

## הכנת מכשיר הרספרייט לשימוש

### 1. התקנת הסוללות.

הכנס 4 סוללות AA לתא הסוללות הממוקם בצדו התחתון של המכשיר. התקן את הסוללות בתא לפי הסימון שבתוכו.



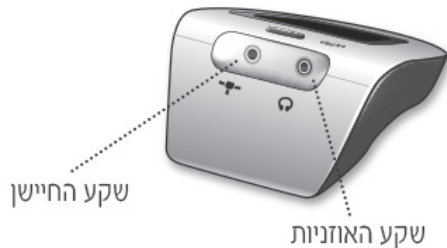
### 2. חבר את החיישן

חבר את תקע החיישן לשקע המסומן בצלמית י"ב בגב המכשיר.



### 3. חבר את האוזניות

חבר את תקע האוזניות המסומן בגב המכשיר בצלמית ה"ה, את ספוגיות שבקופסא תוכל להתקין על האוזניות, אם רצונך בכך.



## ברוכים הבאים:

### RESPeRATE להורדת יתר לחץ-דם

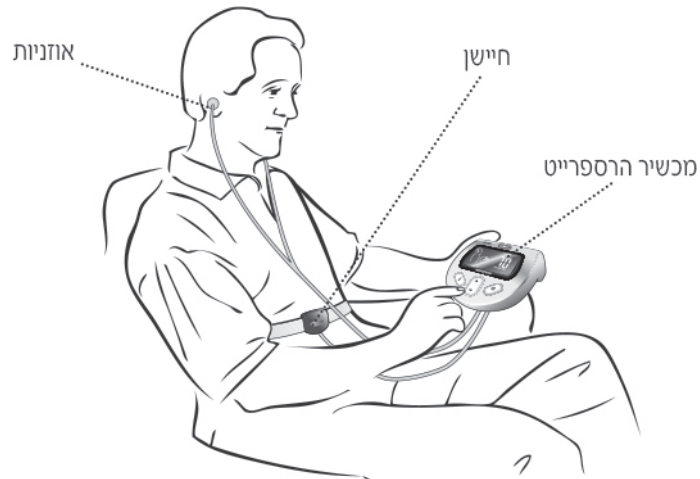
ברכותינו על שרכשתם את RESPeRATE (רספרייט), המכשיר הרפואי הראשון בעולם שיעילותו בהורדת יתר לחץ דם הוכחה בניסויים רפואיים, ואושרה על ידי משרדי הבריאות בישראל, ארה"ב (FDA), אירופה (CE) ובמקומות נוספים. רספרייט מנחה אותך אישית לקצב נשימה איטי ללא מאמץ, הכולל נשיפה מוארכת, המסוגלת להרפות כלי דם קטנים. נשימה כזו היא נשימה טיפולית המאפשרת לדם לזרום ביתר חופשיות ומורידה את לחץ הדם בתוך 3-4 שבועות באופן משמעותי.

כל שעליך לעשות הוא לנשום...

**הערה:** כדי להגיע ליעד של לחץ הדם הרצוי, יש להשתמש ברספרייט אך ורק כחלק מתוכנית הבריאות הכוללת שלך, על פי המלצת הרופא המטפל בכך. רספרייט! בטוח לשימוש בשילוב עם תרופות ושינויים באורח החיים, כמו תזונה ותרגילי התעמלות.

### 2. חבוש את האזניות. שב בצורה נינוחה והשען לאחור

חשוב לוודא שהנשימה שלך אינה מוגבלת בשום דרך. שחרר בגדים לוחצים (כגון: מכנסיים צרים, חגורה, וכד'). הנח את המכשיר במיקום נוח, על הברכיים או על שולחן קרוב. חשוב להימנע מלהישען קדימה, דבר העלול להגביל את תנועת הנשימה של הבטן או החזה.

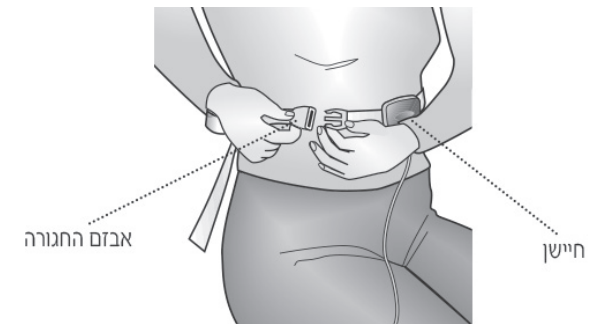


RESPeRATE®  
מדריך מקוצר

## שימוש ראשון ברספרייט

### 1. חגור את חגורת החיישן סביב הבטן העליונה.

כרוך את החגורה הגמישה עליה מותקן החיישן, מסביב לבטן העליונה (מעל לבגדים), במחצית הדרך בין הטבור לחזה, וחבר את האבזמים. החיבור מלפנים, כמתואר בציור, נוח יותר.



וודא שהתווית שעל החיישן מוצמדת לגופך ושהכבל תלוי כלפי מטה. הזז מעט את החיישן שמאלה וימינה לאורך החגורה, כדי לוודא שהוא יכול לנוע בחופשיות.

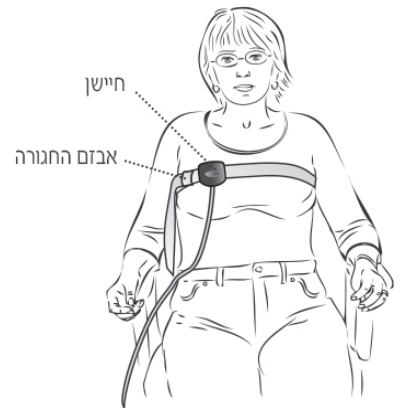
## ההדרכה הקולית

בהפעלה הראשונה של המכשיר יש להתחיל בהדרכה קולית קצרה. המכשיר יעזור במיקום נכון של החיישן, וינחה אותך לגבי אופן השימוש במכשיר תוך כדי התנסות קצרה. השימוש בהדרכה קולית מומלץ ביותר לצורך השגת תוצאות טובות בטיפול.

ההדרכה תבחן היכן עליך למקם את החיישן בעת השימוש ברספרייט - על הבטן או על החזה. כרגע חגורת החיישן מונחת על הבטן העליונה שלך.

במהלך ההדרכה, יתכן שתבקש להזיז את חגורת החיישן אל מעל החזה. אם כן, הזז את החיישן על גבי החגורה לצדו הימני של החזה כמודגם בציור.

לנשים: אנא ודאי כי לא שמת את החיישן על רצועת החזייה.



## 3. הפעל את ההדרכה הקולית:

להפעלת ההדרכה לחץ והחזק את כפתור ההפעלה . הצלמית תופיע על המסך. הנח את המדריך המקוצר בצד ופעל לפי ההוראות הקוליות.



## בחירת מצבי הפעלה והתאמות בסיסיות

### התאמת עוצמת הקול

לקביעת עוצמת הקול: לחץ שוב ושוב על הכפתור מעלה/מטה עד אשר תגיע לעוצמת הקול הרצויה לך.

### בחירת מנגינה ומצבי הפעלה

בזמן הנחיית הנשימה, לחץ על כפתור התפריט , ובחר בין האפשרויות השונות על ידי לחיצה על כפתור מעלה/מטה לשינוי המנגינה ומצבי הפעלה.

### משוב על התרגול

במהלך התרגול תוכל לקבל משוב מיידי על אופן התרגול שלך, וכן לראות כמה זמן נותר לך לתרגל, ע"י לחיצה על כפתור המידע .

### הפעלת "רענון"

אם הנך חש שהמעקב אחר הצלילים המנחים אינו נוח לך, בכל זמן שהוא במהלך התרגול, לחץ על כפתור המידע והחזק. בתגובה מוסיקת ההנחיה תוחלף במוסיקת רקע. בזמן זה תוכל לנשום באופן הנוח לך. תוך כדי כך המכשיר לומד מחדש את דגם נשימתך ולאחר זמן קצר יחזור וינחה את נשימתך מאותו דגם שבחרת כנח.

למידע נוסף על בחירת מצבי הפעלה ופעולות שונות, אנא פנה אל המדריך למשתמש.

כעת הפעל את ההדרכה שתארך כעשר דקות (ראה בעמוד הבא איך לעשות זאת). לאחר סיום ההדרכה, חזור למדריך המקוצר לקבלת עצות לשימוש היומיומי ברספרייט.

## עצות לשימוש ברספרייט!

### עצה 1 - היה סבלני.

כדי להגיע לתוצאה של הורדת לחץ דם הנמשכת כל היום נדרש שימוש קבוע במכשיר במשך לפחות 3-4 שבועות.

### עצה 2 - נשום ללא מאמץ.

כדי להוריד את לחץ הדם ביעילות, חשוב מאוד שתנשום ללא מאמץ במשך כל התרגול ברספרייט.

### עצה 3 - נשום בהדרגה.

השתדל שלא לעצור נשימתך בסיום השאיפה או הנשיפה תוך כדי המעקב אחר הצלילים המנחים. נשימה עמוקה מדי אינה יעילה. ניתן להגיע לנשימה ללא מאמץ על ידי שאיפה אטית דרך האף ונשיפה אטית דרך הפה. אחת הדרכים הקלות להאריך את משך הנשיפה הוא לכווץ את השפתיים, כאילו בכוונתך לכבות נר, אך ללא מאמץ.

### עצה 4 - ככל שתצבור דקות נשימה טיפולית רבות יותר, כן ייטב!

מומלץ להשתמש ברספרייט כל יום. הקפד לצבור לא פחות מ-40

## שירות לקוחות

### אנו מחויבים לסייע בהורדת לחץ הדם שלך!

נציגי שירות הלקוחות של רספרייט ישמחו לסייע לך ולתת לך הדרכה ותמיכה. אם יש לך שאלות או אם ברצונך לתת משוב, פנה לשירות לקוחות ושוחח עם נציגנו.

הנציג שלך בישראל:

חברת מ.ד.ס פארם בע"מ

טלפון: 1700-505-508

עוד מוצרים איכותיים מבית מ.ד.ס פארם

פתרונות רפואיים מוכחים מחקרית למגוון בעיות רפואיות

ניתן לראות בחנות האינטרנטית שלנו:

[www.health-online.co.il](http://www.health-online.co.il)

דקות נשימה טיפולית בשבוע. בכל תרגול רצוי לצבור לפחות 10 דקות טיפוליות. מספר הדקות הטיפוליות המצטברות במשך 7 הימים האחרונים מופיע לרגע על המסך בכל פעם שמדליקים את המכשיר.

### עצה 5 - אין זו תחרות.

קצב הנשימה האיטי ותבנית הנשימה הנוחים משתנים מאדם לאדם ומיום ליום. רק אתה יכול להחליט מתי הנשימה הופכת להיות בלתי נוחה. היעד אינו להגיע לקצב נשימה איטי ככל האפשר. מאמץ להגיע לקצב נשימה איטי במיוחד עלול להיות בלתי יעיל לצורך הורדת לחץ-דם.

### עצה 6 - עדיף להישאר ער.

רספרייט מרגיע מאוד. אם תירדם בשעת התרגול, קצב נשימתך עשוי לעלות באופן שלא תצבור דקות נשימה טיפולית.

### עצה 7 - הימנע משיטות נשימה אחרות.

בזמן התרגול עם רספרייט, לא מומלץ להשתמש בשיטות נשימה אחרות, כמו עצירת נשימה או שיטת בוטיקו. שיטות נשימה אלו כרוכות במאמץ הפוגם בהורדת לחץ הדם