

AT SNORKE ER EN LIDELSE

Mange har prøvet at ligge søvnløs, fordi partneren snorker. Uanset om du lægger øre til partnerens snorken, eller selv er den der snorker, så kan det have alvorlige konsekvenser for helbredet. Voldsom snorken kan give søvn-apnø, hvilket medfører, at vejtrækningen i korte perioder i nattens løb går i stå. Ved vejtrækningspauser på over 10 sek. får hjernen ikke den nødvendige ilt, hvorfor mennesker med søvnapnø har øget risiko for hjertekar-sygdomme og forhøjet blodtryk. Derfor føler snorkere sig ofte trætte og uoplagte på grund af den mangelfulde søvn og iltoptagelse. Ved brug af SnorBan får du en dyb søvn og vågner veludhvilet og oplagt.

HVORFOR SNORKER VI?

Snorken opstår som regel fordi der ikke er ordentlig luftpassage i svælget under søvnen (fig. 1). Det betyder, at luften får sværere ved at passere. Da man skal have samme mængde luft til lungerne, må lufthastigheden øges. Trykket i svælget stiger og drøbelen og den bløde gane begynder at vibrere. Det er disse vibrationer, der giver snorkelyden.

SÅDAN VIRKER SNORBAN

SnorBan er omhyggeligt designet til at holde underkæben let fremad. Når kæben er i denne position, vil luftvejene blive mere frie og dermed kan du sove uden at snorker, se røntgentbilledet (fig. 2).

SNORBAN ER KLINISK DOKUMENTERET

Et studie udført på Mannheim Sleep Medicine Center i Tyskland viser, at SnorBan effektivt fjerner eller reducerer snorken for mere end 7 ud af 10 personer. Studiet kan downloades på www.snorban.dk. SnorBan er CE registreret som medicinsk hjælpemiddel af klasse 1 og anbefales af en lang række øre-, næse- og halslæger.

SNORBAN, TIPS FOR FØRSTE GANGS BRUGERE

Følgende punkter er de almindeligste spørgsmål til brugen og de anbefalede løsninger.

DET FØLES UBEHAGELIGT

Nogle oplever en mindre ømhed i tænder og kæber. Dette er meget normalt og forsvinder når SnorBan tages ud og du har vænnet dig til brugen.

JEG SNORKER STADIG

Hvis du stadig snorker, vil det være nødvendigt at tilpasse SnorBan endnu engang med underkæben en smule mere fremme.

SNORBAN FALDER UD UNDER SØVNE

I de første 2 uger kan SnorBan falde ud af munden. Opgiv ikke- dette er meget normalt. Tilvænningen tager normalt 3 uger, så efter 3 uger vil dette normalt ikke være et problem.

Tips: Suppler evt. SnorBan med et kindbånd som kan købes på www.snorban.dk.

PROBLEMER MED AT TRÆKKE VEJRET GENNEM NÆSEN

SnorBan kan kun bruges, hvis du frit kan trække vejret gennem næsen. Hvis du bliver forkølet eller lider af allergi, der medfører tilstopning af næsen vil du ikke kunne bruge SnorBan før du igen kan trække vejret gennem næsen uden problemer. Tips: SnorBan kan kombineres med en næseudvider Snooze som letter vejtrækningen gennem næsen, eller en næseskylter Nasaline som reducerer irritationer i næsebor og bihuler. Snooze og Nasaline kan købes på www.snorban.dk.

PLEJE AF SNORBAN

Dagligt: tilføj et par dråber ecosym gel på SnorBan mundstykket og børst grundigt med en blød tandbørste, skyl SnorBan og lad den tørre. Gentag processen efter hver brug af din SnorBan. Ugentligt: en gang om ugen hældes ecosym forte rensesvæske i den opbevaringsboks der følger med din SnorBan. Fugt bunden af opbevaringsboksen med rensesvæsken og tilføj lunkent vand. Lad SnorBan ligge i rensesvæsken i 6-8 timer. Tag herefter SnorBan op og skyl efter med vand. Ecosym gel og forte kan købes på www.snorban.dk.

VIGTIGE BEMÆRKNINGER

Hvis der opstår smerter ved anvendelsen eller anden ubehag, kontakt da din læge eller tandlæge for vurdering af, om brugen af SnorBan medfører problemer for dig. Normalt vil tilvænning tage 2 til 3 uger. I denne periode kan der være mindre ømhed i kæben, hvilket dog forsvinder umiddelbart efter udtagning af SnorBan.

KØB AF SNORBAN

SnorBan og tilbehør kan købes i vores internetbutik på www.snorban.dk.

KONTAKT OPLYSNINGER

Vi kan kontaktes på tlf. 86 26 24 22 eller mobil 50 56 42 12. Du kan også sende en e-mail til snorban@snorban.dk.

PRØVEPERIODE PÅ 30 DAGE!

Afprøv SnorBan i 30 dage, og hvis du ikke er tilfreds kan du returnere den og få pengene tilbage – helt uden betingelser!

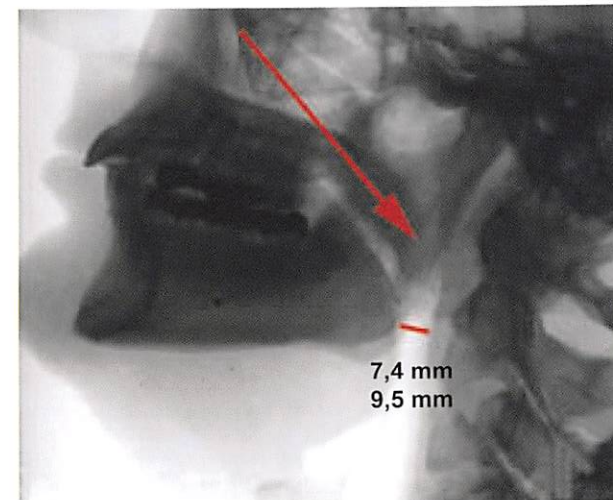


Fig. 1 - Uden SnorBan

Røntgenbilledet viser luftvejene. Den plads der er til luftpassagen er markeret med en rød streg

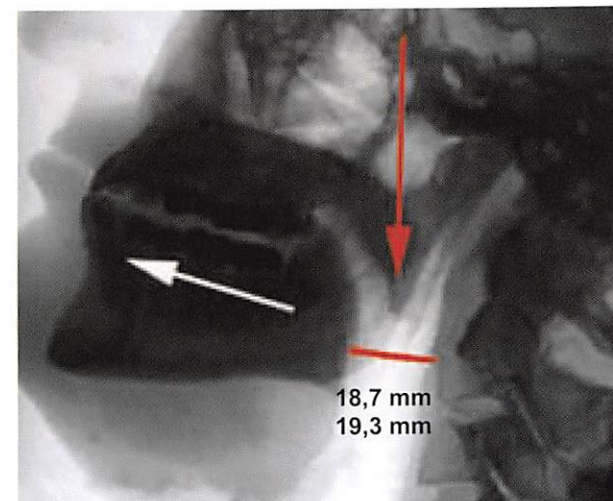


Fig. 2 - Med SnorBan

Røntgenbilledet viser den øgede passage af luftvejene med SnorBan, markeret med den røde streg

TILPASNING AF SNORBAN

Inden du går i gang bør du øve dig i nedenstående tilpasningsprocedure med koldt vand. Bemærk at når SnorBan placeres i munden holdes underkæben en anelse fremad, så der skabes underbid. Dette er den vigtigste del af tilpasningsprocessen. Din underkæbe skal være i denne position af hensyn til vejtrækningen. Find et stopur og en gryde til at koge minimum ½ liter vand samt en beholder til koldt vand. **Tips: se evt. filmen der viser tilpasningsproceduren på www.snorban.dk**

TILPASNING

1. Kog vand i en gryde, dyb nok til SnorBan mundstykket kan dækkes med vand, undtagen holdestykket. **SnorBan må ikke lægges i vandet mens det koger.**

2. Gryden tages af blusset når vandet koger med tydelige bobler (ikke vandkoger). Ved hjælp af holdestykket dyppes SnorBan mundstykket nu ned i vandet i **nøjagtig 14 sekunder**, herved blødgøres materialet. (NB! Varmes den mere end 15 sekunder ødelægges formen)

3. Tag SnorBan op af vandet og ryst overskydende vand af. Placer straks herefter SnorBan i munden med TOP siden op på holdestykket (øverste halvdel af SnorBan har et lille V-formet hak ved fortænderne). Først tænderne i underkæben, og herefter lukkes overtænderne forsigtigt ned i overstykket. Sørg for at tænderne bider ned i kanalerne (undgå at bide i kanterne på mundstykket). Plastikken vil føles varm, men vil ikke brænde dig.

4. Din underkæbe skal være placeret ca. halvvejs fremme (fig. 2). Bid fast sammen i ca. 1 minut og sug luften ud af kanalerne, mens du med tungen presser på SnorBan skiftevis i over- og undermund. Samtidigt presser du med fingrene på den udvendige side af kinderne for at tilpasse den til tænderne.

Fig. 1
Normal tandprofil

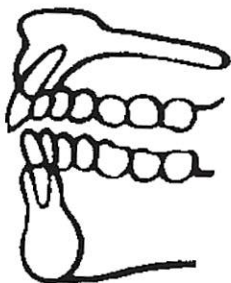
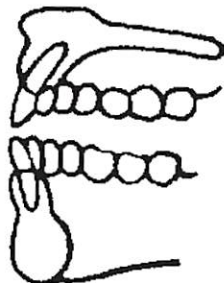


Fig. 2
Ønsket tandprofil



5. Tag SnorBan ud og dyp den i koldt vand i 10 sekunder hermed er formen støbt.

6. Prøv herefter at placere SnorBan i munden og vurder, om den passer. Bemærk at underkæben holdes en smule fremad, hvilket føles behageligt. Såfremt formen ikke er tilfredsstillende, kan tilpasningen gentages op til 3 gange. Bemærk ved tilpasning 2. gang skal SnorBan kun opvarmes i **10-12 sekunder**. Mange får et bedre resultat ved den 2. tilpasning.

7. Fjern holdestykket med en hobbykniv eller en saks så tæt på mundstykket som muligt.

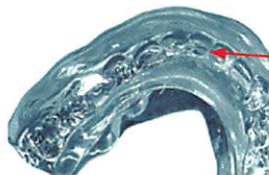
8. Hvis din snorken ikke forsvinder fuldstændigt, kan tilpasningen gentages med underkæben en anelse længere fremme.

VIGTIGT

Det er vigtigt at SnorBan formes så tænderne griber ordentligt fat i mundstykket i både over og undermund. Du skal kunne se et tydeligt tandaftryk i mundstykket. Set fra oven skal tandaftrykkene være dybe og klare. Hvis dette ikke er tilfældet skal mundstykket omformes. Når mundstykket er formet korrekt fordeles belastningen ligeligt på alle tænderne og mundstykket bliver komfortabelt.

DIVERSE

Tilvænningen til brugen af SnorBan vil normalt tage et par uger, idet det er et fremmedelement i munden. De første par nætter kan du undlade at bruge SnorBan hele natten, og på denne måde langsomt vænne dig til brugen. Det kan være lidt hårdt at vænne sig til brugen, men anstrengelserne vil være det værd - så hav lidt tålmodighed.



Her kan ses at aftrykkene skal være dybe og tydelige. Dette opnås ved at vandet har spilkogt. Tilpasningen skal ske rimelig hurtigt, brug gerne hænderne til at få tilstrækkelig tryk på kæberne.



Tilpasningen, formningen af skinnen er afgørende for at skinnen fungerer og er komfortabel. Form kanterne med fingrene i en masserende bevægelse, sug vakuum ud og form med tungen samtidigt. Undgå at bide i kanterne.

Stop Snorken!

SnorBan

Klinisk dokumenteret effekt

- Reduktion af snorken for 76,9% af brugerne
- Forbedret søvnkvalitet.
- Reduktion af respirationspauser for patienter med søvnapnø



Garanteret effekt eller pengene retur inden for 30 dage!