



Instrukcja stosowania

Konieczne należy ją przeczytać



SPODOBA CI SIĘ ŻYCIE BEZ CHRAPANIA



Wyprodukowano we Francji, producent:

ONIRIS
147 avenue Paul Doumer
92500 Rueil-Malmaison
FRANCE

www.oniris-ronflement.fr



Zeskanuj ten kod,
aby pobrać instrukcję stosowania

Zdjęcia: Shutterstock



SXTB dla ONIRIS / Maj 2017

SPODOBA CI SIĘ ŻYCIE BEZ CHRAPANIA

01. Zasada działania



Chrapanie i bezdech senny są zwykle spowodowane utrudnionym przepływem powietrza na skutek zwiotczenia tkanek miękkich w gardle (mięśnie, podstawa języka).



Wkładka Oniris jest zaawansowaną ortezą żuchwową, która powoduje lekkie wysunięcie dolnej szczęki i ułatwia przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Chrapanie i bezdech zmniejszają się lub zostają całkowicie wyeliminowane.

02. Dlaczego Oniris?

- > Leczenie chrapania ustno-gardłowego.
- > Leczenie zespołu obturacyjnego bezdechu sennego.
- > **W przypadku występowania bezdechu sennego należy koniecznie zwrócić się do lekarza, który przeprowadzi badania przed/po.**

03. W jakich przypadkach nie należy używać ortozy Oniris?

Ortezy Oniris nie mogą używać osoby mające mniej niż 8 zębów w szczęce, stosujące pełną, wyjmowaną protezę żuchwy, osoby, u których występuje ruchomość zębów, choroba dziąseł albo jej powikłania lub parodontoza, osoby niemogące powstrzymać odruchu wymiotnego, pacjenci z niekontrolowaną padaczką lub napadami małymi.
W razie wątpliwości należy zasięgnąć porady lekarza-specjalisty chorób jamy ustnej lub otolaryngologa.

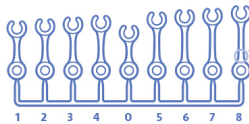
04. Zawartość pudełka



2 rynienki dolne
(rozmiar standardowy i duży)



2 rynienki górne
(rozmiar standardowy i duży)



Zestawy łączników



Les bielles sont
numérotées
de 0 à 8

En cas de difficulté pour visualiser
le numéro sur les bielles, les
replacer sur le schéma en taille
réelle fourni dans chaque boîte



Pojemnik transportowy

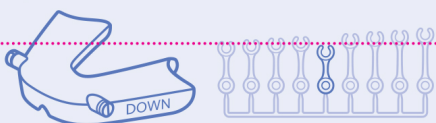
Zawsze należy zaczynać od rynienki o rozmiarze standardowym. Większych rynienek należy użyć, jeżeli standardowe okażą się niewygodne.

05. Etap 1: Dostosowania ortozy Oniris do rozmiaru szczęki użytkownika

Ten etap zajmuje około 5 minut i polega na wciśnięciu zębów w rynienki tak, aby idealnie do nich pasowały. W razie potrzeby etap ten można powtórzyć.

Na stronie www.oniris-ronflement.fr/mode-demploi zamieszczono film wideo

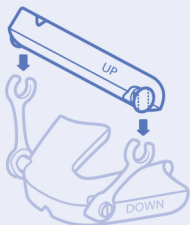
- 01 Połóż przed sobą dolną rynienkę i najkrótsze łączniki.



- 02 Przymocuj łączniki do dolnej rynienki, wciskając je mocno na wystający element rynienki i równocześnie obracając.



- 03 Przymocuj łączniki do górnej rynienki.



- 04 Umieść ortezę Oniris w miseczce i zalej wrzątkiem. Woda musi zakrywać całą ortezę przez 2 minuty. Użyj łyżeczki, aby przytrzymywać ją na dnie miseczki, a następnie wyjmij ortezę odpowiednim narzędziem i odczekaj 15 sekund.



- 05 Stań przed lustrem i włóż rynienki do ust. Sprawdź, czy rynienki są odpowiednio ustawione w stosunku do zębów.



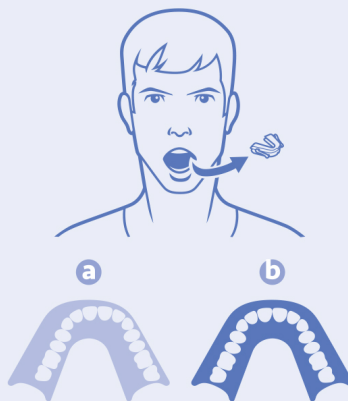
- 06 Nagryź mocno rynienki, nie przesuwając przy tym żuchwy. Odczekaj 2 minuty z zaciśniętymi zębami i nie poruszając szczękami.



- 07 Wyjmij ortezę i sprawdź, czy odciski są wyśrodkowane i głębokie. Zęby muszą **całkowicie** zagłębić się w materiał, aż do dna rynienki.

a > Ustawienie nieprawidłowe: zęby nie są wyśrodkowane

b > Ustawienie prawidłowe: zęby są wyśrodkowane



- 08 Sprawdź, czy rynienki są złączone. Jeśli tak, należy je rozdzielić nożem.



Jeśli wymagane czynności zostaną wykonane nieprawidłowo, można je powtórzyć. W tym celu należy ponownie zalać na 2 minuty ortezę, a następnie na nowo uformować palcem materiał wyciskowy, aby usunąć poprzednie wyciski. Teraz powtórz czynności od etapu 04.

Dystrybutor:

WARDA Sp. z o.o.
Przyłęki
ul. Korzenna 5
86-005 Białe Błota
tel.+48 607 151 979
fax +48 52 561 08 63
e-mail: biuro@warda-warda.pl
www.warda-warda.pl

06. Etap 2: Personalizacja ortozy

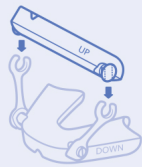
Zasada wysuwania żuchwy jest dobrze znana i w wielu badaniach wykazano, że wysunięcie żuchwy skutecznie redukuje chrapanie i bezdech senny. Wyniki tych badań wskazują także na konieczność indywidualnego dostosowania przesunięcia dolnej rynienki ortozy, ponieważ istnieje związek między wysunięciem szczęki, odczuwanym komfortem i skutecznością.

> **Efekt dawki:** im większe wysunięcie, tym skuteczniejsze leczenie.

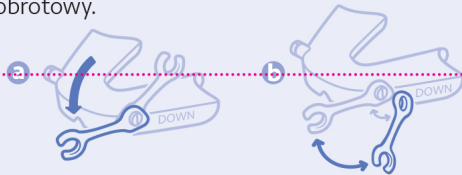
> **Efekt progowy:** czasami wystarczy dodać jeden milimetr, aby zamiast zerowej, uzyskać pełną skuteczność.

> **Komfort:** komfort zmniejsza się w miarę zwiększania wysunięcia, a możliwy zakres wysuwania zależy od indywidualnych cech danej osoby. Jest zatem bardzo ważne, aby określić stopień wysunięcia dolnej rynienki ortozy tak, aby z jednej strony zapewnić skuteczne, zindywidualizowane leczenie, a z drugiej wygodę, zgodnie z zaleceniami Wysokiego Urzędu ds. Zdrowia i najważniejszych towarzystw naukowych (ADF, SPLF, SFORL).

09 W tym celu należy odłączyć łączniki nr 0 od górnej rynienki.



10 Odłącz łączniki od dolnej rynienki, najpierw obracając je, dopóki nie będą już ustawione wzdłuż rynienki, ale znajdują się w odwrotnym położeniu. Pociągnij lekko, wykonując równocześnie ruch obrotowy.



11 Weź łączniki nr 1 i potocz je z rynienkami (zob. schemat 2 i 3).



Korzyści ze stosowania ortozy Oniris są odczuwane od pierwszej nocy. Jeśli po paru nocach chrapanie / zmęczenie nie ustąpią, po prostu zamień łączniki nr 1 na dłuższe o jeden mm łączniki nr 2 i po paru nocach ponownie oceń skuteczność działania ortozy. Jeśli to będzie konieczne, zwiększaj wysunięcie dolnej rynienki.

07. Okres adaptacji

Zanim użytkownik poczuje, że orteza Oniris jest naprawdę wygodna, musi się do niej przyzwyczaić. W zależności od użytkownika, może to potrwać kilka dni albo kilka tygodni. W okresie przyzwyczajania się do ortozy mogą wystąpić działania niepożądane, takie jak suchość w ustach, nadmierne ślinienie się albo nadwrażliwość zębów lub mięśni po przebudzeniu. Jest to normalne zjawisko. Działania te ustępują w ciągu kilku minut po wyjęciu ortozy.

Aby zminimalizować działania niepożądane, w pierwszych dwóch dniach ortezę ONIRIS należy nosić 1-3 godziny. Ułatwi to przyzwyczajanie się do noszenia ortozy ONIRIS.

Jeśli obudzisz się w środku nocy i będzie ci przeszkadzała orteza, po prostu wyjmij ją, i śpij dalej. Co noc uda ci się spać z ortezą ONIRIS dłużej.

Kluczem jest wytrwałość, trzeba cierpliwie poczekać, aż się przyzwyczaisz.

08. Jakiś problem?

> Zgubienie ortozy w nocy

Zdarza się, że w nocy orteza wypada. Jest to normalne zjawisko i w miarę upływu czasu będzie zdarzać się coraz rzadziej. Jeśli wypadanie ortozy będzie się powtarzać, zaleca się, aby ponownie wykonać wyciski. Jeśli problem nie ustąpi, należy zastosować dodatkowy żel, który jest przysyłany przez laboratorium na żądanie.

> Dyskomfort mięśni lub otwarte usta

Być może w ciągu pierwszych paru dni będziesz odczuwać napięcie mięśni, jest to zjawisko normalne, które szybko ustępuje. Jeśli to uczucie nie minie po paru dniach lub jeśli w czasie noszenia ortozy będziesz mieć otwarte usta, oznacza to, że żuchwa jest nadmiernie wysunięta lub nie zakończył się okres adaptacji. W takim przypadku należy po prostu użyć krótszego łącznika, aby zmniejszyć wysunięcie żuchwy. Jeśli już został użyty najkrótszy łącznik (nr 1), możesz wykonać odcisk z łącznikiem nr 1, a nie 0 lub po prostu mocno nacisnąć łączniki, by nieco je zgąć, co spowoduje zmniejszenie wysunięcia.

> Nieprawidłowo ustawione zęby. Wrażliwość zębów

Na początku leczenia, gdy żuchwa nie przyzwyczaiła się do obecności ortozy, odczuwanie nadmiernej wrażliwości zębów jest zjawiskiem normalnym. Jeśli czujesz, że orteza Oniris naciska na któryś z zębów, można to wyregulować. Wystarczy zlokalizować fragment żelu, który styka się z wrażliwą strefą zęba, a następnie za pomocą ostrego narzędzia usunąć 1 do 2 mm żelu.

> Zgięte łączniki

W przypadku bruksizmu szczęki wywierają potężne siły, które mogą spowodować skreślenie łączników. W trakcie epizodów bruksizmu nowe łączniki Oniris pochłaniają te siły, a następnie rozprężają się, utrzymując wysunięcie i tym samym zapewniając skuteczność leczenia. Gdy łączniki ulegną wygięciu, może dojść do zmniejszenia wysunięcia żuchwy.

W takim przypadku należy wyregulować wysunięcie, stosując łącznik o jeden rozmiar dłuższy. Rozwiązanie, które daje podwójną korzyść: ochrona zębów przed bruksizmem oraz leczenie chrapania i bezdechu sennego.

> Poranny ból po wyjęciu ortozy

Jest to rzadko występujący ból stawów, związany z dyskluzją i bruksizmem. Problem ten można łatwo rozwiązać, robiąc wycisk z łącznikiem nr 1 zamiast nr 0. Gdyby jednak problem nie ustąpił, należy skontaktować się z laboratorium, prześlemy wtedy dodatkową porcję żelu, który pozwoli wyeliminować problem.

> Wrażenie zmiany okluzji po obudzeniu

Rano musi minąć trochę czasu, zanim dolna szczęka wróci do swojego naturalnego położenia. Im więcej będziesz używać ortozy, tym bardziej będziesz się przyzwyczajać do tego odczucia i zapomnisz o nim. Czasem zdarza się, że przez długi czas cofa się tylko o parę dziesiętnych milimetrów w stosunku do początkowego położenia.

> Skuteczność jest niewystarczająca

Skuteczność ortozy jest niewystarczająca u osób, które nadmiernie otwierają usta. W takim przypadku skuteczność ortozy może poprawić zamocowanie gumek, wysyłanych przez laboratorium na żądanie. **Żadne leczenie nie jest skuteczne w 100% przypadków**, jeśli nie uzyskano wystarczającej skuteczności, zalecamy zwrócić się o poradę do lekarza stomatologa, pneumologa lub laryngologa, który może zastosować dodatkowe leczenie.

W razie trudności prosimy skontaktować się z nami pod nr telefonu 01 47 16 17 17 lub adresem mailowym contact@oniris-ronflement.fr.

Wprawdzie jest mało prawdopodobne, aby w związku z używaniem ortozy wystąpiły jakiegokolwiek problemy, ale należy pamiętać, że spółka Oniris nie ponosi odpowiedzialności za żadne problemy wynikające ze stosowania ortozy Oniris. W razie odczuwania stałego dyskomfortu należy przestać nosić ortezę lub skonsultować się z nami lub lekarzem prowadzącym leczenie.

09. Konserwacja

Wyrób należy przechowywać w pudełku, w temperaturze poniżej 45 °C. Po każdym użyciu ortezę należy wyczyścić szczoteczką i pastą do zębów, a następnie wypłukać zimną wodą. Zdecydowanie zaleca się stosowanie tabletek musujących, które przeciwdziałają przykremu zapachowi i powstawaniu biofilmu oraz przedłużają czas eksploatacji ortozy ONIRIS. Potwierdzoną skuteczność kliniczną mają tylko tabletki ONIRIS Nitradine Ortho & Junior i tylko one mogą być bezpiecznie używane do ortozy ONIRIS bez powodowania zmian jej właściwości.

Są one dostępne na naszej stronie internetowej www.onirisronflement.fr. Nie odpowiadamy za przedwczesne zużycie lub niepożądane zdarzenia w wyniku stosowania środków innych marek.

Zalecamy zgłaszać się co pół roku na wizytę kontrolną u stomatologa.

W razie występowania bezdechu sennego zalecamy zgłosić się na badanie kontrolne do lekarza prowadzącego leczenie.

10. A co oznacza bezdech senny?

Bezdech senny jest mało znaną chorobą, mającą takie samo podłoże, jak chrapanie. W czasie oddychania powietrze przepływa przez drogi oddechowe. Wszystkie ich odcinki mają sztywne ściany (kostne lub chrzęstne) w wyjątkiem gardła, które zbudowane jest z tkanek miękkich (mięśni, podniebienie miękkie, podstawa języka, migdałki). W czasie snu tkanki te ulegają rozluźnieniu, i mogą całkowicie **zablokować przepływ powietrza przez gardło, powodując bezdech.**

Bezdech trwa ponad 10 sekund i w czasie snu może powtarzać się kilkadziesiąt razy na godzinę, co ma istotne konsekwencje: **senność, wypadki drogowe, nadciśnienie i choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, depresja i zaburzenia libido.**

Według specjalistów bezdech występuje u 5% populacji, ale liczba ta jest zapewne zaniżona, ponieważ zgodnie z informacjami Ministerstwa Zdrowia i Wysokiego Urzędu ds. Zdrowia, 90% pacjentów nie było diagnozowanych. We Francji standardowe leczenie odbywa się przy użyciu aparatów do wentylacji, ale często jest ono trudne do zniesienia.

Zalecanym leczeniem jest zatem stosowanie ortozy powodującej wysunięcie żuchwy. U 70% pacjentów z ciężkim bezdechem sennym, u których zastosowano ortezę Oniris potwierdzono skuteczność leczenia. Średnia liczba epizodów bezdechu sennego na godzinę snu zmniejszyła się z 34 do 12. Skuteczność ortozy Oniris znalazła odzwierciedlenie także w ocenach zmęczenia i wynikach testów senności Epwortha, oceny te wróciły do normy w 97% przypadkach, zmniejszając się średnio z 11 do 4.

Jeśli używając ortezę Oniris czujesz się mniej zmęczony, możesz mieć skłonność do bezdechu sennego. Zgłoś się do swojego lekarza w celu przeprowadzenia oceny snu.

W razie trudności skontaktuj się z nami pod numerem 01 47 16 17 17 lub adresem contact@oniris-ronflement.fr

Doradca spółki Oniris przeanalizuje z Tobą sytuację i zaproponuje możliwe rozwiązania.

11. Badanie przesiewowe: test senności Epwortha

Test jest używany przez lekarzy

Poddawaj się testowi zanim zaczniesz używać ortozy Oniris i porównaj jego wyniki z wynikami testu po paru tygodniach używania ortozy. Jeśli różnica wyniesie 2 punkty lub więcej, porozmawiaj ze swoim lekarzem, być może cierpisz na bezdech senny.

Czy kiedykolwiek masz skłonność do zasypiania lub zapadania w drzemkę (w ciągu dnia) w następujących sytuacjach?

(Nawet jeżeli któraś z wymienionych sytuacji nie miała miejsca, proszę spróbować wyobrazić sobie, na ile byłoby to prawdopodobne)

Ocena 0: to wykluczone

« *Nigdy nie zasnę* » :

zerowe prawdopodobieństwo.

Ocena 1: nie jest to wykluczone.

« *Istnieje niewielkie ryzyko* » :

małe prawdopodobieństwo.

Ocena 2: to prawdopodobne.

« *Może się zdarzyć, że zasnę* » :

średnie prawdopodobieństwo

Ocena 3: często się zdarza.

« *Zawsze zasypiam* » :

duże prawdopodobieństwo

0 1 2 3

■ Podczas czytania	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Podczas oglądania telewizji lub w kinie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Podczas biernego siedzenia w miejscach publicznych (np. w teatrze, na zebraniu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Podczas godzinnej, monotonej jazdy samochodem (jako pasażer) lub środkiem komunikacji publicznej (metrem, autobusem, samolotem, metrem...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Podczas popołudniowego odpoczynku, jeśli okoliczności na to pozwalają	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ W pozycji siedzącej w czasie rozmowy (także telefonicznej) z członkiem rodziny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Spokojnie siedząc przy stole po posiłku bez alkoholu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Prowadząc samochód, podczas kilkuminutowego postoju w korku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suma (od 0 do 24):

> **Poniżej 10:** nie występuje nadmierna senność

> **Jeśli suma punktów przekracza 10:** występują objawy nadmiernej senności w ciągu dnia.

Zgłoś się do lekarza, aby dowiedzieć się, czy cierpisz na zaburzenia snu