

Instructies voor het aanbrengen van SleepPro standaard

Lees deze instructies voordat u uw SleepPro standaard aanbrengt



Eindelijke een goede slaap

Volg de instructies voor het aanbrengen zorgvuldig op. De SleepPro is wellicht niet geschikt voor mensen met tandheelkundige bruggen. Als uw SleepPro standaard niet direct werkt de eerste nacht, moet deze 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 de splint de juiste vorm geven.

Bijvoorbeeld...

- Als u nog steeds snurkt, moet u wellicht de SleepPro standaard opnieuw aan uw gebit aanpassen maar nu met uw kaak wat meer naar voren.
- Als uw kaakspieren zeer doen, dan moet u wellicht de SleepPro standaard opnieuw aan uw gebit aanpassen maar dan met uw kaak wat minder ver naar voren.
- Als het gesnurk eerst was gestopt, maar uw kaak valt weg uit de splint en u begint weer te snurken, moet u het apparaat opnieuw in de juiste vorm brengen en dan zorgvuldig het mondstuk tegen uw tanden duwen met uw vingers en tong. U kunt ook overgaan op een SleepPro 2. U kunt ook de SleepPro-kinband uitproberen, waarmee voorkomen wordt dat uw mond open valt terwijl u slaapt.

Als u problemen ondervindt bij het aanbrengen van uw SleepPro standaard, lees dan het document Vaak gestelde vragen met antwoorden. Daarin staat heel veel informatie over wat u kunt doen als uw SleepPro standaard niet werkt. Het witte plastic invoegstuk dat bij de SleepPro wordt geleverd is heel belangrijk. Het wordt alleen gebruikt tijdens het passen en het dient om de openingen voor ademhaling open te houden tijdens het passen. Een andere nuttige functie die het vervult is dat u daarmee kunt zien of u uw kaak naar voren hebt gebracht of niet, want het komt net als een ophaalbrug omhoog als uw kaak naar voren gaat. Als u klaar bent met het passen, moet u het verwijderen en ergens goed opbergen voor het geval u later de splint 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. Het kan echter een paar dagen tot een paar weken duren voordat u gewend bent aan het dragen van een SleepPro standaard. Zodra u weet dat de verschuiving van uw kaak naar voren het snurken voorkomt, al is het maar voor even, dan kunt u overwegen over te stappen op SleepPro 2, in de wetenschap dat die ook werkt en dat deze gemakkelijker 's nachts kan worden gedragen. U kunt echter ook als zo velen van onze klanten besluiten de SleepPro standaard te blijven gebruiken.

Sommigen vertellen ons dat ze de eerste paar nachten moeite hebben het mondstuk de hele nacht in hun mond te houden, of dat het uit hun mond valt terwijl ze slapen. Dit is normaal en in de loop der tijd wordt dit minder. Sommige mensen doen het mondstuk korte perioden overdag in om eraan te wennen.

Opmerking: u hebt waarschijnlijk minder met deze problemen te maken bij een op maat gemaakte splint, zoals onze SleepPro 2. De splint voelt na enige tijd comfortabel aan. Veel mensen ondervinden enig ongerief vanwege hun voortanden tijdens de gewenningsperiode. Dit is normaal en gaat meestal snel over nadat het mondstuk is weggenomen. Als u er echter veel last van hebt of als u vermoedt dat uw gebit of tandvlees wordt beschadigd, stop dan onmiddellijk het gebruik van het apparaat en neem contact met ons op. Nogmaals, een op maat gemaakte splint zoals onze SleepPro 2 verlicht dergelijke problemen waarschijnlijk aanzienlijk.

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 u ademhalings soms stopt tijdens uw slaap, of als u vaak behoorlijk moe bent overdag, dan moet u naar uw dokter gaan en u laten informeren over een eventuele slaaptest.

SleepPro 2, op maat gemaakt mandibulair repositie-apparaat

Als u hebt gemerkt dat een SleepPro standaard werkt, maar u wilt iets comfortabelers hebben waardoor gemakkelijker kunt ademen of als u merkt dat uw kaak steeds uit de splint schiet, dan kunt u overgaan op een op maat gemaakte SleepPro 2. De SleepPro 2 wordt gemaakt met behulp van een gebitsafdrukset en dat kan thuis gebeuren of u kunt het laten doen door uw tandarts. U krijgt zo een perfecte afdruk van uw tanden en die wordt het model van een juist passend mondstuk. U kunt een SleepPro 2 kopen op onze website www.sleeppronederland.com

Het is van het grootste belang dat u uzelf vertrouwd maakt met de instructies. Probeer het mondstuk pas aan te brengen nadat u de instructies gelezen hebt en deze begrijpt, zodat u deze zo nauwkeurig mogelijk kunt uitvoeren. Het witte invoegstuk om de openingen voor ademhaling open te houden moet op zijn plaats zitten. Het moet helemaal naar binnen zijn geduwd. Het moet van uw gezicht weg gericht zijn als de splint in uw mond zit. De SleepPro heeft op de bovenkant een kerfje, zodat u de splint in de juiste stand kunt aanbrengen.

Oefen de vormingsprocedure een paar keren 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 de splint. U moet wellicht een paar standen uitproberen voordat u de juiste positie hebt gevonden (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

Wat hebt u nodig?

- ten minste één kopje water
- een ketel of pot (gebruik geen magnetron)
- een beker om het kokende water in te gieten
- koud water uit een kraan of in een kop of beker (een tweede beker)
- een lepel of vork om de afdrukkelep uit het warme water te scheppen (zodat u uw vingers niet brandt)
- een horloge of kookwekker
- een spiegel zodat u kunt zien wat u doet. Laat zo mogelijk iemand anders de instructies voorlezen terwijl u het mondstuk aanbrengt.

10 stappen voor een ongestoorde nachtrust

- 1 Kook wat water en giet dit in een beker - laat het (1) minuut afkoelen (als het water te heet is, wordt het mondstuk ruw en kan het niet meer gebruikt worden. Kook het water niet in een magnetron).
- 2 Het invoegstuk/handvat moet goed op zijn plaats zitten. Zo blijven de luchtkanalen open en hebt u als het ware een handvat tijdens het vormingsproces. Dompel de SleepPro gedurende twee (2) minuten geheel onder in het warme water. Het moet zacht genoeg zijn om een afdruk van uw tanden te maken en van vorm te veranderen als u uw kaak naar voren beweegt.
- 3 Verwijder overmatig water – zorg dat het niet te heet is.
- 4 Duw los hangende stukjes op hun plaats met uw duim aan de binnenkant van de hoefijzervorm – aan de onder- en de bovenkant. U kunt het mondstuk niet zo maar breken, dus duw de stukjes zo hard terug als nodig is. Dit is belangrijk omdat de zijkantens als ze gaan hangen tegen uw tanden komen als u in het mondstuk bijt.
- 5 Controleer aan de hand van het kerfje in de bovenkant of de juiste kant naar boven is gericht.
- 6 Breng het eerst aan op uw onderstanden en doe dan voorzichtig uw mond dicht.
- 7 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. Bij gedurende tien (10) seconden hard en daarna stevig gedurende nog eens twintig (20) seconden terwijl u met de onderstaande stappen verder gaat. Opmerking: als u door het mondstuk bijt, is dat meestal geen probleem. Als uw boven- en ondertanden elkaar echter raken, dan moet u het mondstuk niet gebruiken.

Ophaalbrug-effect: Kijk naar het ophaalbrug-effect: als u uw onderkaak naar voren duwt, ziet u het invoegstuk (voor de openingen voor het ademen) als een ophaalbrug omhoog komen. 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 waarmemen voordat het mondstuk effect sorteert. Hoeveel? Dat varieert van persoon tot persoon, maar u merkt snel genoeg wat comfortabel is voor u.

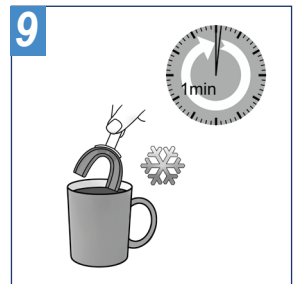
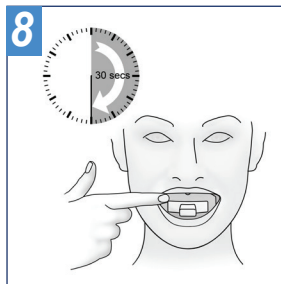
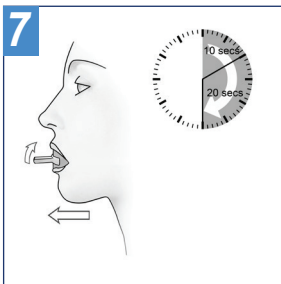
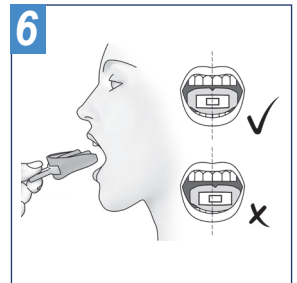
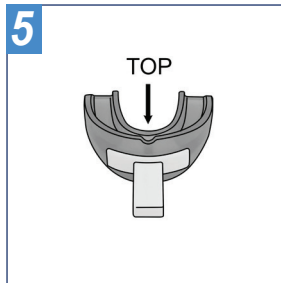
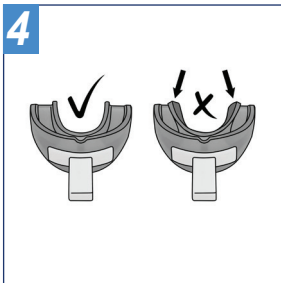
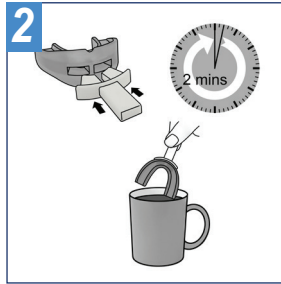
Zuigen: Door te zuigen houdt u het witte plastic invoegstuk op zijn plaats en verwijdert u bovendien overtollig speeksel en dat komt de pasvorm ten goede.

8 Geef het mondstuk de vorm van uw tanden. Gebruik uw wijsvinger als een tandenborstel: Wrijf stevig het buitenste gedeelte van het mondstuk tegen uw tanden – alsof u uw tanden borstelt met uw wijsvinger. Zo neemt het mondstuk de vorm van uw tanden aan.

Tong: 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.

9 Verwijder de vorm na 30 seconden en leg dit in koud water totdat de vorm is afgekoeld. Doe daarna het mondstuk in uw mond om te zien hoe deze past.

10 Herhaal het proces zo nodig - Als u niet tevreden bent met de pasvorm, herhaal het bovenstaande proces dan. U krijgt waarschijnlijk een betere pasvorm als u het proces ten minste eenmaal herhaalt. U kunt nadere aanpassingen uitvoeren na de eerste nacht als u vindt dat dat nodig is. Vergeet niet het witte plastic invoegstuk uit de luchtopening te verwijderen voordat u uw SleepPro indooft, maar gooi dit niet weg; u hebt het later nodig als u besluit het mondstuk opnieuw de juiste vorm te geven.



Sleeppro producten worden geleverd door:

Royalpharma, Witteweg 4W, 6586AE Plasmolen, Nederland

Tel: +31(0)24 - 82 00 015, E-mail: sales@royalpharma.nl - www.royalpharma.nl