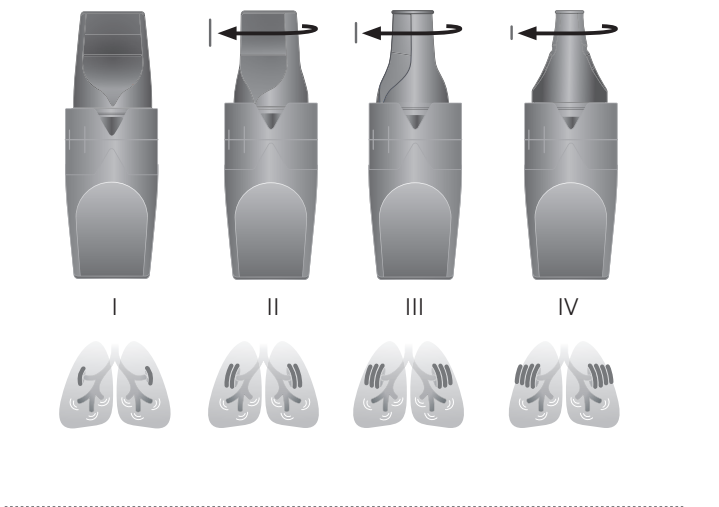
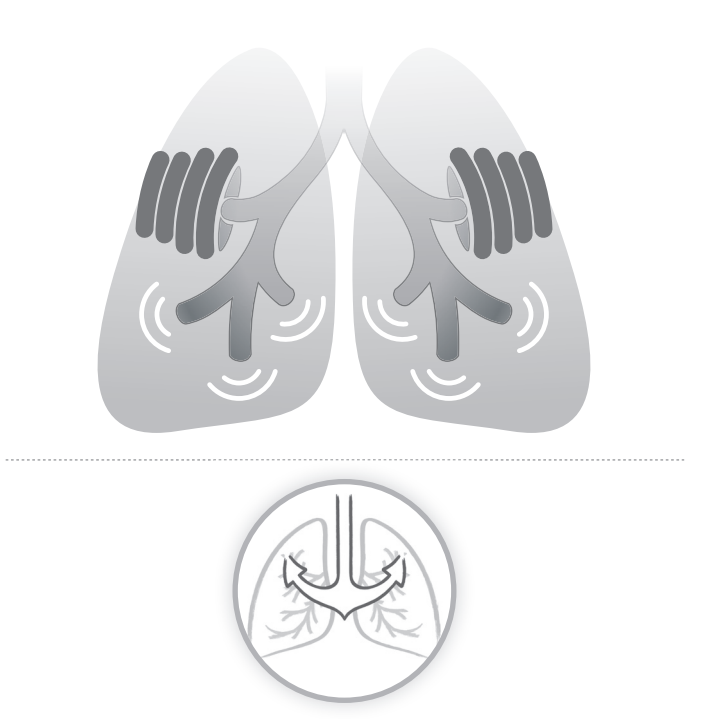
Stockez le RC-FIT® au sec et protégez-le entre autres des rayons du soleil et de la poussière.

Élimination

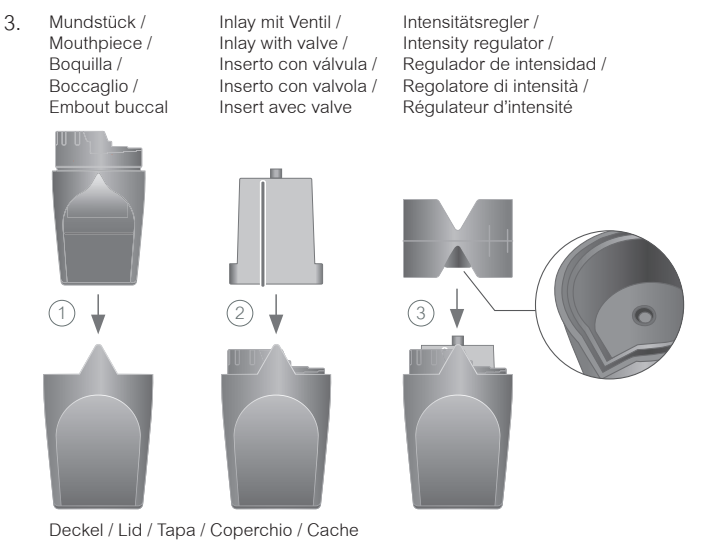
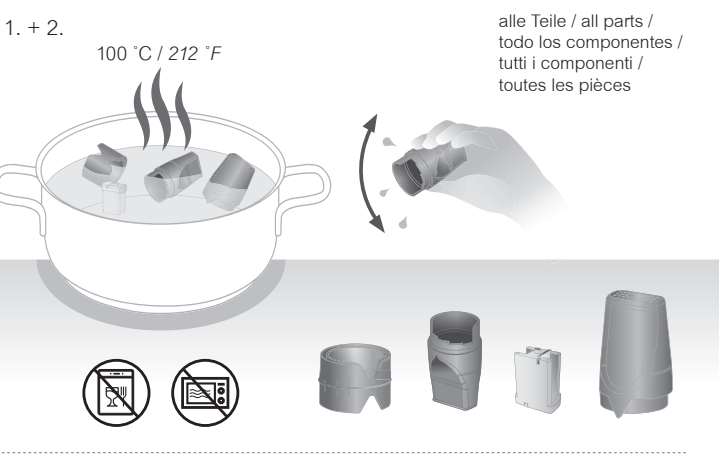
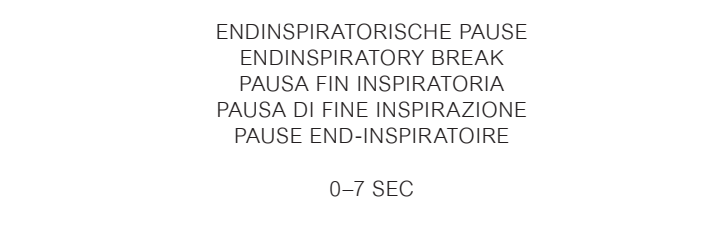
Le RC-FIT® peut être éliminé avec les ordures ménagères, sauf si les réglementations nationales en matière d'élimination en disposent autrement.



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



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



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 vorgeschalteten „Dreieck-Stenose“ können diese Atemnot bei körperlicher Belastung senken. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch kranken Patienten können vermindert werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann sich die Sauerstoffaufnahme 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. vorgebeugt werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist er immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.

- 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 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.

- A) Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemmanövers lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.
- 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 ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen.
- 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® OPEP zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 15 Atemzügen noch zu laut, 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. Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® OPEP in einer warmen, leichten Spülmittellösung 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**
- 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. **Das Inlay bitte nicht mit Tüchern trocken reiben.**
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 umherliegende Teilchen 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 Zähneputzen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® OPEP.

RC-FIT® OPEP

A) TRAINING WITH VIBRATIONS

The same principle applies to sports and everyday life: whoever has more oxygen available has a greater ability to function.

The inlay with integrated exhalation valve generates oscillations. These are acoustically perceived as sounds. They expand in the airways. Combined with the "triangle stenosis", they decrease shortness of breath during physical exertion. Mucilage and coughing in acute and chronically ill patients can be reduced. Through stabilisation of the airways the oxygen intake improves.

B) ANCHOR FOR SHORTNESS OF BREATH

As with the pursed lips technique, the RC-FIT® OPEP 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.

- 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 the therapy load (intensity). The RC-FIT® OPEP has a total of 4 intensity levels.

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%

- II. 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.

- A) If the sound at the start of each breathing manoeuvre is loud and then quickly becomes quieter, please adapt your breathing accordingly.
- A) Make sure that the sound when breathing through the RC-FIT® OPEP is uniform and continuous. In such a case you will know that you have surmounted the training load.
- B) Concentrate on the sounds occurring with your breathing. Try to produce these sounds to be as balanced as possible, for as long as possible.*
- 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) 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® OPEP. Repeat this breathing cycle approx. 10 times if possible.

Is the training is 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! 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. **Do not rub dry the inlay with towels.**
3. **Assembly**
- Before assembly, please wash 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:
OPEP: 3 x daily with prolonged exhalation for approx. 10–30 breaths each time

TIPPS:

- 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® 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 genera delle oscillazioni, que se percibe acústicamente en forma de sonido y se expanden por las vías respiratorias. En combinación con la «estenosis en triángulo» antepuesta, se reduce la dificultad respiratoria en caso de carga física, y se pueden reducir la mucosidad y la tos en pacientes con enfermedad aguda y crónica. La estabilización de las vías respiratorias mejora la absorción de oxígeno.

B) ESTABILIZACIÓN DE LA DIFICULTAR RESPIRATORIA

El RC-FIT® OPEP es capaz de estabilizar la dificultad respiratoria de los bronquios espirando 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.

- I. Inspeccione el dispositivo antes de cada uso para descartar cuerpos extraños y daños. Si faltaran componentes o estuvieran dañados, reemplácelos de inmediato.
- II. Empezie 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 (intensidad). El RC-FIT® OPEP ofrece 4 niveles de intensidad

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
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

Frecuencia durante la espiratoria: 130 Hz+/-5%

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

- A) Si el sonido al inicio de la maniobra respiratoria es alto y rápidamente se vuelve más silencioso, ajuste correctamente su respiración.
- A) Durante la respiración, preste atención a que el sonido producido por el RC-FIT® OPEP sea uniforme y sostenido. De este modo sabrá que ha superado la carga de entrenamiento.
- B) Concéntrate en los sonidos que se producen mientras respira. Intente producir sonidos uniformes y lo más largos posibles.*
- 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.

- B) 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 con el RC-FIT® OPEP. Repita el ciclo de respiración, a ser posible, unas 10 veces.

Si el entrenamiento le resulta demasiado fácil, o si el sonido sigue siendo demasiado fuerte después de haber realizado 15 respiraciones, aumente la intensidad (resistencia) girando la boquilla; ver Figura II.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN (Hervir)

Limpie y desinfeste el dispositivo una veces por semana si lo utiliza con regularidad. Si es necesario (p. ej., si no se producen más sonidos), introduzca partes del RC-FIT® OPEP en una solución de detergente ligera y tibia y luego hiérvala.

1. **Limpieza y desinfección**
- Para limpiar el dispositivo, retire la boquilla del regulador de intensidad. A continuación, retire cuidadosamente el inserto con válvula incorporada del regulador de intensidad.
- IMPORTANT:** Evite tocar la válvula integrada. Lave cada componente con agua templada con jabón.
- Después de la limpieza, desinfeste 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. **No secar el inserto frotándolo con un paño.**
3. **Montaje**
- Antes de volver a montar el dispositivo, lávese las manos y compruebe que todos los componentes del RC-FIT® OPEP están limpios. No debe haber restos de polvo o partículas en el dispositivo, dado que podría inspirarlos e introducirse en el pulmón.

FRECUCENCIA DE USO

Intervalo de terapia respiratoria recomendado:
OPEP: 3 veces al día con espiración lenta prolongada durante approx. 10 a 30 respiraciones cada vez

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 su inhalación en la terapia con el RC-FIT® OPEP.

RC-FIT® OPEP

A) ALLENAMENTO CON VIBRAZIONI

Nello sport, così come nella quotidianità, vale la regola secondo la quale chi ha più ossigeno a disposizione ha prestazioni migliori.

L'inserto con valvola di espirazione integrata genera delle oscillazioni, che vengono percepite acusticamente come suoni e si propagano nelle vie aeree. Unitamente alla "stenosi del triangolo" preimpostata, queste vibrazioni riducono la dispnea con una sollecitazione fisica. È possibile evitare accumuli di muco e tosse nei pazienti con malattie acute e croniche. Stabilizzando le vie aeree migliora l'apporto di ossigeno.

B) AIUTO IN CASO DI DISPNEA

Analogamente alla respirazione a labbra socchiuse, RC-FIT® OPEP può stabilizzare i bronchi in caso di dispnea, mediante un'espirazione volontariamente 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.

- 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 la terapia si fa impegnativa (intensità). Complessivamente, RC-FIT® OPEP dispone di 4 livelli di intensità.

Pressione di espirazione media				
livello di intensità	Portata (differenza di pressione rispetto alla pressione ambiente)			
	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

Frequenza durante l'espirazione: 130 Hz+/-5%

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

- A) Se all'inizio di ogni manovra respiratoria il suono dovesse essere più alto e diventasse rapidamente più basso, adattare la propria respirazione di conseguenza.
- A) Assicurarsi che il suono durante la respirazione attraverso RC-FIT® OPEP risulti regolare e costante. Se è così, significa che il carico dell'allenamento è stato superato.
- B) Concentrarsi sui suoni emessi dalla propria respirazione. Cercare di generare i suoni nel modo più equilibrato e lungo possibile.*
- 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.

- B) Per allenare in caso di dispnea o durante la dispnea usare sempre il livello di intensità "MINIMO". Cercare di respirare tranquillamente e profondamente nella "posizione del portiere" o nella "posizione del veturino" attraverso RC-FIT® OPEP. Ripetere questo ciclo respiratorio per ca. 10 volte, se possibile.

Se l'allenamento è troppo facile o il suono anche dopo 15 respiri è ancora troppo elevato, aumentare l'intensità (resistenza), ruotando il boccaglio, si veda la Fig. II.

PULIZIA E DISINFEZIONE (Bollire)

In caso di utilizzo regolare, pulire il dispositivo una volta a settimana, se c'è molto muco, puliscilo ogni giorno. Se necessario (ad es. se non vengono più prodotti suoni), inserire parti di RC-FIT® OPEP in una soluzione detergente tiepida e leggera e far bollire.

1. **Pulizia e disinfezione**
- Per la pulizia, staccare il boccaglio dal regolatore di intensità. Quindi rimuovere attentamente l'inserto con la valvola integrata dal regolatore di intensità.
- IMPORTANT:** Evitare il più possibile di toccare la valvola integrata. Pulire accuratamente tutte le singole parti con detergente per piatti disponibile in commercio e acqua tiepida. Risciacquare con acqua pulita.
- Dopo la pulizia, disinfettare tutte le parti nel vaporizzatore o in acqua bollente per circa 5 minuti in acqua bollente.
2. **Asciugatura**
- Per prevenire la formazione di muffa, tutti i componenti devono essere completamente asciutti. Per accelerare questo processo, scuotere via l'acqua in eccesso prima di riporre i componenti. Lasciare asciugare i singoli componenti all'aria. **Non asciugare l'inserto con panni.**
3. **Assemblaggio**
- Prima del montaggio, lavarsi le mani e assicurarsi che tutti i componenti di RC-FIT® OPEP siano puliti. Sui componenti non deve essersi depositato alcun residuo di polvere né particelle circostanti, in quanto potrebbero venire inalati o penetrare nei polmoni.

FRECUENZA DI UTILIZZO

Intervallo consigliato per la terapia respiratoria:
OPEP: 3 volte al giorno con espirazione prolungata su ca. 10–30 respiri alla volta

SUGGERIMENTI:

- Nella propria routine quotidiana integrare la terapia e l'allenamento. Soprattutto quando si percepisce una minima presenza di muco, ad es. sempre prima di lavarsi i denti.
- Per una migliore efficacia del proprio spray medicinale, integrare questa inalazione nella terapia con RC-FIT® OPEP.

RC-FIT® OPEP

A) ENTRAÎNEMENT AVEC VIBRATIONS

Dans le sport comme dans la vie quotidienne, il est vrai que celui qui dispose de plus d'oxygène est plus performant.

L'insert avec valve d'expiration intégrée génère des vibrations perçues acoustiquement comme des sons. Elles se propagent dans les voies respiratoires. Combinées à la « sténose triangulaire » placée en amont, elles réduisent la dyspnée lors d'un effort physique. Les mucosités et la toux chez les patients atteints de maladies aiguës et chroniques peuvent être réduites. La stabilisation des voies respiratoires améliore l'absorption d'oxygène.

B) ANCRE DE DÉTRESSE RESPIRATOIRE

De manière analogue à un frein labial, le RC-FIT® OPEP peut stabiliser les bronches en cas de détresse respiratoire par une expiration consciente et lente. Une hyperventilation peut être réduite, voire évitée. Grâce à son format de poche pratique, il est toujours à portée de main avec le niveau d'intensité le plus léger.

- I. Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil à la recherche de corps étrangers et de dommages. Dès que des pièces manquent ou sont endommagées, remplacez-les immédiatement.
- II. Commencez toujours votre premier entraînement avec le niveau d'intensité le plus faible « MINIMUM » (triangle le plus grand possible). Plus le triangle est petit, plus la charge thérapeutique est élevée (intensité). Le RC-FIT® OPEP dispose au total de 4 niveaux d'intensité.

Pression expiratoire moyenne				
niveau d'intensité	Débit (différence de pression par rapport à la pression ambiante)			
	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

Fréquence lors de l'expiration: 130 Hz+/-5%

- III. A) Mettez ensuite le RC-FIT® OPEP à la bouche et posez vos lèvres sur tout le pourtour de l'embout buccal. Veuillez ne pas fermer le triangle avec les doigts.

- A) Si le son est plus fort au début de chaque manœuvre respiratoire et qu'il diminue ensuite rapidement, adaptez votre respiration en conséquence.
- A) Veillez à ce que le son soit régulier et soutenu lorsque vous respirez à travers le RC-FIT® OPEP. Dans ce cas, vous savez que vous avez surmonté la charge d'entraînement.
- B) Concentrez-vous sur les sons produits par votre respiration. Essayez de produire des sons aussi équilibrés et longs que possible.*

- A) Selon votre niveau d'entraînement, accordez-vous une pause d'une minute après 1½ minutes. Une séance d'entraînement doit comprendre 10 à 30 respirations, 3 fois par jour. En cas de maladie de Parkinson avec troubles de la déglutition, il est recommandé d'effectuer un entraînement 5 fois par jour avec 5 expirations à chaque fois.

- B) Pour l'entraînement en cas de détresse respiratoire ou sous détresse respiratoire, utilisez toujours uniquement le niveau d'intensité « MINIMUM ». Essayez de rester calme en position de gardien de but ou de cocher et de respirer de manière prolongée via le RC-FIT® OPEP. Répétez ce cycle de respiration environ 10 fois si possible.

Si l'entraînement est trop léger ou si le son est trop fort, même après 15 respirations, augmentez l'intensité (résistance) en tournant l'embout buccal. Cf. Fig II.

NETTOYAGE ET DÉSINFECTION (Faire bouillir)

En cas d'utilisation régulière, nettoyez l'appareil une fois par semaine, s'il y a beaucoup de mucus, veuillez le nettoyer quotidiennement. Si nécessaire (par exemple si plus aucun son n'est produit), insérez les pièces du RC-FIT® OPEP dans une solution détergente chaude et légère, puis faites bouillir.

1. **Nettoyage et désinfection**
- Pour le nettoyage, retirez l'embout buccal du régulateur d'intensité. Retirez ensuite avec précaution l'insert avec valve intégrée du régulateur d'intensité.
- IMPORTANT :** Essayez d'éviter tout contact avec la valve intégrée ! Nettoyez soigneusement toutes les pièces environ dans de l'eau chaude du robinet avec du produit de vaisselle.
- Après le nettoyage, désinfectez toutes les pièces dans un vaporisateur ou 5 minutes dans de l'eau bouillante.
2. **Séchage**
- Pour éviter la formation de moisissures, toutes les pièces doivent être complètement sèches. Pour accélérer le processus, éliminer l'excédent d'eau présente avant de les installer. Laissez les différentes pièces sécher à l'air libre. **Ne pas sécher l'insert avec des chiffons.**
3. **Assemblage**
- Lavez-vous les mains avant de procéder à l'assemblage et veillez à ce que toutes les pièces du RC-FIT® OPEP soient propres. Aucun résidu de poussière ou des particules en suspens ne doivent s'être déposés. Sinon, ils pourraient être inhalés et pénétrer dans les poumons.

FRÉQUENCE D'UTILISATION

Intervalle de thérapie recommandé pour la respiration :
OPEP : 3 fois par jour en prolongeant l'expiration sur environ 10 à 30 respirations à chaque fois

CONSEILS :

- Intégrez l'athérapie l'entraînement dans votre emploi du temps quotidien. Faites-le précisément lorsque vous ne sentez que peu de mucosités, toujours avant de vous brosser les dents par exemple.
- Pour une meilleure efficacité de votre spray médicamenteux, intégrez cette inhalation à la thérapie avec le RC-FIT® OPEP.