

De SleepPro Sleep Tight is een nieuw product van SleepPro.

SleepPro Easifit Sleep Tight Anleiding Manuel Handleiding Manual



DEUTSCH

Nie wieder schnarchen

Vielen Dank, dass Sie unserem Schnarch Mundstück vertrauen und es kaufen, damit Sie besser schlafen können. Mit den folgenden Anweisungen können Sie Ihr SleepPro-Mundstück mithilfe der Boil & Bite Technologie erwärmen, auf die Zähne setzen und zubeißen. Lesen Sie zuerst die allgemeinen Informationen richtige Passform.

Befolgen Sie die Anweisungen zur Anwendung sorgfältig
Wenn Ihr SleepPro Schnarch Mundstück in der ersten Nacht nicht sofort funktioniert, muss es umgeformt werden. Verwenden Sie das aktuelle Formular nicht zu früh in der Hoffnung, dass es sich von selbst verbessert. Das passiert nicht – Sie müssen das Mundstück richtig anpassen. Beispielsweise...

- Wenn Sie immer noch schnarchen müssen Sie möglicherweise das Mundstück neu formen, aber mit Ihrem Kiefer etwas weiter vorne.
- Wenn Ihre Kiefermuskeln schmerzen, müssen Sie das Mundstück möglicherweise wieder an Ihre Zähne anpassen, aber mit Ihrem Kiefer etwas weniger nach vorne. Wenn sich Ihr Kiefer vom Mundstück löst und Sie erneut schnarchen, müssen Sie das Schnarchmundstück neu formen. Drücken Sie das Mundstück vorsichtig mit Ihren Fingern und Ihrer Zunge gegen Ihre Zähne. Eine andere Lösung könnte darin bestehen, zu Custom SleepPro Schnarch Mundstück zu wechseln. Oder probieren Sie den SleepPro-Kinnriemen aus, der verhindert, dass Ihr Mund im Schlaf auffällt.

Der Einsatz

Der weiße Kunststoffeinsatz, der mit dem SleepPro geliefert wird, ist sehr wichtig. Es wird nur während der Anpassung und Dimensionierung verwendet und dient dazu, die Atemöffnungen während der Anpassung offen zu halten.

Darüber hinaus dient der Einsatz dazu, festzustellen, ob Sie Ihren Kiefer nach vorne gebracht haben oder nicht, da er sich – wie eine Zugbrücke – erhebt, wenn sich Ihr Kiefer nach vorne bewegt.

Bist du fertig mit Anpassen? Bewahren Sie den Einsatz dann gut auf, falls Sie die Düse später umformen möchten.

Was können Sie in den ersten Wochen erwarten?
Ihr Partner wird nach der ersten Nacht wissen, ob das Gerät funktioniert oder nicht. Und wenn Sie keinen Partner haben, empfehlen wir Ihnen eine Schnarch-App. Es kann jedoch einige Tage bis einige Wochen dauern, bis Sie sich an das Tragen eines SleepPro-Schnarch Mundstücks gewöhnt haben.

Wenn Sie feststellen, dass das Vorwärtsschieben des Kiefers Abhilfe für Ihr Schnarchen schafft, können Sie zu Custom SleepPro Schnarch Mundstück wechseln. Es funktioniert genauso, hat aber eine noch bessere Passform und Komfort. Natürlich können Sie sich auch dafür entscheiden, SleepPro Easifit oder Sleep Tight weiter zu verwenden.

Einige unserer Kunden haben in den ersten Nächten Schwierigkeiten, das Mundstück die ganze Nacht im Mund zu halten. Das Mundstück fällt manchmal auch im Schlaf aus dem Mund. Dies ist normal und nimmt mit der Zeit ab. Einige Leute setzen das Mundstück tagsüber für kurze Zeit ein, um sich daran zu gewöhnen.

Das Schnarch Mundstück fühlt sich nach einer Weile angenehm an. Viele Menschen fühlen sich aufgrund ihrer Vorderzähne unwohl, die sich während der Anpassungsphase leicht schmerzhaft anfühlen können. Dies ist normal und klärt sich normalerweise schnell auf, nachdem das Mundstück abgenommen wurde. Wenn Sie jedoch stark leiden und/oder den Verdacht haben, dass Ihre Zähne oder Ihr Zahnfleisch beschädigt sind, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und kontaktieren Sie uns. Die oben genannten Probleme mit einem benutzerdefinierten Mundstück wie unserem SleepPro Custom sind wahrscheinlich weniger problematisch.

Schnarchen und Schlafapnoe
Die meisten Menschen mit OSAS (Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom) schnarchen, aber nur ein kleiner Teil der Schnarcher hat OSAS. Wenn Ihr Partner bemerkt, dass Ihre Atmung manchmal während des Schlafes stoppt oder wenn Sie tagsüber oft ziemlich müde sind, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, der Sie über einen Schlaftest genauer informieren kann.

Punkte der Aufmerksamkeit

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Anweisungen vorher sorgfältig lesen. Versuchen Sie nicht, das Mundstück zu installieren, bis Sie die Anweisungen verstanden haben, damit Sie sie so genau wie möglich ausführen können.

Der weiße Einsatz, der dazu dient, die Atemöffnungen beim Trimmen offen zu halten, sollte angebracht sein: ganz hineingedrückt. Es sollte aus dem Mundstück herauskommen, wenn sich das Mundstück in Ihrem Mund befindet. Der SleepPro hat eine Kerbe am Rand, um anzuzeigen, dass er sich oben befindet, sodass Sie das Mundstück in der richtigen Position positionieren können.

Üben Sie der Formations Vorgang einige Male, bis Sie sich damit vertraut sind. Schieben Sie Ihren Kiefer nach vorne, so dass Ihre unteren Vorderzähne leicht aus Ihren oberen Vorderzähnen herausragen.

Für die meisten Menschen ist dies die Position, an der Sie Ihren Kiefer mit dem Mundstück verlassen möchten. Möglicherweise müssen Sie einige Positionen ausprobieren, bevor Sie die richtige Position finden (und eine, die für Sie bequem ist).

Das Prinzip besteht darin, den Kiefer so weit nach vorne zu bringen, dass die Atemwege geöffnet werden, jedoch nicht so weit, dass dies zu Beschwerden führt und Sie vom Schlafen abhät. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie es nicht beim ersten Mal erledigen. Bleiben Sie entspannt und wiederholen Sie den Formationsvorgang, bis Sie glauben, die richtige Position gefunden zu haben.

Häufig gestellte Fragen

Wie funktioniert es?

Die häufigste Ursache für Schnarchen ist, dass Luft beim Atmen durch teilweise verengte Atemwege Vibrationen des weichen Gaumens verursacht. Ein SleepPro-Mundstück hilft dabei, den Unterkiefer leicht nach vorne zu bringen, die Atemwege weiter zu öffnen und Vibrationen (oder in Ausnahmefällen weniger Vibrationen) zu vermeiden. Dadurch verschwindet das Schnarchgeräusch.

Wie halte ich meinen SleepPro sauber?

Verwenden Sie keine Zahnpasta. Dies kann das Material beschädigen und die Wahrscheinlichkeit von Flecken erhöhen. Ein sehr kurzes Einweichen in Mundwasser oder Zahreiniger hilft, das Mundstück frisch zu halten.

Einige Produkte können jedoch das Material angreifen und möglicherweise dessen Lebensdauer verkürzen. Wir verkaufen spezielle Brausetabletten für Buchstaben zu klein? Lesen Sie sie online – unsere Mundstücke, die Ihren SleepPro frisch halten. Die Brausetabletten sind gut getestet und wirken sich im Gegensatz zu vielen anderen Produkten nicht auf Ihr Mundstück aus. Sie können die Brausetabletten auf unserer Website bestellen.

Ich atme durch meinen Mund, wenn ich schlafe. Kann ich eine SleepPro tragen?

Ja. Unsere SleepPro-Mundstücke haben große Atemlöcher zum einfachen Atmen durch den Mund.

Als ich nach der ersten Nacht am Morgen aufwachte, fühlte sich mein Kiefer wund an, als wäre er nach vorne gedrückt worden. Ist das normal?

Wir hören das öfter. SleepPro-Benutzer müssen sich an dieses Gefühl gewöhnen. Es dauert nur kurz, da der Kiefer schnell in seine normale Position zurückkehrt. Je länger Sie das an diese Haltung gewöhnt. Es ist normal, dass es zu einer Art Muskelschmerz kommt, der nach Anstrengung der Muskeln meist im Kiefer entsteht.

Kann ich einen SleepPro verwenden, wenn ich Zahnersatz habe?

Wir haben viele Kunden mit Zahnersatz, einige haben erfolgreiche Ergebnisse und andere nicht. Die meiste 'Last' beim Tragen des SleepPro ruht auf den Vorderzähnen. Wenn Ihre Vorderzähne noch intakt sind, sollte die Kombination von SleepPro und Zahnersatz kein Problem sein. Wenn Sie die Zähne nicht mehr haben, versuchen Sie es mit einem benutzerdefinierten SleepPro Custom.

Kann ich den SleepPro die ganze Nacht tragen?

Die meisten Menschen können das Mundstück die ganze Nacht problemlos vertragen, einige jedoch nur für einen Teil der Nacht. Ist das bei Ihnen der Fall? Versuchen Sie dann, das Mundstück wieder aufzuheizen und eine bessere Passform zu erzielen.

Mein Arzt sagte ...

Die allgemeine Regel ist, immer den Rat Ihres Arztes oder Zahnarztes zu befolgen, da dieser am besten beurteilen kann, was für Sie richtig ist. Wenn Sie zur regelmäßigen Untersuchung zum Zahnarzt gehen, teilen Sie ihm mit, dass Sie ein Schnarch Mundstück verwenden.

Mehr häufig gestellte Fragen lesen?

Besuchen Sie die Seite mit den häufig gestellten Fragen (FAQs) auf unserer Website: www.SleepPro.eu.

Maßgeschneidert (Boil & Bite)

Bitte lesen Sie diese Anweisungen, bevor Sie Ihr SleepPro Schnarchmundstück verwenden

Was brauchen Sie?

- Ein Wasserkocher (keine Mikrowelle);
- 1 Tasse, um das kochende Wasser zu gießen;
- 1 Tasse für kaltes Wasser;
- Ein Löffel oder eine Gabel, um den Abdruck aus dem heißen Wasser zu schöpfen (damit Sie sich nicht die Finger verbrennen);
- Eine Uhr, Stoppuhr oder Küchenuhr;
- Ein Spiegel, damit Sie sehen können, was Sie tun.

Tipps

Lassen Sie die Anweisungen beim Anbringen des Mundstücks von einer anderen Person lesen.

1 Kochen Sie etwas Wasser (nicht in der Mikrowelle!) und gießen Sie es in ein Becherglas – lassen Sie es 1 Minute lang abkühlen. Wenn das Wasser zu heiß ist, wird die Düse rau und kann nicht mehr verwendet werden.

2 Der Einsatz/Griff muss richtig sitzen. Dies hält die Luftkanäle offen und Sie haben einen Griff während des Umformprozesses. Tauchen Sie den SleepPro 2 Minuten lang voll-

ständig in warmes Wasser. Der SleepPro wird weicher, sodass Sie einen Eindruck von Ihren Zähnen hinterlassen und ihre Form ändern können, wenn Sie Ihren Kiefer nach vorne bewegen.

3 Entfernen Sie überschüssiges Wasser – stellen Sie sicher, dass es nicht zu heiß ist.

4 Schieben Sie alle hängenden Teile mit Ihrem Daumen oben und unten auf die Innenseite der Hufeisenform. Das Mundstück bricht nicht einfach so, also schieben Sie die Stücke so fest wie nötig zurück. Dies ist wichtig, da die Seiten an Ihren Zähnen hängen, wenn Sie in das Mundstück beißen.

5 Überprüfen Sie anhand der Kerbe oben, ob die richtige Seite nach oben zeigt.

6 Bringen Sie zuerst das Mundstück an Ihren unteren Zähnen an und schließen Sie dann vorsichtig Ihren Mund.

7 Beißen Sie hart und bringen Sie Ihren Unterkiefer nach vorne – zuerst mit Ihren unteren Vorderzähnen direkt hinter Ihren oberen Vorderzähnen. Beißt für 10 Sekunden. hart und dann für weitere 20 Sekunden fest.

Fahren Sie mit den folgenden Schritten fort. Dies ist normalerweise kein Problem, wenn Sie durch das Mundstück beißen. Verwenden Sie das Mundstück jedoch nicht, wenn sich Ihre oberen und unteren Zähne berühren.

Sehen Sie sich den Zugbrückeneffekt an, während Ihr Unterkiefer nach vorne drückt. Wenn Sie Ihren Unterkiefer nach vorne drücken, wird der Einsatz wie eine Zugbrücke angehoben. Es sollte am Anfang horizontal sein und sich immer höher bewegen, wenn Sie Ihren Kiefer nach vorne schieben. Die meisten Menschen sollten zumindest einen Anstieg der Zugbrücke bemerken, bevor das Mundstück wirksam wird. Wie viel? Das ist von Person zu Person unterschiedlich, aber Sie werden bald feststellen, was für Sie angenehm ist. Das Saugen hält den Einsatz an Ort und Stelle und entfernt auch überschüssigen Speichel für eine bessere Passform.

8 Das Mundstück sollte jetzt wie Ihre Zähne geformt sein. Verwenden Sie dazu Ihren Zeigefinger: Reiben Sie den äußeren Teil des Mundstücks fest gegen Ihre Zähne – als würden Sie Ihre Zähne mit dem Finger putzen. Auf diese Weise nimmt das Mundstück die Form Ihrer Zähne an.

Drücken Sie Ihre Zunge fest gegen das Mundstück, insbesondere gegen die Rückseite Ihrer unteren Vorderzähne. Blasen Sie Luft durch den Mund aus, wenn das Material zu heiß ist.

9 Wenn Sie mit der Passform nicht zufrieden sind, wiederholen Sie den obigen Vorgang. Sie werden wahrscheinlich eine bessere Passform erhalten, wenn Sie den Vorgang mindestens einmal wiederholen. Das ist nicht sofort notwendig. Sie können auch weitere Anpassungen vornehmen, wenn Sie dies nach der ersten Nacht für erforderlich halten. Denken Sie daran, den weißen Kunststoffeinsatz vor dem Einsetzen Ihres SleepPro aus der Entlüftung zu entfernen, aber werfen Sie ihn nicht weg. Sie benötigen ihn später, wenn Sie das Mundstück neu formen möchten.

Haftungsausschluss

Es ist sehr unwahrscheinlich, aber sollten bei der Verwendung eines SleepPro-Schnarch Mundstücks erhebliche Probleme auftreten, übernimmt MEDITAS Ltd keine Haftung für Probleme, die durch die Verwendung der SleepPro-Produkte entstehen können. Wenn akute Schmerzen auftreten und Sie Probleme mit der Handhabung haben, stellen Sie die Verwendung sofort ein und kontaktieren Sie uns.

Verteiler
SleepPro Europe
Box 995
1185 AZ Amstelveen
Die Niederlande
info@sleeppro.eu
www.sleeppro.eu

NEDERLANDS

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 – waardoor u weg 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 oplossingen 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 handvat

Het witte plastic handvat 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 handvat 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 handvat 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-snurk-beugel.

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. Ultraaard kunt u ook besluiten gewoon de SleepPro Easifit of Sleep Tight 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 u 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 overein een eventuele slaaptest.

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 handvat – 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.

Werk 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 vergroet 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 bruis tabletten die uw SleepPro fris houden. De bruis tabletten zijn goed getest en tasten in tegensstelling tot veel andere producten uw mondstuk niet aan. Op onze website kunt u de bruis tabletten 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.

Gebruiksaanwijzing

Lees deze instructies voordat u uw SleepPro-snurkmondstuk gebruikt

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.

1 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.

2 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.

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

4 Duw eventuele hangende stukjes aan de binnenkant van de hoefijzervorm 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 zijkanten. als ze gaan hangen tegen uw tanden komen wanneer 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 mondstuk eerst aan op uw ondertanden 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 niet voorbij uw bovenste voortanden. Bijt gedurende 10 sec. hard en daarna stevig gedurende nog eens 20 sec. terwijl u met de onders-taande 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 u uw onderkaak naar voren duwt. Als u uw onderkaak naar voren duwt ziet u het handvat 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 handvat op zijn plaats en verwijdert u bovendien overtollig speeksel, wat de pasvorm ten goede komt.

8 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.

9 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.

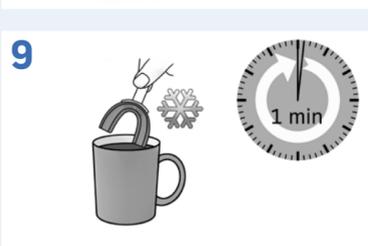
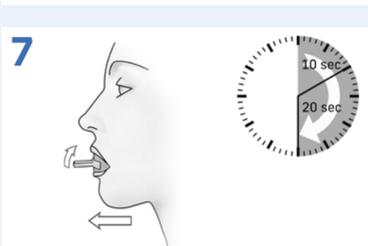
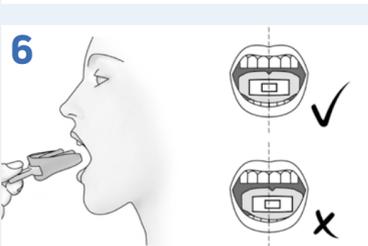
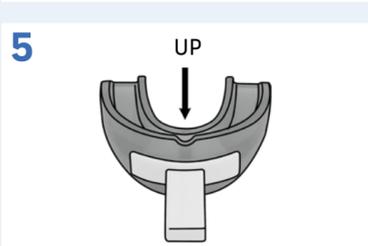
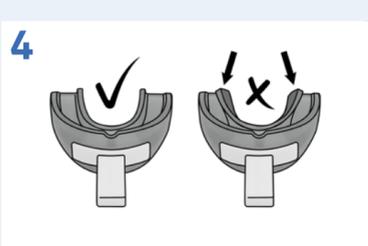
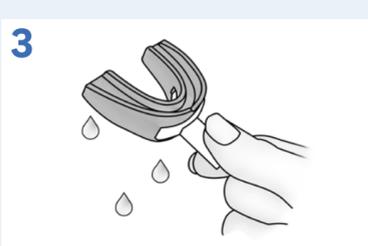
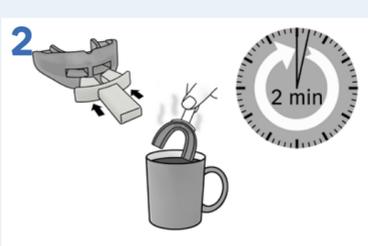
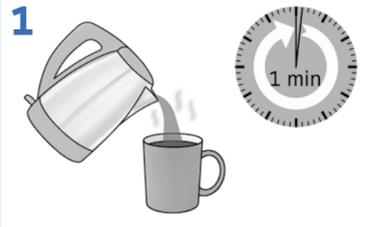
Herhaal het bovenstaande proces indien u niet tevreden bent met de pasvorm. U krijgt waarschijnlijk een betere pasvorm als u het proces ten minste eenmaal herhaalt. Dat hoeft niet meteen. U kunt nadere aanpassingen ook uitvoeren als u na de eerste nacht vindt dat dat nodig is.

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

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.

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





ENGLISH

Peaceful Sleep at Last

Thank you for ordering an Easifit appliance. Mandibular advancement splints work by pushing the jaw forward to create more space to breathe through in the upper airway and by gently stretching the soft palate. This can be a very effective way of stopping snoring and making it easier to breathe while asleep.

Most people can fit a SleepPro Easifit themselves with no complications. However, some people benefit by having their dentist assess their teeth prior to fitting. If you think that this maybe the case for you, then please make a dental appointment before fitting the device.

We want you to overcome your snoring or sleep problem, but we don't want you to come to any harm. In the unlikely event that your dentist advises that a splint is unsuitable for your teeth, then please contact us. Please take your Easifit mouthpiece with you every time you go for a routine dental check-up. Tell your dentist that you are using a mandibular advancement splint and ask him or her to check for signs that it may be affecting your teeth or gums.

Helpful Hints

Please follow the fitting instructions very carefully and please note that a SleepPro mouthpiece may be unsuitable for people with bridgework. If your Easifit does not work straight away on the first night, then it may need to be remoulded. Do not persevere in the simple hope that it will get better. It will not. It needs to be remoulded.

For example

- If you are still snoring, then you may need to remould the Easifit with your jaw further forward.
- If your jaw muscles hurt, then you may need to remould it with your jaw less far forward.
- If it stops you snoring, but then your jaw drops out and you start to snore again, then you need to remould it taking extra care to push the mouthpiece against your teeth with your fingers and tongue during the moulding process, or upgrade to a SleepPro Custom. You may also like to try our SleepPro Chin Support Strap which is designed to keep your mouth from flopping open while asleep.

Should you have any problems fitting your Easifit, then please read our Frequently Asked Questions and Answers document which has lots of information about what to do if your SleepPro mouthpiece does not work. The white plastic insert that comes with the SleepPro is very important.

It is only used during the fitting process and is designed to keep the breathing holes open during the fitting process. It has another useful function and that is a way of seeing whether you have pushed your jaw forward, as it will rise like a drawbridge when your jaw goes forward.

Once you have completed the fitting, you should remove it, but keep it somewhere safe in case you decide to redo the fitting at a later date.

What to expect in the first few weeks

Your partner will know whether Easifit works for you on the first night. However, it can take anything from a few days to couple of weeks to get used to wearing a mouthpiece. As soon as you know that pushing your jaw forward stops you snoring, even if only for a short while, you can then consider upgrading to a SleepPro Custom, in the confidence that it will also work and that it will be easier to wear through the night. Or, like many of our customers, you may choose to stay with Easifit.

Some people say that for the first few nights they have difficulty keeping the mouthpiece in their mouth all night, and it may fall out while asleep. This is normal and improves with time. Some people wear the Easifit for short periods during the day while they get used to it. You are less likely to have these problems with a custom-made splint, like Custom. The splint will feel more comfortable with time. Many people experience discomfort in the front teeth during the settling in period. This is normal and usually disappears shortly after removing the mouthpiece. However, if the discomfort is excessive, or you feel that damage is being done to your teeth or gums, then stop using the device immediately and contact us. Once again, a custom made splint, like a SleepPro Custom is likely to alleviate these problems.

Snoring and Sleep Apnoea (Apnea)

Most people with Obstructive Sleep Apnoea (OSA) snore, but only a small percentage of snorers have OSA. If your partner has noticed pauses in your breathing while you sleep, or if you have any significant daytime tiredness, then you should mention this to your doctor and ask them about having a sleep study.

SleepPro Custom: Made to fit you perfectly

If you find that Easifit has worked, but you would like something more comfortable and easier to breathe through, or you find your jaw keeps dropping out, then you may want to upgrade to a perfectly fitting oral appliance that is custom-made to the shape of your jaw. The SleepPro Custom is made from a dental impression kit that can be fitted at home, or by your dentist. It takes a perfect impression of your teeth and is made into a bespoke mouthpiece. You may buy a SleepPro Custom from our website shop at www.sleeppro.com

It is very important to familiarise yourself with these instructions.

Please do not attempt to fit the mouthpiece until you understand the instructions and please follow them as precisely as possible. Ensure the white insert for the breathing holes is in place and make sure it goes all the way through. It would point away from your face if the splint was in your mouth. SleepPro Easifit has a top and a bottom. The top has a notch. Practice the moulding procedure a couple of times until you are comfortable with it. Push your jaw forward so that your lower front teeth are slightly

in front of your upper front teeth. For most people, this is going to be the position where you want the splint to hold your jaw.

However, you may need to try a few different positions before you find one that is right for you (your comfort spot). The idea is to push your jaw far enough forward to open your airway, but not so far forward that it causes discomfort and stops your sleeping. Don't worry if you don't get it right on the first attempt. Just take a relaxed attitude and repeat the moulding process until you feel you have got it right. It is normal for you to repeat the fitting process several times. Details are overleaf.

Fitting Instructions

Please read these fitting instructions before fitting your new mouth piece and if possible get someone else to read the instruction to you as you fit it.

What you will need before you start to mould your Sleep-Pro mouthpiece

- At least one cup of water
- A kettle or a pot. Do not use a microwave
- A mug to put just boiled water into
- Cold water from a tap or in a bowl or second cup
- A spoon or fork to scoop the impression tray out of the hot water so you don't scald your fingers
- A watch or a timer
- A mirror to help you see what you are doing

1 Boil some water and pour it into a mug. Let it cool for one (1) minute. If the water is too hot, the mouthpiece will become rough and may be unwearable. Do not boil it in a microwave.

2 Completely immerse the SleepPro for two (2) minutes in the hot water (use a spoon or fork). Immerse it for longer if you need it softer and easier to bite into. It should be soft enough to take an impression of your teeth and change shape as you move your jaw forward.

3 Remove and shake off any excess water and check it is not too hot.

4 Push any floppy bits back into place using your fingers on the inside of the „horseshoe“-top and bottom. The plastic will be quite soft. Check that the sides have not flopped down as they will catch on your teeth when you bite into the mouthpiece. Push them back upright.

5 Check it is the right way up and that the notch is positioned at the top.

6 Put it on your lower teeth first and gently close your mouth. Make sure that you use a mirror to see what you are doing. Align it centrally as shown in the diagram above.

7 Bite hard and move your lower jaw forward. To begin with, try with your lower front teeth slightly in front of your upper front teeth. Bite hard for 10 seconds and then bite firmly for another 20 seconds while doing the next steps. If you bite through the mouthpiece, this is not usually a problem, but, if your upper and lower teeth are touching, then you should not use the mouthpiece.

Drawbridge Effect

Look for this to happen when you push your lower jaw forward. You should see the insert for the breathing holes rise up like a drawbridge. It should start horizontal and elevate as you push your jaw further forward. Most people need to see at least some rise in the „drawbridge“ for the mouthpiece to have any effect. How much? It varies from person to person, but you'll soon find what is comfortable for you. Suck in to help keep the white plastic insert in place as well as to remove excess saliva and help get a good fit.

8 Mould the mouthpiece against your teeth. Use your Index Finger like a Toothbrush : robustly rub the outer section of the mouthpiece against your teeth – as if you are brushing your teeth with your index finger. This will help it take the shape of your teeth. Tongue : Push hard with your tongue against the mouthpiece, particularly against the back of your lower front teeth. Blow out through your mouth if it is too hot.

9 Remove after 30 seconds and put in cold water, until it has cooled and then try the mouthpiece in your mouth. You have completed the process.

Repeat the process

You will probably get a better fit if you repeat the fitting process at least once. You can also make further adjustments after the first night if you feel it is necessary. Remember to remove the white plastic insert from the breathing hole before you wear your SleepPro mouthpiece, but don't throw it away as you will need it in the future if you decide to remould it.

Disclaimers

While it is unlikely you will encounter any significant problems with the use of a simple SleepPro mandibular advancement splint please note that MEDITAS Ltd. accepts no liability for problems arising from the use of SleepPro products. If you do experience any complications, then please stop using the splint immediately and contact us. Please note that the conditions of sale and use of this product relate to the laws of England and Wales and the regulatory guidelines of the United Kingdom.

FRANÇAIS

Merci d'avoir commandé un SleepPro Easifit

Les orthèses d'avancée mandibulaire fonctionnent en avançant la mâchoire pour élargir les voies respiratoires et retendre le voile du palais. C'est un moyen très efficace pour arrêter de ronfler et vous aider à respirer lorsque vous dormez. Les appareils SleepPro ne conviennent en aucun cas aux enfants.

La plupart des gens sont capables d'utiliser Easifit eux-mêmes sans difficulté. Si vous préférez prendre l'avis de votre dentiste – en particulier si vous portez un bridge ou plus généralement si vous avez des problèmes dentaires, prenez un rendez-vous préalable à l'utilisation de cet appareil et dites-lui que vous utilisez une orthèse d'avancée mandibulaire pour qu'il vérifie l'état de vos dents et gencives.

Astuces pratiques

- Si votre SleepPro ne donne pas de résultat la première nuit, il faudra le remouler. N'essayez pas d'insister dans l'espoir que cela ira mieux. En le remoulant. Vous serez surpris de la différence que cela peut faire.
- Si vous ronflez encore, il faut probablement remouler le SleepPro Easifit en avançant votre mâchoire un peu plus.
- Si vos muscles sont douloureux, il faut peut-être le remouler en avançant votre mâchoire un peu moins.
- Si cela vous fait arrêter de ronfler, mais que vous le perdez pendant la nuit et que vous recommencez à ronfler, vous devrez le remouler en faisant attention à appliquer correctement l'appareil contre vos dents avec vos doigts et avec la langue pendant le remoulage, ou il sera alors préférable de vous procurer un SleepPro Custom fait sur mesure dans nos laboratoires. Vous pouvez également essayer notre lanière pour le menton qui a été conçue pour vous faire garder la bouche fermée lorsque vous dormez.

Si vous avez des problèmes à mettre votre SleepPro Easifit, lisez notre document „Réponses aux Questions les plus souvent posées“ qui contient de nombreuses informations sur ce que vous pouvez faire si votre SleepPro Easifit ne fonctionne pas.

L'insert en plastique blanc qui est livré avec le SleepPro est très important: il sert à garder les trous de respiration ouverts au stade du moulage. Il permet également de savoir si vous avez poussé correctement votre mâchoire vers l'avant, puisqu'il doit s'élever comme un pont-levis lorsque votre mâchoire avancera.

Lorsque vous aurez fini d'ajuster le moule à vos dents, enlevez l'insert, mais gardez-le dans un endroit sûr au cas où vous souhaiteriez refaire cette procédure plus tard.

Les premières semaines

Votre partenaire remarquera des la première nuit si l'avancée mandibulaire fonctionne ou non sur vous. Cependant, cela vous prendra de quelques jours à deux semaines pour vous habituer à porter le SleepPro Easifit. Si le fait de pousser votre mâchoire vers l'avant vous fait arrêter de ronfler, même si ce n'est que transtoire, vous pouvez être certain que le SleepPro Custom marchera aussi (et il sera plus facile à porter pendant la nuit).

Certaines personnes nous disent qu'elles ont du mal à garder l'appareil dans la bouche pendant toute la nuit, ou bien le perdent pendant qu'elles dorment. C'est une situation normale au début et qui va s'améliorera après un certain temps. Certaines personnes portent l'appareil un peu pendant la journée pour s'y habituer (vous aurez moins de chance de rencontrer ce genre de problème si vous utilisez une orthèse faite sur mesure, telle que notre SleepPro Custom).

L'orthèse devient plus confortable après un certain temps. Beaucoup de gens font l'expérience d'un certain inconfort sur les dents de devant pendant la période d'adaptation. 11 est habituel au début et disparaît en général rapidement après avoir enlevé l'appareil. Cependant, si la sensation d'inconfort augmente ou si vous pensez que vos dents ou gencives risquent d'être endommagées, arrêtez d'utiliser l'appareil et contactez nous ou, si cela est nécessaire, demandez conseil à votre dentiste. Encore une fois, une orthèse faite sur mesure dans le genre du SleepPro Custom, est moins confrontée à ces problèmes.

A propos du Syndrome d'Apnées du Sommeil

La plupart des gens qui souffrent du Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) ronflent, mais seule une minorité des ronfleurs souffre de SAS. Si votre partenaire a remarqué des pauses respiratoires quand vous dormez, ou si vous êtes fatigué au réveil avec somnolence fréquente pendant la journée, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera un enregistrement du sommeil auprès d'un médecin spécialiste ORL ou Pneumologue.

L'avancée mandibulaire sur mesure avec le SleepPro

Si vous trouvez que le SleepPro a fonctionné, mais que vous voulez quelque chose de plus confortable rendant la respiration plus facile, ou si vous perdez souvent votre appareil pendant la nuit, vous serez peut-être tenté d'acquérir un appareil fait sur mesure comme notre SleepPro Custom. Le SleepPro Custom est fabriqué sur mesure dans nos laboratoires à partir d'un kit qui vous permet de prendre vos empreintes dentaires. Vous pouvez acheter un SleepPro Custom sur notre site internet www.sleepprofrance.com ou sur le site de notre distributeur pour la France www.orl-medica.fr.

Entretien de Votre SleepPro Easifit

Brossez-le avec une brosse à dents conventionnelle sous l'eau chaque jour. N'utilisez pas de brosse à dents électrique. Certaines personnes choisissent de se servir d'une solution buccale antiseptique (du genre de celles que l'on peut acheter au supermarché) environ une fois par semaine. Ne faites pas cela trop souvent car vous pourriez endommager le plastique. Utilisez du dentifrice dont le contenu abrasif aidera à enlever d'éventuels dépôts sur l'appareil mais très occasionnellement car cela peut endommager l'appareil à la longue (surtout le SleepPro Custom).

Assurez-vous de laisser l'appareil à l'air libre lorsque vous ne vous en servez pas, pour lui permettre de sécher. Cela aide à tuer les bactéries qui pourraient le rendre malodorant. Si votre salle de bains est humide, mettez l'appareil dans une autre pièce.

Soyez extrêmement vigilant à la santé de vos gencives. Brossez-vous les dents et utilisez un fil dentaire chaque jour. Nous vous conseillons de vous rincer la bouche abondamment avec de l'eau et de masser vos gencives avant de vous laver les dents. Des dents et gencives propres et saines vous aideront à garder votre appareil propre et en bon état.

Mode d'emploi

Lisez s'il vous plaît le mode d'emploi avant de mettre le SleepPro Easifit

Ce dont vous aurez besoin avant de commencer:

- Un verre d'eau;
- Une bouilloire ou une casserole (n'utilisez pas de micro-ondes pour faire bouillir l'eau);
- Un premier bol pour y mettre l'eau bouillie;
- Un deuxième bol d'eau froid;
- Une cuillère ou une fourchette (pour ne pas vous brûler les doigts);
- Une montre, minuteur ou sablier;
- Un miroir pour vous aider à voir ce que vous faites.

1 Faites bouillir de l'eau, versez-la dans un bol, et laissez l'eau refroidir pendant 1 minute (si l'eau est trop chaude, l'appareil durcira et sera inutilisable).

2 Trempez complètement le SleepPro dans le bol d'eau chaude pendant 2 mins et 30 secs (pour cela, utilisez une cuillère). Laissez-le plus longtemps dans l'eau s'il n'est pas assez mou pour pouvoir facilement mordre dedans (il faut qu'il soit assez mou pour permettre de prendre vos empreintes et changer de forme lorsque vous avancerez votre mâchoire)

3 Videz le bol d'eau chaude et secouez l'orthèse doucement pour enlever toute l'eau.

4 Vérifiez avec vos doigts que l'appareil soit lisse en reposant d'éventuels irrégularités du plastique sur le „fer à cheval“. Le plastique doit être souple mais aucuns de ses cotés ne doit s'effondrer. (Sinon il s'accrocherait aux dents quand vous mordrez dans la pâte.)

5 Vérifiez le sens de l'appareil (entaille vers le haut) et qu'il ne soit pas trop chaud.

6 Mettez-le d'abord sur vos dents du bas et fermez doucement la bouche (utilisez un miroir pour voir ce que vous faites).

7 Mordez fort, puis poussez doucement votre mâchoire inférieure vers l'avant en maintenant cette position pendant 10 secondes. L'effet „Pont-Levis“: lorsque vous pousserez votre mâchoire inférieure vers l'avant, vous verrez l'insert pour les trous de respiration s'élever comme un pont-levis. Au départ horizontal, il doit s'élever de plus en plus lorsque vous poussez votre mâchoire un peu plus vers l'avant. Le niveau d'élévation atteint par le „pont-levis“ pour que l'orthèse fonctionne correctement est variable d'une personne à l'autre. Vous trouverez rapidement celui qui vous convient, mais pour commencer, essayez de placer vos dents intérieures de devant légèrement à l'avant de vos dents supérieures de devant.

Ensuite mordez fermement dans cette position pendant 20 autres secondes – pendant que vous continuez à faire ce qui est décrit à l'étape 8 – Note: si vous mordez et percez la pâte, ce n'est pas un problème, si vos dents supérieures et inférieures ne se touchent pas. Aspirez pour aider à garder l'insert blanc en plastique en place et enlever le plus de salive possible.

8 Moulez la pâte contre vos dents en vous servant de votre index comme d'une brosse à dents: frottez vigoureusement la partie extérieure de la pâte sur vos dents – comme si vous vous brossez les dents avec votre index. Cela aidera la pâte à bien prendre la forme de vos dents. Poussez fort avec votre langue sur la pâte, en particulier vers l'intérieur de vos dents inférieures de devant. Soufflez par la bouche si c'est trop chaud.

9 Enlevez l'appareil au bout de 30 secondes et mettez-le dans le bol d'eau froide jusqu'à ce qu'il refroidisse et durcisse. Essayez alors l'appareil dans votre bouche après avoir enlevé l'insert en plastique dur.

Répétez le processus au besoin et entraînez-vous plusieurs fois à mouler votre appareil jusqu'à ce que vous trouviez votre „zone de confort“. Le but est de pousser votre mâchoire en avant de telle sorte que vos voies respiratoires soient ouvertes, mais pas au point de créer un inconfort qui vous empêche de dormir. Vous obtiendrez probablement de meilleurs résultats si vous répétez au mains une fois le processus. Vous pourrez faire d'autres ajustements après la première nu si besoin. Pensez à enlever l'insert blanc en plastique des trous de respiration avant d'utiliser votre SleepPro pendant la nuit, mais ne le jetez pas car vous en aurez besoin si vous décidez de le remouler. Ne vous inquiétez pas si vous n'y arrivez pas du premier coup.

Recommencez à mouler l'appareil jusqu'à ce que vous pensiez avoir trouvé la position idéale. C'est tout à fait normal d'avoir à recommencer plusieurs fois (dans certains cas cela demande jusqu'à six fois...).

Limite de responsabilité

Bien qu'il soit peu probable que vous ayez des problèmes significatifs avec l'utilisation des orthèses d'avancée mandibulaire, notez que MEDITAS Ltd n'accepte aucune responsabilité en cas de problèmes résultants de l'utilisation des produits SleepPro. En cas de complications, arrêtez d'utiliser l'orthèse immédiatement et contactez-nous. Les conditions d'utilisation de ce produit se rattachent aux lois d'Angleterre et du pays de Galles ainsi qu'aux lois du Royaume-Uni.

Distributeur

SleepPro Europe
Boîte 995
1185 AZ Amstelveen
Les Pays-Bas
info@sleeppro.eu
www.sleeppro.eu

