

Bedienungsanleitung

SleepPro Contour

Einstellbar Schnarchbügel

Lesen Sie die Anleitung vor der Anwendung von SleepPro Contour

Wir raten Ihnen dazu, sich im Voraus mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt zu besprechen, wenn Folgendes auf Sie zutrifft:

- Funktionsstörung des Kiefergelenks.
- Verwendung von Zahnersatz.
- Kronen.
- Parodontitis.
- Unterschiede zwischen der Größe der Zähne.
- Schnell auftretender Würgereflex.
- Zentrale Schlafapnoe.
- Eine (leichte) Einschränkung des Unterkiefers bei der Bewegung nach vorne.

Die SleepPro Contour besteht aus zwei Schienen: eine Backenschiene für den Oberkiefer und eine für den Unterkiefer. Jedes Teil ist gefüllt mit einem abgestimmten thermoformbaren Polymergemisch. Mit den verstellbaren und flexiblen Bändern kann die Bewegung und Position des Unterkiefers sehr genau eingestellt und justiert werden. Dies löst die Spannung in den oberen Atemwegen; das weiche Gewebe wird nicht mehr belastet und Schnarchen wird verhindert.

SleepPro Contour Anti SchnarchMundstück

Das SleepPro Contour ist ein ganz einfach manuell einstellbares Anti-Schnarch-Mundstück und die neueste Ergänzung im Sortiment von Schnarchschiene. Auf Anfrage von Ärzten und Patienten hat SleepPro die SleepPro Contour entwickelt mit einer perfekten Passform für den bequemen Gebrauch. Die SleepPro Contour behandelt auch Erwachsene auf ärztlichen Rat. Es entspricht der EU-Richtlinie 93/42 / EWG für medizinische Geräte und ist registriert bei der MHRA-Supervisor (www.mhra.gov.uk), in London unter der Nummer CA 012536.

Verwendung für SleepPro Contour:

- Wird hauptsächlich verwendet, um das Schnarchen zu stoppen.
- Bei leichten bis mittelschweren Obstruktionen Schlafapnoe e (bei Erwachsenen).*
- bei CPAP-Intoleranz.*
- bei Patienten auf Reisen die CPAP nicht verwenden können.*

*Auf Anraten eines Arztes oder Spezialisten

Einzigartige Produkteigenschaften von SleepPro Contour

- Ergonomisches Design des Obermaterials und Unterkieferschublade.
- Flexible Bänder die manuell verstellbar sind, können auf den Unterkiefer von 0 bis 12 mm eingestellt werden und bewegen ihn dadurch.
- Einfaches Einstellungsverfahren für optimale Benutzerfreundlichkeit und bequeme Verwendung.
- Thermopolymerfutter für eine robuste und bequeme Passform.
- Sehr einfache Anbringung für optimale Nutzung des Mundstücks.
- Extra Komfort durch glattes Außenprofil.
- Feste Atemlöcher für freies Atmen durch den Mund.

Häufig gestellte Fragen:

Wie funktioniert SleepPro Contour?

Die häufigste Ursache für Schnarchen ist die verringerte Luftzufuhr über die oberen Atemwege, was durch das Nachlassen der Muskelspannkraft verursacht wird. Die Atemwege erschlaffen und beeinträchtigen die Atmung dadurch erheblich. Ein SleepPro Mundstück hält dem Unterkiefer leicht nach vorn und verlängert dadurch die Atemwege. Der Rachen öffnet sich und vibriert nicht mehr. Dadurch verschwindet das Schnarchgeräusch.

Funktioniert es bei mir?

SleepPro-Geräte funktionieren in den allermeisten Fällen. Möglicherweise müssen Sie einige Anpassungen vornehmen. Die Form ist veränderlich durch Aufwärmen und Längenveränderung der Bänder. Siehe Probleme für mehr Informationen.

Wie lange dauert es bei Verwendung von SleepPro Contour, mit dem Schnarchen aufzuhören?

Das SleepPro Contour sollte sofort seine Wirkung zeigen. Wenn nicht, sollten Sie das Mundstück erneut anpassen und einen weiteren Versuch starten- siehe Probleme lösen. Sobald das Schnarchen aufhört, haben Sie Gewissheit. Stellen Sie auf jeden Fall sicher, dass Sie es richtig an den Unterkiefer anbringen, das Schnarchen wird weniger und kann sogar komplett verschwinden. Hier ist es wichtig, die bequemste und optimalste Passform zu finden. Falls unsere Tipps zur Fehlerbehebung nicht ausreichen, dann kontaktieren Sie uns.

Wie lange hält eine SleepPro Contour?

Es gibt viele Faktoren, die die Lebensdauer Ihres SleepPro Contour beeinflussen Sie können zur längeren Lebensdauer Ihres SleepPro Contour mit der richtigen Behandlung beitragen. Zum Beispiel spielen Zähneknirschen im Schlaf und die richtige Hygienebehandlung beim Säubern eine große Rolle. Wir haben einige Kunden die nach sechs Monaten auf uns zurückkommen und viele andere, die erst nach zwei Jahren ein neues Produkt bestellen.

Wie pflege ich meine SleepPro Contour?

Sie können Ihre SleepPro Contour gründlich mit sauberem Wasser waschen und einer speziellen Zahnbürste reinigen. Verwenden Sie keine Zahnpasta. Diese kann sich auf das Material auswirken und erhöht die Wahrscheinlichkeit auf Fleckenbildung. Kurz in Mundwasser einweichen Oder auch Zahnreiniger zur Hilfe nehmen, um das Mundstück frisch zu halten. Einige Produkte können schädlich sein für das Material und die die Lebensdauer dadurch verkürzen. Speziell für unsere Mundstücke bieten wir Brausetabletten an, die Ihre SleepPro Contour frisch halten. Die Brausetabletten sind gut getestet und greifen im Gegensatz zu vielen anderen Produkten das Material des Mundstücks nicht an. Sie finden die Brausetabletten auf unserer Website und können sie dort bestellen.

Kann ich SleepPro Contour benutzen wenn ich an Schlafapnoe leide?

Die meisten Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe (OSAS) Schnarchen, aber nur ein geringer Anteil von Schnarchern hat OSAS. Wenn Ihr Partner bei Ihnen Atempausen bemerkt während Sie schlafen oder wenn Sie tagsüber starke Müdigkeit aufweisen, dann raten wir Ihnen dazu, sich an einen Arzt zu wenden und gegebenenfalls an einer Schlaftherapie in einer Klinik teilzunehmen. CPAP-Therapie und Unterkiefer

Förderung sind beides mögliche Behandlungen für bestimmte Fälle von OSAS, beide Therapien sollten immer von einem Facharzt begleitet werden.

Ich atme durch meinen Mund wenn ich schlafe. Kann ich dann eine SleepPro Contour formen und tragen?

Ja. Unsere SleepPro Mundstücke haben große Atemlöcher für eine einfache Atmung.

Wie oft kann ich meine SleepPro Contour verändern und formen?

Sie können Ihre SleepPro Contour beliebig oft verändern und umformen, jedoch lässt die Gelschicht nach dem vierten Oder fünften Mai nach und es wird schwieriger die beliebige Form zu erstellen.

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

Wir hören das öfter. Es ist ein normaler Muskelschmerz, der nach Anstrengung der Muskeln im Kiefer entsteht. SleepPro-Benutzer müssen sich an dieses neue Gefühl gewöhnen. Es ist nur kurzzeitig vorhanden, da der Kiefer sich schnell in seine normale Position zurückversetzt. Je länger Sie das Mundstück benutzen, desto weniger wird dieses Gefühl vorhanden sein, weil die Kiefermuskeln sich bei längerer und regelmäßiger Verwendung an diese Haltung gewöhnen.

Kann ich eine SleepPro Contour verwenden wenn ich Zahnersatz habe?

Wir haben viele Kunden mit Zahnersatz, einige mit erfolgreichem Ergebnis und manche nicht. Die meiste Belastung beim Tragen des SleepPro Contour ruht auf den Vorderzähnen. Wenn die Vorderzähne noch intakt sind, dann sollte die Kombination von SleepPro Contour und Zahnersatz kein Problem sein. Wenn Sie keine Vorderzähne mehr haben, können Sie eine speziell angepasste SleepPro Custom ausprobieren um zu sehen, ob es für Sie damit besser funktioniert.

Kann ich SleepPro Contour die ganze Nacht tragen?

Die meisten können es die ganze Nacht ohne Probleme tragen. Einige können es nur die halbe Nacht. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, dann probieren Sie, das Mundstück erneut aufzuwärmen und es besser anzupassen. Eine andere Möglichkeit wäre es, sich für ein eigens angepasstes SleepPro Custom zu entscheiden. Dieses Mundstück wird auf einer Grundlage von Abdruck der Zähne gemacht (hergestellt mit einem Zahnersatz), was eine nahezu perfekte Passform gewährleistet. Dadurch sinkt auch das Risiko stark, dass das Mundstück während des Schlafs aus dem Mund fällt. Die individuell angepasste Form von SleepPro Custom ist um einiges leichter im Tragekomfort. Einige haben zu Beginn Schlafstörungen mit einem Mundstück. Es ist aber in der Regel so, dass sich im Laufe der Zeit jeder an das Mundstück gewöhnt. Es wird dann zum festen Bestandteil einer schnarchfreien Nacht.

Meine Weisheitszähne drücken gegen mein Zahnfleisch, wenn ich meinen Kiefer nach vorne bewege und das verursacht Schmerzen. Was kann ich tun, um dem vorzubeugen?

Stellen Sie in diesem Fall die Verwendung des Geräts ein suchen Sie den Rat Ihres Zahnarztes. Es kann sein, dass die Weisheitszähne den Kiefer nach vorne bewegen und dadurch die Möglichkeit besteht, dass das Schnarchen noch schlimmer wird. Unter Umständen ist es hierbei angebracht, die Weisheitszähne zu entfernen um weiteren Unannehmlichkeiten vorzugreifen.

Mein Arzt sagte...

Die allgemeine Regel ist immer in erster Linie den Rat des Arztes zu befolgen. Wenden Sie sich in jedem Fall an Ihren Arzt Oder Zahnarzt. Ihr Mediziner weiss, was für Sie richtig ist. Wenn Sie zur regelmäßigen Kontrolle gehen, dann teilen Sie Ihrem Arzt mit, dass Sie eine Unterkieferschiene (MRA) verwenden.

Buchs taben zu klein? Lesen Sie sie online →



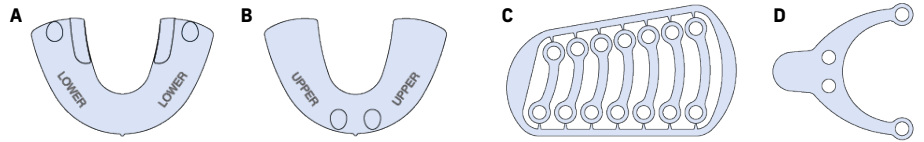
SleepPro Contour Anpassung



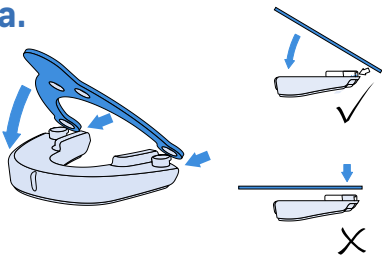
Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor Anwendung von SleepPro Contour

Folgendes finden Sie in der Verpackung

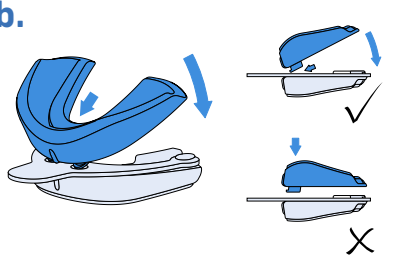
- A Eine obere Schublade (upper)
- B Unteres Fach (lower)
- C Streifen mit Riemen x 2
- D Bogenförmiger (Montage-) Griff



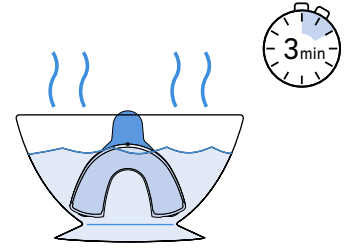
1a.



1b.



2.



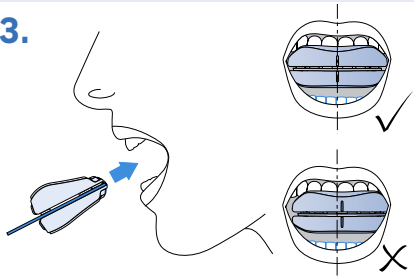
Was brauchen Sie?

- Eine Schüssel mit frisch gekochtem Wasser
- Kaltes Wasser
- Ein Spiegel

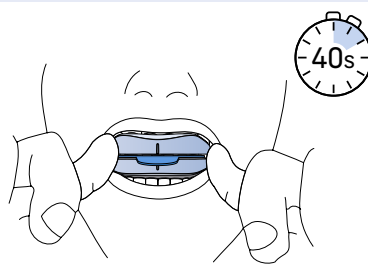
1a, 1b. Stellen Sie zunächst sicher, dass Sie wissen, welche Schiene für die oberen Zähne ist und welche für die unteren. Die Wörter 'upper' und 'lower' sind am Rand jeder Schiene eingraviert.

2. Befestigen Sie den bogenförmigen Griff an beiden Tablett, um ein Mundstück zu bilden. Tauchen Sie das für drei Minuten in frisch gekochtes Wasser oder bis der Gel weich ist.

3.



4.

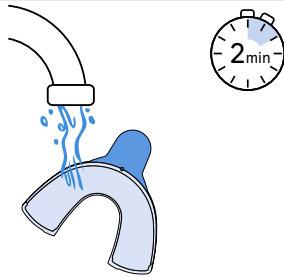


3. Entfernen Sie das erhitzte Mundstück nach drei Minuten aus dem Wasser und tropfen den Überschuss warmes Wasser ab. Überprüfen Sie, ob das Mundstück nicht zu heiß oder warm ist, indem Sie es mit dem Handrücken berühren und dann in den Mund stecken.

4. Legen Sie die Schiene als erstes über die Vorderzähne. Platzieren Sie die Zähne so nah wie möglich an der Vorderseite der Schiene. Halten Sie die Mittellinie auf dem Mundstück vertikal an die zwei Vorderzähne.

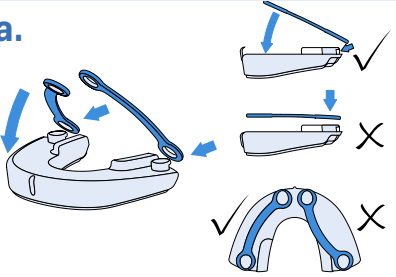
5. Drücken Sie dann Ihren Unterkiefer vorsichtig an die unterste Schiene. Die Zähne müssen sich in der Mitte der Gelschicht befinden.
6. Dann beißen Sie fest zu, so dass Ihre Zähne das weiche Gel zu spüren bekommen. Überschüssiges Gel wird dabei nach außen gepresst und nach oben gedrückt. Sie können das überschüssige Gel mit einem nassen Finger fest gegen die Zähne drücken.
7. Dann lassen Sie das Gel 30 bis 40 Sekunden lang im Mund abkühlen. Danach holen Sie sich den Abdruck aus dem Mund und halten ihn unter kaltes Wasser um ihn auszuspülen. Das Gel wird nun verhärtet. Fühlt sich das überschüssige Gel unangenehm an, weil es zu weit auf dem Zahnfleisch ist, können Sie das überschüssige Gel mit einer Schere entfernen, so lange es noch warm ist.

8.

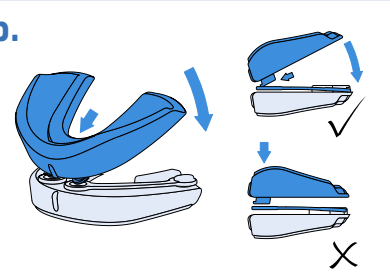


8. Zufrieden mit der Passform? Lassen Sie das Mundstück nun zwei Minuten in kaltem Wasser abkühlen. Entfernen Sie den bogenförmigen Griff und bewahren Sie ihn für zukünftige Verwendung auf (wenn Sie das Mundstück zu einem späteren Zeitpunkt wieder umformen wollen).

9a.



9b.



9a, 9b. Jetzt können Sie die beiliegenden Bänder an beiden Schienen am Mundstück befestigen. Diese haben verschiedene Längen. Probieren Sie in der Regel zuerst das Mittlere aus. Dieses ist für die meisten Benutzer geeignet. Hört das Schnarchen danach nicht auf, versuchen Sie es mit dem darauffolgen-

den kürzeren Paar. Sollte Ihr Unterkiefer zu weit vorgezogen sein, dann versuchen Sie es mit der darauffolgenden Größe. Es kann manchmal einige Nächte lang dauern (man braucht etwas Geduld und Ausdauer), bis man die optimale Einstellung und Justierung für sich selbst gefunden hat.

Problem	Ursache	Lösung
Das Mundstück sitzt nicht komfortabel.	Wenn Sie nur einen Teil eigener Zähne haben oder die Zähne nicht richtig greifen, können Sie zusätzliches Gel hinzufügen. Das zusätzliche Gel ist in kleinen Packungen beigelegt.	Befestigen Sie den Griff an beiden Schubladen. Tauchen Sie es 30 Sekunden lang in heißes Wasser ein, damit die Oberfläche weicher wird. Nehmen Sie es aus dem Wasser und geben Sie etwas Gel auf die dafür vorgesehene Fläche. Tauchen Sie dann das Mundstück erneut mit dem aufgetragenen Gel für eine Minute in heißes Wasser und wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis die es gut ist.
Es funktioniert nicht.	Der Kiefer ist vielleicht nicht weit genug nach vorn geschoben.	Wählen Sie eine engere Halterung oder formen Sie das Mundstück so lange um, bis es die passende Form besitzt.
Es funktioniert nur zu Beginn, im Verlauf der Nacht fällt es heraus.	Der Kiefer ist möglicherweise vom Mundstück weg gegliedert. Das ist ein häufiges Problem mit 'Boil-und-Bite' Mundstücken.	Erwärmen Sie das Mundstück ein erneutes Mal und formen Sie es nach Anleitung passend um. Sorgen Sie dafür, dass Sie den Speichel vorher gut aus dem Mundstück auswaschen, vor allem dann, wenn Sie das Mundstück zum ersten Mal nachts benutzen.
Zuerst funktionierte es und nun schnarche ich wieder.	Das Mundstück kann sich gedehnt haben.	Verwenden Sie eine kürzere Einstellung und formen Sie das Mundstück um, sodass es die richtige Form hat.
Meine Kiefermuskeln schmerzen, wenn ich morgens aufwache.	Der Kiefer kann zu weit nach vorne stehen.	Die meisten müssen sich zu Beginn an erst mal an das Mundstück gewöhnen. Probieren Sie eine weitere Einstellung, die den Unterkiefer leichter zurückfallen lässt.

Haftungsausschluss

Sollte es in seltenen Fällen zu Schwierigkeiten mit dem Gebrauch von SleepPro Contour Unterkiefer-Schiene (MRA) kommen, haftet MEDITA Ltd. nicht für diesen Fall. Wenn Sie Probleme feststellen, dann hören Sie umgehend mit der Anwendung der Schiene auf und kontaktieren Sie uns.

Verteiler

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