



# Manuale d'uso per l'utenza

## Indice

- 1.0 Introduzione
- 2.0 Sequenza per utilizzare il dispositivo
- 3.0 Limitazioni sull'Uso
- 4.0 Gli esercizi
- 5.0 Modalità e risultati
- 6.0 Verifica dei risultati
- 7.0 Avvertenze importanti
- 8.0 Note operative

## 1.0 Introduzione

Il sistema è un software che è una linea guida per eseguire esercizi respiratori, è utilizzato e utilizzabile in rianimazione, in riabilitazione e nelle mura domestiche.

Ha lo scopo primario di diminuire la frequenza respiratoria, migliorare il flusso respiratorio, la FEV1 e rendere elastico il diaframma.

Per poterlo utilizzare è necessario fare una valutazione, inviare i dati a BenTec che farà un piano di lavoro che dovrà essere rispettato per ottenere risultati.

Gli esercizi da svolgere sono strutturati in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere: relax, tonificazione, relax-tonificazione.

Il software ha una banca dati remota che viene monitorata da personale BenTec con l'obiettivo di verificare la corretta esecuzione del piano di lavoro.



## 2.0 Sequenza per utilizzare il dispositivo

E' necessario fare una valutazione, questa può avvenire in ospedale, in farmacia, online in video chiamata o a domicilio. Basta mandare un messaggio email o WathsApp attraverso il sito [www.benesseretechnologie.org](http://www.benesseretechnologie.org).

Una volta fatta la valutazione BenTec creerà una login personalizzata che conterrà una breve linea guida sull'uso, un piano di lavoro giornaliero e gli esercizi che l'utente deve eseguire.

Il piano di lavoro verrà cambiato nel tempo in funzione dei risultati ottenuti e delle necessità dell'utente.

Il controllo qualità di BenTec è strutturato per monitorare l'utilizzo e verifica che venga rispettato il piano di lavoro.

Il piano di lavoro verrà cambiato e controllato in funzione delle problematiche dell'utente, mediamente ogni settimana per i primi 20-30 giorni. Poi trimestralmente.

## 3.0 Limitazioni sull'Uso

Gli esercizi abilitati per l'utente non sono da considerarsi invasivi, se si sbaglia l'esecuzione si può avere in alcuni casi la sensazione di mancanza d'aria o un leggero giramento di testa che dura pochi minuti.

Non si possono utilizzare gli esercizi in autonomia in caso di frequenza respiratoria superiore a 29 atti al minuto e in caso di saturazione inferiore a 89%. In questi casi è comunque utilizzabile il dispositivo ma è necessario farsi affiancare da personale sanitario.

In caso di saturazione inferiore a 90% è necessario durante l'esecuzione degli esercizi monitorare la saturazione che se dovesse scendere sotto l' 86% è necessario interrompere l'esecuzione degli esercizi, in questi casi sentire il medico.

Non bisogna usare il lotto dei 3 esercizi prima che siano trascorse 4-5 ore.

E' necessario eseguire gli esercizi in ambiente arieggiato, ideale a finestra aperta, vedi riferimenti sul sito [www.benesseretechnologie.org](http://www.benesseretechnologie.org) voce approfondimenti.

## 4.0 Gli esercizi

Gli esercizi hanno la durata di 90 secondi, si devono fare sempre 3 esercizi distanziati di 3 minuti tra un esercizio e l'altro rispettando il piano di lavoro.

Non devono passare più di 7 minuti tra un esercizio e l'altro.

Dopo 30 giorni d'uso l'utente potrà utilizzare gli esercizi in autonomia in funzione dei suoi obiettivi: relax, tonificazione, relax-tonificazione.

Dopo 30 giorni sarà presente nella login la descrizione degli esercizi oltre al piano di lavoro.

Gli esercizi abilitati all'utenza finale sono:

Relax elementare 2

Relax avanzato 1

Relax avanzato 2

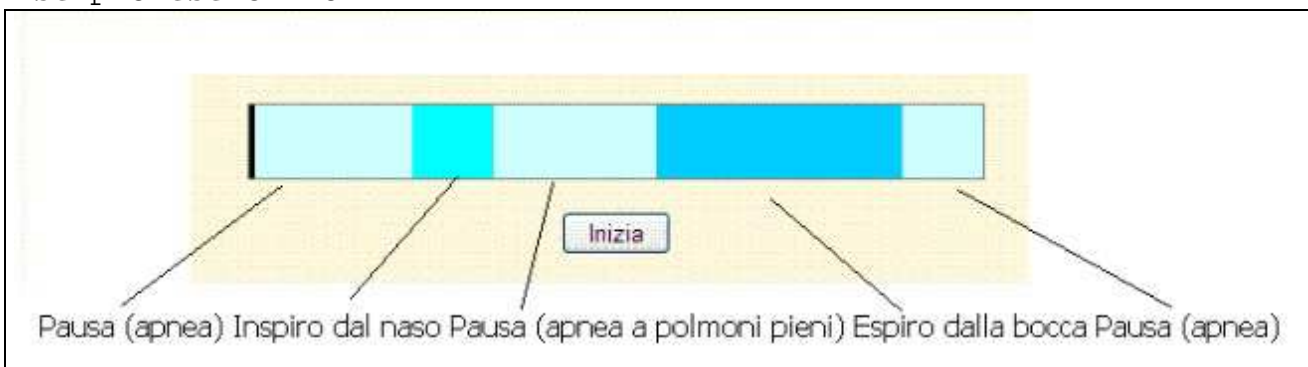
Relax avanzato 3

Agonismo durata

L'uso degli esercizi e la relativa descrizione è presente nella login personalizzata e varia in funzione della condizione psico-fisica della persona che deve utilizzare la metodologia.

Il supporto BenTec durante i primi 30 giorni guiderà l'utente all'uso corretto in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Esempio esercizio:



I tempi di pausa, di inspirazione e di espirazione cambiano in funzione dell'esercizio.

Il personale sanitario formato da BenTec ha a disposizione altri esercizi.

## 5.0 Modalità e risultati

Normalmente si utilizzeranno gli esercizi (vedi piano di lavoro presente nella login) per i primi 4 giorni da seduto o da sdraiato, mani appoggiate al tavolo senza accavallare le gambe, la mattina e la sera prima dei pasti.

Dopo il quarto giorno si inizieranno ad utilizzare gli esercizi in piedi (vedi filmati presenti sul sito) la mattina e la sera da seduti.



I risultati si ottengono con l'utilizzo giornaliero e il rispetto del piano di lavoro.

Nel 90% dei casi:

- la sensazione di relax e/o di tonificazione è immediata dopo l'esecuzione dei 3 esercizi
- la saturazione si alza di 2-5 punti percentuale
- i parametri della spirometria si alzano mediamente tra il 15 e il 45%
- la pressione arteriosa, se soggetta a stati d'ansia entra nella norma
- la frequenza respiratoria si abbassa in modo progressivo nel tempo (20-60 giorni)
- il diaframma diventa elastico nel tempo (10-30 giorni)
- se utilizzato prima di attività sportiva i battiti cardiaci si riducono del 15%
- i riflessi migliorano leggermente (10-30 giorni)
- migliora leggermente la capacità visiva (10-30 giorni)
- la VAS del dolore diminuisce del 15-20% senza stati d'ansia, - 50-60 % con stati d'ansia
- il sonno diventa più profondo

## 6.0 Verifica dei risultati

Il controllo qualità di BenTec raccoglierà i parametri in funzione della patologia, mediamente dopo 7 giorni e dopo 30 giorni, per rivedere il piano di lavoro.

Dopo 3 mesi d'uso si consiglia una visita specialistica per rivedere il piano terapeutico.

## 7.0 Avvertenze importanti

Non si possono utilizzare gli esercizi in autonomia in caso di frequenza respiratoria superiore a 29 atti al minuto e in caso di saturazione inferiore a 89%. In questi casi è comunque utilizzabile il dispositivo ma è necessario farsi affiancare da personale sanitario.

In caso di saturazione inferiore a 90% è necessario durante l'esecuzione degli esercizi monitorare la saturazione che se dovesse scendere sotto l'86% è necessario interrompere l'esecuzione degli esercizi.

Non bisogna usare il lotto dei 3 esercizi prima che siano trascorse 4-5 ore.

Bisogna sempre utilizzare gli esercizi in ambiente arieggiato (vedi riferimenti sul sito voce approfondimenti, studi ASL Torino).

E vietato l'uso degli esercizi senza aver prima fatto una valutazione e avere un proprio piano di lavoro.



Associazione Benessere e Tecnologie (BenTec) nonprofit  
Via Meda, 14 20900 Monza telefoni segreteria: 348 7325725 direzione: 347 8482345  
[www.benesseretechnologie.org](http://www.benesseretechnologie.org) [info@benesseretechnologie.org](mailto:info@benesseretechnologie.org)  
C:F: P.Iva 06019920963

## 8.0 Note operative

Vedi filmati presenti sul sito:  
guida esecuzione esercizi  
Promemoria esercizi in postura

Allegato a) promemoria per badanti- caregiver  
Allegato b) promemoria seminario personale sanitario

La dichiarazione di conformità è del 01 settembre 2019, tenuta aggiornata annualmente.

La marcatura **CE** è stata fatta a marzo 2019.