

Handleiding

SleepPro Contour

Verstelbare Snurkbeugel

Lees deze instructies voordat u uw SleepPro Contour aanbrengt

Wij adviseren vooraf met uw arts of tandarts te overleggen, wanneer op u het volgende van toepassing is:

- Disfunctioneren van het kaakgewricht.
- Gebruik van een kunstgebit.
- Kronen.
- Parodontitis.
- Verschillen tussen de grootte van de tanden.
- Snel optredende kokhalsreflex.
- Centrale slaapapneu.
- Een beperking om de onderkaak (iets) naar voren te brengen.

De SleepPro Contour bestaat uit twee harde platen: één kaaklade voor de bovenkaak en één kaaklade voor de onderkaak. Elke lade is gevuld met een op maat gemengd thermovormbaar polymeer. Met de verwisselbare bandjes kan de vooruitgang van de onderkaak zeer nauwkeurig worden ingesteld. Hierdoor wordt de spanning in de bovenste luchtwegen hersteld; de zachte weefsels zullen niet verslappen en daarmee wordt het snurken voorkomen.

SleepPro Contour Antisnurk-mondstuk

De SleepPro Contour, het door uzelf gemakkelijk handmatig in te stellen antisnurkmondstuk, is de nieuwste toevoeging in SleepPro onderkaak-vooruitbrengspalken assortiment. Op verzoek van artsen en patiënten heeft SleepPro de SleepPro Contour ontwikkeld, met een perfecte pasvorm voor comfortabel gebruik. De SleepPro Contour behandelt snurken en ook slaapapneu bij volwassenen, op medisch advies. Het voldoet aan de EU-richtlijn 93/42/EEG voor medische apparatuur en is geregistreerd bij de toezichthouder MHRA (www.mhra.gov.uk), in Londen, onder nr. CA012536.

De SleepPro Contour wordt:

- primair gebruikt om snurken te stoppen.
- gebruikt bij milde tot matige obstructieve slaapapneu (bij volwassenen)*
- gebruikt bij CPAP-intolerantie.*
- gebruikt door patiënten die tijdens het reizen geen CPAP willen/kunnen gebruiken.*

*Op advies van een arts of specialist

Unieke producteigenschappen van de SleepPro Contour

- Ergonomisch ontwerp van de bovenste en onderste kaaklade.
- Verstelbare spanbanden die handmatig kunnen worden ingesteld om de onderkaak 0 tot 12 mm vooruit te brengen.
- Eenvoudig in te stellen en gemakkelijk bij te stellen, voor optimaal gebruiksgemak en comfortabel gebruik.
- Thermopolymer voering voor een stevige en comfortabele pasvorm.
- Zeer eenvoudige montage voor optimaal gebruik van het mondstuk.
- Gladde geprofileerde buitenkant voor extra comfort.
- Vaste ademhalingsgaten voor personen die door de mond ademen.

Veelgestelde vragen

Hoe werkt SleepPro Contour?

De meest voorkomende 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 of door het gebruik van de verschillende lengtes spanbanden. Zie *Problemen oplossen* voor meer informatie.

Hoe lang duurt het voordat ik stop met snurken met mijn SleepPro Contour?

De SleepPro Contour moet onmiddellijk werken. Is dat niet het geval, dan moet je het mondstuk worden aangepast en opnieuw geprobeerd – Zie *Problemen oplossen*. Als het snurken stopt, dan weet u in elk geval zeker dat het iets naar voren brengen van uw onderkaak u helpt om het snurken te stoppen of te doen verminderen. De kunst is dan het vinden van de meest comfortabele pasvorm. Mochten onze tips om problemen op te lossen niet helpen, neem dan contact met ons op voor advies.

Hoe lang gaat een SleepPro Contour mee?

Er zijn vele factoren die de levensduur van uw SleepPro Contour kunnen beïnvloeden. Zo spelen tanden knarsen gedurende de slaap, het niet goed schoonhouden en de manier waarop u uw mondstuk bewaart allemaal een rol. Wij hebben enkele klanten die al na zes maanden terugkomen en vele anderen die pas na twee jaar weer een nieuwe bestellen.

Hoe houd ik mijn SleepPro Contour schoon?

U kunt uw SleepPro Contour 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 bruistabletten die uw SleepPro Contour fris houden. De bruistabletten zijn goed getest en tasten in tegenstelling tot veel andere producten uw mondstuk niet aan. Op onze website kunt u de bruistabletten bestellen.

Kan ik een SleepPro Contour dragen als ik slaapapneu heb?

De meeste mensen met obstructieve slaapapneu (OSAS) snurken, maar slechts een kleine minderheid van die snurkers heeft OSAS. Als uw partner heeft gemerkt dat u pauzes in uw ademhaling heeft terwijl u slaapt, of als u overdag aanzienlijke last heeft van vermoeidheid, adviseren wij u dit met uw arts te bespreken. U kunt vragen om een slaaponderzoek in een slaappolikliniek.

CPAP-therapie en het mandibulair vooruitbrengen van de onderkaak zijn beide een mogelijk goede behandeling voor bepaalde gevallen van OSAS, maar beide moeten altijd worden begeleid door een deskundig arts.

Ik adem door mijn mond als ik slaap. Zal ik in staat zijn om een SleepPro Contour te dragen?

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

Hoe vaak kan ik mijn SleepPro Contour omvormen?

U kunt uw SleepPro Contour zo vaak omvormen als u wilt, maar na de vierde of vijfde keer zal de gellaag minder kneedbaar zijn.

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 Contour 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 Contour rust op de voorste tanden. Zijn uw voorste tanden nog intact, dan zou de combinatie SleepPro Contour 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 Contour 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.

Een andere mogelijkheid is om te kiezen voor een op maat gemaakte SleepPro Custom. Deze is gemaakt op basis van een afdruk van de tanden (gemaakt met behulp van een tandheelkundige kit) die zorgt voor een nagenoeg perfecte pasvorm, waardoor de kans dat het mondstuk tijdens de slaap uit de mond valt aanzienlijk kleiner wordt. De aangepaste SleepPro Custom is ook veel comfortabeler. Sommige mensen hebben in het begin moeite om met een mondstuk te slapen. Het is goed om te weten dat iedereen na verloop van tijd went aan zo'n mondstuk. Het wordt dan een vast onderdeel van een snurkvrije nacht.

Mijn verstandskiezen drukken tegen mijn tandvlees, wanneer ik mijn kaak vooruitbreng en dat veroorzaakt pijn of een ongemakkelijk gevoel.

Wat kan ik doen om dat te voorkomen?

Als dit gebeurt, moet u stoppen met het gebruik van het apparaat en adviseren wij uw tandarts te vragen om advies. Het kan zijn dat uw verstandskiezen het vooruitbrengen van uw kaak niet mogelijk maken en er indirect voor zorgen dat het snurken wordt verergerd. U zult de voor- en nadelen moeten afwegen en de mogelijkheid kunnen overwegen de verstandskiezen te laten verwijderen.

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 onderkaakvooruitzetspalk gebruikt (MRA).

Letters te klein?
Lees ze online →



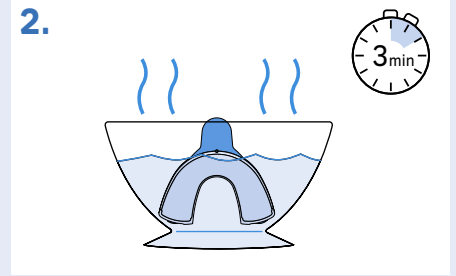
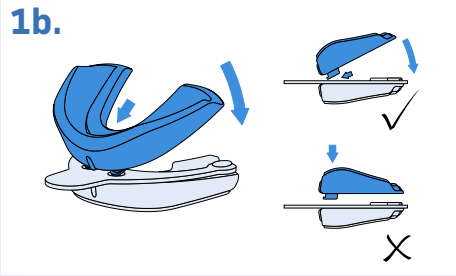
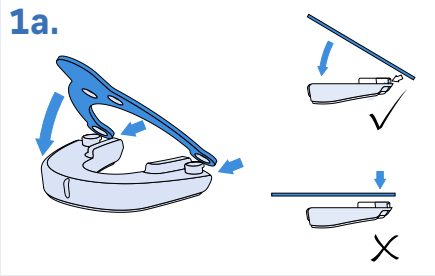
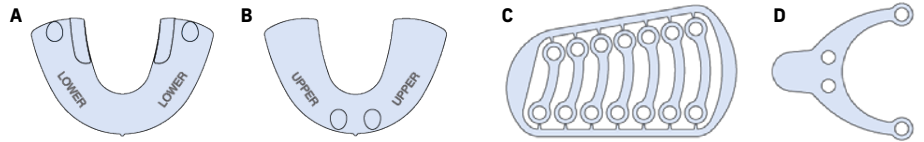
SleepPro Contour op maat



Lees deze instructies voordat u uw SleepPro Contour snurkbeugel gaat gebruiken

Dit treft u aan in de verpakking

- A Bovenste lade (upper)
- B Onderste lade (lower)
- C Strips met spanbanden x 2
- D Boogvormige (montage)handgreep

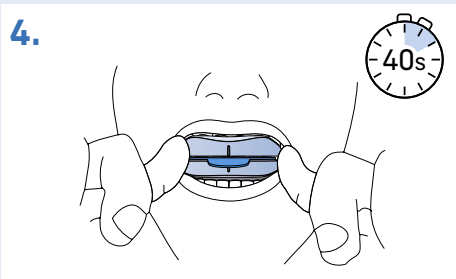
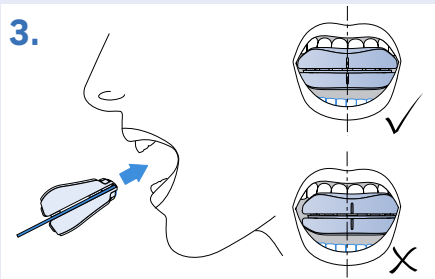


Wat hebt u nodig?

- Een kom met versgekookt water
- Koud water
- Een spiegel

1a, 1b. Zorg eerst dat u weet welke lade voor de bovenste tanden is bedoeld en welke voor de onderste. De woorden 'upper' voor boven en 'lower' voor onder, zijn ingegraveerd op de rand van elke lade.

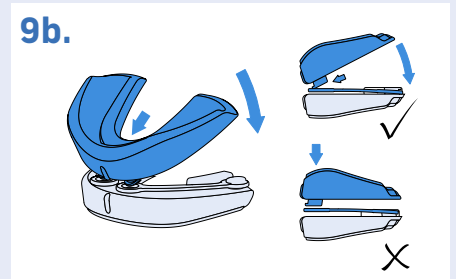
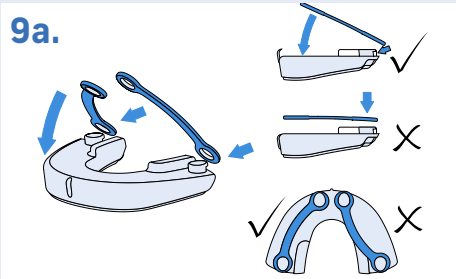
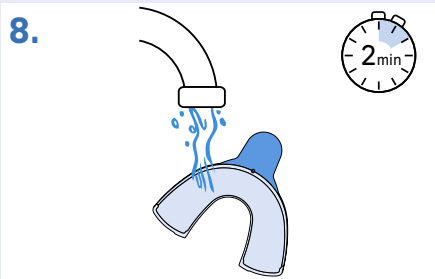
2. Bevestig de boogvormige handgreep om beide laden tot een mondstuk. Dompel dat vervolgens gedurende drie minuten onder in versgekookt water, of totdat de gelvoering zacht is.



3. Haal het verwarmde mondstuk na drie minuten uit het water en schud het overtollige warme water eraf. Controleer of het mondstuk niet te warm is door het tegen de rug van uw hand te houden en plaats het vervolgens in uw mond.

4. Plaats als eerste de lade over uw voortanden. Plaats de tanden zo dicht mogelijk bij de voorkant van de lade. Houd daarbij de verhoogde centrale verticale referentielijn die op het mondstuk staat tussen uw twee voortanden.

5. Duw vervolgens uw onderkaak lichtjes in de onderste lade. De tanden moeten zich zo veel mogelijk in het midden van de gellaag bevinden.
6. Bijt vervolgens stevig, zodat uw tanden in de zachte gel bijten en u voelt dat ze contact maken met de harde schil. Eventuele overtollige gel wordt omhoog gedruwd. De overtollige gel kunt u met een natte vinger stevig tegen de tanden duwen.
7. Laat de gel vervolgens in de mond 30 tot 40 seconden afkoelen. Haal de afdruk dan voorzichtig uit de mond en spoel na onder de koude kraan. De gel zal nu stollen en verharden. Voelt de overtollige gel oncomfortabel aan, bijvoorbeeld doordat deze te ver op het tandvlees zit, dan kunt u de gel – zolang deze nog warm is – zorgvuldig met een schaar verwijderen.



8. Tevreden met de pasvorm? Koel het mondstuk dan gedurende twee minuten in koud water. Verwijder de boogvormige handgreep en bewaar hem voor toekomstig gebruik (voor als u in een later stadium uw mondstuk wilt omvormen).

9a, 9b. Nu kunt u de bijgevoegde spanbanden aan het mondstuk vastmaken. Deze hebben verschillende lengtes. Probeer als eerste het middelste paar; deze zijn voor de meeste gebruikers geschikt. Stopt het snurken niet, probeer dan het daaropvolgende

kortere paar. Of, indien uw onderkaak te ver naar voren is gebracht, het daaropvolgende langere paar. Het kan soms een paar nachten (met geduld en doorzettingsvermogen) duren voordat u de optimale instelling hebt gevonden.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Het mondstuk zit niet comfortabel.	Als u enkele tanden mist of uw tanden hebben onvoldoende grip, dan kunt u extra gel toevoegen. De extra gel is hiervoor in kleine sticks bijgevoegd.	Bevestig de handgreep aan beide laden. Dompel het gedurende 30 seconden in heet water, zodat het oppervlak zachter wordt. Haal het uit het water en voeg wat gel toe op de plaats waar dat nodig is. Leg het mondstuk vervolgens met de extra gel voor één minuut in heet water het herhaal het proces om het passend te maken.
Het werkt helemaal niet.	Uw kaak is wellicht niet ver genoeg naar voren gedruwd.	Selecteer een paar kortere spanbanden of vorm het mondstuk om totdat het de juiste pasvorm heeft.
Het werkt alleen aan het begin van de nacht of het valt uit gedurende de nacht.	Uw kaak glijdt mogelijk weg uit het mondstuk. Dit is een voorkomend probleem met 'kook en bijt'-mondstukken.	Verwarm het mondstuk opnieuw en maak het opnieuw passend, volgens de instructie. Zorg ervoor dat u het speeksel goed uit het mondstuk zuigt, vooral wanneer u het mondstuk voor het eerst elke nacht gaat gebruiken.
Eerst werkte het, maar nu snurk ik opnieuw.	Het mondstuk kan zijn opgerekt.	Gebruik een paar kortere spanbanden of vorm het mondstuk om totdat het de juiste pasvorm heeft.
Mijn kaakspieren doen pijn als ik 's morgens wakker word.	Uw kaak kan te ver naar voren staan.	Veel mensen moeten in het begin wennen aan het SleepPro-mondstuk. Probeer een paar langere spanbanden, waardoor de onderkaak weer iets terugvalt.

Disclaimer

Het is erg onwaarschijnlijk, maar mocht u toch significante problemen ondervinden met het gebruik van een SleepPro-onderkaakvoorzetspalk (MRA) 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 van de spalk en neem contact met ons op.

Distributeur

SleepPro Europe

Postbus 995
1185 AZ Amstelveen
Nederland
info@sleeppro.eu
www.sleeppro.eu