

Handleiding

SleepPro Easifit & SleepPro SleepTight

Nooit meer snurken

Dank voor het vertrouwen in en de aankoop van onze snurkbeugel, die u gaat helpen nooit meer te snurken. Aan de hand van onderstaande instructies kunt u uw SleepPro-mondstuk via de Boil & Bite-technologie zelf op maat maken.

Lees eerst de algemene informatie en ga daarna aan de slag om uw snurkbeugel de juiste pasvorm te geven.

Volg de instructies voor het aanbrengen zorgvuldig op

Als uw SleepPro-snurkbeugel niet direct de eerste nacht werkt, moet deze opnieuw in de juiste vorm worden gebracht. Blijf niet hardnekkig de huidige vorm gebruiken in de hoop dat het vanzelf beter gaat. Dat gebeurt niet – u moet het mondstuk de juiste vorm geven. Bijvoorbeeld...

- Als u nog steeds snurkt, moet u het mondstuk wellicht opnieuw in de juiste vorm brengen, maar dan nu met uw kaak wat verder naar voren.
- Als uw kaakspieren zeer doen, moet u wellicht het mondstuk opnieuw aan uw gebit aanpassen maar dan met uw kaak wat minder ver naar voren.
- Als uw kaak losraakt uit het mondstuk – waarvoor u weer begint te snurken – moet u de snurkbeugel opnieuw in de juiste vorm brengen. Druk daarbij zorgvuldig het mondstuk tegen uw tanden met uw vingers en tong. Een andere oplossing zou kunnen zijn om over te stappen op SleepPro Custom Snurkbeugel op maat. Of u kunt de SleepPro-kinband uitproberen, waarmee wordt voorkomen dat uw mond open valt terwijl u slaapt.

Het invoegstuk

Het witte plastic invoegstuk dat bij de SleepPro wordt geleverd is heel belangrijk. Het wordt alleen gebruikt tijdens het passen en op maat maken en het dient om de openingen voor ademhaling open te houden tijdens het passen.

Verder dient het invoegstuk om te zien of u uw kaak naar voren hebt gebracht of niet, want het komt – net als een ophaalbrug – omhoog wanneer uw kaak naar voren gaat.

Bent u klaar met passen? Berg dan het invoegstuk goed op voor het geval u later het mondstuk opnieuw vorm wilt geven.

Wat kunt u in de eerste weken verwachten?

Uw partner weet na de eerste nacht of het apparaat werkt of niet. En als u geen partner heeft raden wij een snurk app aan om daarbij te helpen. Het kan echter een paar dagen tot een paar weken duren voordat u gewend bent aan het dragen van een SleepPro-snurkbeugel.

Als u merkt dat het naar voren schuiven van de kaak de remedie is tegen uw snurken, zou u kunnen overwegen over te stappen op SleepPro Custom Snurkbeugel op Maat. Die werkt hetzelfde, maar heeft een nóg betere pasvorm en comfort. Uiteraard kunt u ook besluiten gewoon de SleepPro Easifit of SleepTight te blijven gebruiken.

Sommige van onze klanten hebben de eerste paar nachten moeite om het mondstuk de hele nacht in hun mond te houden. Ook wil het mondstuk tijdens hun slaap nog weleens uit hun mond vallen. Dit is normaal en in de loop der tijd wordt dit minder. Sommige mensen doen het mondstuk overdag gedurende korte perioden even in om eraan te wennen.

De snurkbeugel voelt na enige tijd comfortabel aan. Veel mensen ondervinden enig ongerief vanwege hun voortanden die pijnlijk kunnen gaan aanvoelen tijdens de gewenningsperiode. Dit is normaal en gaat meestal snel over nadat het mondstuk is uitgedaan.

Heeft u echter veel last en/of vermoedt u dat uw gebit of tandvlees wordt beschadigd, stop dan onmiddellijk het gebruik van het apparaat en neem contact met ons op. U hebt waarschijnlijk minder last van bovenstaande problemen bij een op maat gemaakt mondstuk, zoals onze SleepPro Custom.

Snurken en slaapapneu

De meeste mensen met OSAS (obstructieve slaapapneusyndroom) snurken, maar slechts een klein deel van snurkers heeft OSAS. Als uw partner merkt dat uw ademhaling soms stopt tijdens uw slaap, of als u vaak behoorlijk moe bent overdag, is het raadzaam naar de dokter te gaan die u kan informeren overeen een eventuele slaapttest.

Aandachtspunten

Het is van het grootste belang dat u de instructies van tevoren goed doorleest. Probeer het mondstuk pas aan te brengen als u de instructies goed begrijpt, zodat u deze zo nauwkeurig mogelijk kunt uitvoeren.

Het witte invoegstuk – dat dient om de openingen voor ademhaling open te houden tijdens het op maat maken – moet op zijn plaats zitten: helemaal naar binnen zijn geduwd. Het moet uit het mondstuk als het mondstuk in uw mond zit. De SleepPro heeft een kerfje op de rand om aan te geven dat dat de bovenzijde is, zodat u het mondstuk in de juiste stand kunt aanbrengen.

Oefen de vormingsprocedure een paar keer totdat u er bedreven in bent. Duw uw kaak naar voren, zodat uw onderste voortanden iets uitsteken ten opzichte van uw bovenste voortanden.

Voor de meeste mensen is dit de positie waarin u uw kaak wilt laten staan met het mondstuk. U moet wellicht een paar standen uitproberen voordat u de juiste positie hebt gevonden (en die comfortabel is voor u).

Het principe is uw kaak ver genoeg naar voren te brengen om de luchtwegen te openen, maar ook weer niet zo ver dat dit ongemak veroorzaakt en u van slapen afhoudt.

Maak u geen zorgen als u het niet de eerste keer voor elkaar krijgt. Blijf ontspannen en herhaal de vormingsprocedure tot u denkt dat u de juiste positie hebt gevonden. Het is heel gewoon dat mensen het proces een aantal keren moeten uitvoeren.

Veelgestelde vragen

Hoe werkt het?

De meestvoorkomende oorzaak van het snurken is dat lucht via gedeeltelijke vernauwde luchtwegen trillingen veroorzaakt van het zachte gehemelte tijdens de ademhaling. Een SleepPro-mondstuk helpt de onderkaak iets naar voren te brengen, waardoor de luchtweg verder wordt geopend, en niet meer trilt (of in uitzonderlijke gevallen minder trilt). Hierdoor verdwijnt het geluid van het snurken.

Werkt het voor mij?

SleepPro-apparaten werken voor de meeste gebruikers. Het kan nodig zijn om enkele aanpassingen te doen, zoals het goed passend maken door opnieuw te verwarmen.

Hoe houd ik mijn SleepPro schoon?

U kunt uw SleepPro grondig wassen in schoon water met behulp van een speciale gebitsborstel. Gebruik

geen tandpasta. Dit kan het materiaal beschadigen en vergroot de kans op het ontstaan van vlekken. Even kort weken in mondwater of een gebitsreiniger helpt om het mondstuk fris te houden.

Sommige producten kunnen echter het materiaal aantasten, waardoor de levensduur eventueel verkort wordt. Voor onze mondstukken verkopen wij speciale bruisabletten die uw SleepPro fris houden. De bruisabletten zijn goed getest en tasten in tegenstelling tot veel andere producten uw mondstuk niet aan. Op onze website kunt u de bruisabletten bestellen.

Ik adem door mijn mond als ik slaap.

Zal ik in staat zijn om een SleepPro dragen?

Ja. Onze SleepPro-mondstukken hebben grote ademhalingsgaten, zodat u gemakkelijk kunt ademen door de mond.

Toen ik na de eerste nacht 's morgens wakker werd, voelde mijn kaak pijnlijk aan, alsof die naar voren was gedrukt. Is dit normaal?

Dit horen we vaker. SleepPro-gebruikers moeten even wennen aan dit gevoel. Het houdt maar kort aan, doordat de kaak snel weer de normale positie inneemt. Hoe langer u het mondstuk gebruikt, hoe minder u dit gevoel zult hebben omdat de kaakspier gewend raakt aan die houding bij gebruik van het mondstuk. Het is eigenlijk normale spierpijn, die ontstaat na inspanning van de spieren, maar dan in de kaak.

Kan ik een SleepPro gebruiken als ik een kunstgebit heb?

We hebben vele klanten met kunstgebitten, sommigen hebben een succesvol resultaat en sommigen hebben dat niet. De meeste 'belasting' bij het dragen van de SleepPro rust op de voorste tanden. Zijn uw voorste tanden nog intact, dan zou de combinatie SleepPro en een kunstgebit geen probleem moeten opleveren.

Als u niet meer over deze tanden beschikt, kunt u het best een aangepaste SleepPro Custom uitproberen om te kijken of die voor u werkt.

Zal ik in staat zijn om de SleepPro de hele nacht te dragen?

De meeste mensen kunnen het mondstuk de gehele nacht zonder problemen verdragen, maar een enkeling lukt dat maar een deel van de nacht. Is dit bij u het geval? Probeer dan het mondstuk opnieuw te verwarmen en te komen tot een betere pasvorm.

Mijn dokter zei...

De algemene regel is om altijd het advies van uw arts of tandarts op te volgen, aangezien zij het best kunnen beoordelen wat goed voor u is. Als u voor uw periodieke controle naar de tandarts gaat, vertel dan dat u een snurkbeugel gebruikt.

Meer veelgestelde vragen lezen?

Ga naar de pagina Veel gestelde vragen (FAQ's) op onze website: www.SleepPro.eu.

Disclaimer

Het is erg onwaarschijnlijk, maar mocht u toch significante problemen ondervinden met het gebruik van een SleepPro-snurkbeugel dan accepteert MEDITAS Ltd geen aansprakelijkheid voor de problemen die zijn ontstaan door het gebruik van de SleepPro-producten.

Als u enige problemen ondervindt, stop dan onmiddellijk met het gebruik en neem contact met ons op.

SleepPro Custom: op maat gemaakt mandibulair repositie-apparaat

Hebt u gemerkt dat een SleepPro Easifit of SleepTight werkt, maar wilt iets meer comfort dan kunt u overgaan op een op maat gemaakte SleepPro Custom. Daardoor kunt u gemakkelijker ademen en uw kaak zal minder snel uit het mondstuk schieten.

De SleepPro Custom wordt gemaakt met behulp van een gebitsafdrukkit. De afdruk kunt u thuis zelf maken of u kunt die door uw tandarts laten maken. U krijgt zo een perfecte afdruk van uw tanden, die model staat voor een perfect passend mondstuk.

Letters te klein?
Lees ze online →



Op maat maken (Boil & Bite)



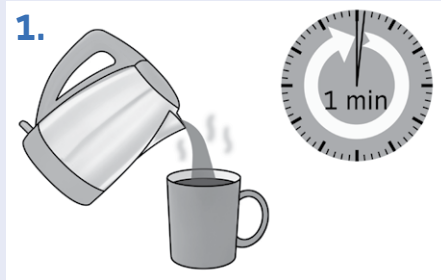
Lees deze instructies voordat u uw SleepPro-snurkbeugel gaat gebruiken

Wat hebt u nodig?

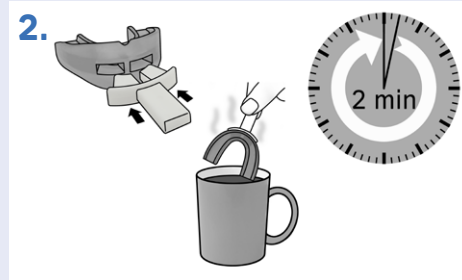
- Een fluitketel of waterkoker (geen magnetron!);
- 1 beker om het kokende water in te gieten;
- 1 beker voor koud water;
- Een lepel of vork om de afdruk uit het hete water te scheppen (zodat u uw vingers niet brandt);
- Een horloge, stopwatch of kookwekker;
- Een spiegel zodat u kunt zien wat u doet.

Tip

Laat iemand anders de instructies voorlezen terwijl u het mondstuk aanbrengt.



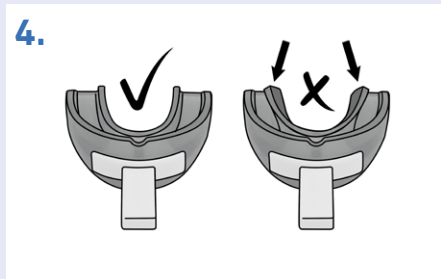
Kook wat water (niet in de magnetron!) en giet dit in een beker – laat het 1 min. afkoelen. Als het water te heet is, wordt het mondstuk ruw en kan het niet meer worden gebruikt.



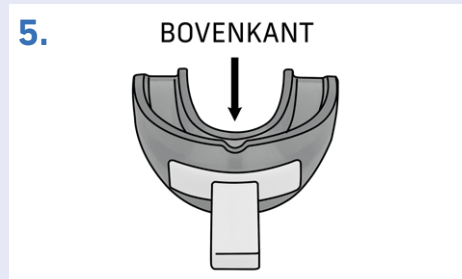
Het invoegstuk/handvat moet goed op zijn plaats zitten. Zo blijven de luchtkanalen open en hebt u een handvat tijdens het vormingsproces. Dompel de SleepPro gedurende 2 min. geheel onder in het warme water. De SleepPro wordt zacht, waardoor u een afdruk van uw tanden kunt maken en van vorm kan veranderen als u uw kaak naar voren beweegt.



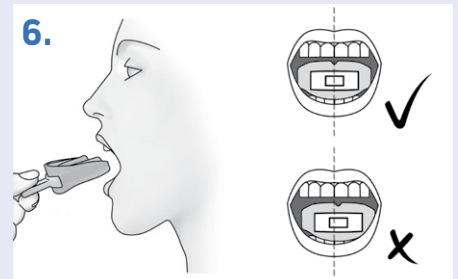
Verwijder overtollig water – zorg dat het niet te heet is.



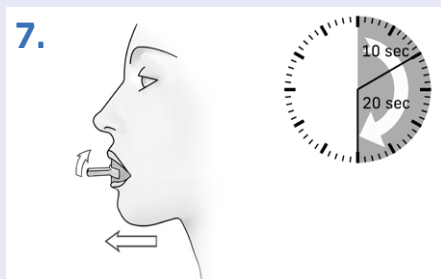
Duw eventuele hangende stukjes aan de binnenkant van de hoofzervorm aan de boven- en onderkant op hun plaats met uw duim. Het mondstuk breekt niet zomaar, dus duw de stukjes zo hard terug als nodig is. Dit is belangrijk, omdat de zijkanalen, als ze gaan hangen tegen uw tanden komen wanneer u in het mondstuk bijt.



Controleer aan de hand van het kerfje in de bovenkant of de juiste kant naar boven is gericht.



Breng het mondstuk eerst aan op uw ondertanden en doe dan voorzichtig uw mond dicht.



Gebruik een spiegel om te zien wat u doet. Bijt hard en breng uw onderkaak naar voren – eerst met uw onderste voortanden net voorbij uw bovenste voortanden. Bijt gedurende 10 sec. hard en daarna stevig gedurende nog eens 20 sec. terwijl u met de onderstaande stappen verder gaat.

Als u door het mondstuk bijt is dat meestal geen probleem. Gebruik het mondstuk echter niet wanneer uw boven- en ondertanden elkaar raken.

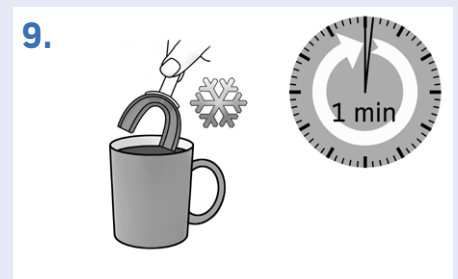
Kijk naar het ophaalbrug-effect als uw onderkaak naar voren duwt. Als u uw onderkaak naar voren duwt ziet u het invoegstuk als een ophaalbrug omhoogkomen. Het moet horizontaal zijn aan het begin en hoger en hoger komen naarmate u uw kaak verder naar voren duwt. De meeste mensen moeten ten minste enige stijging van de 'ophaalbrug' waarnemen voordat het mondstuk effect sorteert. Hoeveel? Dat varieert van persoon tot persoon, maar u merkt snel genoeg wat comfortabel is voor u.

Door te zuigen houdt u het invoegstuk op zijn plaats en verwijdert u bovendien overtollig speeksel, wat de pasvorm ten goede komt.



Het mondstuk moet nu de vorm van uw tanden krijgen. Gebruik daarvoor uw wijsvinger: wrijf daarmee stevig het buitenste gedeelte van het mondstuk tegen uw tanden – alsof u uw tanden borstelt met uw vinger. Zo neemt het mondstuk de vorm van uw tanden aan.

Druk uw tong stevig tegen het mondstuk, vooral tegen de achterkant van uw onderste voortanden. Blaas lucht door uw mond naar buiten als het materiaal te heet is.



Verwijder het mondstuk na 30 seconden en leg het in koud water. Doe het mondstuk als het is afgekoeld in uw mond om te zien hoe het past.

Herhaal het bovenstaande proces indien u niet tevreden bent met de pasvorm. U krijgt waarschijnlijk een betere pasvorm als u het proces ten minste eenmaal herhaalt. Dat hoeft niet meteen. U kunt nadere aanpassingen ook uitvoeren als u na de eerste nacht vindt dat dat nodig is.

Vergeet niet het witte plastic invoegstuk uit de luchtopening te verwijderen voordat u uw SleepPro indoe, maar gooi dit niet weg; u hebt het later nodig als u besluit het mondstuk opnieuw de juiste vorm te geven.

Distributeur

SleepPro Europe

Postbus 995

1185 AZ Amstelveen

Nederland

info@sleeppro.eu

www.sleeppro.eu