Seria POWERbreathe Kinetic

POWERbreathe KINETIC

**Rewolucyjna technologia automatycznej optymalizacji**

## POWERbreathe Kinetic to ekskluzywny, adaptowalny i spersonalizowany system do ćwiczeń oddechowych oferujący wiele unikalnych funkcji:

Powerbreathe KH1 i KH2 to zaawansowane technologicznie aparaty do treningu mięśni wdechowych opracowane z myślą o rynku medycznym pozwalające na spersonalizowany trening/ terapię oraz monitoring postępów zarówno wśród pacjentów, jak i osób pragnących poprawić swoje parametry oddechowe i jakość życia.

POWERbreathe MEDIC

makes breathing easier℠

# INSTRUKCJA OBSŁUGI

www.powerbreathe.com

## Spis treści


Wprowadzenie.....3

Środki ostrożności.....4

Charakterystyka produktu..... 5

Zapoznawanie się z POWERbreathe..... 6–7

Trening z POWERbreathe ..... 8–9

Prowadzenie dziennika treningowego..... 10, 11,12,–13

Trening z POWERbreathe ..... 14–15

Czyszczenie i konserwacja ..... 16

Specyfikacja techniczna ..... 17

Gwarancja..... 18–19

Dystrybucja w Polsce

Informacje dla pacjentoÅLw




## Wprowadzenie

POWERbreathe wzmocni twoje mięśnie oddechowe zmniejszając trudności z oddychaniem w czasie wykonywania ćwiczeń lub innej aktywności.

POWERbreathe wykorzystuje znaną technikę treningu oporowego. Wzmacnia on mięśnie oddechowe zmuszając je do bardziej wytężonej pracy, w podobny sposoÅLb jak używa się ciężarkoÅLw do wzmocnienia mięśni ramion.

Trenując z POWERbreathe zauważysz, że musisz pracować ciężej, żeby wykonać wdech. Tak właśnie działa ćwiczenie oporowe na mięśnie używane do wykonywania wdechu - głoÅLwnie na przeponę i mięśnie klatki piersiowej. Wydychając nie napotykamy oporu i możemy wydychać powietrze normalnie, pozwalając klatce piersiowej i mięśniom oddechowym odpocząć przy naturalnym wypychaniu powietrza z płuc.

Używając odpowiednio POWERbreathe powinieneś odczuć korzyści z jego stosowania w zaledwie kilka tygodni. Aby wykorzystać wszystkie możliwości swojego POWERbreathe prosimy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i dać sobie czas na zapoznanie się z urządzeniem.

# Środki ostrożności

Odpowiednio użytkowany POWERbreathe może być stosowany praktycznie przez każdego bez ryzyka wystąpienia niebezpiecznych skutków ubocznych. Prosimy zapoznać się z poniższymi środkami ostrożności, aby bezpiecznie i w odpowiedni sposób używać POWERbreathe.

• **PRZECIWWSKAZANIA:** Treningu mięśni wdechowych przy użyciu POWERbreathe nie zaleca się pacjentom, u których wystąpiła samoistna odma opłucnowa (zapadnięcie płuca, które nie wystąpiło wskutek urazu, np. złamania żebra), gdyż może on spowodować nawrót choroby. Po odmie urazowej i/lub złamaniu żebra nie należy stosować POWERbreathe do momentu pełnego powrotu do zdrowia. W przypadku wszelkich wątpliwości związanych ze stosowaniem POWERbreathe lub stanem zdrowia należy skonsultować się ze swoim lekarzem. POWERbreathe nie jest odpowiedni dla pacjentów z astmą z obniżonym postrzeganiem objawów i tych, którzy cierpią na częste, ostre nasilenie objawów choroby.

• Nie wprowadzaj zmian w stosowaniu przepisanych leków lub programu leczenia bez konsultacji ze swoim lekarzem.

• Produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania chorobom.

• POWERbreathe został stworzony wyłącznie z myślą o ćwiczeniu mięśni wdechowych. Nie jest przeznaczony do innego użytku, ani inny użytek nie jest sugerowany.

• Osoby poniżej 16. roku życia powinny używać POWERbreathe jedynie pod opieką dorosłych. POWERbreathe zawiera drobne części i nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 7 roku życia. Trenując z POWERbreathe powinieneś czuć opór przy wdychaniu, jednak nie powinien on powodować bólu. W przypadku, gdy w czasie stosowania POWERbreathe poczujesz ból, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i skonsultuj się ze swoim lekarzem. W czasie treningu z POWERbreathe niektóre osoby mogą odczuwać lekki dyskomfort w uszach, zwłaszcza gdy odczuwają jeszcze skutki przeziębienia. Spowodowane jest to nieodpowiednim wyrównaniem ciśnienia pomiędzy jamą ustną a uszami. W przypadku utrzymujących się objawów należy skonsultować się ze swoim lekarzem.

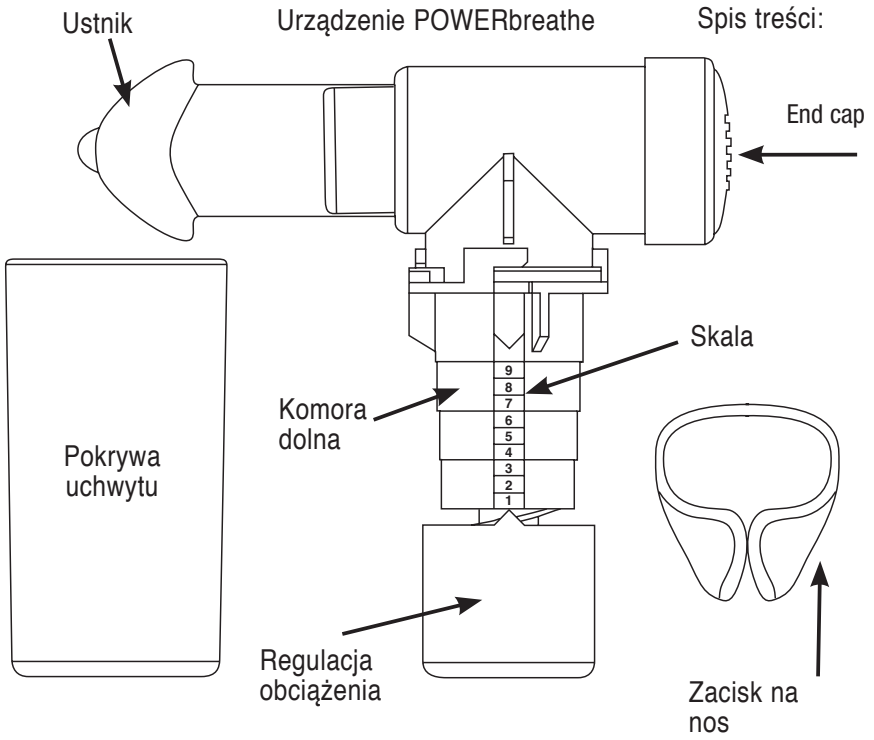
• Jeśli jesteś przeziębiony, masz zapalenie zatok lub infekcję dróg oddechowych, zalecamy niestosowanie POWERbreathe do momentu ustąpienia objawów. W przypadku wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem.

• Nie stosuj POWERbreathe, jeśli cierpisz na pękniętą błonę bębenkową. W celu zapobiegnięcia ewentualnemu przenoszeniu chorób nie zaleca się używać POWERbreathe wspólnie z innymi osobami, także z członkami własnej rodziny.

Dowiedziono klinicznie, że POWERbreathe zmniejsza objawy schorzeń i zwiększa tolerancję na wysiłek oraz jakość życia pacjentów z poważnymi chorobami, takimi jak POChP czy astma. Jeśli ty albo twój doktor chcielibyście dowiedzieć się więcej o klinicznej skuteczności POWERbreathe, prosimy zajrzeć na naszą stroną internetową (www.powerbreathe.com). W przypadku wszelkich dodatkowych pytań związanych z POWERbreathe, prosimy zadzwonić do dystrybutora produktu w swoim kraju.



# Charakterystyka produktu



Instrukcja obsługi

Pokrowiec z zamknieciem

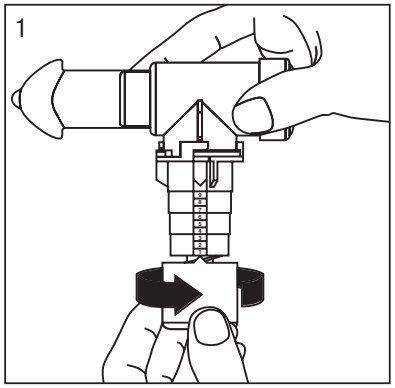



**Diagram 1:**
**Regulacja POWERbreathe**

Wyjmij z opakowania POWERbreathe, pokrywę uchwytu oraz zacisk do nosa. Trzymając POWERbreathe w pionie poćwicz regulację obciążenia treningowego: obracaj pokrętło regulacji obciążenia zgodnie z ruchem wskazówek zegara w celu zwiększenia obciążenia treningowego; obracaj pokrętło regulacji obciążenia niezgodnie z ruchem wskazówek zegara w celu zmniejszenia obciążenia treningowego. Zauważ, że z boku urządzenia POWERbreathe znajduje się skala, która pomaga wybrać odpowiedni poziom ćwiczenia. Uwaga: nie należy dokręcać pokrętła ponad poziom numer 9, gdyż może to spowodować uszkodzenie mechanizmu regulacji.

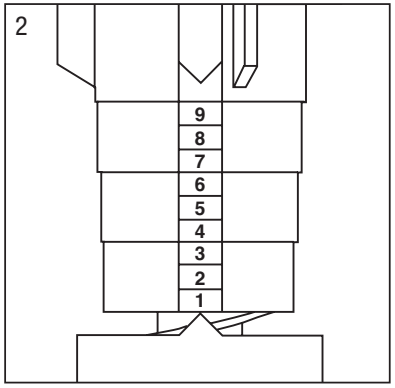



**Diagram 2: Poziom 1**

Nastaw POWERbreathe na poziom numer 1. Na tym poziomie wskazówka pokrętła regulacji obciążenia powinna znajdować się na dolnym zakresie skali, tak jak pokazano na diagramie.

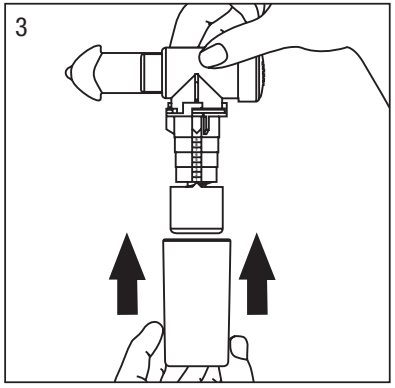



**Diagram 3:**
**Mocowanie pokrywy uchwytu**

Nałóż pokrywę uchwytu na POWERbreathe zakrywając skalę oraz regulator obciążenia. Uwaga: przed wykonywaniem oddechów przez POWERbreathe należy zawsze nałożyć pokrywę uchwytu , gdyż zapewnia to poprawne funkcjonowanie urządzenia.



Zapoznawanie się z POWERbreathe

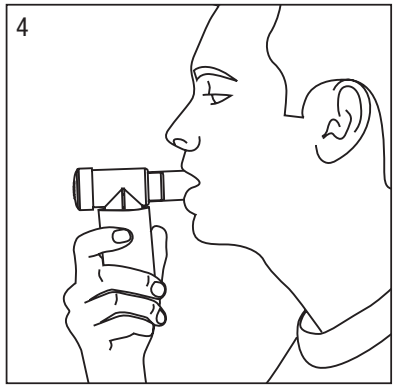



**Diagram 4: Wkładanie POWERbreathe do ust**

Upewnij się, że siedzisz lub stoisz prosto i jesteś rozluźniony. Trzymając POWERbrea za pokrywę uchwytu umieść ustnik w swoich ustach tak, aby obejmowały one szczelnie jego zewnętrzną krawędź.

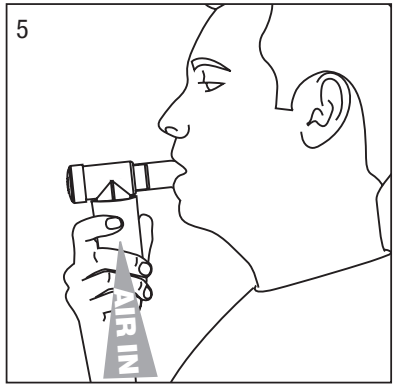



**Diagram 5: Wdychanie z uzyciem POWERbreathe**

Wykonaj możliwie głęboki wydech, a następnie wykonaj szybki, energiczny wdech przez ustnik. Wciągnij jak najszybci i jak najwięcej powietrza prostując plecy i rozszerzając klatkę piersiową.

**Diagram 6: Wydychanie z uzyciem POWERbreathe**

Teraz wydychaj powietrze powoli, biernie przez usta do opróżnienia płuc, pozwalają odpocząć klatce i ramionom. Wykonaj pauzę do momentu, gdy poczujesz potrzebę wzięcia ponownego oddechu. Powtarzaj ćwiczenie aż poczujesz się pewnie oddychając przez POWERbreathe. Uwaga: Nie sap - jeśli poczujesz zawroty głowy, zwolnij i zrób sobie przerwę po wykonaniu wydechu.

**Uzywanie zacisku do nosa**

Teraz nałóż zacisk na nos, aby ściskał nozdrza. Kontynuuj ćwiczenie energicznyc wdechów i powolnych, pełnych wydechów. Uwaga: zacisk na nos pomoże ci oddycha przez usta, a nie przez nos. Nie jest on jednak niezbędny i niektórzy wolą trenowa bez zacisku na nosie.

**Informacje dla pacjentów**
Prosimy przestrzegać zaleceń poniżej, o ile twój lekarz nie zalecił inaczej. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź czy zapoznałeś się ze środkami ostrożności opisanymi w części instrukcji na stronie 5.

**Określanie odpowiedniego dla siebie poziomu treningu:**
W ramach treningu z POWERbreathe zaleca się 15-minutowe ciągłe oddychanie przez urządzenie dwa razy dziennie. Dla najlepszych efektów, ćwiczenia należy wykonywać przy maksymalnym poziomie obciążenia, który nie powoduje dyskomfortu.

W pierwszy dzień treningu ustaw swój POWERbreathe na poziomie 1 (patrz Diagram 1 - „Zapoznawanie się z POWERbreathe"). Dla niektórych osób ćwiczenie na tym etapie może wydać się bardzo trudne. W przypadku, gdy na tym etapie nie jesteś w stanie wykonać 15 minut ciągłego ćwiczenia wdechu za jednym razem, wykonuj krótkie przerwy, a następnie kontynuuj aż wykonasz w sumie 15 minut ćwiczenia.

Jeśli było ci trudno wykonać 15 minut ciągłego ćwiczenia na poziomie 1, kontynuuj ćwiczenie na tym poziomie dwa razy dziennie przez pierwszy tydzień.

Jeśli z łatwością wykonałeś 15 minut ciągłego ćwiczenia na poziomie 1, następnego dnia nastaw POWERbreathe na poziom 2. Wykonaj ćwiczenia ponownie.

Kontynuuj w ten sposób zwiększanie poziomu obciążenia treningowego o 1 stopień dziennie aż do poziomu, gdy ledwo będziesz w stanie wykonać 15 minut ciągłego ćwiczenia. Po osiągnięciu tego poziomu, kontynuuj trening na tym poziomie dwa razy dziennie przez tydzień.

Po tygodniu treninguz POWERbreathe na tym samym poziomie, zwiększ poziom obciążenia o pół obrotu. Kontynuuj ćwiczenie na tym poziomie przez kolejny tydzień. Od tego momentu powinieneś starać się zwiększać poziom obciążenia POWERbreathe o pół obrotu w każdym tygodniu.

Tabela 1 (strona 10) to przykład typowego dziennika treningowego pacjentów zaczynających stosowanie POWERbreathe. Tabela 2 jest pusta i została zamieszczona do odnotowywania swoich postępów z POWERbreathe.





**Rozwijanie dobrej techniki treningowej:**

Wykonując wdech z POWERbreathe należy wdychać jak najgłębiej i jak najszybciej. Wykonując wydech należy wypuszczać powietrze powoli i delikatnie aż do całkowitego opróżnienia płuc. Spróbuj wycisnąć jak najwięcej powietrza pod koniec wydechu, aby kompletnie opróżnić płuca. Wykonaj pauzę do momentu, gdy poczujesz potrzebę wzięcia ponownego oddechu (około 3-4 sekund).

Zauważysz, że w trakcie treningu będzie ci coraz trudniej napełniać płuca powietrzem. Jest to spowodowane postępującym zmęczeniem mięśni oddechowych. Jeśli nie możesz już wziąć odpowiedniego oddechu, wykonaj przerwę przed kontynuacją ćwiczenia. Jeśli zauważysz, że nie jesteś w stanie wykonać prawidłowego wdechu już na początku treningu, oznacza to, że być może poziom obciążenia został ustawiony zbyt wysoko. W takim przypadku zmniejsz po prostu poziom obciążenia o pół obrotu i kontynuuj ćwiczenie.
Uwaga: Ćwiczenie powinno stanowić wyzwanie. Pod koniec 15-minutowego ćwiczenia powinieneś czuć się tak zmęczony, że nie możesz kontynuować ćwiczenia. Jeśli brakuje ci tchu, masz zawroty głowy lub musisz odkaszlnąć, zrób sobie krótką przerwę. Po chwili kontynuuj trening aż do wykonania w sumie 15 minut ćwiczenia.
W przypadku ominięcia treningu, po prostu wykonaj ćwiczenia, gdy tylko będziesz mógł. Jeśli spóźnisz się z treningiem o więcej niż 12 godzin, pomiń go i przeprowadź kolejny zgodnie z harmonogramem.

**Utrzymywanie oddechu:**

Po 12 tygodniach twoje mięśnie oddechowe powinny się znacznie poprawić, a ty powinieneś mniej się męczyć w trakcie aktywności. Na tym etapie nie będziesz musiał stosować codziennie POWERbreathe, aby utrzymać poprawione oddychanie. Wystarczy ćwiczyć z POWERbreathe 3 razy w tygodniu, aby cieszyć się lepszą jakością życia.

**Tabela 1:** Przykładowy dziennik treningowy - na tym przykładzie widać, że poziom 5 był maksymalnym poziomem, jaki mógł być utrzymany przez 15 minut w pierwszym tygodniu treningu

| Tydzień 1 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | 1 | 15 | 2 | 15 | 3 | 15 | 4 | 15 | 5 | 15 | 5 | 15 | 5 | 15 |
| Wieczór | 1 | 15 | 2 | 15 | 3 | 15 | 4 | 15 | 5 | 15 | 5 | 15 | 5 | 15 |

**Tabela 2:** Odnotowuj poniżej poziom treningowy ustawiony na urządzeniu POWERbreathe oraz czas trwania treningów (w minutach)

| Tydzień 1 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 2 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |





| Tydzień 3 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 4 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 5 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 6 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 7 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 8 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 9 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |





| Tydzień 10 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 11 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

| Tydzień 12 | Dzień 1 | | Dzień 2 | | Dzień 3 | | Dzień 4 | | Dzień 5 | | Dzień 6 | | Dzień 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas | Poziom | Czas |
| Rano | | | | | | | | | | | | | | |
| Wieczór | | | | | | | | | | | | | | |

Zapraszamy na naszą stronę, aby pobrać dodatkowe tabele

**Informacje dla pracowników ochrony zdrowia**

Przeciwwskazania: Prosimy zapoznać się ze środkami ostrożności opisanymiw instrukcji na stronie 5, aby ocenić zdolność pacjenta do treningu mięśni wdechowych.

Przed rozpoczęciem treningu z POWERbreathe należy odpowiednio poinstruować pacjenta w zakresie prawidłowego korzystania z urządzenia. Przed udzielaniem wskazówek pacjentom w zakresie prawidłowego korzystania z urządzenia prosimy zapoznać się z działaniem urządzenia czytając działy “Zapoznawanie się z POWERbreathe” oraz Trening z POWERbreathe - Informacje dla pacjentów”.

Zalecenia w zakresie treningu z POWERbreathe oparto na zaleceniach publikowanych w czasopiśmie “Breathe” Europejskiego Towarzystwa Oddechowego (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease;how to implement and what to expect. September. vol 2(1), pp39-49, 2005).Zapraszamy na naszą stronę, aby pobrać cały artykuł.

**Uwaga:** Niektórzy pacjenci nie mogą lub nie chcą używać ustnika. W takim przypadku ustnik POWERbreathe można nzastąpić maską na twarz, która zapewnia szczelność.

**Ustawianie obciazenia treningowego:**
Badania wskazują, że aby trening mięśni wdechowych (IMT) był efektywny, obciążenia przy ćwiczeniu powinny przekraczać maksymalną siłę mięśni wdechowych pacjenta o 30%. Nie ma dowodów, że większe obciążenia dają lepsze rezultaty we wzmacnianiu mięśni wdechowych.

Jeśli masz możliwość zmierzenia swojej siły mięśni wdechowych, możesz ustawić początkowe obciążenie treningowe na poziomie 30-40% swoje siły mięśni wdechowych (MIP) stosując tabelę przeliczeniową na stronie 10. Obciążenie treningowe należy następnie zwiększać każdego dnia o pół obrotu przez kolejnych 7-10 dni, aż do osiągnięcia 60% MIP.

Pacjent powinien trenować na tym poziomie przez 1 tydzień. Następnie obciążenie treningowe należy zwiększać każdego tygodnia, aby utrzymać obciążenie treningowe na poziomie ok. 60% siły mięśni wdechowych pacjenta.

**Uwaga:** trening na poziomie 60% MIP będzie ciężki i pacjent może potrzebować trochę czasu zanim będzie w stanie wykonać 15-minutowy trening ciągły bez brania przerwy.





**Uczenie dobrej techniki treningowej:**
Kilka pierwszych dni jest najtrudniejsze dla pacjenta, który potrzebuje dokładnego i troskliwego przeszkolenia, a także przyzwolenia na krótkie przerwy. Należy zachęcać pacjentów do tolerowania uczucia braku oddechu spowodowanego treningiem, a także do progresywnego zwiększania obciążenia treningowego. Zazwyczaj można osiągnąć przyrosty obciążenia rzędu 5-10% tygodniowo.

Zaleca się zachęcać pacjentów do ćwiczenia w pełnym zakresie swojej pojemności życiowej, aby wyćwiczyć pełną gamę ruchów mięśni wdechowych. Ze względu na zmęczenie mięśni wdechowych pacjenci mogą mieć trudności z osiągnięciem wyższych wartości objętości płuc pod koniec ćwiczenia wdechów. Przy większych objętościach mięśnie wdechowe są najsłabsze i najbardziej podatne na efekt zmęczenia. Należy ostrzec o tym pacjentów, aby się tego spodziewali i nie ćwiczyli poza punkt, w którym nie mogą osiągnąć “wysycającego oddechu”.

Należy także zachęcać pacjentów, by wdychali pod oporem tak energicznie, jak to możliwe, aby maksymalnie zmobilizować swoje mięśnie wdechowe.

Pacjenci powinni oddychać wykorzystując połączenie ruchu przepony oraz ściany klatki piersiowej, aby w trakcie ćwiczenia wykorzystywać wszystkie mięśnie wdechowe.

Pacjenci mogą potrzebować w trakcie treningów przerw, aby odkaszlnąć lub gdy brakuje im tchu. Ważne jest, aby ograniczyć przerwy do minimum, aby nie utracić bodźca treningowego. Należy jednak do tej kwestii podchodzić rozsądnie wyjaśniając dlaczego ważne jest zminimalizowanie czasu tych wymuszonych przerw na odpoczynek.

**Trening podtrzymujacy**
Po 12 tygodniach treningu powinna nastąpić znaczna poprawa siły mięśni wdechowych pacjenta i powinien on mniej męczyć się w trakcie ćwiczenia. Na tym etapie nie jest konieczny codzienny trening z POWERbreathe, aby utrzymać poprawione oddychanie. Wystarczy ćwiczyć z POWERbreathe 3 razy w tygodniu, aby utrzymać efekty treningu

## Czyszczenie i konserwacja

**Srodki ostroznosci**

POWERbreathe został zaprojektowany z myślą o jego maksymalnej solidności i trwałości. Przy odrobinie uwagi, POWERbreathe powinien wytrzymać wiele lat. Prosimy przeczytać poniższe środki ostrożności, aby utrzymać swój POWERbreathe w dobrym stanie:
-Nie dokręcać nadmiernie pokrętła poziomu obciążenia: maksymalny poziom obciążenia jest wtedy, gdy strzałka regulatora wskazuje na skali liczbę 9.

-Nie luzować nadmiernie pokrętła: luzując pokrętło staraj się nie schodzić poniżej poziomu 1. (opis powyżej), ponieważ spowoduje to spadnięcie regulatora z gwintu. Jeśli to nastąpi, wystarczy nakręcić regulator z powrotem na gwint uważając, by sprężyna znalazła się na swoim miejscu.

-Nie wyjmować zatyczki. Może to spowodować poluzowanie się zaworu klapowego.
-Prosimy przechowywać POWERbreathe w zamykanym na zamek pokrowcu, który dostarczany jest razem z urządzeniem lub w innym odpowiednim czystym i higienicznym opakowaniu.
Należy pamiętać, by zawsze wysuszyć POWERbreathe przed włożeniem do opakowania.

**Czyszczenie**

POWERbreathe będzie narażony na działanie śliny w trakcie jego użytkowania, dlatego zalecamy jego częste czyszczenie, aby był higieniczny i w dobrym stanie.

Kilka razy w tygodniu należy zanurzyć POWERbreathe na około 10 minut w ciepłej wodzie, a następnie przetrzeć miękką szmatką pod bieżącą ciepłą wodą, zwracając szczególną uwagę na ustnik. Wytrząsnąć nadmiar wody i zostawić do wyschnięcia na czystym ręczniku.

Raz w tygodniu wykonaj podobną procedurę, ale mocząc POWERbreathe w roztworze delikatnego środka myjącego lub specjalnego środka sterylizującego zamiast w wodzie. Środek czyszczący powinien być przeznaczony do czyszczenia urządzeń, które mają kontakt z jamą ustną, taki jak ten używany do czyszczenia butelek dziecięcych. Na stronie www.powerbreathe.com dostępne są tabletki czyszczące POWERbreathe. http://www.powerbreathe.com/

Aby utrzymać POWERbreathe w idealnym stanie, po wysterylizowaniu należy przytrzymać go do góry nogami pod bieżącą wodą, aby woda przepłynęła przez całe urządzenie. Wytrząsnąć nadmiar wody i zostawić do wyschnięcia na czystym ręczniku.



## Specyfikacja techniczna

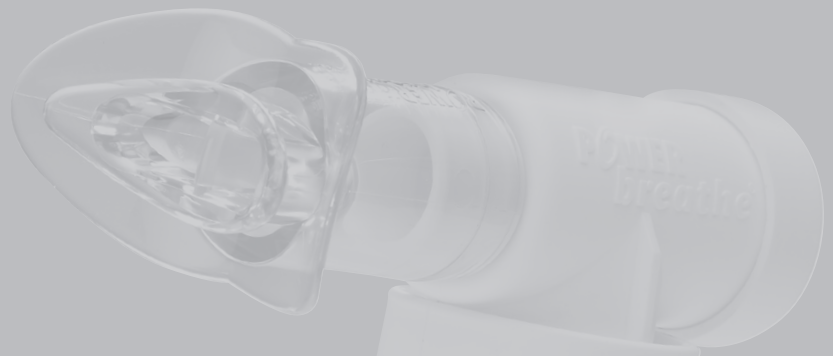
| Część | Materiał |
|---|---|
| Ustnik | PCW |
| Zawór klapowy | Guma silikonowa |
| O-ring | Guma azotanowa |
| Sprężyna | Stal nierdzewna |
| Napinacz | Wzmocniony nylon 66 |
| Pokrowiec z zamknieciem | PCW |
| Pokrywa uchwytu, korpus, komora dolna, zatyczka, regulator obciązenia oraz zacisk do nosa | Polipropylen |

Materiały są zgodne z normą Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA) dotyczącą składu, dodatków i właściwości, a tam gdzie ma to zastosowanie, zgodne z dyrektywą Rady 93/42/EWG w sprawie wyrobów medycznych i wymogów zasadniczych (Załącznik I).

### Zakres wybieranego obciazenia

(Podane liczby są wartościami zbliżonymi i mogą się różnić w zależności od użytych jednostek)

| Model | Obciążenie ($cmH_2O$) | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Poziom 1 | Poziom 2 | Poziom 3 | Poziom 4 | Poziom 5 | Poziom 6 | Poziom 7 | Poziom 8 | Poziom 9 |
| Medic | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |



## Data zakupu

| Dzień | Miesiąc | Rok |
|---|---|---|
| | | |

**Prosimy zachować potwierdzenie zapłaty, gdyż dowód zakupu jest wymagany do serwisu gwarancyjnego.**

# Gwarancja

## Dystrybucja w Polsce

POWERbreathe nie jest zabawką. Produkt został stworzony wyłącznie z myślą o wykorzystaniu do ćwiczeń oddechowych. Inne zastosowania nie są zalecane.

Produkt nie diagnozuje, nie leczy ani nie zapobiega żadnym chorobom. POWERbreathe jest produktem opatentowanym. Wszelkie prawa zastrzeżone.Dane techniczne mogą ulec zmianie bez uprzedzenia, ponieważ producent stale prowadzi prace rozwojowe.

Instrukcja nie sugeruje bezpośrednio ani w sposób dorozumiany użycia ani wyników użycia opisanego tu urządzenia.
Logo POWERbreathe jest zastrzeżonym znakiem handlowym

**POWERbreathe Holdings Ltd.**
Wszystkie nazwy produktów z serii POWERbreathe są znakamitowarowymi lub zastrzeżonymi znakami handlowymi POWERbreathe Holdings Ltd.
E & OE © 01/2011.

Wszystkie podane informacje są zgodne ze stanem faktycznym w momencie druku broszury.

## Informacje dla pacjentoÅLw

**email: enquiries@powerbreathe.com**
**web: www.powerbreathe.com**

**Dystrybucja w Polsce:**
KLUBBEN Polska sp. z o.o.
ul. Fordońska 30 85-085 Bydgoszcz
Tel: (052)3456603 Faks: (052)3270633
Email: info@klubben.pl

**UK:**
HaB International Ltd
Northfield Road, Southam
Warwickshire
CV47 0RD, UK
Telephone: +44 (0)1926 816100

**POWERbreathe International Ltd**
Northfield Road, Southam
Warwickshire
CV47 0RD, UK
Telephone: +44 (0)1926 816100

Produkt został opracowany, zaprojektowany i wyprodukowany w Wielkiej Brytanii.

CE
Class 1 Medical Device

Millennium Products
Design Council Award Winner



www.powerbreathe.com

## 2-letnia ograniczona gwarancja

Gwarancja nadaje nabywcy produktu określone prawa. Nabywcy mogą przysługiwać także inne ustawowe prawa. POWERbreathe International Ltd niniejszym gwarantuje pierwotnemu nabywcy, którego nazwisko powinno zostać należycie w niej zarejestrowane, że sprzedany produkt jest wolny od wad materiałów i wykonania.

Zobowiązania firmy POWERbreathe International Ltd na mocy niniejszej gwarancji ograniczają się do naprawy i wymiany jednej lub większej ilości części urządzenia, które po dokonaniu inspekcji okażą się wadliwe pod względem materiału lub wykonania. Gwarancja nie obejmuje przypadków niewłaściwego wykorzystania lub wypadków, zaniedbań w zakresie środków ostrożności, niewłaściwego konserwowania lub komercyjnego wykorzystania urządzenia. W ciągu obowiązywania 2-letniego okresu gwarancyjnego produkt zostanie naprawiony lub wymieniony (zgodnie z naszym uznaniem i bezpłatnie).

Gwarancja nie obejmuje zniszczenia lub uszkodzenia wynikającego z obsługi wykonanej przez nieautoryzowany przez POWERbreathe Holdings Ltd serwis. Zobowiązania gwarancyjne tu zawarte zastępują domniemane gwarancje, w tym gwarancje handlowe i/lub gwarancje przydatności do określonego celu.

## Importer/serwis

KLUBBEN Polska sp. z o.o. ul. Fordońska 30 85-085 Bydgoszcz
Tel.: (052)3456603
Faks: (052)3270633 Email: info@klubben.pl



Gwarancja

## Gabinet lekarski, który zalecił to urządzenie POWERbreathe

**Nazwa** .....

.....

.....

**Miejscowość** .....

.....

.....