

Snore Mate®

BRUKSANVISNING/BRUGSANVISNING SVENSKA/DANSK/NORSK



SE SNOREMATE BRUKSANVISNING

Mjuk snarkskena. Används vid mild/måttlig till svår snarkning till personer över 18 år. Använd inte SnoreMate om du har käkleds-besvär, använder protes eller inte kan andas genom näsan. Ej heller om du har kraftigt över-/underbett. Lider du av sömn-apné så ska du kontakta läkare för utredning innan du använder SnoreMate. SnoreMate är en mjuk snarkskena som du enkelt tillpassar själv. Ger effektiv hjälp mot normal till svår snarkning. På www.slutasnarka.se finns en instruktionsfilm som kan vara behjälplig då snarkskenan ska anpassas.

HUR VERKAR SNOREMATE SNARKSKENA?

SnoreMate mjuk snarkskena verkar genom att hålla underkäken i en mer framskjuten position under sömnen. Detta skapar friare luftvägar och motverkar därigenom snarkning. Besvären upphör helt eller reduceras kraftigt.

ANPASSNING AV SNOREMATE

För att du ska få största möjliga effekt av din snarkskena är det viktigt att passformen blir bra. Öva gärna några gånger på de olika momenten innan du börjar värma och tillpassa skenan på riktigt. Läs framförallt igenom hela instruktionen innan du börjar. Det finns även en instruktionsfilm på www.slutasnarka.se. Skenan bör inte kallna så det är därför bra att göra hela processen utan avbrott. Skulle den kallna så går det att börja om från början.

Förutom snarkskenan behöver du det här:

- En kastrull med vatten. Se till att den är djup nog att hela skenan kan doppas utan att ta i botten, gärna med lite marginal.
- En skål med kallt vatten
- Sax eller kniv
- Något att ta tid med

Så här gör du för att tillpassa snarkskenan:

1. Fyll en kastrull med så mycket vatten att snarkskenan kan doppas ned under ytan utan att ta i botten. Fyll även ett kärl med kallt vatten och ställ åt sidan. Det ska användas senare.
2. Koka upp vatten och dra sen kastrullen åt sidan. Var försiktig så du inte bränner dig på det varma vattnet när du anpassar skenan.
3. Håll snarkskenan i skaftet med texten TOP mot dig och doppa själva skenan i det uppvärmda vattnet i **50 sek.** Om skaftet börjar böja sig och skenan börjar bli svår att hålla rak i

kastrullen innan **50 sek** har gått kan du försiktigt dra skenan fram och tillbaka i vattnet. Detta för att skaftet inte ska smälta och böja in sig mot skenan.

4. Ta upp snarkskenan ur vattnet och doppa den försiktigt i det kalla vattnet i **2-3 sek.** Detta för att skenan inte ska vara för varm när du placerar den i munnen. Håll nu i skaftet med markeringen TOP uppåt (den sidan skall vara mot överkäken). Skjut fram din underkäke ca 0,5 cm i en bekväm framskjuten position. Öppna munnen och placera snarkskenan på underkäken. Se till så att skenans ytterkanter inte viker in sig.
5. Bit samman käkarna i den framskjutna positionen. Bit inte i ytterkanterna. **OBSERVERA!** Fördela kraften i bettet jämt och kraftigt över hela skenan med underkäken i en framskjuten position, då kommer skenan sitta rakt och kännas bekväm.
6. Stäng munnen och sug in hårt. Vakuumbildas och skenans kanter sugs in mot tänderna. Pressa samtidigt från insidan med tungan och från utsidan med hjälp av fingrarna genom att massera över och underkäke framifrån och ut mot sidorna för att få en bra anpassning. Fortsätt anpassningen någon minut.
7. När skenan svalnat tar du försiktigt och lägger den i kallt vatten så att den stelnar. Det ska synas tandavtryck i hela skenan.
8. Sätt tillbaka skenan i munnen för att kontrollera passformen.

Om du inte skulle vara nöjd kan du göra om tillpassningen från punkt 1-7. **OBSERVERA!** Skenan ska denna gång doppas i endast 35 sek i det uppvärmda vattnet och 2 sek i det kalla. När du är nöjd med din snarkskena kan du försiktigt ta bort skaftet med en kniv eller sax. Du kan dock vänta några nätter med att ta bort skaftet. Snarkskenan blir då lättare att hantera vid en eventuellt ny tillpassning.

TIPS!

- Om du skulle råka bita i ytterkanten vid tillpassningen eller om den skulle vika in sig kan du snabbt vika tillbaka den med fingrarna.
- Kallnar skenan går det utmärkt att göra om tillpassningen enligt punkt 1-7. Skenan ska denna gång doppas i endast 35 sek i det uppvärmda vattnet och 2 sek i det kalla.
- Om du upplever att du inte får tillräcklig effekt kan du prova att göra om tillpassningen och då med **underkäken i ytterligare framskjuten position.**
- Du kan anpassa skenan upp till 3 ggr.

ANVÄNDNING

När du har anpassat skenan enligt beskrivningen är det dags att börja använda skenan. Det är inte ovanligt att det tar några nätter att vänja sig vid att sova med skenan. Känns det väldigt ovanligt går det utmärkt att använda skenan några få timmar under natten, för att successivt öka på antalet timmar tills du har den i munnen under hela natten. Du kan även uppleva en viss ömhet i käkarna på morgonen. Det är helt normalt och försvinner efter en tids användning. Det är viktigt att upprätthålla god munhygien under användning av produkten.

SKÖTSEL AV DIN SNOREMATE

SnoreMate är enkel att sköta och korrekt skötsel påverkar hållbarheten.

- Rengör skenan med tandborste och tandkräm eller protesrengöring 3-4 gånger per vecka och låt den lufttorka innan den förvaras i medföljande plastfodral.
- Använd ljummet vatten.
- Låt den lufttorka.
- Om du märker att din SnoreMate har blivit skadad eller ömtålig är det dags att byta ut den.

Förvaring: Förvara den i rumstemperatur i medföljande ask. Öppnad förpackning enligt bäst före datum på förpackningen. Öppnad förpackning så är hållbarheten ca 12 månader. Gäller även om ytterförpackningen anger ett kortare datum. Allvarliga tillbud som har inträffat i samband med att produkten använts bör rapporteras till tillverkaren och den behöriga myndigheten i den medlemsstat där användaren är etablerad.

Källsortering: Ask som pappersförpackning, bruksanvisning som tidsningspapper, påse och snarkskena som mjukplast. Förvaringsasken som hårdplast.

 Tillverkare:
Nordic Consumer Health AB, +46 (0)8-716 36 55
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige

www.slutasnarka.se | info@consumerhealth.se

SnoreMate är en CE-märkt och medicinteknisk produkt (MD)

Bruksanvisningen uppdaterades: 2026-04-30

(01)7350057521670

(17)09-2029(10)3338



DK SNOREMATE BRUGSANVISNING

Blød snorkeskinne. Anvendes til let/moderat til svær snorken til personer over 18 år. Brug ikke SnoreMate, hvis du har kæbedsbesvær, bruger proteser eller ikke kan trække vejret gennem næsen. Heller ikke hvis du har kraftig over- eller underbid. Lider du af søvnapné, bør du kontakte en læge for at få en undersøgelse, inden du bruger SnoreMate. SnoreMate er en blød snorkeskinne, som du nemt selv kan justere. Giver effektiv hjælp mod normal til svær snorken. På www.snorkestop.dk er der en instruktionsfilm, der kan være behjælpelig, når snorkeskinnen skal tilpasses.

HVORDAN FUNGERER SNOREMATE?

SnoreMate bløde snorkeskinne virker ved at holde underkæben i en mere fremskudt position under søvn. Dette skaber friere luftveje og modvirker derved snorken. Problemerne ophører helt eller reduceres kraftigt.

TILPASNING AF SNOREMATE

For at du får størst mulig effekt af din snorkeskinne, er det vigtigt, at pasformen er god. Øv dig gerne et par gange på de forskellige trin, inden du begynder at varme og justere skinnen for alvor. Læs frem for alt hele instruktionen igennem, inden du starter. Der findes også en instruktionsvideo på www.snorkestop.dk. Skinnen skal ikke køle af, så det er derfor godt at gøre hele processen uden afbrydelser. Skulle den køle af, kan du starte forfra.

Ud over snorkeskinnen skal du bruge denne:

- En gryde med vand
- En skål med koldt vand
- Saks eller kniv
- Noe at tage tid med

Sådan tilpasser du snorkeskinnen:

1. Fyld en gryde med så meget vand, så hele snorkeskinnen kan være helt dækket af vand uden at berøre bunden. Fyld også en skål med koldt vand, den skal bruges senere.
2. Varm vandet op, til det koger hurtigt. Stil gryden til side. Pas på ikke at brænde dig på det varme vand, når du justerer skinnen.
3. Hold snorkeskinnen i skaftet med teksten TOP vendt mod dig, og dyp skinnen i det varme vand i **50 sekunder**. Hvis skaftet begynder at bøje og skinnen bliver vanskelig

- at holde lige i gryden før det har gået **50 sekunder**, kan du forsiktig trekke skinnen frem og tilbake i vandet. Dette er for at forhindre at skaftet smelter og bøyer seg mot skinnen.
- Tag snorkeskinnen opp av vandet og ryst den forsiktig. Dyp den forsiktig i det kalde vand i **2-3 sekunder**. Dette er for at skinnen ikke er for varm når du placere den i munden. Hold nu skaftet med TOP-markeringen opp (den siden skal være mod overkæben). Skub underkæben fremover ca. 0,5 cm til en behagelig fremadrettet position. Åben munden og placér snorkeskinnen på underkæben. Vær sikker på at skinnens yderkanter ikke foldes ind.
 - Bid kæberne sammen i fremskudte position. Bid ikke i yderkanterne. **BEMÆRK!** Fordel kraften i bidet jævnt og kraftigt over hele skinnen, med underkæben i en fremskudt position, så vil skinnen være på plads lige og føles behagelig.
 - Luk munden og sug hårdt ind. Vakum dannes og skinnens kanter suges ind mod tænderne. Tryk samtidigt indefra med tungen og udefra med hjælp af fingrene ved at "massere" over- og underkæben forfra og ud mod siderne for at få en god pasform. Fortsæt justeringen i et par minutter.
 - Når skinnen er afkølet, tages den forsigtigt ud og lægges ned det i kolde vand, så det stivner. Der skulle nu kunne ses et dybt tandaftryk i hele skinnen.
 - Sæt skinnen tilbage i munden for at tjekke pasformen.

Hvis du ikke er tilfreds, kan du gentage tilpasningen fra punkt 1-7. Du kan **tilpasse skinnen op til 3 gange**. **BEMÆRK!** skinnen skal kun dyppes denne gang i 35 sekunder i det varme vand og 2 sekunder i det kalde vand. Når du føler dig tilfreds, fjern forsigtigt skaftet med en saks eller kniv. Du kan dog vente med at fjerne skaftet et par nætter. Skinnen bliver så lettere at håndtere på en eventuelt ny tilpasning.

TIP!

- Hvis du tilfældigvis bider i yderkanten under monteringen eller hvis det skulle folde sig ind, kan du forsigtigt hurtigt fold den tilbage med fingrene, tandstikker eller lignende.
- Hvis skinnen køler af, er det muligt at lave justeringen om fra pkt. 1-7. Bemærk, at når du tilpasser til anden gang skal skinnen dyppes i det varme vand i kortere tid, 35 sekunder.
- Hvis du føler, at du ikke får tilstrækkelig effekt, kan du prøve at gentage justeringen og derefter med **underkæben i yderligere fremskudt position**.

- Du kan tilpasse skinnen op til 3 gange.

BRUG

Når du har tilpasset skinnen som beskrevet er det tid til at begynde at bruge skinnen. Det kan tage et par nætter at vænne sig til at sove med skinnen. Føles det meget uvant, er det helt fint at bruge den et par timer i løbet af natten, for gradvist at øge antallet af timer, indtil du kan have den i munden natten over. Du kan også opleve en vis ømhed i kæberne morgenen. Det er helt normalt og forsvinder efter et stykke tid. Det er vigtigt at opretholde god mundhygiejne under brug af produktet.

PLEJE AF DIN SNORMATE

- SnoreMate er nem at pleje og korrekt pleje påvirker holdbarheden.
- Rengør skinnen med en tandbørste og tandpasta eller proteserens 3-4 gange om ugen.
 - Brug lunkent vand.
 - Lad skinnen lufttørre.
 - Hvis du bemærker, at din SnoreMate er blevet beskadiget eller skrøbelig, er det tid til at udskifte den.

Opbevaring: Opbevar det ved stuetemperatur i den medfølgende æske. Uåbnet emballage i henhold til bedst før-datoen på emballagen. Når emballagen er åbnet, er holdbarheden omkring 12 måneder. Gælder selvom den ydre emballage angiver en kortere dato. Alvorlige hændelser, der er opstået i forbindelse med brugen af produktet, skal rapporteres til producenten og den relevante myndighed i det land, hvor brugeren og/eller patienten er bosat.

Kildesortering: Æske som papiremballage, brugsanvisning som avispapir, pose og snorkeskinne som blød plast. Opbevaringskassen som hård plast.



Fabrikant:
Nordic Consumer Health AB, +46 (0)8-716 36 55
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige

www.snorestop.dk | info@consumerhealth.dk

SnoreMate er et CE-mærket og medicinsk udstyr (MD)

Brugermanualen blev opdateret: 2026-04-30

(01)7350057521670

(17)09-2029(10)3338



NO SNOREMATE BRUGSANVISNING

Myk snorkeskinne. Brukes ved mild/moderat til alvorlig snorking hos personer over 18 år. Ikke bruk SnoreMate hvis du har problemer med kjeveleddet, bruker proteser eller ikke kan puste gjennom nesen. Ikke bruk SnoreMate hvis du har et alvorlig overbitt/underbitt. Hvis du lider av søvnnapné, bør du oppsøke lege for en undersøkelse før du bruker SnoreMate. SnoreMate er en myk snorkeskinne som du enkelt kan justere selv. Gir effektiv hjelp mot normal til kraftig snorking. På **www.stopp snork.no** finnes det en instruksjonsvideo som kan være nyttig når du justerer snorkeskinnen.

HVORDAN FUNGERER SNOREMATE SNORKESKINNE?

SnoreMate myk snorkeskinne fungerer ved å holde underkjeven i en mer fremoverrettet posisjon under søvn. Dette skaper friere luftveier og motvirker dermed snorking. Ubehaget stopper helt eller reduseres kraftig.

TILPASSING AV SNOREMATE

For å få mest mulig ut av snorkeskinnen din, er det viktig at den passer godt. Øvn på de forskjellige trinnene et par ganger før du begynner å varme opp og justere skinnen for alvor. Fremfor alt, les hele instruksjonen før du starter. Det finnes også en instruksjonsvideo på **www.stopp snork.no**. Skinnen skal ikke bli kald, så det er lurt å gjøre hele prosessen uten avbrudd. Hvis den blir kald, kan du starte på nytt fra begynnelsen.

I tillegg til snorkeskinnen trenger du dette:

- En kjele med vann. Sørg for at den er dyp nok til at hele risten kan senkes ned uten å berøre bunnen, helst med litt margin.
- En beholder med kaldt vann
- Saks eller kniv
- Noe å ta seg god tid med

Slik justerer du snorkeskinnen:

- Fyll en kjele med nok vann til at snorkeskinnen kan senkes under overflaten uten å berøre bunnen. Fyll også en beholder med kaldt vann og sett den til side. Dette skal brukes senere.
- Kok opp vannet og sett deretter kjelen til side. Vær forsiktig så du ikke brenner deg på det varme vannet når du justerer skinnen.
- Hold snorkeskinnen i håndtaket med teksten TOP vendt mot deg og dypp selve skinnen i det varme vannet i **50 sekunder**. Hvis håndtaket begynner å bøye seg og skinnen blir vanskelig

- å holde rett i potten før det har gått **50 sekunder**, kan du forsiktig trekke skinnen frem og tilbake i vannet. Dette er for å forhindre at håndtaket smelter og bøyer seg mot skinnen.
- Ta snorkeskinnen opp av vannet og dypp den forsiktig i det kalde vannet i **2-3 sekunder**. Dette er slik at skinnen ikke er for varm når du plasserer den i munnen. Hold nå skaftet med TOP-markeringen opp (den siden skal være mot overkjeven). Skyv underkjeven fremover ca. 0,5 cm til en komfortabel fremoverposisjon. Åpne munnen og plasser snorkeskinnen på underkjeven. Sørg for at ytterkantene på skinnen ikke brettes inn.
 - Bit kjevnene sammen i fremoverrettet posisjon. Ikke bit på ytterkantene. **MERK!** Fordel bittkraften jevnt og kraftig over hele skinnen med underkjeven i fremoverrettet posisjon, da vil skinnen sitte rett og føles komfortabel.
 - Lukk munnen og sug hardt inn. Det dannes et vakuum, og kantene på skinnen suges inn mot tennene. Samtidig trykker du fra innsiden med tungen og fra utsiden med fingrene ved å massere over- og underkjeven forfra og ut mot sidene for å få en god passform. Fortsett justeringen i omtrent et minutt.
 - Når skinnen er avkjølt, fjern den forsiktig og legg den i kaldt vann for å stivne. Du skal se tannavtrykk gjennom hele skinnen.
 - Plasser skinnen tilbake i munnen for å sjekke at den passer.

Hvis du ikke er fornøyd, kan du gjøre justeringen fra punkt 1-7 på nytt. **MERK!** Denne gangen skal skinnen bare senkes ned i 35 sekunder i det varme vannet og 2 sekunder i det kalde vannet. Når du er fornøyd med snorkeskinnen, kan du forsiktig fjerne skaftet med en kniv eller saks. Du kan imidlertid vente noen netter før du fjerner skaftet. Dette vil gjøre skinnen lettere å håndtere når du setter den på plass igjen.

TIPS!

- Hvis du skulle komme til å bite i ytterkanten mens du monterer den, eller hvis den brettes inn, kan du raskt brette den tilbake med fingrene.
- Hvis skinnen avkjøles, er det fullt mulig å justere tilpasningen i henhold til punkt 1-7. Denne gangen skal skinnen bare dyppes i 35 sekunder i det varme vannet og 2 sekunder i det kalde vannet.
- Hvis du føler at du ikke får nok effekt, kan du prøve å justere passformen på nytt med underkjeven i en lenger fremre posisjon.

- Du kan justere skinnen opptil 3 ganger.

BRUK

Når du har justert skinnen som beskrevet, er det på tide å begynne å bruke den. Det er ikke uvanlig at det tar noen netter å venne seg til å sove med skinnen. Hvis det føles veldig uvanlig, går det fint å bruke skinnen i noen timer i løpet av natten, og gradvis øke antallet timer til du har den i munnen hele natten. Du kan også oppleve litt ømhet i kjevnene om morgenen. Dette er helt normalt og vil forsvinne etter en periode med bruk. Det er viktig å opprettholde god munhygiene under bruk av produktet.

PLIEIE AV DIN SNOREMATE

- SnoreMate er enkel å vedlikeholde, og riktig stell påvirker holdbarheten.
- Rengjør skinnen med tannbørste og tannkrem eller proteserensmiddel 3-4 ganger i uken, og la den lufttørke før du oppbevarer den i det medfølgende plastetuiet.
 - Bruk lunkent vann.
 - La det lufttørke.
 - Hvis du oppdager at SnoreMate er blitt skadet eller skjør, er det på tide å bytte den ut.

Opbevaring: Oppbevares ved romtemperatur i den medfølgende esken. Uåpnet emballasje i henhold til best før-datoen på emballasjen. Etter åpning er holdbarheten omtrent 12 måneder. Dette gjelder også hvis ytteremballasjen angir en kortere dato. Alvorlige hendelser som har oppstått i forbindelse med bruk av produktet skal rapporteres til produsenten og den kompetente myndigheten i medlemsstaten der brukeren er etablert.

Kildesortering: Eske som papiremballasje, instruksjoner som avispapir, pose og snorkeskinne som myk plast. Oppbevaringsboksen som hardplast.



Fabrikant:
Nordic Consumer Health AB, +46 (0)8-716 36 55
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige

www.stopp snork.no | info@consumerhealth.no

SnoreMate er et CE-merket medisinsk utstyr (MD)

Bruksanvisningen ble oppdatert: 2026-04-30

(01)7350057521670

(17)09-2029(10)3338

