

Luid snurken & slaapapneu

snoreeze

Tegen snurken

Slaapbeugel

De Snoreeze Slaapbeugel is ontworpen om snurken of milde-tot-matige slaapapneu te verminderen door uw onderkaak op de juiste plaats te houden. Dit opent de luchtwegen en helpt u gemakkelijk te ademen.

Als u vermoedt dat u aan slaapapneu lijdt, adviseren wij u om zo snel mogelijk contact op te nemen met uw (huis)arts.

Lees de voorzorgsmaatregelen en aanbevelingen op pagina 10 voordat u de instructies opvolgt. Het kan handig zijn om iedere stap eerst te begrijpen, voordat u begint met het vormproces.

Kijk voor meer informatie op:
www.snoreeze.nl of www.snoreeze.be

Het vormen van de Snoreeze Slaapbeugel

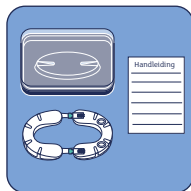
1. Zorg dat u voor u begint alles bij de hand heeft om uw Slaapbeugel te vormen.

In de verpakking behoren de volgende onderdelen te zitten:

- Slaapbeugel
- Handleiding
- Slaapbeugel bewaardoosje

Verder heeft u nog nodig:

- Spiegel
- Vork
- Kom/kan met ongeveer 1 liter inhoud
- Toegang tot een koud water kraan
- Waterkoker (of een pan om water in te koken)
- Timer (de meeste telefoons hebben een stopwatch)



BELANGRIJK: Wij adviseren om uw Slaapbeugel eerst onder koud stromend water af te spoelen, voordat u deze gaat vormen.

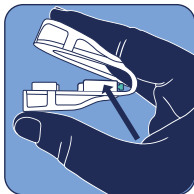
2. Draai de schroeven aan beide kanten van de Slaapbeugel met de klok mee totdat deze volledig zijn ingedraaid. Het is gemakkelijker om de schroeven te draaien als u de twee delen van de Slaapbeugel binnenstebuiten vouwt (met de blokken en schroeven aan de buitenkant).

TIP: Draai de schroeven niet te strak aan, anders heeft u later moeite met het verstellen van de Slaapbeugel.

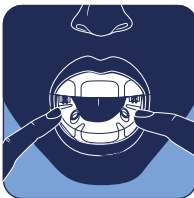


BELANGRIJK: Zorg ervoor dat de kop van elke schroef parallel aan het (verbindings-)bandje ligt, zoals weergegeven in de afbeelding.

3. Vouw de Slaapbeugel dicht zodat de (verstelbare) blokken en gekleurde schroeven zich aan de binnenkant bevinden, tussen het bovenste en onderste gedeelte in.



4. Zorg ervoor dat u de Slaapbeugel met de juiste zijde omhoog in uw mond plaatst - de schroeven horen in de onderste helft te zitten. Oefen om de Slaapbeugel in en uit uw mond te halen, totdat u hieraan gewend bent geraakt.



TIP: Kijk in de spiegel als u de Slaapbeugel in uw mond plaatst, om u te helpen de beugel centraal over uw tanden te plaatsen.

BELANGRIJK: Het onderste deel van de Slaapbeugel is het deel met de aanpassingsblokken en afstandsstukken erop.

5. Vul een kom/kan met 100 ml koud kraanwater.



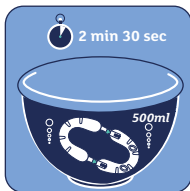
6. Voeg 400 ml kokend water toe aan de kom/kan. Er zit nu in totaal 500 ml in de kom/kan.



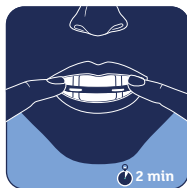
$$100 + 400 \text{ml} =$$

$$500 \text{ml}$$

7. Leg de Slaapbeugel volledig plat met de blokken en schroeven aan de onderkant in het water totdat deze volledig is ondergedompeld. Laat de Slaapbeugel 2 minuten en 30 seconden zacht worden in het water.

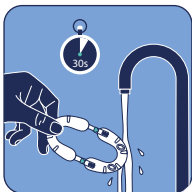


8. Verwijder de Slaapbeugel uit de kom/kan met een vork. Plaats de Slaapbeugel met de juiste zijde omhoog in uw mond (het onderste deel is het deel met de aanpassingsblokken en afstandsstukken erop). Bijt stevig vast. Gebruik uw vingers om de Slaapbeugel tegen uw tanden aan te drukken, omdat dit helpt een betere pasvorm te krijgen. Houd de Slaapbeugel 2 minuten op zijn plaats.



BELANGRIJK: Een deel van het witte plastic kan uit de Slaapbeugel 'lopen'. Dit kan worden bijgeknipt nadat het vorm-proces is afgerond.

9. Haal de Slaapbeugel voorzichtig uit uw mond en plaats deze onmiddellijk 30 seconden onder koud stromend water, zodat de vorm snel hard wordt.



BELANGRIJK: Deze stap moet onmiddellijk worden uitgevoerd, nadat u de Slaapbeugel uit uw mond heeft gehaald om ervoor te zorgen dat de Slaapbeugel goed vormt.

10. Plaats de Slaapbeugel in uw mond om te controleren of deze past en in het midden van uw mond zit.



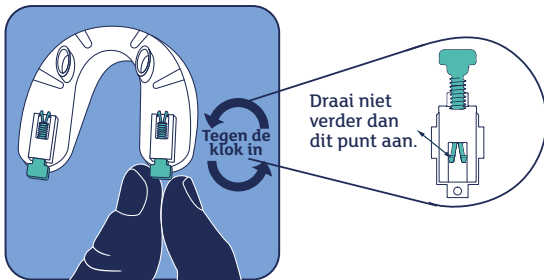
TIP: Als u tevreden bent met de vorm van uw Slaapbeugel, kunt u een schaar gebruiken om het (overtollige) witte plastic dat uit de Slaapbeugel is 'gelopen' te verwijderen.

BELANGRIJK: Het vormproces kan tot maximaal 3 keer worden herhaald als u niet tevreden bent met de pasvorm van uw Slaapbeugel.

Het verstellen van de Slaapbeugel

Nu u uw Slaapbeugel heeft gevormd, is het tijd om deze te verstellen.

11. De schroeven van uw Slaapbeugel moeten de eerste nachten volledig zijn ingedraaid. Als u merkt dat u nog steeds snurkt, draai dan de schroeven 180 graden tegen de klok in en test de nieuwe instelling 2-3 nachten. U kunt dit herhalen totdat het snurken is verminderd of verdwenen.



TIP: Als u pijn of ongemak ervaart omdat u de aanpassing te ver naar voren heeft ingesteld, dan kunt u de positie van het onderste deel naar achteren verplaatsen door de schroeven met de klok mee te draaien.

BELANGRIJK: Verstel uw Slaapbeugel langzaam aan. U streeft naar een minimale aanpassing die nodig is om het snurken en/of de slaapapneu te verminderen.

Het gebruik van de Snoreeze Slaapbeugel

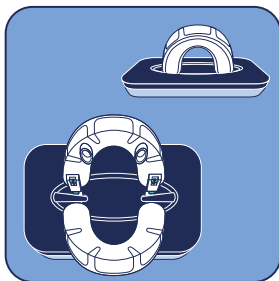
U kunt wat ongemak ervaren wanneer u de Slaapbeugel voor het eerst gebruikt - dit is normaal. Er zijn ook een aantal bijwerkingen die u kunt ervaren die compleet normaal zijn:

- 1) Wanneer u uw Slaapbeugel voor het eerst gebruikt, kunt u overmatige speekselvloed ervaren. Dit vermindert normaal gesproken binnen enkele dagen tot weken gedurende het gebruik van de Slaapbeugel.
- 2) U kunt ook last krijgen van gevoelige tanden, spiergevoeligheid of het gevoel dat uw tanden verkeerd staan bij het ontwaken en na het verwijderen van de Slaapbeugel. Deze bijwerkingen verdwijnen meestal binnen enkele uren na het opstaan en zouden grotendeels moeten verminderen na de eerste paar weken van het gebruik van de Slaapbeugel.

Afhankelijk van het gebruik, de persoon en het reinigingsregime gaat de Snoreeze Slaapbeugel meestal tot 6 maanden mee. Als u lijdt aan bruxisme (tandenknarsen) dan helpt de Slaapbeugel hier ook tegen, maar kan deze sneller slijten.

Het schoonmaken van de Snoreeze Slaapbeugel

- Poets altijd uw tanden voordat u uw Slaapbeugel gebruikt.
- Wij adviseren om de Slaapbeugel elke dag schoon te maken met koud water en een zachte tandenborstel nadat u deze 's morgens heeft verwijderd.



TIP: Als u de Slaapbeugel op de haken van het bewaardoosje bevestigt, zoals weergegeven in bovenstaande afbeelding, dan kan deze goed drogen zonder vuile oppervlaktes te raken.

BELANGRIJK: Wij adviseren geen tandpasta te gebruiken tijdens het reinigen van de Slaapbeugel, omdat dit kan gaan schuren en schade kan veroorzaken.

Aanbevelingen

Indien u last denkt te hebben van slaapapneu, adviseren wij u uw (huis)arts te raadplegen. Wij adviseren altijd uw tandarts te raadplegen als u 4 of meer tanden heeft laten verwijderen of als u zich zorgen maakt over gebitsproblemen of over het gebruik van de Snoreeze Slaapbeugel.

Stop onmiddellijk met het gebruik van de slaapbeugel indien:

- U ernstige pijn voelt aan uw kaak, tanden of tandvlees.
- Het snurken erger wordt.
- U ademhalingsproblemen ondervindt tijdens het gebruik.

Indien u last heeft van ernstige pijn in uw kaak, tanden of tandvlees die niet afneemt nadat u bent gestopt met het gebruik van de Snoreeze Slaapbeugel, adviseren wij u contact op te nemen met uw tandarts of huisarts.

Gebruik de Slaapbeugel niet als:

- U last heeft van een ernstige ademhalingsstoornis, zoals astma of emfyseem.
- U last heeft van centraal slaapapneu.
- Er bij u een stoornis is vastgesteld aan het kaakgewricht.
- U erg last heeft van kaakpijn, losse tanden of een vgevorderde parodontale ziekte.
- U een volledig of een gedeeltelijk kunstgebit heeft die u 's nachts niet in uw mond heeft, waardoor u nog maar een paar tanden over heeft.
- U een vaste of retentie beugel draagt.
- U een ernstige overbeet heeft, waarbij de bovenste kaak erg ver naar voren staat ten opzichte van de onderkaak.
- U jonger bent dan 18 jaar.

Indien één van de bovenstaande punten op u van toepassing is, stop dan met het gebruik van de Slaapbeugel en vraag advies aan uw tandarts.

Het gebruik van de Slaapbeugel kan leiden tot:

- Beweging van de tanden of veranderingen aan uw tanden, die de beet en/of de occlusie veranderen bij langdurig gebruik.
- Dentale gevoeligheid na het verwijderen van de Slaapbeugel.
- Pijnlijke tanden en/of tandvlees.
- Pijn of gevoeligheid aan de kaak.
- Overmatige speekselvloed (dat zou moeten stoppen zodra u gewend bent geraakt aan het dragen van de Slaapbeugel)

Inspecteer uw Slaapbeugel vóór elk gebruik en let bij het reinigen op slijtage. Gebruik geen kappotte of beschadigde Slaapbeugel.

Ronflement bruyant et apnée du sommeil

doucenuit
Anti-ronflement

Orthèse dentaire

L'orthèse dentaire Doucenuit a été développé pour atténuer le ronflement ou l'apnée du sommeil légère à modérée en maintenant votre mâchoire inférieure dans la bonne position. Cela ouvre les voies aériennes et vous aide à respirer plus facilement.

Si vous pensez avoir une apnée du sommeil, nous vous recommandons de consulter votre médecin dès que possible.

Veuillez lire les précautions et les recommandations en page 20 avant de suivre ces instructions. Il peut être utile de vous familiariser avec chaque étape avant de commencer la procédure de modelage.

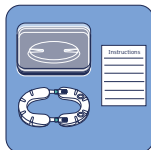
Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.doucenuit.be

Modelage de votre orthèse dentaire Doucenuit

1. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir tout le nécessaire pour modeler votre orthèse dentaire.

La boîte de l'orthèse dentaire Doucenuit doit contenir:

- L'orthèse dentaire
- La notice d'utilisation
- Le boîtier de l'orthèse dentaire



Vous aurez également besoin de ce qui suit:

- Miroir
- Fourchette
- Bol ou pichet gradué d'une contenance d'environ 1 litre minimum
- Accès à un robinet d'eau froide
- Bouilloire (ou casserole pour faire bouillir l'eau)
- Minuteur (la plupart des téléphones intègrent un minuteur)

IMPORTANT: Nous vous recommandons de rincer votre orthèse dentaire sous l'eau courante froide avant de commencer la procédure de modelage.

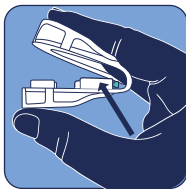
2. Tournez les vis dans le sens des aiguilles d'une montre de chaque côté de l'orthèse dentaire jusqu'à les visser complètement. Il est plus facile de tourner les vis en repliant l'appareil à l'envers (blocs et vis à l'extérieur).



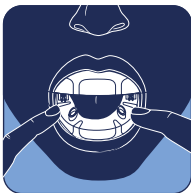
ASTUCE: Ne serrez pas trop les vis sinon vous aurez du mal à ajuster votre orthèse dentaire par la suite.

IMPORTANT: Assurez-vous que la tête de chaque vis est à plat et parallèle à la bande, comme illustré.

3. Repliez l'orthèse dentaire de manière à ce que les blocs d'ajustement et les vis colorées soient à l'intérieur, entre la gouttière supérieure et la gouttière inférieure.



4. Assurez-vous d'avoir l'orthèse dentaire dans le bon sens - butée, écarteur, vis et gouttière sur vos dents inférieures. Entraînez-vous en le mettant dans votre bouche et en le retirant jusqu'à être à l'aise.



ASTUCE: Regardez-vous dans le miroir pendant que vous mettez l'orthèse dentaire dans votre bouche, cela vous aidera à le centrer sur vos dents.

IMPORTANT: La gouttière inférieure de l'orthèse dentaire est le côté avec les blocs d'ajustement et les écarteurs.

5. Remplissez un bol/pichet de 100 ml d'eau froide du robinet.



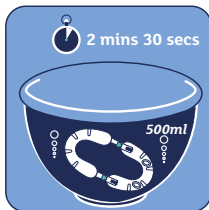
6. Ajoutez dans le bol/pichet 400 ml d'eau bouillante. Il doit à présent y avoir 500 ml au total dans le bol/pichet gradué.



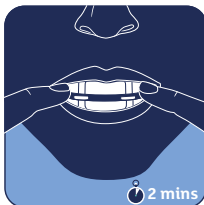
$$100 + 400ml =$$

500ml

7. L'orthèse dentaire étant complètement à plat et les blocs et vis ayant la tête en bas, placez l'appareil dans l'eau de manière à l'immerger entièrement. Laissez-le s'assouplir dans l'eau pendant 2 minutes et 30 secondes.

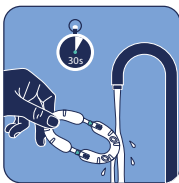


8. Retirez l'orthèse dentaire du bol/pichet avec une fourchette. Placez l'orthèse dentaire dans votre bouche avec les écarteurs et les blocs sur les dents inférieures, en vous assurant que vos dents sont bien dans les sillons. Serrez fermement les mâchoires. Appuyez avec les doigts sur l'orthèse dentaire pour mieux



IMPORTANT: Une partie du plastique blanc peut « déborder » de la gouttière. Il est possible de le découper une fois la procédure de modelage achevée.

9. Retirez délicatement l'appareil de votre bouche et placez-le immédiatement sous l'eau courante froide pendant 30 secondes pour fixer le modelage.



IMPORTANT: Il convient d'exécuter cette étape immédiatement après le retrait de l'orthèse dentaire de votre bouche pour garantir son durcissement avec la bonne forme.

10. Placez l'orthèse dentaire dans votre bouche et assurez-vous qu'il tient bien en place et qu'il est centré sur vos dents.



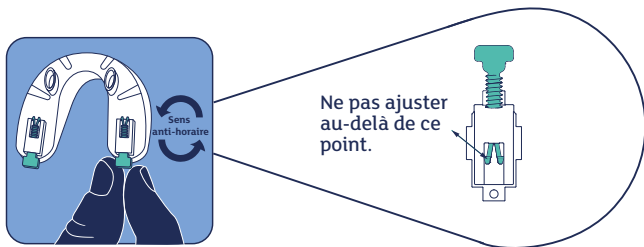
ASTUCE: Une fois satisfait(e) du modelage de votre orthèse dentaire, vous pouvez utiliser des ciseaux pour découper le plastique qui a débordé de la gouttière.

IMPORTANT: L'opération de moulage peut être répétée jusqu'à 3 fois si vous n'êtes pas satisfait du résultat.

Ajustement de votre orthèse dentaire Doucenuit

Maintenant que votre orthèse dentaire est modelé, il est temps de l'ajuster correctement.

11. Les vis de votre orthèse dentaire doivent être complètement serrées pour les premières nuits. Si vous ronflez toujours, tournez les vis de 180 degrés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et testez le nouvel ajustement pendant 2-3 nuits. Vous pouvez répéter cette étape jusqu'à la réduction ou la disparition de vos ronflements.



ASTUCE: En cas de douleur/gêne due à un avancement excessif de l'appareil, vous pouvez ramener la gouttière inférieure en arrière en tournant les vis dans le sens des aiguilles d'une montre.

IMPORTANT: Ajustez lentement votre orthèse dentaire. Votre objectif est l'ajustement minimal nécessaire pour réduire votre ronflement/apnée du sommeil.

Utilisation de votre orthèse dentaire Doucenuit

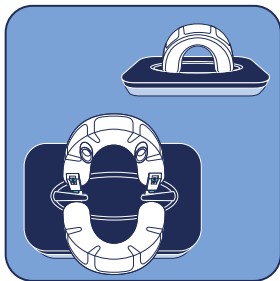
Il est possible que vous ressentiez une certaine gêne lors de la première utilisation de l'orthèse dentaire - cela est normal et prévisible. Vous pourriez également avoir quelques effets secondaires qui sont tout à fait normaux:

- 1) Lors de la première utilisation de votre orthèse dentaire, vous pourriez avoir une sécrétion salivaire excessive. Cette sécrétion excessive diminue normalement après quelques jours à quelques semaines de port de votre orthèse dentaire.
- 2) Il se peut également que vous ressentiez une sensibilité dentaire ou un endolorissement musculaire ou que vous ayez la sensation que vos dents ne sont pas alignées au réveil et au retrait de votre orthèse dentaire. Ces effets secondaires devraient disparaître quelques heures après le réveil et diminuer considérablement au cours des premières semaines d'utilisation de votre orthèse dentaire.

Selon l'usage, l'individu et le rythme de nettoyage, l'orthèse dentaire Doucenuit devrait généralement durer jusqu'à 6 mois. Si vous souffrez de bruxisme (grincement des dents), l'orthèse dentaire l'atténuera mais s'usera peut-être plus vite.

Nettoyage de votre orthèse dentaire Doucenuit

- Brossez toujours vos dents avant d'utiliser votre orthèse dentaire.
- Nous vous recommandons de nettoyer votre orthèse dentaire avec de l'eau froide et une brosse à dents SOUPLE tous les jours, après son retrait de votre bouche le matin.



ASTUCE: Si vous accrochez l'orthèse dentaire sur le boîtier fermé, comme illustré ci-dessus, l'appareil pourra sécher idéalement sans entrer en contact avec des surfaces sales.

IMPORTANT: Nous déconseillons l'utilisation de dentifrice pour nettoyer l'orthèse dentaire en raison du risque d'abrasion et d'endommagement de l'appareil.

Recommandations:

Si vous craignez d'avoir une apnée du sommeil, nous vous recommandons de consulter votre médecin. Il est toujours recommandé de consulter un dentiste si au moins 4 dents adultes ont été extraites ou en cas de problèmes dentaires ou de soucis liés à l'utilisation de cet orthèse dentaire.

Cessez d'utiliser l'appareil immédiatement si:

- Vous ressentez une forte douleur au niveau de la mâchoire, des dents ou des gencives.
- Votre ronflement s'aggrave.
- Vous avez des difficultés à respirer lorsque vous portez l'appareil.

Si vous ressentez une forte douleur au niveau de la mâchoire, des dents ou des gencives qui ne disparaît pas après l'arrêt de l'utilisation de l'orthèse dentaire, nous vous recommandons de consulter votre dentiste ou votre médecin.

Nous déconseillons l'utilisation de cet orthèse dentaire si:

- Vous présentez un problème respiratoire grave, tel qu'un asthme ou un emphysème.
- Vous souffrez d'une apnée centrale du sommeil.
- Un problème articulaire lié à la mâchoire vous a été diagnostiqué.
- Vous présentez une forte douleur à la mâchoire, des dents mobiles ou une maladie parodontale à un stade avancé.
- Vous portez une prothèse dentaire partielle ou totale que vous retirez la nuit et qui, une fois retirée, vous laisse avec peu de dents.
- Vous portez un appareil orthodontique fixe ou un dispositif de rétention la nuit.
- Vous souffrez d'une malformation sévère (également appelée 'surocclusion', lorsque les dents de votre mâchoire supérieure sont très avancées par rapport à celles de votre mâchoire inférieure).
- Vous avez moins de 18 ans.

Si vous présentez l'un de ces effets, cessez d'utiliser l'orthèse dentaire et demandez conseil à votre dentiste.

L'utilisation de cet orthèse dentaire peut entraîner:

- Un mouvement des dents ou des modifications de l'occlusion dentaire.
- Une sensibilité dentaire après le retrait de l'orthèse dentaire.
- Un endolorissement gingival (des gencives) ou dentaire.
- Une douleur ou un endolorissement de la mâchoire.
- Une sécrétion salivaire excessive (qui devrait cesser quand vous serez habitué(e) au port de l'orthèse dentaire).

Inspectez votre appareil avant chaque utilisation et lors de son nettoyage pour déceler les éventuelles traces d'usure et déchirures. N'utilisez jamais des appareils cassés ou endommagés.

Lautes Schnarchen & Schlafapnoe

snoreeze
Schnarchlinderung



Schnarchschiene

Die Snoreeze Schnarchschiene wird zur Linderung bei Schnarchen und leichter bis mittlerer Schlafapnoe verwendet. Sie hält Ihren Unterkiefer in der richtigen Position, sodass Ihre Luftwege offen bleiben und Sie unbeschwert atmen können.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie unter Schlafapnoe leiden, empfehlen wir Ihnen, baldmöglichst einen Arzt aufzusuchen.

Bitte lesen Sie die Vorsichtsmassnahmen und Empfehlungen auf Seite 30 aufmerksam durch, bevor Sie diese Anweisungen ausführen. Machen Sie sich mit den einzelnen Schritten vertraut, bevor Sie mit der Anpassung der Schiene beginnen.

Für weitere Informationen besuchen Sie: www.snoreeze.com

Anpassung der Snoreeze Schnarchschiene

1. Stellen Sie sicher, dass Sie alles vorbereitet haben, was für die Anpassung notwendig ist.

Inhalt der Packung:

- Schnarchschiene
- Anleitung
- Box für Schnarchschiene

Sie benötigen ausserdem:

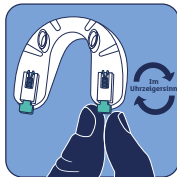
- Spiegel
- Gabel
- Messbecher oder ähnliches Gefäss mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen
- Zugang zu kaltem Leitungswasser
- Kessel (oder Topf, um Wasser zu erhitzen)
- Timer (ist auf den meisten Smartphones vorhanden)



WICHTIG: Wir empfehlen, die Schnarchschiene vor dem Anpassungsprozess kurz unter fließend kaltem Wasser abzuspülen.

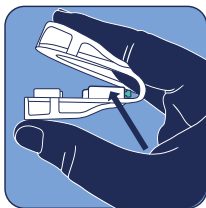
2. Drehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten der Schiene im Uhrzeigersinn, bis sie vollständig eingedreht sind. Die Schrauben lassen sich leichter drehen, wenn Sie die Schiene so zusammenklappen, dass die Justierkörper und die Schrauben aussen liegen.

TIPP: Ziehen Sie die Schrauben nicht fest an, da Sie diese später für die Feineinstellung möglicherweise wieder aufdrehen müssen.

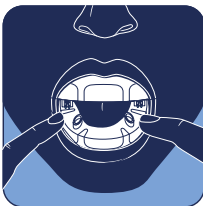


WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass die Schraubenköpfe horizontal zu den Verbindungsstreifen liegen, wie in der Abbildung gezeigt.

3. Klappen Sie die Schiene so zusammen, dass die Justierkörper und die farbigen Schrauben innen liegen, zwischen dem Unter- und Oberteil.



4. Achten Sie darauf, dass Sie die Schiene richtig herum halten: Justierkörper, Abstandshalter und Schrauben liegen auf Ihren unteren Zähnen. Probieren Sie, die Schiene in Ihren Mund zu setzen und wieder herauszunehmen, bis das reibungslos funktioniert.



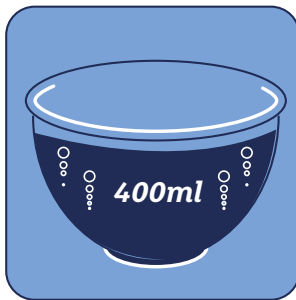
TIPP: Sehen Sie in den Spiegel, während Sie das Einsetzen ausprobieren, um die Schiene zentriert auf Ihre Zähne zu platzieren.

WICHTIG: Das Unterteil der Schiene erkennen Sie daran, dass darauf die Justierkörper und Abstandshalter angebracht sind.

5. Füllen Sie 100 ml kaltes Leitungswasser in den Messbecher.

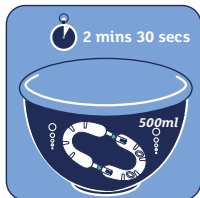


6. Geben Sie 400 ml kochendes Wasser hinzu. Jetzt befindet sich ein halber Liter Wasser im Messbecher.

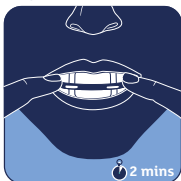


$$\begin{array}{r} 100+ \\ 400\text{ml} \\ = \\ 500\text{ml} \end{array}$$

7. Klappen Sie die Schiene ganz auf und legen Sie sie mit den Abstandshaltern und den Schrauben nach unten ins Wasser. Die Schiene muss vollständig ins Wasser eingetaucht sein. Lassen Sie die Schiene 2 Minuten und 30 Sekunden im Wasser weich werden.



8. Nehmen Sie die Schiene mithilfe einer Gabel aus dem Messbecher. Setzen Sie die Schiene mit den Abstandshaltern und Schrauben nach unten in Ihren Mund. Achten Sie darauf, dass Ihre Zähne sich in den vorgesehenen Kanälen befinden. Beissen Sie fest zu. Nehmen Sie Ihre Finger zu Hilfe, um die Schiene auf die Zähne zu pressen. Dies kann die Anpassung verbessern. Bleiben Sie 2 Minuten lang so.



WICHTIG: Während der Anpassung kann überschüssiger Kunststoff aus der Schiene austreten. Dieser kann vorsichtig entfernt werden, nachdem der Anpassvorgang beendet ist.

9. Nehmen Sie die Schiene aus dem Mund und spülen Sie diese sofort 30 Sekunden lang unter fließend kaltem Wasser ab, damit der Kunststoff wieder hart wird.



WICHTIG: Dieser Schritt sollte sofort nach dem Entfernen der Schiene aus dem Mund erfolgen, damit der Kunststoff in genau dieser Form aushärtet.

10. Setzen Sie die Schiene wieder in Ihren Mund und prüfen Sie, ob sie sicher und zentriert auf Ihren Zähnen sitzt.



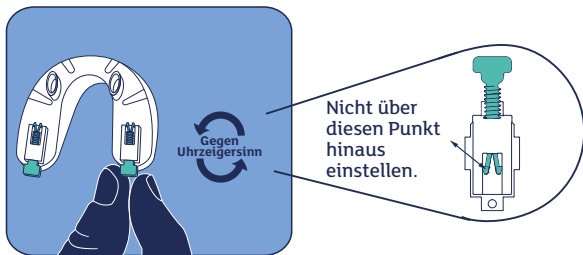
TIPP: Sobald Sie mit dem Sitz zufrieden sind, können Sie mit einer kleinen Schere den überschüssigen Kunststoff von der Schiene entfernen.

WICHTIG: Falls Sie mit dem Sitz der Schiene nicht zufrieden sind, kann der Anpassungsprozess bis zu 3 Mal wiederholt werden.

Feinjustierung Ihrer Snoreze Schnarchschiene

Nachdem Sie Ihre Schiene angepasst haben, muss diese nun noch in die richtige Position justiert werden.

11. Tragen Sie die Schiene einige Nächte in der jetzigen Justierung (Schrauben ganz eingedreht). Wenn Sie trotzdem noch schnarchen, drehen Sie die Schrauben eine halbe Umdrehung (180 Grad) gegen den Uhrzeigersinn. Tragen Sie die Schiene wieder 2 bis 3 Nächte. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis Ihr Schnarchen sich bessert oder ganz verschwindet.



TIPP: Sollte das Tragen schmerzhaft oder unangenehm werden, können Sie die Position des Unterteils wieder zurücksetzen, indem Sie die Schrauben im Uhrzeigersinn drehen.

WICHTIG: Justieren Sie die Schiene langsam. Sie sollten versuchen, mit einer möglichst geringen Feinjustierung auszukommen, um Ihr Schnarchen/Ihre leichte bis mittlere Schlafapnoe zu reduzieren.

Anwendung der Snoreeze Schnarchschiene

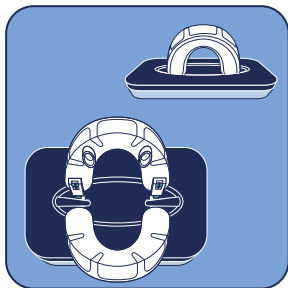
Es ist gut möglich, dass Sie die Schnarchschiene in den ersten Nächten als unangenehm empfinden – das ist ganz normal und war zu erwarten. Es können dabei einige Nebenwirkungen auftreten, die jedoch vollkommen normal sind.

- 1) Wenn Sie die Schiene zum ersten Mal benutzen, kann es zu vermehrtem Speichelfluss kommen. Dieser sollte sich aber innerhalb einiger Tage oder weniger Wochen normalisieren.
- 2) In der ersten Zeit können Ihre Zähne empfindlicher sein und es kann zu Muskelspannungen kommen. Eventuell haben Sie morgens das Gefühl, dass Ihre Zähne nach dem Herausnehmen der Schiene nicht mehr aufeinanderpassen. Diese Empfindungen sollten wenige Stunden nach dem Aufwachen verschwinden und sich in den ersten Wochen nach Beginn der Anwendung weitgehend reduzieren.

Abhängig von der Anwendungshäufigkeit, dem Träger/der Trägerin und der Pflege hält die Schiene üblicherweise 6 Monate lang. Wenn Sie zu Zähneknirschen neigen, kann die Schiene auch dagegen helfen. Dies verkürzt jedoch ihre Lebensdauer.

Reinigung der Snoreeze Schnarchschiene

- Putzen Sie sich vor der Anwendung der Schiene immer die Zähne.
- Es wird empfohlen, die Schiene jeden Morgen nach dem Tragen mit kaltem Wasser und eine WEICHEN Zahnbürste zu reinigen.



TIPP: Nach der Reinigung die Schiene wie abgebildet in der Box verankern. So kann diese trocknen, ohne ungereinigte Flächen zu berühren.

WICHTIG: Wir empfehlen, keine Zahnpasta zur Reinigung der Schiene zu verwenden, da diese wegen ihrer aggressiven Inhaltsstoffe die Schiene beschädigen könnte.

Empfehlungen

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie unter Schlafapnoe leiden, empfehlen wir Ihnen, baldmöglichst einen Arzt aufzusuchen. Wir empfehlen, auf jeden Fall den Rat Ihres Zahnarztes einzuholen, wenn bei Ihnen 4 oder mehr Zähne entfernt wurden oder wenn Sie Zahnprobleme oder andere Schwierigkeiten beim Tragen der Schiene haben.

Beenden Sie die Anwendung sofort, wenn:

- Sie starke Schmerzen an Kiefer, Zähnen oder Zahnfleisch verspüren.
- Ihr Schnarchen sich verschlimmert.
- Sie Atemprobleme bei der Anwendung der Schiene bekommen.

Wenn Sie starke Schmerzen an Unterkiefer, Zähnen oder Zahnfleisch verspüren, die nicht zurück gehen, nachdem Sie die Anwendung der Schnarchschiene abgebrochen haben, sollten Sie Ihren Zahnarzt oder Arzt aufsuchen.

Die Anwendung der Schnarchschiene wird nicht empfohlen, wenn:

- Sie unter einer schweren Atemwegserkrankung wie Asthma oder einem Emphysem leiden.
- Sie unter einer zentralen Schlafapnoe (ZSA) leiden.
- Bei Ihnen eine Anomalie im Kiefergelenk vorliegt.
- Sie unter starken Kieferschmerzen, nicht fest sitzenden Zähnen oder fortgeschrittener Parodontose leiden.
- Sie eine Voll- oder Teilprothese tragen, die Sie in der Nacht entfernen, und nur noch wenige eigene Zähne haben.
- Sie nachts eine Zahnspange oder Brücke tragen.
- Sie einen starken Überbiss haben, sodass Ihre oberen Zähne bei geschlossenem Mund weit über den unteren Zähnen stehen.
- Sie unter 18 Jahre alt sind.

Wenn Sie eine dieser Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie die Schiene nicht weiter an und sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

Die Anwendung dieser Schiene kann zu folgenden Nebenwirkungen führen:

- Zahnverschiebungen oder Veränderungen des Zahnschlusses.
- Erhöhte Empfindlichkeit der Zähne nach dem Herausnehmen der Schiene.
- Schmerzempfindlichkeit des Gaumens oder der Zähne.
- Schmerzen oder Schmerzempfindlichkeit des Kiefers.
- Verstärkte Speichelbildung (die sich jedoch nach Gewöhnung an die Schiene wieder normalisieren sollte).

Überprüfen Sie Ihre Schiene vor jeder Anwendung. Achten Sie beim Reinigen auf Verschleisserscheinungen. Verwenden Sie keine defekte oder beschädigte Schiene.





Passion For Life Healthcare (UK) Ltd.
HQ 5th Floor, 58 Nicholas Street,
Chester, CH1 2NP, UK.
Tel: 01244 986080



SMAN-FRA-BEN-LEA-1.1