



Progetto Biofeedback respiratorio

Dispositivo medico classe I non invasivo **CE**

Promemoria operativo

Guardiamo il sito:

Filmato esecuzione esercizi

Filmato esecuzione esercizi in piedi

Manuale operativo

Manuale per badanti

Cosa dicono-scrivono gli specialisti - chi ha collaborato

Frequenza respiratoria e diaframma

Speciale fumo



Progetto Biofeedback respiratorio

Dispositivo medico classe I non invasivo

Cosa dobbiamo fare e cosa dobbiamo dire:

Importante ambiente arieggiato

Analisi frequenza respiratoria

Far eseguire Relax avanzato 2 (i primi 2-3 cicli lo aiutiamo poi deve fare da solo)

Utilizzare Relax avanzato 2 la prima volta

Tutti dovrebbero essere in grado di fare:



Ma non è così. I risultati dopo 90 secondi saranno:

- 1) non ci riesco
- 2) ho proprio fatto molta fatica
- 3) ho fatto fatica
- 4) non è stato facile però ci sono riuscito
- 5) non ho avuto problemi facile

- 1) **non ci riesco**, faremo provare: relax elementare 2
- 2) **ho proprio fatto molta fatica**, faremo fare: relax elementare 2 e poi relax avanzato 1
- 3) **ho fatto fatica**, faremo fare: relax avanzato 1
- 4) **non è stato facile però ci sono riuscito**, faremo fare: relax avanzato 2
- 5) **non ho avuto problemi facile**, faremo fare: relax avanzato 3

Dopo il secondo esercizio riverificare le difficoltà del Paziente.

Fare eseguire sempre 3 esercizi

Se si eseguono gli esercizi più volte al giorno distanziarli di almeno 4 ore.

Guida orientativa nella definizione di un piano di lavoro:

FR: 4/7 – Agonismo sportivo avanzato. Provare apnea amatoriale.

FR: 8/10 – Agonismo durata, agonismo sportivo avanzato, agonismo sportivo avanzato.

FR 10/12 Agonismo durata, agonismo durata, agonismo durata.

FR 13/14 Relax avanzato 3, agonismo durata, agonismo durata.

FR 15/16 Relax avanzato 2, Relax avanzato 3, Relax avanzato 3.

FR 17/18 Relax avanzato 2, Relax avanzato 2, Relax avanzato 2.

FR 19/22 Relax avanzato 1, relax avanzato 2, relax avanzato 1 o 2.

FR 22/24 provare Relax elementare 1 o 2

Il tutto con sufficiente capacità di controllo, altrimenti telefonare in sede.

Elenco esercizi per l'utenza

Relax elementare 1	ID 1
Relax elementare 2	ID 2
Relax avanzato 1	ID 3
Relax avanzato 2	ID 4
Relax avanzato 3	ID 5
Agonismo durata	ID 11

ID identificativo interno per la statistica

Vediamo la login super user

Il piano di lavoro in excel da copiare

Come avvisare l'utenza della scadenza dell'abbonamento-quota associativa.

Importante i primi giorni, e quando passa ad esercizi in piedi, se è sdraiato è bene che muova comunque le braccia come da filmati.

Verificare sempre che l'utente faccia anche attività fisica se possibile.