

Lär känna din Medic Plus

Bild 1: Justera Medic Plus

Ta ut Medic Plus och näsklämman från förpackningen. Håll Medic Plus upprätt och öva på att justera träningsbelastningen: Rotera reglaget för justering av belastning medsols för att öka träningsbelastningen; rotera reglaget för justering av belastning motsols för att minska träningsbelastningen.

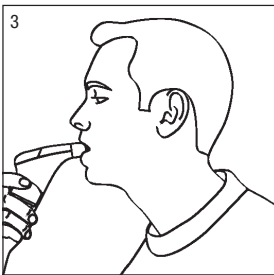
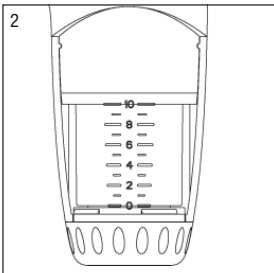
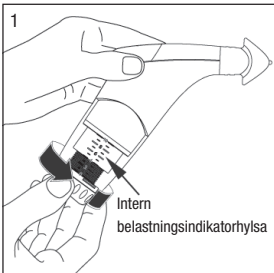
Observera att en numrerad skala är synlig på sidan av Medic Plus. När reglaget för justering av belastning roteras, flyttas den interna hylsan som indikerar belastningen uppåt eller nedåt för att indikera din aktuella belastning på denna skala.

Bild 2: Belastning 0

Ställ nu in Medic Plus på belastning 0. Vid denna belastning ska underkanten av den interna vita hylsan vara inriktad mot den lägsta belastningen på skalan, enligt diagrammet. **Obs! Försök inte att minska belastningen under 0 eftersom detta kan skada justeringsgångorna.**

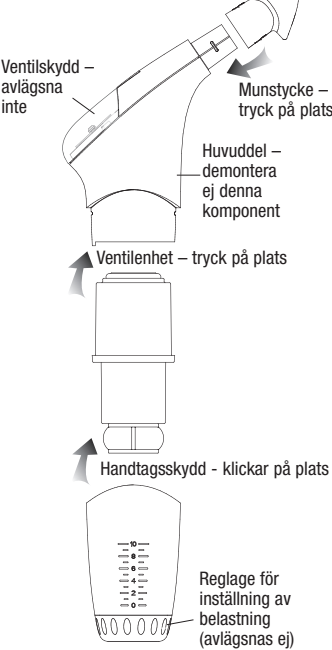
Bild 3: Placera Medic Plus i munnen.

Se till att du står eller sitter rakt upp och känner dig avslappnad. Håll Medic Plus i handtaget, placera munstycket i munnen så att läpparna sluter tätt, och håll munstyckets bitblock mellan tänderna.



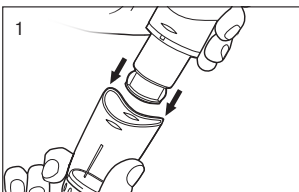
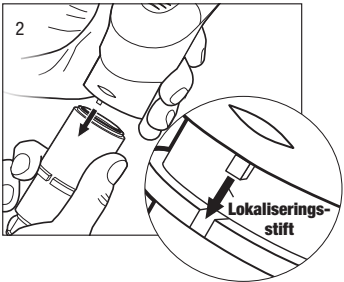
Montering av Medic Plus

Allmän montering



Obs! POWERbreathe Medic Plus kan tas isär i olika delar (med undantag av huvuddelen) – **Men detta rekommenderas inte** eftersom det är lätt att tappa bort små delar.

Om du börjar med den lägsta belastningen eller högre följer du instruktionerna som visas i bild på sid 6-7.



Om du behöver träna med en lägre belastningsinställning än "0", ska du avlägsna ventilenheten och/eller fjädern enligt diagrammet nedan:

Bild 1: Dra försiktigt för att avlägsna handtagsskyddet. (När du monterar handtagsskyddet igen kanske dumåste vrida det försiktigt för att placera ventilenheten i reglaget för belastningsjustering.)

Bild 2: Dra försiktigt för att lossa ventilenheten **Vrid inte** huvuddelen eller ventilenheten eftersom det är möjligt att skada lokaliseringstiftet under dessa. Montera genom att rikta in lokaliseringstiftet med skåran och sätt ihop.

Lär känna din Medic Plus

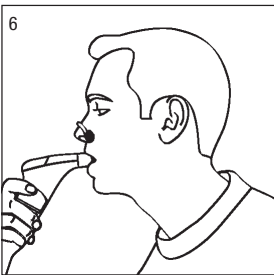
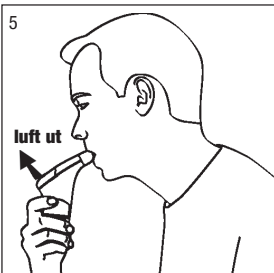
Bild 4: Andas in genom Medic Plus.

Andas långsamt ut så mycket du kan och ta sedan ett snabbt, kraftigt andetag in genom munnen. Ta in så mycket luft du kan, så snabbt du kan, räta ut ryggen och vidga bröstet.

Bild 5: Andas ut genom Medic Plus. Andas ut långsamt och passivt genom munnen tills dina lungor är tomma och låt musklerna i bröstet och axlarna slappna av. Ta en paus tills du känner behovet att andas igen. Upprepa denna träning tills du känner dig bekväm med att andas genom Medic Plus. **Obs! flämta inte – om du börjar känna dig yr ska du sakta ned och ta en paus vid slutet av utandningen.**

Bild 6: Använda näsklämman.

Sätt på näsklämman så att den trycker ihop dina näsborrar, enligt diagrammet. Fortsätt att öva på att ta ett kraftigt andetag och andas sedan ut långsamt och fullständigt. **Obs!** Näsklämman hjälper dig att andas genom munnen istället för genom näsan. Detta är dock inget krav och vissa personer tycker att det är mer bekvämt att träna utan näsklämman.



Montering av Medic Plus

Bild 3: Avlägsna den kalibrerade fjädern från ventilenheten genom att försiktigt dra tillbaka och avlägsna gummitätningen.

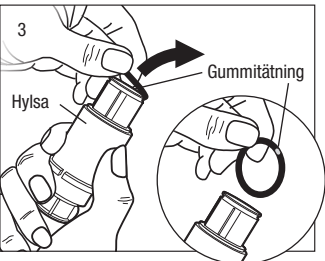


Bild 4: Ta försiktigt bort hylsan och avlägsna fjädern. Sätt sedan tillbaka hylsan **innan** du monterar gummitätningen igen.

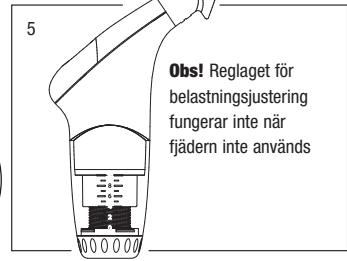
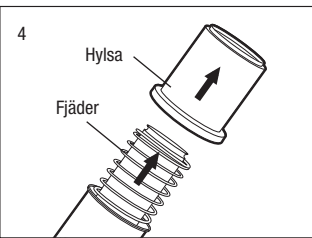
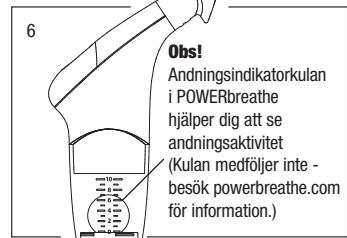


Bild 6: Visar Medic Plus monterad men utan den fullständiga ventilenheten och med POWERbreathe-andningsindikatorkulan.



VIKTIGT
Förvara alla POWERbreathe Medic Plus-komponenter som inte används på en säker plats så att de kan användas senare samt för att säkerställa bibehållen garanti.

Träna med Medic Plus

Vägledning för patienter

Följ instruktionerna nedan om du inte får andra instruktioner från din läkare. Innan du påbörjar träningen ska du säkerställa att du har läst avsnittet med försiktighetsåtgärder på sida 4 i denna bruksanvisning.

Hitta din rätta träningsbelastning

Den rekommenderade rutinen med POWERbreathe RMT är 30 andetag två gånger om dagen.* För att få bästa resultat av träningen, måste denna träning utföras med en belastning som är så svår som möjlig utan att orsaka obehag.

På första träningsdagen ställer du in din Medic Plus på belastning 0 (se Bild 1 "Lär känna din Medic Plus"). Vissa personer kan tycka att träningen är mycket svår med denna belastning. Om du märker att du inte kan slutföra 30 andetag med denna belastning, ska du ta en kort vilopaus och sedan börja igen tills du har gjort sammanlagt 30 andetag.

Om du tyckte att det var svårt att slutföra 30 andetag med belastning 0, ska du fortsätta att träna med denna belastning två gånger om dagen under den första veckan.

Om du tyckte att det var lätt att slutföra 30 andetag med belastning 0, ska du ställa in din Medic Plus på belastning 1 nästa dag. Genomför träningen igen. Med denna metod kan du fortsätta att öka träningsbelastningen med 1 varje dag tills du precis klarar av att slutföra 30 träningsandetag. När du har nått denna punkt ska du fortsätta att träna med denna belastning två gånger om dagen i en vecka.

Efter en veckas träning med Medic Plus inställd på samma belastning, ska du öka belastningen med ett halvt varv. Fortsätt att träna med denna belastning i ytterligare en vecka. Från denna punkt och framåt ska du försöka öka belastningen med ett halvt varv varje vecka.

Besök powerbreathe.com för att se ett exempel på en typisk träningsdagbok och för att ladda ned/skriva ut tomma dagbokssidor, så att du kan föra protokoll över din utveckling

** Träningsprogrammet med 30 andetag två gånger om dagen är ett högintensivt träningsprogram som har visats vara mycket effektivt för personer som vill förbättra sin kondition allmänt sett (Romer & McConnell, 2003). Detta program är mer intensivt men har fördelen att den är mycket kortare än traditionell "Lågintensitetsträning" som har använts i kliniska studier. Nya bevis antyder att fördelarna av låg- och högintensitetsträning är liknande (Gosselink et al, 2010), därför rekommenderar vi programmet som tar minst tid. Om du upplever svårigheter med högintensitetsträning, ska du hänvisa till avsnittet om "Lågintensitetsträning" på följande sida.*

Vägledning för sjukvårdspersonal

Kontraindikationer: Läs avsnittet om försiktighetsåtgärder på sida 4 i denna bruksanvisning för att utvärdera en patients lämplighet för andningsmuskelt träning (Respiratory Muscle Training, RMT).

Patienter bör få instruktioner om lämplig användning av POWERbreathe Medic Plus RMT innan de påbörjar träningen. Bekanta dig med hur enheten fungerar innan du visar en patient hur enheten används genom att läsa avsnittet "Lär känna din Medic Plus" och "Träna med Medic Plus - Vägledning för patienter". Vägledning om träning med Medic Plus är baserad på information som publicerades i European Respiratory Societys journal 'Breathe' (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease; how to implement and what to expect. September. vol 2(1), sidorna 39-49, 2005). Besök vår webbplats för att ladda ned hela artikeln.

Patienten bör träna med denna belastning i 1 vecka. Därefter bör träningsbelastningen ökas varje vecka för att hålla träningsbelastningen på en nivå som motsvarar cirka 60 % av patientens nya inandningsmuskulstyrka.

Obs! vid 60 % är MIP ansträngande och det tar tid innan patienten kan slutföra 30 andetag utan att behöva en paus.

Inställning av träningsbelastning: Klinisk forskning indikerar att belastningar för träning av inandningsmuskler (Inspiratory Muscle Training, IMT) måste överskrida 30 % av patientens maximala inandningsmuskulstyrka för att vara effektiv. Det finns också bevis att tyngre belastning ger större förbättringar av inandningsmuskulstyrkan.

Träna med Medic Plus

Uppnå bra träningsteknik:

När du andas in genom din Medic Plus, ska du andas in så djupt och snabbt som möjligt. När du andas ut, ska du andas ut långsamt och försiktigt tills dina lungor är helt tomma. Försök att trycka ut så mycket luft som möjligt mot slutet av andetaget för att säkerställa att dina lungor är helt tomma. Ta en paus tills du känner behovet att andas in igen (cirka 3-4 sekunder).

Du kommer att märka att det blir svårare att fylla dina lungor helt när du fortsätter att andas under ett träningspass. Detta beror på att dina andningsmuskler blir trötta. Om du inte längre kan ta ett tillfredsställande andetag, ska du ta en kort paus innan du fortsätter med din träning. Om du märker att du inte kan slutföra ett andetag tidigt i ditt träningspass, kanske belastningen är för högt inställd. I detta fall ska du helst enkelt halvera träningsbelastningen och sedan fortsätta med träningspasset. **Obs!** Träning ska vara en utmaning. Vid slutet av andningsträningen bör du känna att du inte kan fortsätta.

Om du känner dig andfådd, yr eller behöver hosta, ska du ta en kort paus. Så fort du har återhämtat dig ska du fortsätta med träningspasset tills du har slutfört sammanlagt 30 andetag. Om du missar ett träningspass kan du helt enkelt utföra passet så snart som möjligt. Om du missar ett pass med mer än 12 timmar, ska du ignorera passet som du missade och fortsätta med nästa träningspass på normalt sätt.

Vägledning för sjukvårdspersonal

Lära ut bra teknik:

De första dagarna är de mest utmanande för patienten, som behöver noggrann och bra utbildning. Tillåt korta pauser. De ska uppmanas att tolerera känslan av andfåddhet som träningen orsakar och öka träningsbelastningen gradvis. Som regel kan en ökning av 5-10 % belastning per vecka uppnås.

Vi råder dig att uppmana patienter att träna enligt deras fullständiga kapacitet för att träna hela rörelseintervallet för inandningsmusklerna. När patientens inandningsmuskler blir trötta kan de uppleva att det är svårt att uppnå högre lungvolym mot slutet av inandningen.

Inandningsmusklerna är som svagast och påverkas mest av trötthet vid dessa högre lungvolym. Patienter bör informeras om att detta kan förväntas samt uppmuntras genom hela träningen.

Patienter ska också uppmanas att andas in mot belastningen så snabbt som möjligt för att träna sina inandningsmuskler maximalt. Patienter bör andas med en kombination av diafragma- och bröstkorgsrörelser för att använda alla deras inandningsmuskler under träning. Patienter kan behöva pauser under ett träningspass för att hosta eller för att de känner sig andfådda. Det är viktigt att längden av dessa pauser minimeras för att upprätthålla träningens stimulans, men detta måste hanteras på ett uppmuntrande sätt och

Underhåll din träning

Efter 4-6 veckor bör dina andningsmuskler ha förbättrats avsevärt och du bör känna dig mindre andfådd vid motion. Vid detta stadium behöver du inte använda din Medic Plus varje dag för att upprätthålla din förbättrade andningsförmåga. Att träna med din Medic Plus bara 3 gånger i veckan bör räcka till för att få en bättre livsstil.

"Lågintensitetsträning"– Om du upplever svårigheter med träningen kanske du vill fortsätta med ett mindre intensivt, längre träningsprogram som har visat sig vara mycket effektivt för personer som lider av andningstillstånd. I sådant fall ska du överväga att prova 15 minuters kontinuerlig andning på en låg belastningsinställning (fråga din läkare om du är osäker).

Om den lägsta belastningsinställningen "0" är för tung för dig till att börja med, kan du träna med POWERbreathe Medic Plus utan att använda den kalibrerade belastningsfjädern eller hela ventilenheten, vilket möjliggör den absolut lägsta träningsbelastningen. Se sidorna 10 - 11, bild 1 - 6.

stodjas med en förklaring om varför det är viktigt att minska längden om dessa tvingade 'viloperioder'.

Underhållsträning:

Efter 4-6 veckors träning bör patientens inandningsmuskler ha förbättrats avsevärt och de bör känna dig mindre andfådda när de motionerar. Vid detta stadium är det inte nödvändigt att träna med Medic Plus varje dag för att upprätthålla förbättrad andning. Träning med Medic Plus tre gånger i veckan räcker för att upprätthålla träningens effekter.

POWERbreathe Medic Plus-enhet - Tillbehör

Det finns ett sortiment med tillbehör för att hjälpa patienter/användare med särskilda behov, t.ex.:

- Adapter
- Adapter för syrgasmask
- Masker
- POWERbreathe-filter

För mer information, besök: powerbreathe.com