

## SE SNOREMATE BRUKSANVISNING

Mjuk snarkskena. Används vid mild/måttlig till svår snarkning till personer över 18 år.

Använd inte SnoreMate om du har käkledsbesvär, använder protes eller inte kan andas genom näsan. Ej heller om du har kraftigt över/underbett. Leder du av sömnapné så ska du kontakta läkare för utredning innan du använder SnoreMate.

SnoreMate är en mjuk snarkskena som du enkelt tillpassar själv. Ger effektiv hjälp mot normal till svår snarkning.

På [www.slutasnarka.se](http://www.slutasnarka.se) finns en instruktionsfilm som kan vara behjälplig då snarkskenan ska anpassas.

### HUR VERKAR SNOREMATE SNARKSKENA?

SnoreMate mjuka snarkskena verkar genom att hålla underkäken i en mer framskjuten position under sömnen. Detta skapar friare luftvägar och motverkar därigenom snarkning. Besvären upphör helt eller reduceras kraftigt.

### ANPASSNING AV SNOREMATE

För att du ska få största möjliga effekt av din snarkskena är det viktigt att passformen blir bra. Öva gärna några gånger på de olika momenten innan du börjar värma och tillpassa skenan på riktigt. Läs framförallt igenom hela instruktionen innan du börjar. Det finns även en instruktionsfilm på [www.slutasnarka.se](http://www.slutasnarka.se)

Skenan bör inte kallna så det är därför bra att göra hela processen utan avbrott. Skulle den kallna så går det att börja om från början.

Förutom snarkskenan behöver du det här:

- en kastrull med vatten
- ett kärl med kallt vatten
- sax eller kniv

Så här gör du för att anpassa snarkskenan:

1. Fyll en kastrull med så mycket vatten att snarkskenan kan doppas helt under ytan. Fyll även ett kärl med kallt vatten och ställ åt sidan, det ska användas senare.
2. Koka upp vattnet så att det kokar livligt. Dra kastrullen åt sidan.
3. Använd gärna sekundvisare i det här momentet. Håll snarkskenan i skaftet och doppa själva skenan i det uppvärmda vattnet **EXAKT 8 SEKUNDER**.

4. Ta upp bettskenan ur vattnet och skaka försiktigt av den.
5. Håll nu i skaftet med markeringen TOP uppåt (den sidan skall vara mot överkäken). Skjut fram din underkäke cirka 0,5 cm i en bekväm framskjuten position. Öppna munnen och placera snarkskenan på underkäken. Se till så att skenans ytterkanter inte viker in sig.
6. Bit samman käkarna i den framskjutna positionen. Bit inte i ytterkanterna. **OBSERVERA!** Fördela kraften i bettet jämnt och kraftigt över hela skenan med underkäken i framskjuten position, då kommer skenan sitta rakt och kännas bekväm.
7. Stäng munnen och sug in hårt. Vakuumbildas och skenans kanter sugs in mot tänderna. Pressa samtidigt från insidan med tungan och från utsidan med hjälp av fingrarna genom att "massera" över- och underkäke framifrån och ut mot sidorna för att få en bra anpassning. Fortsätt anpassningen några minuter.
8. När skenan svalnat tar du försiktigt ut den och lägger den i kallt vatten så den stelnar. Det ska nu synas djupa tandavtryck i hela skenan.
9. Sätt tillbaka skenan i munnen för att kontrollera passformen.
10. Om du inte är nöjd kan du göra om anpassningen från punkt 1-7. Du kan **anpassa skenan upp till 3 gånger**. **OBSERVERA!** skenan ska denna gång endast doppas i **5-6 sekunder** i det varma vattnet.
11. När du känner dig nöjd tar du bort skaftet med en sax eller kniv. Du kan dock vänta med att ta bort skaftet några nätter. Skenan blir då lättare att hantera vid en eventuellt ny anpassning.

**Skenan är tillverkad av giftfri EVA termoplast.** Det är samma material som även används till tex nappar, badleksaker och yogamattor.

### TIPS!

- Om du skulle råka bita i ytterkanten vid anpassningen eller om den skulle vika in sig kan du försiktigt snabbt vika tillbaka den med fingrarna, tandpetare eller liknande.
- Kallnar skenan går det utmärkt att göra om anpassningen enligt punkt 1-7. Observera att när du anpassar för andra gången ska skenan doppas kortare i det varma vattnet, **5-6 sekunder**.
- Om du upplever att du inte får tillräcklig effekt kan du

pröva att göra om anpassningen och då med **underkäken i ytterligare framskjuten position**.

- Du kan **anpassa skenan upp till 3 gånger**.

### ANVÄNDNING

När du har anpassat skenan enligt beskrivningen är det dags att börja använda skenan.

Det kan ta några nätter att vänja sig vid att sova med skenan. Om det känns väldigt ovant går det utmärkt att använda den bara några timmar under natten, för att successivt öka på antalet timmar tills du har den i munnen under hela natten.

Du kan även uppleva en viss ömhet i käkarna på morgonen. Det är helt normalt och försvinner efter en tids användning.

### SKÖTSEL AV DIN SNOREMATE

SnoreMate är enkel att sköta och korrekt skötsel påverkar hållbarheten.

- Rengör skenan med tandborste och tandkräm eller protesrengöring 3-4 gånger per vecka.
- Använd ljummet vatten.
- Låt den lufttorka.

**Förvaring:** Förvara den i rumstemperatur i medföljande ask. Öppnad förpackning enligt bäst före datum på förpackningen. Öppnad förpackning så är hållbarheten ca 12 månader. Gäller även om ytterförpackningen anger ett kortare datum.

Allvarliga tillbud som har inräffat i samband med att produkten använts bör rapporteras till tillverkaren och den behöriga myndigheten i den medlemsstat där användaren och/eller patienten är etablerad.

**Källsortering:** Ask som pappersförpackning, bruksanvisning som tidsningspapper, påse och snarkskena som mjukplast.

Tillverkare:

Nordic Consumer Health AB, +46 (0)8-716 36 55  
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige  
[www.slutasnarka.se](http://www.slutasnarka.se) | [info@consumerhealth.se](mailto:info@consumerhealth.se)

SnoreMate är en CE-märkt och medicinteknisk produkt (MD)  
UDI 735005752824789HA

Bruksanvisningen uppdaterades: 2024-01-04



## DK SNOREMATE BRUGSANVISNING

Blød snorkeskinne. Anvendes til let/moderat til svær snorken til personer over 18 år.

Brug ikke SnoreMate, hvis du har kæbeledsbesvær, bruger protese eller ikke kan trække vejret gennem næsen. Heller ikke hvis du har kraftig over- eller underbid. Lider du af søvn- apnø, bør du kontakte en læge for at få en undersøgelse, inden du bruger SnoreMate.

SnoreMate er en blød snorkeskinne, som du nemt selv kan justere. Giver effektiv hjælp mod normal til svær snorken.

På [www.stopsnorken.dk](http://www.stopsnorken.dk) er der en instruktionsfilm, der kan være behjælpelig, når snorkeskinnen skal tilpasses.

### HVORDAN FUNGERER SNOREMATE?

SnoreMate bløde snorkeskinne virker ved at holde underkæben i en mere fremskudt position under søvn. Dette skaber friere luftveje og modvirker derved snorken. Problemerne ophører helt eller reduceres kraftigt.

### TILPASNING AF SNOREMATE

For at du får størst mulig effekt af din snoreskinne, er det vigtigt, at pasformen er god. Øv dig gerne et par gange på de forskellige trin, inden du begynder at varme og justere skinnen for alvor. Læs frem for alt hele instruktionen igennem, inden du starter. Der findes også en instruktionsvideo på [www.stopsnorken.dk](http://www.stopsnorken.dk)

Skinnen skal ikke køle af, så det er derfor godt at gøre hele processen uden afbrydelser. Skulle den køle af, kan du starte forfra.

Ud over snorkeskinnen skal du bruge denne:

- en gryde med vand
- en skål med koldt vand
- saks eller kniv

Sådan tilpasser du snorkeskinnen:

1. Fyld en gryde med så meget vand, så hele snoreskinnen kan være helt dækket af vand. Fyld også en skål med koldt vand, den skal bruges senere.
2. Varm vandet op, til det koger hurtigt. Stil gryden til side.
3. Brug nu urets sekundviser. Hold snorkeskinnen ved skaffet og dyp selve skinnen i det opvarmede vand **PRÆCIS 8 SEKUNDER**.

4. Tag bideskinnen op af vandet og ryst den forsigtigt.
5. Hold nu skaffet med markeringen TOP opad (den side der skal være mod overkæben). Skub din underkæbe fremad ca. 0,5 cm i en behagelig fremadrettet position. Åben munden og placér snorkeskinnen på underkæben. Vær sikker på at skinnens yderkanter ikke foldes ind.
6. Bid kæberne sammen i fremskudte position. Bid ikke i yderkanterne. **BEMÆRK!** Fordel kraften i bidet jævnt og kraftigt over hele skinnen med underkæben i en fremskudt position, så vil skinnen være på plads lige og føles behagelig.
7. Luk munden og sug hårdt ind. Vakuum dannes og skinnens kanter suges ind mod tænderne. Tryk samtidigt indefra med tungen og udefra med hjælp af fingrene ved at "massere" over- og underkæben forfra og ud mod siderne for at få en god pasform. Fortsæt justeringen i et par minutter.
8. Når skinnen er afkølet, tages den forsigtigt ud og lægges ned det i kolde vand, så det stivner. Der skulle nu kunne ses et dybt tandaftryk i hele skinnen.
9. Sæt skinnen tilbage i munden for at tjekke pasformen.
10. Hvis du ikke er tilfreds, kan du gentage tilpasningen fra punkt 1-7. Du kan **tilpasse skinnen op til 3 gange**. **BEMÆRK!** skinnen skal kun dypes denne gang i **5-6 sekunder** i det varme vand.
11. Når du føler dig tilfreds, fjern skaffet med en saks eller kniv. Du kan dog vente med at fjerne skaffet et par nætter. Skinnen bliver så lettere at håndtere på en eventuelt ny tilpasning.

**Skinnen er lavet af giftfri EVA termoplast.** Det er samme materiale, som også bruges til fx sutter, badelegetøj og yogamåtter.

### TIP!

- Hvis du tilfældigvis bider i yderkanten under monteringen eller hvis det skulle folde sig ind, kan du forsigtigt hurtigt fold den tilbage med fingrene, tandstikker eller lignende.
- Hvis skinnen kører af, er det muligt at lave justeringen om fra pkt. 1-7. Bemærk, at når du tilpasser til anden gang skal skinnen dypes i det varme vand i kortere tid, **5-6 sekunder**.
- Hvis du føler, at du ikke får tilstrækkelig effekt, kan du

prøve at gentage justeringen og derefter med **underkæben i yderligere fremskudt position.**

- Du kan **tilpasse skinnen op til 3 gange**.

### BRUG

Når du har tilpasset skinnen som beskrevet er det et tid til at begynde at bruge skinnen.

Det kan tage et par nætter at vænne sig til at sove med skinnen. Føles det meget uvant, er det helt fint at bruge den et par timer i løbet af natten, for gradvist at øge antallet af timer, indtil du kan have den i munden natten over.

Du kan også opleve en vis ømhed i kæberne morgenen. Det er helt normalt og forsvinder efter et stykke tid.

### PLEJE AF DIN SNORMATE

SnoreMate er nem at pleje og korrekt pleje påvirker holdbarheden.

- Rengør skinnen med en tandbørste og tandpasta eller proteserens 3-4 gange om ugen.
- Brug lunkent vand.
- Lad skinnen lufttørre.

**Opbevaring:** Opbevar det ved stuetemperatur i den medfølgende æske. Uåbnet emballage i henhold til bedst før-datoen på emballagen. Når emballagen er åbnet, er holdbarheden omkring 12 måneder. Gælder selvom den ydre emballage angiver en kortere dato.

Alvorlige hændelser, der er opstået i forbindelse med brugen af produktet, skal rapporteres til producenten og den relevante myndighed i det land, hvor brugeren og/eller patienten er bosat.

**Kildesortering:** Æske som papiremballage, brugsanvisning som avispapir, pose og snoreskinne som blød plast.

Fabrikant:

Nordic Consumer Health AB, +46 (0)8-716 36 55  
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige

[www.stopsnorken.dk](http://www.stopsnorken.dk) | [info@consumerhealth.dk](mailto:info@consumerhealth.dk)

SnoreMate er et CE-mærket og medicinsk udstyr (MD)  
UDI 735005752824789HA

Brugermanualen blev opdateret: 2024-01-04

