

Bideskinne

snoreeze

Hjælp Mod Snorken

Høj snorken og søvnapnø

Snoreeze Bideskinne er designet til at reducere snorken eller behandle symptomerne på mild til moderat søvnapnø. Bideskinnen skubber din underkæbe lidt fremad, hvilket åbner luftvejene, og hjælper dig med at trække vejret lettere.

Hvis du har mistanke om, at du lider af søvnapnø, anbefaler vi, at du konsulterer din egen læge hurtigst muligt.

Læs venligst om forholdsregler og anbefalinger på bagsiden af denne folder, inden du følger brugsanvisningen. Læs på forhånd om hvert enkelt trin, før du begynder selve tilpasningsprocessen. Vi anbefaler, at du ser vores trin-for-trin instruktionsvideo her: www.snoreeze.dk

Tilpasning af din Snoreeze Bideskinne

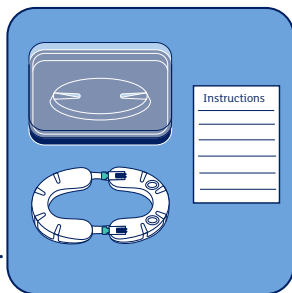
1. Før du begynder, skal du sikre dig, at du har alt, hvad du skal bruge for at tilpasse din bideskinne.

I Snoreeze Bideskinne-pakken finder du:

- Bideskinne
- Brugsanvisning
- Etui til bideskinne

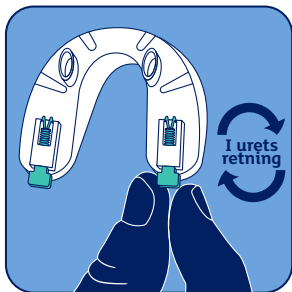
Du skal også bruge:

- Spejl
- Gaffel
- Målebæger eller skål til ca. 1 liter eller mere
- Adgang til koldt vand
- Kedel (eller en gryde til at koge vand i)
- Minutur (De fleste mobiltelefoner har en tidtagningsfunktion)



VIGTIGT: Vi anbefaler, at du skylles bideskinnen under rindende koldt vand, før du begynder tilpasningsprocessen.

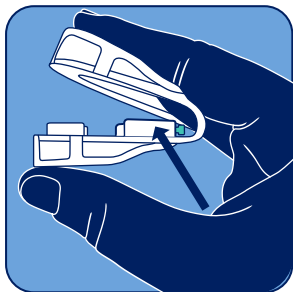
2. Drej skruerne, med uret, på hver side af bideskinnen, indtil de er skruet helt i. Det er lettere at dreje skruerne, hvis du vender de to dele på bideskinnen med indersiden ud (med justeringsmekanismen og skruerne på ydersiden).



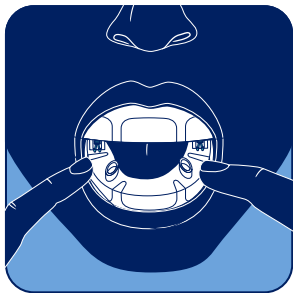
GODT RÅD: Du bør ikke stramme skruerne for meget, da du så efterfølgende vil få svært ved at justere bideskinnen.

VIGTIGT: Vær sikker på at hver enkelt skruehoved er parallelt med båndet, som vist på billedet.

3. Fold bideskinnen så justeringsmekanismen og de farvede skruer er på indersiden - mellem den øvre og nedre del.



4. Sørg for at du vender bideskinnen korrekt, således at delen med justeringsmekanismen, afstandsstykker og skruer er placeret nederst - på tænderne i undermundens. Øv dig i at placere det i munden, indtil du er blevet vant til det.



GODT RÅD: Kig i spejlet når du putter bideskinnen i munden for at sikre, at den bliver placeret direkte på dine tænder.

VIGTIGT: Den nederste del af bideskinnen er delen med justeringsmekanismen og afstandsstykkerne i.

5. Fyld en skål eller kande med 100 ml. koldt vand fra vandhanen.



6. Tilføj nu 400 ml. kogende vand til skålen eller kanden. Nu er der 500 ml. i alt.



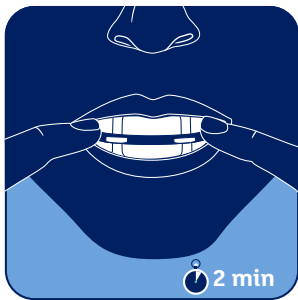
$$\begin{array}{r} 100+ \\ 400ml \\ = \\ 500ml \end{array}$$

7. Sørg for at bideskinnen ligger helt fladt og med justeringsmekanismen og skruerne nedad. Læg bideskinnen i vand så den er helt dækket. Lad den ligge i vandet i 2 minutter og 30 sekunder til den er blødgjort.



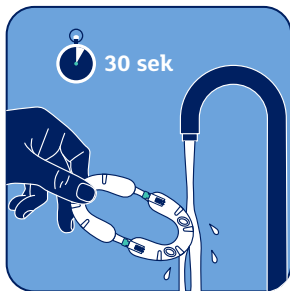
8. Tag bideskinnen op af skålen/kanden med en gaffel. Placér bideskinnen i munden med afstandsstykkerne og justeringsmekanismen på tænderne i undermundens. Sørg for at tænderne er inde i kanalerne. Bid forsigtigt sammen.

Brug fingrene til at presse skinnen mod tænderne, da dette vil sikre en bedre pasform. Hold den på plads i 2 minutter.



VIGTIGT: Noget af det hvide plastik kan løbe ud af formen. Dette kan du ordne, når tilpasningsprocessen er færdig.

9. Tag forsigtigt bideskinnen ud af munden, og læg den under rindende koldt vand med det samme i 30 sekunder for at få formen til at sætte sig.



VIGTIGT: Dette skal gøres med det samme, når du har taget bideskinnen ud af munden for at sikre, at formen holdes på plads.

10. Sæt bideskinnen ind i munden, og tjek at den passer som den skal, og sidder direkte på dine tænder.



GODT RÅD: Når du er tilfreds med formen på din bideskinne, kan du bruge en saks til at fjerne det plastik, der måtte være løbet ud af formen.

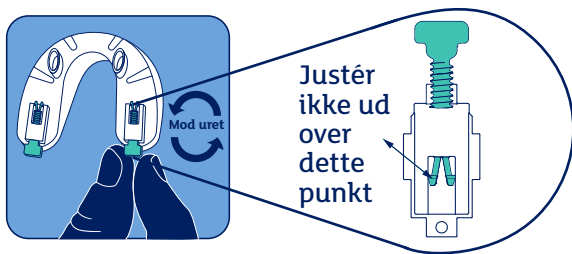
VIGTIGT: Tilpasningsprocessen kan gentages op til 3 gange, hvis du ikke er tilfreds med resultatet.

Justér din Snoreeze Bideskinne

Nu hvor du har formet din bideskinne, er det tid til at justere den, så den får den korrekte indstilling.

11. Skruerne på din bideskinne skal være skruet helt i de første nætter. Hvis du stadig snorker, så drej skruerne 180 grader mod uret, og prøv den nye indstilling i 2-3 nætter. Du kan gentage dette indtil din snorken er reduceret eller forsvundet helt.

12.



GODT RÅD: Hvis du oplever smerte eller ubehag, fordi du har justeret for langt fremad, kan du føre indstillingen tilbage på underdelen, ved at dreje skruerne med uret.

VIGTIGT: Justér din bideskinne langsomt. Du skal gå efter et minimum af justering for at reducere din snorken/ symptomer på søvnapnø.

Anvendelse af din Snoreeze Bideskinne

Du kan opleve lidt ubehag, når du begynder at anvende bideskinnen - dette er helt normalt og forventeligt. Der kan også opstå nogle bivirkninger, som er helt normale:

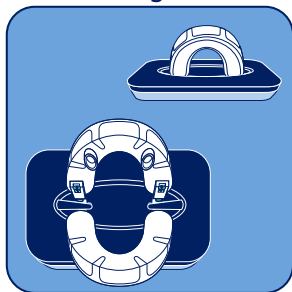
1) Når du starter med at bruge din bideskinne, kan du opleve en overproduktion af spyt. Dette aftager i løbet af nogle få dage til få uger, når du bruger din bideskinne.

2) Du kan også opleve øget følsomhed i tænderne, muskelømhed, eller følelsen af at din tandstilling er ændret, når du vågner og tager bideskinnen ud. Disse bivirkninger skulle gerne forsvinde i løbet af nogle få timer, og vil generelt aftage i løbet af de første uger med bideskinnen.

Alt afhængig af individuel brug og rengøringsrutiner, vil Snoreeze Bideskinne holde op til 6 måneder. Hvis du skærer tænder kan bideskinnen afhjælpe dette, men holdbarheden kan blive forkortet.

Rengøring af din Snoreeze Bideskinne

- Børst altid tænder inden du bruger din bideskinne.
- Vi anbefaler, at du rengører din bideskinne med koldt vand og en BLØD tandbørste hver dag, når du har taget den ud om morgenen.



GODT RÅD: Hvis du sætter bideskinnen fast ovenpå etuiet, som vist på billedet ovenfor, kan den tørre, uden at den kommer i kontakt med urene overflader.

VIGTIGT: Vi anbefaler ikke brug af tandpasta til rengøring af din bideskinne, da den slibende effekt kan gøre skade.

Anbefalinger

Hvis du har mistanke om, at du lider af søvnapnø, anbefaler vi, at du opsøger din egen læge. Vi anbefaler altid, at du konsulterer din tandlæge, hvis du har fået fjernet 4 eller flere

Stop brugen med det samme hvis:

- Du oplever stærke smerter i kæbe, tænder eller gummer
- Din snorken bliver værre/tiltager
- Du har vejrtrækningsproblemer ved brugen af din bideskinne

Hvis du oplever stærke smerter i kæbe, tænder eller gummer, som ikke aftager efter du er holdt op med at bruge bideskinnen, anbefaler vi, at du opsøger egen tandlæge eller læge.

Vi anbefaler ikke brug af denne bideskinne hvis:

- Du har alvorlige vejrtrækningsproblemer så som astma eller kronisk bronkitis
- Du lider af søvnapnø
- Du er blevet diagnosticeret med kæbeproblemer
- Du har stærke kæbesmerter, løse tænder eller alvorlige tandproblemer/lidelser
- Du har hel eller delvis protese, der tages ud om natten, og efterlader dig med få tilbageblivende tænder
- Du har påsat tandbøjle eller tandholder om natten
- Du har stort overbid, hvor dine fortænder sidder meget langt fremme i forhold til tænderne i undermundens
- Du er under 18 år

Hvis noget af ovenstående gælder for dig, så stop med at benytte bideskinnen og spørg din tandlæge til råds.

Anvendelse af denne bideskinne kan give:

- Ændring af tandstillingen og kæben, som ændrer dit bid og/eller skævbidning ved længere tids brug
- Følsomme tænder når du har taget bideskinnen ud
- Tilbagetrukket tandkød eller ømhed i tænderne
- Smerte eller ømhed i kæben
- Overproduktion af spyt (hvilket skulle stoppe, når du først har vænnet dig til at bruge bideskinnen)

Tjek altid din bideskinne for slitage inden brug og ved rengøring. Anvend aldrig skinnen hvis den er i stykker eller ødelagt.

For mere information besøg www.snoreeze.dk



Passion For Life Healthcare (UK) Limited,
HQ 5th Floor, 58 Nicholas Street,
Chester, CH1 2NP, United Kingdom.



SMAN-DK-LEA-1.0
Revised 05/05/21