



Gebruiksaanwijzing SnoreNoMore flexibele neusbuisjes

1. Even afspoelen

Voor elk gebruik raden we aan de buisjes even schoon te spoelen met lauw water. U kunt ze gewoon afdrogen met een theedoek of keukenpapiertje.

2. Kies een maat

Kies een buisje uit om te proberen. Onze ervaring is dat de op één na grootste maat het meest wordt gebruikt.

3. Breng de neusbuisjes in

Breng voorzichtig beide uiteinden van het buisje in, elk in een neusgat.

Gaat het inbrengen lastig of is het pijnlijk, forceer het dan niet. U kunt in dit geval beter een ander formaat buisje proberen.

Wanneer het buisje te lang is kunt u het wat inkorten door er een stukje vanaf te knippen. Ook dit is een kwestie van experimenteren; iedere neus is immers anders.

Pas wel op dat u er niet teveel vanaf knipt.

Voelt het buisje onprettig aan, of raakt het 's nachts los, probeer dan een andere maat.

Een goede nachtrust gewenst!

Wanneer gebruikt u SnoreNoMore?

U gebruikt SnoreNoMore wanneer u snurkt, moeilijk door uw neus kunt ademen of last hebt van een droge mond 's nachts.

Onze neusspreiders zorgen voor een betere doorvoer van zuurstof tussen neus en longen. Dit voorkomt dat u 's nachts op uw rug draait en door uw mond gaat ademen. Het probleem wordt bij de bron aangepakt.

Geef uzelf een poosje de tijd om te wennen aan de buisjes en probeer bewust op uw zij te draaien wanneer u op uw rug wakker wordt. Het kan even duren voor u gewend bent aan het gebruik van de neusspreider.

Tips om beter te slapen

- Verduister de slaapkamer en zorg voor frisse lucht.
- Probeer de temperatuur in de kamer rond 16°C te krijgen.
- Vermijd gebruik van een telefoon of tablet, of zorg tenminste voor een blauwlichtfilter in de vorm van een app of speciale bril.
- Zorg dat uw hoofd niet te hoog en in lijn met de rest van uw lichaam ligt
- Drink geen alcohol en eet niet teveel vlak voor het slapen

- Lees een half uurtje een boek in bed

SnoreNoMore neusbuisjes zijn vrij van medicijnen en chemicaliën en geheel veilig in gebruik. Het product is vervaardigd van hoogwaardig medisch siliconenmateriaal. Dankzij de transparantie van het materiaal vallen de buisjes niet op tijdens gebruik.

Nog vragen?

Hebt u nog vragen, of wilt u meer weten over het product, bezoek dan onze website snore-no-more.nl of stuur een mailtje: contact@snore-no-more.nl

Copyright © SnoreNoMore - alle rechten voorbehouden