

Voordat u de Sleep Pro 2

PASSEND GAAT MAKEN LEES EERST GOED DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Bedankt dat u een Sleep Pro 2 besteld heeft.

Bijgevoegd vindt u uw afdrukset, aan de hand waarvan wij uw **Sleep Pro 2** in ons laboratorium zullen maken.

Volg heel goed de bijgevoegde instructies op om de juiste afdruk te kunnen maken en aarzel niet om contact met ons op te nemen wanneer u niet zeker bent van wat dan ook met betrekking tot het pasklaar maken van uw nieuwe mondstuk. Email: help@sleeppro.com.

(s.v.p. wel uw vragen in het Engels stellen)

Er zijn 3 fases in het pasklaar maak proces U moet eerst fase 1 afgerond hebben voordat u verder kunt met fase 2 en 3. Gebruik geen magnetron. Als om wat voor reden dan ook het pas proces niet goed gaat en u heeft nieuwe afdrubakjes of gelelei nodig, geen paniek. We zullen u graag een vervangend exemplaar toezenden zodat u het opnieuw kunt proberen (tegen een kleine vergoeding). Stuur een email: office@sleeppro.com, schrijf of bel ons of bezoek de website voor gebruikersinformatie www.sleeppronederlands.com/html/userinfo.html

Achtergrondinformatie voor het pasproces:

- U moet wel enig succes geboekt hebben met de Sleep Pro 2 afdrukset 1, voordat u uw afdruk opstuurt naar het laboratorium.
- Het lukt de meeste mensen zelf wel om een afdruk te maken.
- In het onwaarschijnlijke geval dat u erge pijn of ongemak ervaart, stop dat onmiddellijk met het dragen van het mondstuk van en neem contact met ons op.
- Sleep Pro's kunnen ongeschikt zijn voor mensen met een brug in het gebit.

Het pasproces:

- **Fase 1** houdt in dat u de **Sleep Pro 2** afdrukset (zonder gelelei) ten minste 2 nachten moet dragen of tot u de juiste afstelling voor uw kaakvoorzetstuk gevonden heeft. U moet er van overtuigd zijn dat het mondstuk uw kaak ver genoeg naar voren brengt om het snurken te stoppen maar niet zo ver dat het kaakpijn veroorzaakt.
- **Fase 2**, u mengt de tandgelei, doe het in de bovenste – en onderste delen van de afdrukset en bijt hier hard in.
- **Fase 3**, u stuurt het complete afdrukset naar ons laboratorium in de bijgevoegde envelop.

Het is echt heel eenvoudig, maar het is belangrijk dat u de instructies goed opvolgt.

SLEEP PRO 2 PAS INSTRUCTIES:

Fase 1: afdrukset.

Het is van groot belang dat u zich vertrouwd maakt met de gebruiksaanwijzing. Probeer niet het mondstuk passend te maken als u de gebruiksaanwijzing nog goed heeft begrepen.

En volg de instructies zo precies mogelijk op.

Wat hebt u nodig voordat u kunt beginnen:

1. een kopje water; 2. een ketel om water in te koken; 3. een beker waarin u gekookt water kunt doen; 4. een bakje met koud water; 5. een vork of een lepel om de afdruk uit het hete water te kunnen halen zodat u uw vingers niet verbrandt; 6. een horloge of een kookwekker; 7. een spiegel zodat u kunt zien wat u doet.

- De Sleep Pro 2 heeft een boven- en een onderkant. De bovenkant heeft een inkeping.
- Kijk of het plastic inzetstukje (of handgreep) in de ademhalingsgaten zit in de voorkant van de Sleep Pro 2 afdrukset. Het moet er helemaal doorheen steken.
- Doe pas gekookt water in een beker. Laat het water 1 minuut afkoelen, dompel dan het afdrubakje helemaal in het hete water gedurende 2 minuten (of langer als het mondstuk nog niet zacht genoeg is). Haal het eruit met behulp van een vork of lepel.
- Schudt voorzichtig het overtollige water eraf. Voel of het mondstuk niet te heet is voordat u het in uw mond steekt.
- Met de grote inkeping aan de bovenkant steekt u het mondstuk in uw

Inhoud van uw bestelling:

- **Sleep Pro 2 afdrukset (Sleep Pro 1 met gaten voor de gelelei).**
- **2 x tandgelei bakjes**
- **Zakje om het afdrukset in terug te sturen**
- **Sleep Pro 2 pas instructies**
- **Veel gestelde vragen**
- **Retourenvelop**

mond, eerst over de ondertanden en dan over de boventanden.

- Duw uw kaak naar voren net zoals u dat deed bij het pasklaar maken van uw **Sleep Pro 1**. Onthoud dat u uw kaak ver genoeg naar voren brengt om het snurken te stoppen maar niet zo ver dat het ongemakkelijk aanvoelt.

Als u niet zeker bent van uw zaak of dat u nog niet de **Sleep Pro 1** heeft gebruikt, kunt u gerust contact met ons opnemen. Het is heel normaal dat u deze fase een paar maal overdoet voordat het goed is gelukt. We adviseren om te starten met alleen kant op kant waarbij u alleen de voorste boven- en ondertanden gebruikt of iets meer. Als dit niet lukt probeer dan een andere positie.

Bijt er ongeveer 10 seconden stevig in met uw kaak naar voren. Kijk of het plastic inzetstukje of handgreep u enige hulp kan bieden wanneer u het afdrubakje in uw mond heeft en dat het grip geeft wanneer u erin bijt maar dat het aan de andere kant ook de ademhalingsgaten open houdt. Als u denkt een ander afdrubakje nodig te hebben omdat er iets verkeerd is gegaan in deze fase, geen paniek, dat is absoluut geen probleem. Bel ons op dit nummer in GB 01962-761-831 en vraag om een nieuw afdrubakje (tegen een kleine vergoeding) of bezoek www.sleeppro.com/html/userinfo.html om er een online te bestellen.

- Zuig om het overtollige speeksel te verwijderen en een betere pasvorm te bevorderen. Haal na 30 seconden het mondstuk uit uw mond en houd het onder water tot het is afgekoeld. Herhaal het proces net zo vaak totdat u van mening bent dat het mondstuk comfortabel zit en dat het uw snurken stopt.
- Verwijder het plastic inzetstukje wanneer u het mondstuk draagt maar gooi het niet weg want u heeft het nodig hebben wanneer u het mondstuk opnieuw wilt vormen.

Fase 1 in het kort:

- **Kook water en laat het 1 minuut afkoelen in een kop.**
- **Dompel het afdrubakje in heet water gedurende 2 minuten (of langer als het niet zacht genoeg is – het wordt zachter en gemakkelijker te vormen als het wat langer in het water blijft)**
- **Steek het afdrubakje in uw mond met de grote inkeping aan de bovenkant.**
- **Bijt stevig en duw uw kaak naar voren (zoek naar het bruceffect als u uw kaak naar voren duwt, het inzetstukje komt omhoog zoals een brug)**
- **Gebruik uw wijsvinger als een tandenborstel om het mondstuk tegen uw tanden aan te drukken. Duw uw tong tegen de binnenkant, vooral het stuk achter uw onderste voortanden.**
- **Zuig en bijt ongeveer 30 seconden.**
- **Haal het uit uw mond. Koel het af in water. Herhaal het ten minste een keer.**

Nadat u fase 1 heeft afgerond en u heeft het mondstuk ten minste 1 nacht geprobeerd, moet u besluiten of het mondstuk goed is om er een Sleep Pro 2 van te laten maken. Als u twijfelt neem dan alstublieft contact met ons op.

Als u tevreden bent over het feit dat uw mondstuk is: (i) comfortabel (het is

wel een beetje groot maar het veroorzaakt geen pijn aan de kaakspieren) en (ii) u kunt bevestigen dat het uw snurken stopt (al is het maar voor een deel van de nacht), dan en alleen dan, kunt u verder gaan met fase 2.

Als u niet tevreden bent over de punten (i) en (ii) hierboven dan zult u fase 1 moeten herhalen. U kunt gerust contact met ons opnemen als u wilt overleggen wat u moet doen.

A **Sleep Pro 2** kan niet bijgesteld worden wanneer het eenmaal gemaakt is, u moet er dus zeker van zijn dat uw Sleep Pro afdruk goed is zoals beschreven in de punten (i) en (ii). Als we een **Sleep Pro 2** in het laboratorium gemaakt hebben en u ondervindt dat het toch niet het snurken stopt of u krijgt er pijn aan de kaakspieren van dan kunnen we tegen bijkomende kosten een nieuwe voor u maken. (Het kan niet opnieuw gevormd worden zoals de **Sleep Pro 1**).

Fase 2: Neem de afdruk met de tandgelei

Nadat u fase 1 heeft afgerond en u heeft het mondstuk ten minste gedurende 1 nacht geprobeerd en u weet zeker dat het mondstuk comfortabel zit ook als is het wat groot en u kunt bevestigen dat het u helpt met het stoppen met snurken, alleen dan kunt u verder gaan met fase 2.

Voordat u begint heeft u nodig: 1. een schoon bord om de gelei op te vermengen, 2. een horloge of kookwekker, 3. een schaar en 4. flosdraad.

Zorg ervoor dat de bakjes met gelei tenminste 1 uur voor het gebruik in de koelkast hebben gelegen en haal ze pas uit de koelkast op het moment dat u gaat mengen.

Het nemen van de afdruk:

- Zorg ervoor dat het afdrubakje goed droog is voor gebruik, vooral aan de binnenkant. Het plastic inzetstukje kan gebruikt worden, hoeft niet.
- Haal de gelei uit de bakjes voordat u gata beginnen maar vermeng ze niet zolang u nog niet helemaal klaar want u heeft maar 30 seconden voordat de gelei hard wordt.
- Als u er klaar voor bent, neem de gelei en kneed ze krachtig gedurende 30 seconden. Kneedt ze net zolang totdat ze een kleur hebben.
- Rol vlug de vermengde gelei tot een worst met de lengte van een vinger en deel het door tweeën. Stop 1 deel in het bovenste bakje en 1 deel in het onderste bakje. De gelei moet verspreid worden over de gehele lengte van de boven en onderkant van het mondstuk. Onthoud dat u snel moet werken omdat u maar 30 seconden de tijd heeft voordat de gelei hard wordt en u moet in de gelei bijten zodra het in het afdrubakje zit.
- Controleer of de juiste kant boven is; dat is de kant waar de grote inkeping aan de bovenkant zit. Steek het in uw mond en duw het op zijn plaats door stevig er in te bijten. Bijt stevig door het gelei- dit zorgt ervoor dat uw kaak naar voren komt en op zijn plaats in het mondstuk blijft. **DUW NIET HET BAKJE OP ZIJN PLAATS DOOR MIDDEL VAN UW VINGERS.**
- Sluit uw lippen en houdt uw mond 2-minuut gesloten. Het is niet nodig om na enkele seconden nog steeds stevig te blijven bijten maar houdt wel uw mond goed dicht.
- Na 2-minuut kunt u voorzichtig de afdruk van uw gebit afhalen en spoelt u het af met warm of koud water.
- Als u tevreden bent met de afdruk, kunt u het opsturen naar het laboratorium zoals hieronder staat beschreven. Als u niet tevreden bent neem dan alstublieft contact met ons op om de volgende stap te bespreken. help@sleeppro.com. Of bel in GB: 01962-761-831.
- Schrijf uw naam en adres op de kleine retour envelop welke bestemd is voor de afdruk.
- Stop de complete afdruk in de kleine retourenvelop en sluit het. Stop deze envelop in de kartonnen doos (controleer of u wel uw naam en adres op de retourenvelop heeft geschreven). Stuur het dan op naar het adres op de envelop, in ons laboratorium kan dan uw **Sleep Pro 2** gemaakt worden.

- U kunt gerust met een schaar wat overtollige gelei van de afdruk afknippen als het niet gemakkelijk in de envelop en de doos past die opgestuurd moet worden naar het laboratorium.
- Als er wat resten gelei zijn achtergebleven tussen uw tanden dan kunt u dit met behulp van flosdraad verwijderen.

Fase 2 in het kort

- **Haal de gelei uit de bakjes maar meng het pas als u er klaar voor bent.**
- **Kneed de gelei tot het 1 kleur is geworden (max. 30 seconden)**
- **Rol het tot worstjes. Stop het in de boven en onderkant van het afdrubakje.**
- **Controleer of de juiste kant boven is (grote inkeping aan de bovenkant)**
- **Bijt 10 seconden hard in de gelei en daarna nog stevig. Gebruik niet je vingers. Het is goed als je door de gelei heen bijt.**
- **Houd uw mond 2 _ minuut stevig gesloten en haal dan voorzichtig de afdruk uit uw mond.**

Fase 3

Stuur het naar het laboratorium (in de bijgevoegde envelop) zodat uw **Sleep Pro 2** gemaakt kan worden. Als het maken van de afdruk niet goed gaat neem dan alstublieft contact met ons op. Misschien moeten we u dan een nieuw afdrubakje sturen- tegen een kleine vergoeding-

Het gebruik van uw Sleep Pro 2

Het mondstuk zal na enige tijd comfortabeler aan gaan voelen. Het is mogelijk dat u in het begin wat last heeft van uw tanden en kaak.

Dit is niet ongewoon en zal meestal verdwijnen kort nadat u het mondstuk heeft verwijderd. Maar onthoud dat wij er zijn om u te helpen als er vragen zijn (we kunnen u geen medisch advies geven maar we kunnen wel algemene aanwijzingen geven).

Onderhoud van uw Sleep Pro 2

Behandel uw **Sleep Pro 2** voorzichtig en doe zachtjes met het mondstuk wanneer u het in of uit uw mond haalt. Poets zachtjes uw **Sleep Pro 2** na gebruik onder stromend water en gebruik zo af en toe ontsmettend mondwater (wat u in de supermarkt kunt kopen). We raden geen tandpasta aan omdat dit schuurmiddels bevat wat schade kan veroorzaken; maar af en toe poetsen met tandpasta kan geen kwaad.

Laat uw mondstuk in de open lucht liggen zodat het gedurende de dag kan drogen. Dit kan voorkomen dat het gaat ruiken. Probeer niet een **Sleep Pro 2** om te vormen in heet water, dit maakt het ondraagbaar.

Gebruiksaanwijzing op het internet:

Als u internet heeft vindt u het misschien handig om onze Sleep Pro gebruikersinformatiesite te bezoeken: <http://www.sleeppronederlands.com/html/userinfo.html>.

Het bevat veel handige informatie voor Sleep Pro gebruikers. U zult misschien het adres over moeten typen in uw zoekmachine als u niet direct op onze website kunt komen of u kunt de link aanklinken die op uw emailbevestiging staat. Daar staat ook informatie hoe u een nieuwe **Sleep Pro 2** kunt bestellen – we kunnen meestal (maar niet altijd) een nieuwe **Sleep Pro 2** maken van uw oude modellen. U hoeft dan niet nogmaals de afdruk te maken.

We kunnen dit alleen doen bij modellen die nog geen jaar oud zijn omdat ze broos worden en afbrokkelen als we ze na langer dan 1 jaar nogmaals gebruiken.

Disclaimer: Het is erg onwaarschijnlijk maar mocht u toch significante problemen ondervinden met het gebruik van een Sleep Pro onderkaak-vooruitzetspalk dan accepteert MEDITAS Ltd. geen aansprakelijk voor de problemen die zijn ontstaan door het gebruik van de Sleep Pro producten. Als u enige problemen ondervindt stop dan onmiddellijk met het gebruik van de spalk en nee, contact met ons op.

Alle producten zijn gemaakt en worden verkocht volgens de wetgeving en de richtlijnen van Groot-Brittannië.

Sleep Pro producten worden geleverd door MEDITAS Ltd

Holly Tree Farm, Sutton Scotney, Winchester, Hampshire SO21 3LD, England, UK.
Telephone: +44-(0)1962-761-831 (niet Nederlands sprekend) · email help@sleeppro.com
Fax: +44-(0)870-458-0621 · www.sleeppronederlands.com