

Läs instruktionerna fullständigt och noggrant innan användning!

Somnolis®

Anti-snarkskena BIPACKSEDEL

Datum för senaste version : 15 februari 2008

Vad är Somnolis ?

Somnolis är en medicinteknisk kvalitetsprodukt tillverkad i Schweiz och avsedd för att lindra snarkningar.

Hur fungerar Somnolis ?

Under sömn slappnar svalget av, underkäken och tungan faller bakåt och utrymmet kan bli trångt. Då kan snarkningar uppkomma. Somnolis anti-snarkskena fungerar så att skenan kopplar samman överkäken med underkäken i en position där underkäken och

tungan lyfts fram några millimetrar. Detta ökar utrymmet i svalget för luften att passera vilket medför att snarkningarna reduceras eller upphör (Fig 1). Före användning vik Somnolis och prova hur den sitter i munnen (Fig. 2). Nederdelens två piggargar ger viss stadga för skenan mot underkäken. Om piggargarna trycker på gommen så att det gör ont bör man klippa bort piggargarna (Fig. 4).

4 plastremmar, numrerade 1 till 4, bifogas förpackningen. Med remmarna kan man justera hur långt underkäken ska lyftas fram. Rem nummer 1 är den längsta och den som drar fram underkäken minst och rem nummer 4 den kortaste och den som drar fram underkäken mest. Prova först med rem nummer 1 och om snarkningarna ändå fortskrider prova rem nummer 2 osv.

Indikationer och kontraindikationer

Vem kan använda Somnolis ?

Somnolis anti-snarkskena är speciellt framtagen för vuxna snarkare. Somnolis anti-snarkskena kan också – efter läkares rekommendation – användas vid mild sömnapné (korta andningsuppehåll under sömnen).

Vem bör inte använda Somnolis ?

Personer med tandprotes, käkledsbesvär, kraftigt underbett, obehandlad tandlossnings sjukdom, plastallergier eller vid förekomst av tandskador avrådes från att använda skenan. Kontakta tandläkare vid osäkerhet. **Barn och tonåringar får inte använda skenan.**

Vad ska man tänka på innan man använder Somnolis ?

Innan skenan används rekommenderas en kontroll hos tandläkare. Informera tandläkaren om att man planerar att använda skenan.

Om man misstänker andningsuppehåll (så kallade apnéer) under sömnen måste läkare konsulteras innan användning.

Vad ska man tänka på under tiden man använder Somnolis ?

Ha tålamod med skenan! Det kan ta några veckor innan skenan känns komfortabel att ha i munnen varje natt. De första gångerna man använder skenan kan det hända att man inte kan ha den på plats i munnen hela natten eller att den faller ur. Skenan kan smaka säregt de första nätterna men det är ofarligt och går snabbt över. Känslan av att ha ett främmande föremål i munnen och den ökade salivbildningen brukar gå över efter några veckor. Om man snarkat länge har man ofta vant sig vid att inte andas genom näsan framförallt kvälls- och nattetid. Skenan tvingar fram andning genom näsan. För att underlätta detta bör man komplettera med näsvidgaren Nasaline® NäsVid / Snooze (finns på apotek fr.o.m. 1 maj 2008) i båda näsborrarna, då optimeras näsandningen. Om man trots detta upplever svårigheter med att andas genom näsan bör man konsultera läkare. **Tandläkare bör kontaktas efter 6 månaders användning eller om man upplever att tuggningen har förändrats eller om bittet "inte passar" ihop längre.** Ta med skenan, remmarna och förpackningen med denna bruksanvisning till tandläkaren. Därefter rekommenderas kontroller regelbundet hos tandläkare åtminstone varje år eller enligt tandläkarens anvisningar.

Vilka biverkningar kan Somnolis ge ?

Rätt tillpassad och använd finns få biverkningar med skenan. Under de första veckornas användning kan lättare värk från käklederna och tänder fås. Om detta inte går över eller om värken är besvärlig rekommenderas att man genast slutar använda skenan och gör en kontroll hos tandläkare och / eller läkare. Om sår eller andra problem med tandkött uppkommer bör man göra ett uppehåll i användandet av skenan och konsultera tandläkare och / eller läkare. Det finns en liten risk för bittförändringar efter en längre tids användning med alla sorters skenor (även specialgjorda av tandläkare). Detta kan innebära att man utvecklar ett underbett som måste behandlas av tandläkare. **Därför är det mycket viktigt med kontinuerlig**

kontroll hos tandläkare även om man upplever att snarkningarna försvunnit och skenan känns bra.

Rengöring och förvaring av Somnolis

Rengör noggrant samtliga delar av skenan efter varje användning med vatten och en mjuk tandborste. Lägg därefter skenan i ett glas eller en burk med ljummet vatten med en rengöringstablett (antibakteriell tablett för tandproteser, finns på apotek) under en dagen. Följ anvisningarna till rengöringstabletterna. Skölj noggrant skenan med vatten innan den sätts in i munnen igen. Om skenan inte ska användas den efterföljande natten måste skenan torkas noggrant innan den läggs undan.

Hållbarhet och förbrukning av Somnolis

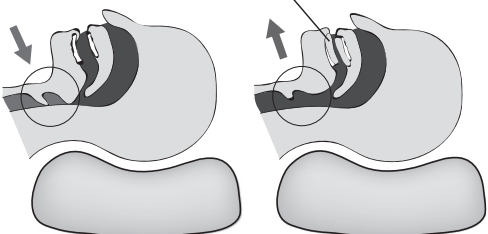
Hållbarheten av skenan är beroende av ett flertal faktorer. Bland annat påverkas hållbarheten av hur ofta man använder skenan, hur man sköter skenan (rengöring), om man pressar eller gnisslar tänder och hur väl skenan passar i munnen. Skenan är framförallt avsedd för periodvis användning. Man bör av säkerhetsskäl varje morgon kontrollera att skenan är intakt och att inga sprickor har uppkommit. Man får inte använda skenan om den har blivit skadad. När skenan är förbrukad kan den och förpackningen sorteras till pappersåtervinning respektive plaståtervinning.

Distribueras av:

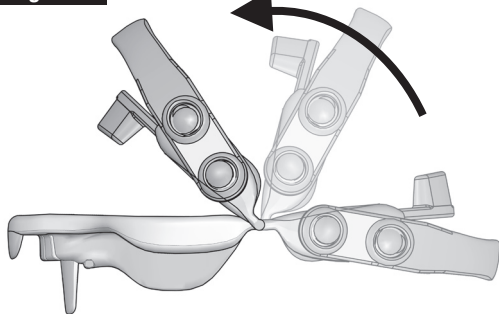
Figur 1

Figur 1 – Hur Somnolis fungerar

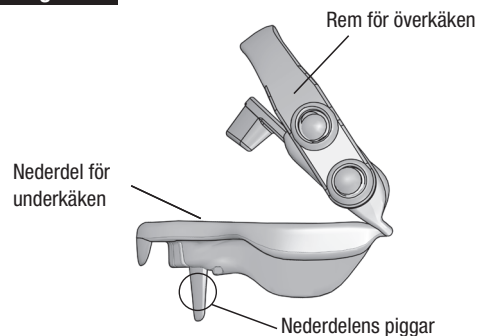
Utan Somnolis = Snarkningar
Med Somnolis = Fri luftväg, inga snarkningar



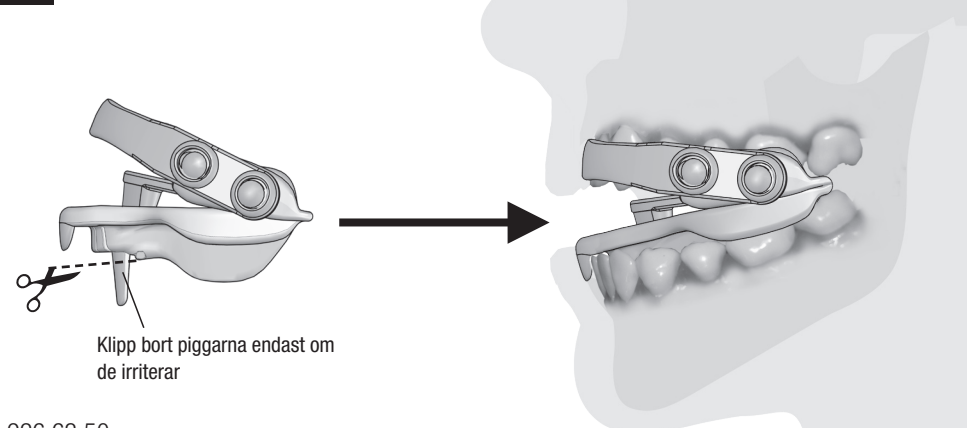
Figur 2



Figur 3



Figur 4



Tillverkad av : OSCIMED SA, Allée du Quartz 3, CH-2300 La Chaux-de-Fonds, Schweiz, Tel. +41 32 926 63 36, Fax. +41 32 926 63 50

OBS! Innehåller smådelar. Låt inte barn eller husdjur leka med produkten eller dess delar!