

## SleepPro Anpassungsanleitung

### Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig bevor Sie den Anpassungsprozeß beginnen



#### Hilfreiche Tipps

Bitte befolgen Sie die Montageanleitung sehr sorgfältig und beachten Sie bitte, dass SleepPros für Menschen mit Brücken ungeeignet sein kann. Falls Ihr SleepPro 1 nicht sofort in der ersten Nacht wirkt, muss es umgeformt werden. Halten Sie nicht in der Hoffnung durch, dass es sich bessern wird. Das wird es nicht. Es muss umgearbeitet werden.

Zum Beispiel ...

- Wenn Sie noch Schnarchen, dann müssen Sie das SleepPro 1 für Ihren Kiefer weiter nach vorne umformen.
- Wenn Ihre Kiefermuskeln weich tun, dann müssen Sie es für Ihren Kiefer weniger weit nach vorne umformen.
- Wenn es Ihr Schnarchen stoppt, aber Ihr Kiefer dann nach unten fällt, und Sie wieder zu schnarchen beginnen, dann müssen Sie es umformen, und darauf achten, während des Formprozesses das Mundstück mit den Fingern gegen die Zähne und Zunge zu schieben, oder auf eine SleepPro2 umsteigen. Sie können auch gerne unseren SleepPro Kinnriemen probieren, der dazu bestimmt ist, den Mund davon abzuhalten, während des Schlafens aufzuklappen.

Sollten Sie Probleme mit der Anpassung Ihrer SleepPro 1 haben, lesen Sie bitte unser Häufig gestellte Fragen und Antworten-Dokument. Dort gibt es viele Informationen darüber, was zu tun ist, wenn Ihr SleepPro 1 nicht funktioniert. Der weiße Kunststoffeinsatz, der mit dem SleepPro kommt, ist sehr wichtig. Er wird nur während des Anpassungsprozesses benutzt und ist entworfen, um die Atemlöcher während des Anpassungsprozesses offen zu halten. Er hat noch eine andere nützliche Funktion, nämlich festzustellen, ob Sie Ihre Kiefer nach vorne geschoben haben, da er sich wie eine Zugbrücke öffnet, wenn Ihr Kiefer nach vorne geht. Sobald Sie den Anpassungsprozess abgeschlossen haben, sollten Sie ihn entfernen, aber bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf, falls Sie sich entscheiden, die Anpassung zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen.

#### Was ist in den ersten Wochen zu erwarten:

Ihr Partner wird wissen, ob das Gerät bei Ihnen in der ersten Nacht funktioniert. Aber es kann von wenigen Tagen bis zu einigen Wochen dauern, bis man sich an das Tragen eines SleepPro 1 gewöhnt hat. Sobald Sie wissen, dass nach Vorneschieben Ihres Kiefers das Schnarchen stoppt, wenn auch nur für kurze Zeit, können Sie ein Upgrade auf unsere SleepPro 2 in Betracht ziehen, in der Gewissheit, dass dies auch funktionieren wird, und dass es während der Nacht leichter zu tragen ist. Oder, wie viele unserer Kunden, könnten Sie sich entscheiden, weiterhin ein SleepPro1 zu benutzen.

Einige Leute sagen uns, dass sie die ersten paar Nächte Schwierigkeiten hatten, das Mundstück die ganze Nacht im Mund zu behalten oder es während des Schlafens aus dem Mund fiel.

Das ist normal und verbessert sich mit der Zeit. Einige Leute tragen das Mundstück für kurze Zeit während des Tages, um sich daran zu gewöhnen.

Hinweis: Sie werden diese Probleme mit einer auf Maß angepassten Schiene wie unserer SleepPro 2 weniger haben.

Die Schiene wird sich mit der Zeit bequemer anfühlen. Viele Menschen erfahren während der Eingewöhnungszeit Unbehagen in den Vorderzähnen.

Das ist normal und verschwindet in der Regel kurz nach dem Entfernen des Mundstücks wieder. Wenn die Beschwerden jedoch übermäßig sind, oder Sie spüren, dass Ihre Zähne oder das Zahnfleisch Schaden leiden, dann stoppen Sie den Gebrauch sofort und kontaktieren Sie uns. Noch einmal, eine maßgeschneiderte Schiene, wie ein SleepPro 2 wird diese Probleme wahrscheinlich lindern.

#### Schnarchen und Schlaf-Apnoe (Apnoe)

Die meisten Menschen mit obstruktiver Schlaf-Apnoe (OSA) schnarchen, aber nur ein kleiner Prozentsatz der Schnarcher haben OSA. Falls Ihrem Partner während Sie schlafen Pausen in Ihrer Atmung auffallen, oder wenn Sie hohe Tagesmüdigkeit verspüren, dann sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen, und ihn um eine Schlaf-Studie bitten.

#### SleepPro 2 auf Maß angepasste Unterkiefervorschub-Schiene

Wenn Sie feststellen, dass ein SleepPro 1 funktioniert hat, aber etwas mehr Komfort mögen und einfacher durchatmen wollen, oder feststellen, Ihr Kiefer klappt weiterhin auf, dann wollen Sie vielleicht auf einen maßgeschneiderten SleepPro 2 aufbessern.

Die SleepPro 2 entsteht aus einem Zahnabdruck-Set, das zu Hause oder von Ihrem Zahnarzt angepasst werden kann. Es nimmt einen perfekten Abdruck von Ihren Zähnen und wird zu einem maßgeschneiderten Mundstück gemacht. Sie können eine SleepPro 2 von unserer Website [www.sleeppro.com](http://www.sleeppro.com) kaufen.

Es ist äußerst wichtig, dass Sie sich mit den Anweisungen vertraut machen. Bitte versuchen Sie nicht, das Mundstück anzupassen, bevor Sie die Anweisungen verstehen, und befolgen Sie diese bitte so genau wie möglich. Vergewissern Sie sich, dass der weiße Einsatz für die Atemlöcher vorhanden ist. Stellen Sie sicher, die ganze Prozedur durchzuführen. Wenn die Schiene in Ihrem Mund ist, wird sie außerhalb Ihres Blickfelds sein. Die SleepPro hat ein Ober- und ein Unterteil. Die Oberseite hat eine Kerbe.

Üben Sie das Formungsverfahren einige Male, bis Sie mit ihm vertraut sind. Drücken Sie Ihren Kiefer nach vorne, so dass sich die unteren Vorderzähne leicht vor Ihren oberen Frontzähnen befinden. Für die meisten Menschen ist das die Position, bei der sie die Schiene in Ihrem Kiefer behalten wollen. Allerdings müssen Sie verschiedene Positionen ausprobieren, bevor Sie die Richtige für Sie finden (Ihr komfortabler Sitz). Der Gedanke dabei ist, den Kiefer weit genug nach vorne zu schieben, um Ihre Atemwege offen zu halten, aber nicht so weit nach vorne, dass es Unbehagen bereitet und es Sie vom Schlaf abhält. Keine Sorge, wenn Sie das im ersten Versuch nicht richtig hinkommen. Nehmen Sie einfach eine entspannte Haltung ein und wiederholen Sie den Formungsprozess, bis Sie fühlen, dass es richtig gemacht ist. Es ist normal, dass Menschen den Anpassungsprozess mehrmals wiederholen.

#### Was Sie benötigen, bevor Sie beginnen:

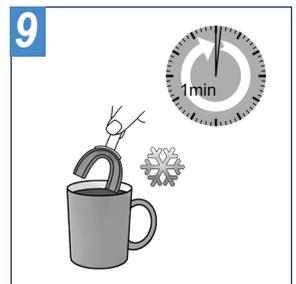
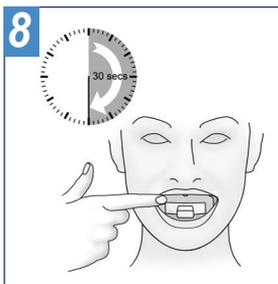
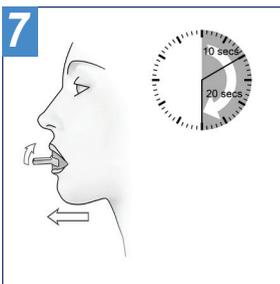
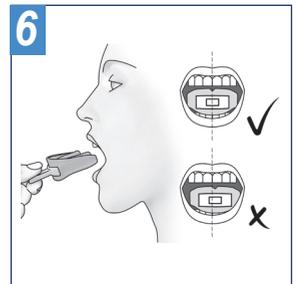
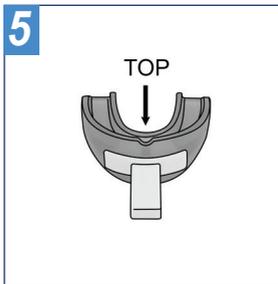
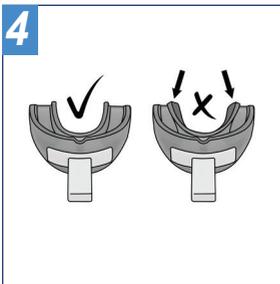
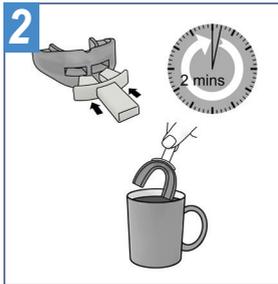
- mindestens eine Tasse Wasser
- Wasserkocher oder Topf (keine Mikrowelle)
- einen Becher, um abgekochtes Wasser einzufüllen
- kaltes Wasser aus einem Wasserhahn oder in einer Schüssel oder Tasse (eine zweite Tasse)
- einen Löffel oder eine Gabel, um den Abdruck dem heißem Wasser zu entnehmen (so dass Sie sich nicht die Finger verbrennen)
- eine Uhr oder einen Zeitnehmer
- einen Spiegel, damit Sie sehen, was Sie tun. Wenn möglich, jemand anderen, der Ihnen die Anweisungen vorliest, wie Sie das Mundstück anpassen.

#### Ihre 10 Schritte, zu einem ruhigen Schlaf

- 1 Kochen Sie etwas Wasser und gießen Sie es in einen Becher - lassen Sie es für eine (1) Minute abkühlen (wenn das Wasser zu heiß ist, wird das Mundstück zu rau und kann untragbar sein. Verwenden Sie keine Mikrowelle, um das Wasser zu kochen.)
- 2 Stellen Sie sicher, dass der Einsatz/Griff fest an seinem Platz ist. Dies hält die Atmungskanäle offen und dient als Handgriff während des Formungsprozesses. Tauchen Sie den SleepPro zwei (2) Minuten komplett ins heiße Wasser ein. Er sollte weich genug, um einen Abdruck von Ihren Zähnen zu nehmen und die Form zu verändern, wenn Sie Ihren Kiefer bewegen.
- 3 Entfernen und schütten Sie überschüssiges Wasser weg - überprüfen Sie, dass es nicht zu heiß ist.
- 4 Schieben Sie mit Ihrem Daumen schlottrige Einsätze wieder an ihren Platz auf der Innenseite des Heufeisens zurück - oben und unten. Sie werden das Mundstück nicht zerbrechen, deshalb schieben Sie es so kräftig wie nötig zurück. Dies ist wichtig, wenn die Seiten nach unten fallen, werden sie sich auf Ihren Zähnen verfangen, wenn Sie in das Mundstück beißen.
- 5 Prüfen Sie, ob es richtig mit der Kerbe nach oben weist.

- 6 Legen Sie es zuerst auf Ihre unteren Zähne, schließen Sie dann vorsichtig den Mund. Verwenden Sie einen Spiegel, um zu sehen, was Sie tun.
- 7 Beißen Sie hart zu und bewegen Sie Ihren Unterkiefer nach vorne - beginnen Sie damit, indem Sie es mit Ihren unteren Vorderzähnen leicht vor Ihren oberen Frontzähnen probieren. Beißen Sie für zehn (10) Sekunden fest und dann noch weitere zwanzig (20) Sekunden lang, während Sie mit den folgenden Schritten fortfahren. Hinweis: Wenn Sie durch das Mundstück beißen, ist das in der Regel kein Problem. Allerdings, wenn Ihre oberen und unteren Zähne sich berühren, dann sollten Sie das Mundstück nicht benutzen. Zugbrücken Wirkung: Suchen Sie nach dem Zugbrücken-Effekt, indem Sie Ihren Unterkiefer nach vorne schieben, sehen Sie den Einsatz für die Atemlöcher wie eine Zugbrücke hochgehen. Es sollte an der horizontalen beginnen und mehr und mehr ansteigen, wenn Sie Ihren Kiefer weiter nach vorne schieben. Die für meisten Menschen sollten bei dem Mundstück zumindest eine gewisse Anhebung der Zugbrücke erkennen, um eine Wirkung zu haben. Wie viel? Es variiert von Person zu Person, aber Sie werden bald herausfinden, was für Sie bequem ist. Einsaugen: Um dabei zu helfen, den weißen Kunststoffeinsatz am Platz

- zu halten sowie überschüssigen Speichel zu entfernen und zu einem guten Sitz zu verhelfen.
- 8 Formen Sie das Mundstück gegen Ihre Zähne. Verwenden Sie Ihre Zeigefinger wie eine Zahnbürste: Reiben Sie den äußeren Abschnitt des Mundstücks robust gegen die Zähne - als ob Sie Ihre Zähne mit dem Zeigefinger putzen. Dies wird helfen, die Form Ihrer Zähne abzubilden. Zunge: Drücken Sie mit der Zunge fest gegen das Mundstück, insbesondere gegen die Rückseite Ihrer unteren Vorderzähne. Blasen Sie durch den Mund, wenn es zu heiß ist.
- 9 Nach 30 Sekunden entfernen Sie es und kühlen es in kaltem Wasser ab. Probieren Sie das Mundstück in Ihrem Mund.
- 10 Wiederholen Sie den Vorgang, falls nötig. Falls Sie mit Ihrer Passform nicht zufrieden sind, wiederholen Sie den Vorgang. Sie werden wahrscheinlich eine bessere Passform bekommen, wenn Sie den Anpassungsprozess mindestens einmal wiederholen. Sie können nach der ersten Nacht weitere Anpassungen durchführen, falls Sie das Gefühl haben, dass das notwendig ist. Denken Sie daran, den weißen Kunststoffeinsatz aus dem Nasenloch zu entfernen, bevor Sie Ihren SleepPro tragen, werfen Sie ihn aber nicht weg, weil Sie ihn zukünftig brauchen werden, wenn Sie sich entscheiden, es umzuformen.



**Vertrieb durch:**

DentalStore UG, Franz-Könings-Straße 3, D-47574 Goch

Tel.: +49(0)2827 - 9259971, E-mail: sales.de@sleeppro.com - www.sleeppro.com