

Mondtape

180 stuks · 2 doosjes van 90 · ± 6 maanden

Adem je 's nachts ongemerkt door je mond? Dan word je vaak wakker met een droge mond of keel, en snurk je eerder. De mondtape houdt je lippen zacht gesloten, zodat je via je **neus** blijft ademen. Lees deze bijsluiter helemaal door vóór het eerste gebruik en bewaar hem.



ZO WERKT HET

Lippen dicht, neus open

Een transparante strip van 2,5 × 8,5 cm over je gesloten lippen. Via je neus wordt lucht gefilterd, verwarmd en bevochtigd voordat hij je longen bereikt. Geen medicatie.

ADEMGAAJTJE

Altijd een uitweg

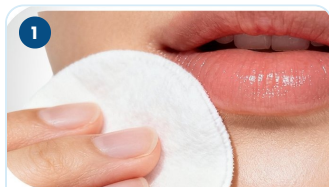
In het midden zit een klein gaatje. Zo kun je kort praten of hoesten zonder de strip te verwijderen. De milde kleeflaag laat los zodra je je mond bewust opent.

1 min

Doe eerst de neustest

Sluit je mond en adem 1 minuut rustig alleen door je neus. Gaat dat makkelijk? Dan kun je de mondtape gebruiken. Voelt het benauwd of zit je neus (deels) dicht? **Gebruik de mondtape dan niet**, ook niet 'even'.

Zo breng je hem *aan* 1 strip per nacht



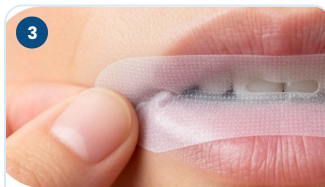
Reinigen

Maak je lippen en de huid eromheen schoon en droog. Geen crème, olie of lippenbalsem.



Strip pakken

Haal één strip van het schutvel. Raak de plaklaag zo min mogelijk aan.



Plakken

Lippen ontspannen op elkaar. Plak horizontaal, gaatje in het midden. Wrijf 10 seconden aan.

's Ochtends verwijderen

Duw met je tong licht tegen de strip en trek hem langzaam vanaf één hoek los. Voelt je huid gevoelig? Maak de strip eerst even nat met lauwwater. Gebruik elke strip één keer.

Tips voor de eerste nachten

- Oefen eerst 15–20 minuten overdag, bijvoorbeeld tijdens het lezen.
- Het is normaal dat het een paar nachten wennen is.
- Baard of stoppels? Dan hecht de strip minder goed.

Niet *gebruiken* bij

- (vermoeden van) slaapapneu, of in combinatie met een CPAP-apparaat
- een verstopte neus, verkoudheid, hooikoorts of ontsteking
- benauwdheid, astma- of longklachten die 's nachts opspelen
- misselijkheid, braakneiging of na (veel) alcohol of slaapmiddelen
- kinderen jonger dan 12 jaar
- iemand die de strip niet zelf kan verwijderen
- wondjes, kloofjes of geïrriteerde huid rond de mond
- een bekende allergie voor pleisters of kleefstoffen



Stop direct

bij benauwdheid, paniek, ongemak of huidirritatie (roodheid, jeuk, blaasjes). Haal de strip meteen los.

Belangrijk: snurken of slaapapneu?

Mondtape is bedoeld voor mondademhaling en licht 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 eerst contact op met je huisarts. Effect verschilt per persoon.

Bewaren

- Open één doosje tegelijk; houd het tweede dicht tot je het nodig hebt.
- Koel, droog en op kamertemperatuur, uit de zon en weg van vocht (dus niet in de badkamer).
- Buiten bereik van kleine kinderen.
- Een strip die niet goed meer plakt: niet gebruiken.

Wat zit erin

- ✓ 2x doosje met 90 strips (180 totaal)
- ✓ Stripformaat 2,5 x 8,5 cm, met ademgaatje
- ✓ Handleiding op de verpakking (NL/EN) + deze bijsluiter

Materiaal: ademend, BPA- en latexvrij, met milde huidvriendelijke kleeflaag.

Veelgestelde *vragen*

De strip laat 's nachts los. Wat nu?

Zorg dat je huid helemaal schoon en droog is, zonder crème of balsem, en wrijf de uiteinden 10 seconden goed aan. Een vette huid of stoppels verminderen de hechting.

Er blijft wat lijm op mijn huid achter.

Verwijder de resten met lauw water en een beetje zeep. Laat je huid een nacht rusten als hij rood wordt.

Kan ik mondtape combineren?

Zit je neus vaak wat krap? Dan kan een neusstrip helpen om vrijer door je neus te ademen. Snurk je vooral vanuit je keel, dan past een snurkbeugel vaak beter. Bij een verstopte neus: geen mondtape.

Hoe lang doe ik met 180 stuks?

Bij één strip per nacht ongeveer zes maanden.

Weggooiden

Gebruikte strips bij het restafval. Het doosje mag bij het oud papier.