

## Inhoud

**Snorban®** monobloc gebitje, gebruiksaanwijzing, bewaardoosje.

## Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig voor gebruik.

### Instructies

Instructies voor het gebruik van **Snorban®**

#### Voor wie is **Snorban®** gemaakt?

**Snorban®** is ontworpen voor patiënten die snurken of die te maken hebben met slaapapneu. Voor patiënten die snurken of te maken hebben met slaapapneu raden wij aan om alleen **Snorban®** te gebruiken onder begeleiding van uw medisch specialist. Dit kan zijn uw huisarts, KNO-arts, tandarts of longarts. U moet namelijk op de hoogte zijn van de consequenties en risico's voor uw gezondheid als u **Snorban®** gaat gebruiken. U dient tevens op de hoogte te zijn gebracht van eventuele andere therapieën. Laat altijd door een medisch specialist vaststellen waardoor u snurkt.

#### Waarschuwing:

**Snurken kan een symptoom zijn van tijdelijk stoppen met ademen wat kan bijdragen tot serieuze gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten. Vraag uw behandelend specialist waarom u snurkt.**

#### Hoe werkt **Snorban®** ?

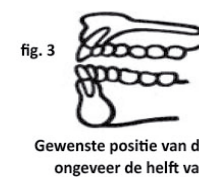
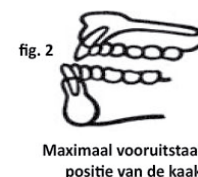
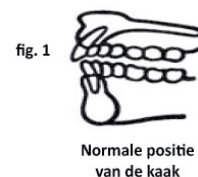
Wanneer op de juiste wijze het plastic gebitje in uw mond is geplaatst, zal **Snorban®** er naar streven om het snurken of slaapapneu's te verminderen of op te heffen. **Snorban®** is ontwikkeld om de stand van uw onderkaak te veranderen wanneer u slaapt. Door de onderkaak naar voren te plaatsen zal er meer ruimte zijn voor de luchtweg, het wordt gemakkelijker om te ademen en het snurk geluid zal verminderen. Om **Snorban** te gebruiken moet u in staat zijn om goed door uw neus te kunnen ademen. Patiënten met slaapapneu moeten in staat zijn om de onderkaak tenminste 10 mm. naar voren te kunnen steken.

### Instructies

Aan het mondstuk bevindt zich een plastic verlengstuk. Deze is ervoor gemaakt om het passend maken van uw **Snorban®** te vergemakkelijken. U kunt deze steel verwijderen nadat uw **Snorban®** aan uw gebit is aangepast. Ter bescherming is op de **Snorban®** een onschadelijke coating van siliconen aangebracht. Dit is te verwijderen door het mondstuk te reinigen met lauw water en een beetje zeep en daarna af te spoelen met schoon lauw water. Plaats de **Snorban®** in uw mond zodat de plastic steel naar voren steekt. Bovenop is deze gemerkt met het woord 'TOP'. Het onderste gedeelte van het mondstuk heeft een groter oppervlak. Dit is om een vooruitstaande stand van uw onderkaak te bewerkstelligen. U zult merken dat wanneer de **Snorban®** op de juiste manier geplaatst wordt, uw onderkaak naar voren zal worden gebracht. Dit is het meest belangrijke onderdeel van het hele proces om het mondstuk passend te maken. Doordat de onderkaak naar voren wordt gebracht, zal de ademweg ruimer zijn waardoor het snurken zal verminderen of zelfs verdwijnen. Voordat u het mondstuk gaat vorm geven, oefen de procedure eerst met koud water en een stopwatch!

#### Het vorm geven van uw **Snorban®**

1. Breng ongeveer 500 ml water aan de kook. Doe dit in een kom zodat het mondstuk geheel onder water verdwijnt. Zorg dat het mondstuk geheel onder gedompeld is. Het plastic verlengstuk mag boven het water uitsteken. Neem de pan van de warmtebron en leg de het mondstuk in het kokende water voor 10 - 12 sec. (stopwatch) om het plastic zacht te maken. Gebruik eventueel een tang. Laat het mondstuk niet langer dan 12 sec. in het water liggen.
2. Haal het mondstuk uit het water, en schud voorzichtig het overtollige water van het mondstuk af. Het plastic zal warm aanvoelen, maar let op!; u mag zich er niet aan branden. Terwijl u in de spiegel kijkt, plaatst u voorzichtig de **Snorban®** in uw mond. Houdt de bovenkant van het verlengstuk, wat is gemerkt met 'TOP', boven. Plaats het onderste gedeelte van het mondstuk eerst over uw ondertanden, daarna uw boventanden in het bovenste gedeelte van het mondstuk.



3. Om de juiste stand van uw onderkaak te verkrijgen, brengt u uw onderkaak eerst in maximaal vooruitstaande positie. Als volgt brengt u de onderkaak voor de helft terug naar normale positie, zie fig. 1 - 2- en 3. Bijt stevig op het mondstuk en zuig alle lucht uit uw mond terwijl u met de tong afwisselend tegen het bovenste- en onderste gedeelte van het mondstuk drukt. Terwijl u dit met uw tong doet drukt u met uw vingers de buitenkant van de lippen en wang tegen de tanden, zodat het mondstuk strak om uw tanden sluit.
4. Wanneer het mondstuk is afgekoeld, neem het uit uw mond en leg het voor ongeveer 10 sec. in een glas met koud water om de passende vorm te behouden.
5. Plaats de **Snorban®** terug in uw mond om uw aangepaste mondstuk te controleren. Als u het gevoel krijgt dan uw onderkaak in een niet comfortabele vooruitstaande positie staat, herhaal dan de stappen 1 t/m 5. Let op dat uw kaak voldoende naar voren blijft staan wanneer u het mondstuk past. U kunt het mondstuk maximaal 3 keer aanpassen. Indien u de stappen 1 t/m 5 herhaald verwarm het mondstuk dan maar 8 sec. in plaats van 10 sec. Wanneer de **Snorban®** comfortabel zit, knipt u de plastic verlengstuk eraf. Doe dit zo dicht mogelijk bij het mondstuk. Als er een scherpe rand ontstaat, kunt u deze verwijderen door er met een hete metalen lepel overheen te rollen (niet slepen met de lepel).

#### Als u niet volledig gestopt bent met snurken.

Als u niet volledig gestopt bent met snurken, dan kunt u de **Snorban®** opnieuw aanpassen met uw onderkaak iets meer naar voren. Let er op dat uw onderkaak niet maximaal naar voren komt te staan. Volg nauwkeurig de instructies.

#### De eerste weken met uw **Snorban®**

Gemiddeld genomen kan het twee tot drie weken duren voordat uw mondstuk volledig comfortabel is. Het meest voorkomende probleem is dat u tijdens uw slaap uw mondstuk verwijdert. Laat u echter niet ontmoedigen. Het is belangrijk om na plaatsing op het mondstuk te zuigen. Zo verwijdert u het speeksel in het kanaal van het mondstuk. Dit verbetert het op de plaats houden van het mondstuk. Uiteindelijk zult u aan het gebruik wennen en zal het in uw mond blijven gedurende de nacht. Deze gewenningsperiode kan 4 tot 21 dagen duren.

#### Belangrijke overwegingen

Voordat u **Snorban®** gebruikt laat u vooraf altijd onderzoeken door een medisch specialist waarom u snurkt en overleg of **Snorban®** voor u uitkomst kan bieden. Ingeval van slaapapneu gebruik alleen **Snorban®** in overleg met uw medisch specialist. Wanneer u **Snorban®** voor het eerst gebruikt kan het zijn dat u tandpijn of kaakpijn krijgt. Na een tijdje zal dit vanzelf over gaan als u **Snorban®** gewoon door blijft gebruiken. Uw tanden en onderkaak hebben tijd nodig om aan deze nieuwe stand te moeten wennen. Voor een klein aantal mensen kan door het gebruik van **Snorban®** een Temporo-mandibular joint optreden. Dit wordt gekenmerkt door extreme pijnen in uw kaak. Verwijder onmiddellijk het mondstuk en raadpleeg uw behandelend specialist. Maak geen gebruik van **Snorban®** als u al tand- en/of kaak problemen hebt. Ook als andere ongemakken langdurig aanhouden is het verstandig een medisch specialist te raadplegen. Wanneer u problemen hebt om door de neus te ademen, om wat voor een reden dan ook, wordt afgeraden om **Snorban®** te gebruiken. Bij verkoudheid is het verstandig om het gebruik van **Snorban®** uit te stellen totdat u helemaal hersteld bent. In geval van terugstaande kaak (retrognathia), een kunst-gebit of het missen van enkele tanden/kiezen, moet u met uw tandarts overleggen over het gebruik van **Snorban®**. Wij raden u aan om bij dagelijks gebruik van **Snorban®** regelmatig uw tandarts te bezoeken. Tandens knarsen tijdens de slaap (bruxisme) verkort de levensduur van **Snorban®** aanzienlijk.

#### Onderhoud

Maak de **Snorban®** elke morgen schoon met een zachte tandenborstel. Gebruik vloeibare gebitsprothese reiniger (Ecosym Gel). Dit voorkomt plaque en zal het plastic niet aantasten. Ecosym Gel kan bij royalpharma worden besteld. Spoel de **Snorban®** af met water en bewaar het in het meegeleverde doosje. De **Snorban®** nooit in heet water leggen, omdat dan de pasvorm beschadigd wordt. Het kan zijn dat u na een tijdje uw **Snorban®** moet aanpassen, doordat er bijvoorbeeld wijzigingen zijn aangebracht aan uw gebit of dat de stand van uw onderkaak is veranderd. Volg dan opnieuw de instructies. Na meerdere malen verwarmen van uw mondstuk is het verstandig om een nieuwe **Snorban®** te bestellen.