

Anti-Snurk Duo

Snurkbeugel Max + 33 Neusstrips

Snurken ontstaat vaak op twee plekken: in je **keel**, als je onderkaak 's nachts terugzakt, en in je **neus**, als de doorgang te smal is. Deze set werkt op allebei. Lees deze bijsluiters helemaal door vóór het eerste gebruik en bewaar hem.



KEEL · VAN ONDERAF

Snurkbeugel Max

Brengt je onderkaak een fractie naar voren, zodat je luchtweg vrijer blijft. Op maat te vormen in warm water en verstelbaar in stappen van 1 mm (0–10 mm).

NEUS · VAN BOVENAF

Neusstrips

Transparante strips die je neusvleugels van buitenaf licht openhouden. Zonder medicatie. Eén strip per nacht, ook overdag of bij sporten te gebruiken.

In de set

- ✓ 1x Snurkbeugel Max (food-grade EVA, BPA- en latexvrij)
- ✓ 1x Zakje met 33 neusstrips (66 × 19 mm)
- ✓ 1x Hygiënische bewaardoos
- ✓ Handleidingen per product + deze bijsluiters

Snurkbeugel op maat *maken* ± 5 minuten



Voorbereiden

Was handen en beugel met zeep. Zet de beugel op stand 0. Zet een kom warm en een kom koud water klaar.



Verwarmen

Dompel de beugel in warm (niet kokend) water. Haal eruit met een vork en laat kort afkoelen.

30 sec



Controleren

Voelt hij zacht? Plaats hem in je mond, voortanden tegen het harde deel.

10–15 sec



Vormen

Bijt licht. Druk met vingers, lippen en tong aan en zuig de lucht eruit.

1 min



Afkoelen

Haal eruit, leg in koud water en controleer de pasvorm.

2 min

Gebruik geen kokend water.

Te heet water vervormt of beschadigt de beugel. Past hij niet goed? Herhaal stap 1 t/m 5. Laat een kind nooit zelf de beugel vormen.

Kaakstand instellen

Start op **stand 0**. Verhoog met maximaal **1 klik (1 mm) per week** tot het snurken afneemt en het comfortabel blijft. Ga nooit verder dan nodig.



De eerste week

- Een lichte stijve kaak 's ochtends is normaal en trekt meestal binnen een paar minuten weg.
- Meer speeksel of een droge mond komt in het begin vaak voor.
- Pijn in tanden of kaak die blijft? Ga een stand terug of stop, en raadpleeg je tandarts.

Neusstrips *aanbrengen* 1 strip per nacht



Reinigen

Was en droog je neus. Geen crème, olie of make-up.



Folie eraf

Trek de beschermfolie voorzichtig los. Raak de plaklaag zo min mogelijk aan.



Plakken

Horizontaal op de neusbrug, net boven de neusvleugels.



Aandrukken

Druk de uiteinden minimaal 10 seconden stevig aan.

Verwijderen: 's ochtends langzaam en gelijkmatig lostrekken, eventueel na bevochtigen met warm water. Gebruik elke strip één keer. Bewaar het zakje goed gesloten, droog en niet in de volle zon.

Samen gebruiken

Beugel en strip werken op verschillende plekken en zitten elkaar niet in de weg. Tip: wen eerst een paar nachten aan de beugel, voeg daarna de neusstrip toe. Merk je dat één van de twee vooral het verschil maakt? Dan kun je dat onderdeel ook los gebruiken.

Beugel schoonhouden

- Na elk gebruik afspoelen met lauw water en zacht borstelen (zonder tandpasta).
- Nooit in heet water of de vaatwasser: de vorm kan veranderen.
- Droog bewaren in de bewaardoos, uit de zon.
- Gaat gemiddeld ± 3 maanden mee. Vervangen bij scheurtjes, slijtage of een minder goede pasvorm.

Niet *gebruiken* bij

SNURKBEUGEL MAX

- (vermoeden van) slaapapneu
- kunstgebit of gebitsprothese, ontbrekende of loszittende tanden/kiezen
- actieve parodontitis, uitgebreide vullingen, kaakgewrichtsklachten
- een sterk onregelmatig gebit of uitgesproken overbeet
- kinderen en jongeren: alleen voor volwassenen

Geschikt voor een mondgrootte tot 4,2 × 6,0 × 2,3 cm. Twijfel je? Vraag je tandarts.

NEUSSTRIPS

- kinderen jonger dan 5 jaar
- beschadigde, verbrande of geïrriteerde huid op de neus
- bekende allergie voor pleisters of kleefstoffen

Roodheid, jeuk of irritatie? Stop direct. Bij een langdurig verstopte neus: laat de oorzaak eerst door een arts vaststellen.

Belangrijk: snurken of slaapapneu?

Deze set is bedoeld voor gewoon snurken en vervangt geen medische zorg. Merk je (of je partner) **ademstops, naar lucht happen** in je slaap, **ernstige slaperigheid overdag** of hoofdpijn bij het wakker worden? Neem dan contact op met je huisarts. Effect verschilt per persoon en hangt af van de oorzaak van het snurken.

Algemene veiligheid

- Buiten bereik van kleine kinderen houden (kleine onderdelen, verpakkingsfolie).
- Beugel en strips zijn persoonlijk: niet delen met anderen.
- Beugel niet gebruiken als hij beschadigd is.
- Stop bij aanhoudende pijn, ongemak of irritatie.

Materialen

Beugel: food-grade EVA, BPA- en latexvrij.
Neusstrips: PE, veerstrips, huidvriendelijke kleeflaag, beschermfolie.

Afval

Gebruikte strips en een versleten beugel bij het restafval.