

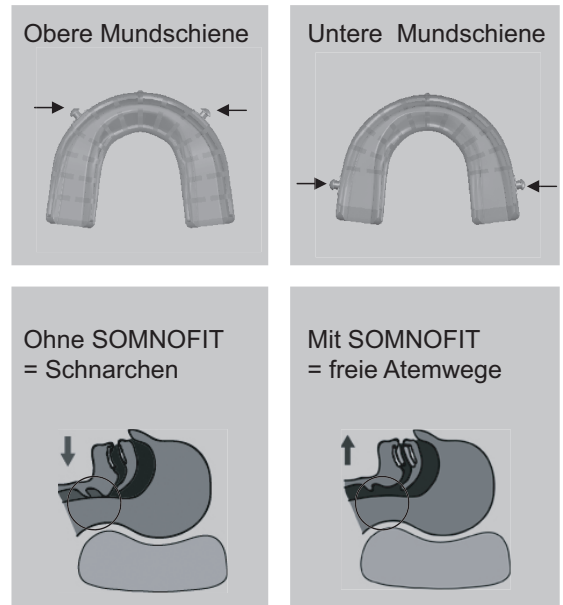
Ein SOMNOFIT Set besteht aus:

- 1 obere Mundschiene mit 2 Häkchen nach vorne gerichtet
- 1 untere Mundschiene mit 2 Häkchen hinten seitlich
- 1 Thermometer mit Schwimmer
- 1 Aufbewahrungsdose
- 1 Satz biegsame Bänder zur Regulierung des Unterkiefervorschubs
- 1 Bedienungsanleitung

Wie wirkt SOMNOFIT?

SOMNOFIT wurde auf der Basis der bekannten medizinischen Lösung gegen das Schnarchen entwickelt: dem Unterkiefervorschub oder auch Unterkieferprotrusion. Das Prinzip der SOMNOFIT-Vorschubschiene besteht darin, den Unterkiefer um einige Millimeter nach vorne zu schieben, damit der Bereich hinter der Zunge frei wird und die eingeatmete Luft die Luftwege frei passieren kann.

Die Wirksamkeit von Behandlungssystemen, die auf Vorschubschienen wie SOMNOFIT beruhen, wurde in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen: Schnarchen und ein leichtes obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) werden verhindert bzw. erheblich reduziert.



Indikationen und Gegenindikationen

SOMNOFIT ist anzuwenden bei:

- Schnarchen
- leichten Apnoe-Formen (nach Konsultation eines Arztes)
- Schlafapnoe mit CPAP-Therapie: zeitlich begrenzter Einsatz auf Reisen, in den Ferien und an Wochenenden (nach Konsultation eines Arztes)

SOMNOFIT ist nicht anzuwenden bei:

- einer herausnehmbaren Zahnprothese oder einer schlecht haftenden Teilprothese
- Schmerzen im Kiefergelenk
- Zahnfleischschwund und lockeren Zähnen (Parodontitis)
- Ober- oder Unterkiefer mit je weniger als 10 Zähnen
- Personen unter 18 Jahren

Die vorhergehende Konsultation eines Arztes und regelmäßige Kontrollen des Gebisses und der Kiefer sind empfohlen. Wenn Sie an einer Überempfindlichkeit der Zähne, z.B. gegen Hitze, leiden oder sich über den Zustand Ihres Gebisses nicht im Klaren sind, konsultieren Sie bitte Ihren Zahnarzt. Sollten Sie tagsüber öfters müde sein, dann leiden Sie vielleicht an einer Schlafapnoe und sollten Ihren Arzt konsultieren.

Mögliche Nebenwirkungen

- Erhöhte Zahnsensibilität beim Herausnehmen nach dem Aufwachen, die sich normalerweise nach mehrmaligem Aufeinanderpressen der Kiefer auflöst.
- Schmerzen am Ohransatz, die normalerweise nach einigen Tagen regelmäßigen Tragens aufhören. Sollten sie sich verstärken, benutzen Sie ein schwächeres Unterkiefer-Protrusionsband, z. B. 4.5 statt 6.0. Konsultieren Sie auch Ihren Zahnarzt.
- Übermäßiger Speichelfluss, der sich nach einigen Tagen regelmäßiger Anwendung legt.
- In seltenen Fällen werden Mundtrockenheit und Übelkeit beobachtet, die schnell verschwinden.
- Veränderung des zahnlosen Bereichs (der relativen Position der Ober- und Unterkiefer, bei geschlossenem Mund). Sollte der Unterkiefer nach dem Herausnehmen von SOMNOFIT seine ursprüngliche Lage nicht wieder einnehmen, geben Sie das Tragen der Mundschiene auf.

Sollten die genannten Nebenwirkungen andauern oder sollten Sie andere, nicht aufgeführte Nebenwirkungen beobachten, ist das Tragen von SOMNOFIT einzustellen und ärztlicher Rat einzuholen.

Pflege und Garantie

SOMNOFIT ist ein hochwertiges Produkt aus der Schweiz, das leicht zu pflegen ist: SOMNOFIT morgens aus dem Mund nehmen, mit einer Zahnbürste putzen und tagsüber in ein Glas Wasser legen. Am besten mit einem Zusatz, der Zahnstein entfernt und antibakteriell wirkt. Vor dem Einsetzen mit klarem Wasser abspülen.

Den Zustand von SOMNOFIT regelmäßig kontrollieren. Im Allgemeinen kann SOMNOFIT 8 bis 15 Monate benutzt werden, je nach Pflege und Verschleiß (z. B. durch nächtliches Zähneknirschen). Außer bei Fabrikationsfehlern besteht kein Anspruch auf Garantie. Eine Reduzierung des Schnarchens oder der Apnoe kann nicht garantiert werden, da sie von der Anatomie des Benutzers abhängig ist. SOMNOFIT muss bei Auftreten von Rissen, Brüchen oder sonstigen Beschädigungen unbedingt ausgetauscht werden. Ein individuell angepasstes SOMNOFIT kann nicht an einer anderen Person erneut angepasst werden.

Anpassung an das Gebiss (Wärme-Formen) und Einsetzen

Das Anpassen von SOMNOFIT können Sie selbst oder Ihr Zahnarzt durchführen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie SOMNOFIT ohne Unterstützung anpassen können, konsultieren Sie bitte Ihren Zahnarzt.

Bevor Sie mit der Anpassung beginnen, lesen Sie bitte die gesamte Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, denn nur wenn Sie alle Hinweise beachten, wird Ihnen die Anpassung leicht gelingen. Für die Anpassung selbst nehmen Sie sich bitte cirka eine Stunde Zeit.

Zur Vorbereitung legen Sie bitte folgende Hilfsmittel bereit:

- einen Topf mit kaltem Wasser (ca. 8 cm gefüllt)
- einen Löffel
- einen Spiegel
- ein Glas kaltes Wasser
- eine Schüssel mit kaltem Wasser
- eine Schere oder ein Messer
- ein Handtuch

1. Das obere Teil von SOMNOFIT (mit 2 Häkchen vorne) und das Thermometer in den Topf mit kaltem Wasser legen und langsam erhitzen, bis die rote Thermometerflüssigkeit die blaue Markierung des Thermometers erreicht (siehe Abb. 1). Dann 2 Minuten lang im warmen Wasser liegen lassen.

2. Das obere Teil von SOMNOFIT mit dem Löffel aus dem heißen Wasser herausnehmen, Wasser abschütteln. Vor dem Spiegel die Mundschiene zügig auf dem oberen Zahnbogen mit Ausrichtung der senkrechten schwarzen Strichmarkierung in der Mitte der beiden Schneidezähne platzieren. Mit beiden Daumen auf beiden Seiten des Oberkiefers fest nach oben drücken, dann die Zähne fest aufeinander pressen und anschließend die Mundschiene mit den Fingern seitlich fest an die Zähne andrücken. Diesen Druck weitere 60 Sekunden lang ausüben (siehe Abb. 2). Dann den Mund mit kaltem Wasser spülen, damit der Abdruck gefestigt wird. Das obere Teil herausnehmen und für 2 - 3 Minuten in kaltes Wasser legen.

3. Für das Erhitzen des unteren Teils von SOMNOFIT wie bereits beschrieben (unter 1.) vorgehen (siehe Abb. 3).

4. Das obere fertige Teil wieder in den Mund einsetzen, bevor die untere Mundschiene zentriert im Verhältnis zum oberen Teil in den Mund eingesetzt wird (die beiden senkrechten Markierungen müssen sich auf gleicher Höhe befinden). Mit beiden Zeigefingern stark nach unten und seitlich drücken (siehe Abb. 4).

5. Anschließend den Mund mit den beiden Mundschienen schließen und zunehmend stärker zusammenbeißen. Ober- und Unterkiefer mindestens 1 Minute lang mit größtmöglicher Kraft aufeinanderpressen. Sie brauchen dabei nicht zu befürchten, dass Sie SOMNOFIT damit beschädigen. Die Schienen sind extra für starkes Zubeißen angelegt, denn je besser sich Ihre Zähne abformen, desto besser werden die Schienen später sitzen. Deshalb sollten Sie beim Zubeißen soviel Kraft aufbringen wie Ihnen möglich ist.

6. Beide Teile herausnehmen und das untere Teil für 2 - 3 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sich auch diese Schiene völlig verfestigt.

7. Das Band mit der Beschriftung +6 mit der Schere oder dem Messer lösen. Die anderen Bänder aufbewahren.

8. Das biegsame Band zuerst auf den vorderen Häkchen der oberen Mundschiene befestigen. Die Maßmarkierung (+6) muss man außen rechts sehen. Danach das Band auf den seitlichen Häkchen der unteren Mundschiene befestigen (siehe Abb. 5). Fertig!

SOMNOFIT können Sie ab sofort immer vor dem Einschlafen einsetzen. Nur bei regelmäßiger Kontrolle des Gebisses und der Kiefer ist die Anwendung von SOMNOFIT erfolgreich. Suchen Sie deshalb bitte regelmäßig Ihren Zahnarzt auf.

Qualität des Zahnabdrucks

Halt und Komfort von SOMNOFIT sind abhängig von der Form des Gebisses, der Anzahl der Zähne und der Qualität des angefertigten Abdrucks. Kontrollieren Sie auf jeden Fall, ob sich Ihre Zähne gut in SOMNOFIT abgedrückt haben. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Abdruck unter Einhaltung der vorgegebenen Temperatur und mit starkem Zubeißen. Eventuell störende Kanten können mit einer Schere oder einem Messer vorsichtig entfernt werden.

Regulierung des Unterkiefervorschubs

In den ersten Nächten muss sich der Benutzer an das Tragen der Schiene gewöhnen. Wir raten, anfangs das Band +6 einzusetzen. Die Ziffer drückt den Unterkiefervorschub in Millimetern aus, der durch das Tragen von SOMNOFIT erreicht wird. Je nach Befund kann der tatsächliche Wert variieren. Nach einigen Anpassungsnächten stellen Sie den Vorschub nach folgenden Regeln ein:

- Wenn Sie ein zu starkes und unangenehmes Ziehen am Kiefer verspüren, benutzen Sie ein Band, das einen geringeren Kiefervorschub bewirkt (z.B. +4.5 statt +6).

- Wenn das Schnarchen nicht genug nachlässt, benutzen Sie ein Band mit größerem Vorschub, z. B. + 7.5 statt +6.

Im Allgemeinen genügt ein Unterkiefervorschub von 4.5 bis 7.5 Millimetern. Bei Schlafapnoe muss die Wirksamkeit von einem Facharzt überprüft werden und auch die Anpassung durch eine ärztliche Fachperson erfolgen.

Wichtiger Hinweis

Bei Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Nehmen Sie mit uns über die medi-sleep Hotline Kontakt auf: 0180-500 94 83 (12ct / Min)

Abb. 1



Abb. 2

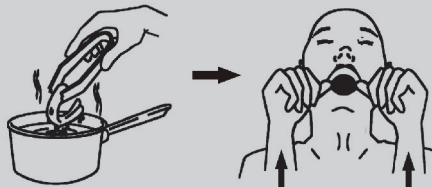


Abb. 3

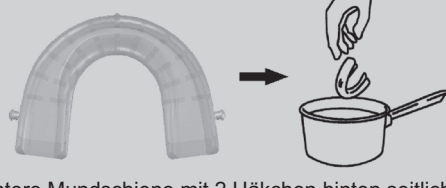


Abb. 4

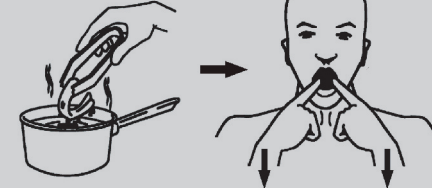


Abb. 5

