

9 Onderhoud

Dit apparaat moet bewaard worden in zijn doosje bij temperaturen lager dan 45°C. Poets na elk gebruik de Oniris met tandenborstel en speciale orthese tandpasta. Spoel daarna het apparaat af met koud water.

Na verloop van tijd kan normaal gebruik van de Oniris-beugel leiden tot verkleuring of vlekken. Dit heeft geen enkele invloed op de effectiviteit van de beugel.

10 En als ik slaapapneu heb?

Slaapapneu is een weinig bekende aandoening met dezelfde oorzaak als snurken. Wanneer een mens ademhaalt, stroomt de lucht door verschillende luchtwegen. Deze hebben allemaal harde wanden (bot, kraakbeen), behalve de keelholte, die bestaat uit zachte weefsels (spieren, zacht gehemelte, tongbasis, amandelen). Tijdens de slaap ontspannen deze weefsels zich, en dit kan de keelholte **volledig afsluiten en de luchttoevoer blokkeren: dit is apneu**. Een apneu duurt meer dan 10 seconden en kan tientallen keren per uur voorkomen, met verregaande gevolgen: **slaperigheid, verkeersongevallen, hypertensie en hart- en vaatziekten, kanker, depressie en verstoord libido, enz.**

Volgens de specialisten zou 5% van de bevolking hieraan lijden, maar dit zou een onderschatting zijn omdat 90% van de mensen slaapapneu hebben zonder het te weten volgens het Ministerie van Volksgezondheid en de Haute Autorité de Santé.

In Frankrijk is de standaard behandeling van slaapapneu een beademingsmachine, maar deze is vaak moeilijk te verdragen. De aangeraden behandeling is dan een repositionering-apparaat.

De Oniris-orthese is efficiënt gebleken voor 70% van de patiënten met ernstig slaapapneu die deze hebben geprobeerd^(1,2). Het gemiddeld aantal slaapapneus daalde van 34 naar 12 per uur.

11 Screening: De slaperigheidstest van Epworth

Doe de test voordat u Oniris probeert en vergelijk uw resultaten na Oniris enkele weken gebruikt te hebben. Als er een verschil van meer dan 2 punten is, praat dan met uw arts, want dan hebt u misschien slaapapneu.

Gebeurt het weleens dat u (overdag) indommelt of in slaap valt in de volgende situaties? (zelfs als u niet recent één van deze situaties hebt meegemaakt, probeer u dan in te beelden hoe u zou reageren en hoe veel kans er zou zijn dat u zou indutten).

Duid 0 aan: Als het onmogelijk is. «Ik val nooit in slaap»: geen enkele kans.

Duid 1 aan: Als het misschien mogelijk is. «Er is een klein risico»: weinig kans.

Duid 2 aan: Als het waarschijnlijk is. «Ik zou weleens in slaap kunnen vallen»: matige kans.

Duid 3 aan: Als het systematisch gebeurt. «Ik zou altijd in slaap vallen»: veel kans.

Het wordt aanbevolen om een halfjaarlijks controlebezoek aan uw tandarts te brengen.

Bij slaapapneu is het raadzaam een controleonderzoek te vragen bij uw huisarts.

De orthese had ook een effect op de vermoeidheid: de resultaten van de slaperigheidstest van Epworth daalden in 97% van de gevallen van gemiddeld 11 bij aanvang naar 4 aan het einde.

Als u minder vermoeid bent terwijl u Oniris gebruikt, is het mogelijk dat u slaapapneu heeft. Spreek met uw arts om een slaaponderzoek te laten uitvoeren.

Voor meer informatie:
contact@oniris.pro

Een consultant van Oniris zal de toestand met u analyseren en deze zal u eventuele oplossingen voorstellen.











	0	1	2	3
■ Terwijl u een document leest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Voor de televisie of in de bioscoop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Inactief zittend in een publieke ruimte (wachtzaal, theater, cursus, congres...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Minstens een uur lang zonder onderbreking als passagier in een auto of een vorm van publiek vervoer (trein, bus, vliegtuig, metro...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Liggend op een bank of bed voor een middagslaapje, wanneer de omstandigheden het toelaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Zittend tijdens een gesprek (ook aan de telefoon) met een verwant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Rustig zittend aan tafel aan het eind van een maaltijd zonder alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Aan het stuur van een stilstaande auto na enkele minuten in een file	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal (tussen 0 en 24):

> **Minder dan 10:** U heeft geen slaapschuld.

> **Als het totaal meer dan 10 bedraagt:** U vertoont tekenen van overdreven slaperigheid overdag.

Spreek met uw arts om te bepalen of u een slaapstoornis heeft.

	Betekent dat het product een medisch hulpmiddel is.		CE-markering.
	Adres van de fabrikant.		Unieke hulpmiddelenidentificatie (UDI).
	Lotnummer, genoteerd door de fabrikant.		Bewaartermijn, « te gebruiken voor » Formaat: JAAR-MAAND.
	Productiedatum, genoteerd door de fabrikant. Formaat: JAAR-MAAND.		Raadpleeg de gebruikershandleiding.
	Artikelnummer Voorbeeld: ONIPRO2.		Bewaartemperatuur, mag niet hoger zijn dan 45°C.

(1) Pépin JL, Raymond N, Lacaze O, et al Heat-moulded versus custom-made mandibular advancement devices for obstructive sleep apnoea: a randomised non-inferiority trial. Thorax 2019;74:667-674. doi: 10.1136/thoraxjnl-2018-212726.

(2) Marty M, Lacaze O, Arreto CD, Pierrisnard L, Bour F, Chéliout-Héraut F, Simonneau G. Snoring and Obstructive Sleep Apnea: Objective Efficacy and Impact of a Chairside Fabricated Mandibular Advancement Device. J Prosthodont. 2017 Jul;26(5):381-386. doi: 10.1111/jopr.12401.



Gebruiksaanwijzing

Lees aandachtig



Vervaardigd in Frankrijk door:

ONIRIS SAS
147 avenue Paul Doumer - 92500 Rueil-Malmaison
FRANCE



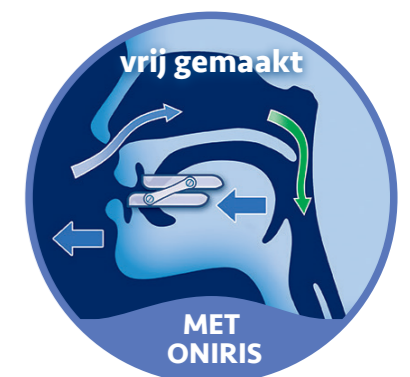
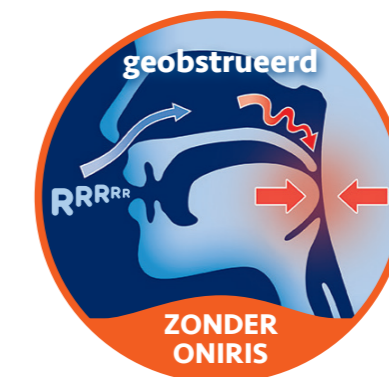
Made in France 

Scan de code voor de gebruiksaanwijzing

1 Werking

Snurken en slaapapneu komen meestal voort uit een afsluiting van de luchttoevoer veroorzaakt door de ontspanning van de zachte weefsels ter hoogte van de keelholte (spieren, tongbasis).

Oniris is een mandibulair repositie-apparaat (MRA) dat de onderkaak licht naar voren brengt en zo de luchtwegen opent. Zo worden gesnurkt en apneu verlicht of onderdrukt.



2 Waarom Oniris?

> Behandeling van orofaryngeaal snurken.
> Behandeling van obstructievelaapapneusyndroom.
> Bescherming van de tanden en tandheelkundige apparaten tegen de gevolgen van bruxisme.

> **Bij slaapapneu is het aangewezen een arts te raadplegen om een voor- en nacontrole uit te voeren.**

3 Wanneer mag u Oniris niet gebruiken?

ONIRIS MAD is niet geschikt voor personen die nasaal snurken; personen wiens tanden niet vast staan, door een aandoening of gevolgen van een infectie van het tandvlees of van de weefsels die de tanden omgeven; personen met een onbedwingbare braakreflex; personen met epilepsie; minderjarigen; personen die minder dan 8 natuurlijke tanden per kaak hebben (4 aan elke kant), uitgezonderd personen met een volledige uitneembaar kunstgebit in de bovenkaak of een volledig

kunstgebit, bevestigd op 2 implantaten van het Locator-type in de onderkaak. Als u een orthodontische of kaakchirurgische behandeling ondergaat (en bijvoorbeeld een beugel draagt) of heeft ondergaan, dient u de Oniris alleen in overleg met uw behandelaar gebruiken. Dit geldt ook voor wanneer u na een orthodontische behandeling nog een draad achter uw tanden heeft of wanneer u facings/veneers heeft.

Raadpleeg bij twijfel altijd uw huisarts.

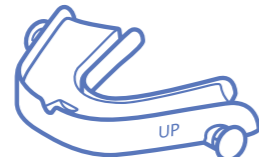
4 Inhoud van uw koffertje

Begin de indrukken altijd met het standaardmodel. Gebruik het grote model als het standaardmodel niet geschikt is.

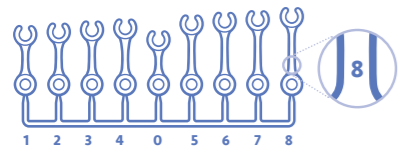
Als u het nummer op de drijfstangen kunt zien, vervang ze dan op het schema op ware grootte dat in elke doos wordt meegeleverd.



2 onderbeugels
(Maat 1 en 2)



2 bovenbeugels
(Maat 1 en 2)



Houdertje met spanhaakjes

De drijfstangen zijn genummerd van 0 tot 8.



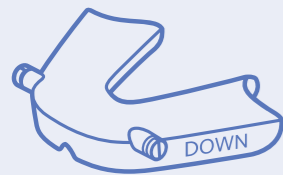
Transportkistje

5 Stap 1: Oniris aanpassen aan uw maten

Dit onderdeel duurt ongeveer 5 minuten. U drukt uw tanden in de beugel zodat deze zich perfect aan uw gebit aanpast. Dit onderdeel kan opnieuw uitgevoerd worden als het nodig is.

3 Maak de haakjes vast aan de bovenbeugel.

1 Leg de onderbeugel en het kortste spanhaakje voor u neer.



2 Zet de haakjes vast op de onderbeugel door ze met een draaibeweging over de uitsteeksels te duwen.



Wees voorzichtig, eenmaal gemonteerd, controleer of de aligners in de juiste richting zitten en of de gel goed naar de tanden gericht is. Zorg er ook voor dat u bij het hanteren van de gemonteerde beugel tegelijkertijd de beide aligners vasthoudt.

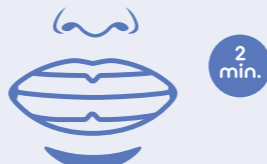
4 Leg de Oniris-orthese in een kom en giet er ruim kokend water in. Duw de beugel met een lepel naar de bodem van de kom en houd hem 2 min. tot 2 min. 30 sec. lang onder water. Haal dan de orthese uit het water met een geschikt hulpmiddel en wacht ongeveer 10 seconden.



5 Ga voor een spiegel staan en steek de snurkbeugel in uw mond. Zorg ervoor dat hij mooi over uw tanden past.



6 Bijt stevig met uw tanden in de beugel zonder uw onderkaak te bewegen. Wacht 2 minuten zonder te bewegen, met uw kaken op elkaar.



7 Haal de orthese uit uw mond en controleer of de afdrucken diep genoeg zijn en goed in het midden staan. De tanden moeten volledig in het materiaal staan tot aan de bodem van de beugel.

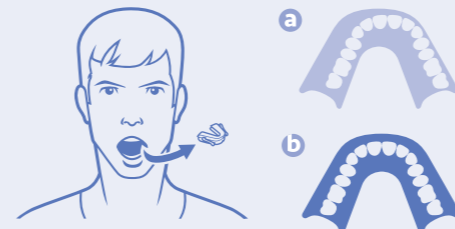
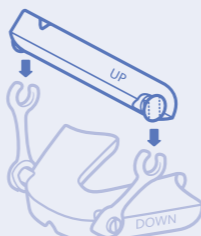
6 Stap 2: De orthese personaliseren

Het principe van het naar voren brengen van de onderkaak is welbekend en verschillende studies hebben de werkzaamheid ervan bij snurken en slaapapneu bewezen. Uit deze onderzoeken is ook gebleken dat de orthese voor elke patiënt persoonlijk aangepast moet worden, want comfort, werkzaamheid en afstand hangen sterk van elkaar af:

- > **Dosiseffect:** Hoe groter de afstand, hoe doeltreffender de behandeling.
- > **Drempel effect:** Soms kan een enkele millimeter het verschil maken tussen geen effect en een perfect resultaat.
- > **Comfort:** Het comfort vermindert naarmate de spanhaakjes langer worden en hangt af van hoe sterk de repositie voor elk individu moet zijn.

Daarom is het van essentieel belang om de openingsgraad van uw anti-snurkbeugel te bepalen, om te kunnen profiteren van een geïndividualiseerde behandeling die effectief en comfortabel is, volgens de aanbevelingen van alle nationale en internationale Verenigingen voor Slaaponderzoek.

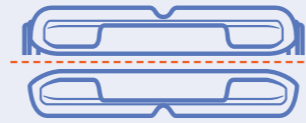
9 Maak daarvoor de haakjes met nummer 0 los van de bovenbeugel.



a > Foute positie: de tanden staan niet in het midden

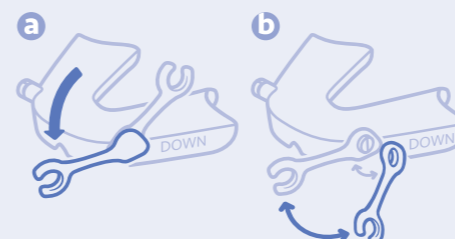
b > Juiste positie: de tanden staan in het midden

8 Controleer of de onderdelen van de beugel nog los zitten. Als dit niet zo is, scheid ze dan met een mes.



Als de afdruk niet goed is, kunt u er een nieuwe maken. Houd daarvoor de orthese 2 minuten onder heet water en duw daarna met een vinger het materiaal terug om de afdruk uit te wissen. Herhaal vanaf stap 4.

10 Maak de spanhaakjes los van de beugel - draai ze eerst naar voren zodat ze voor de beugel uit steken (a). Trek vervolgens voorzichtig en blijf intussen lichte draaibewegingen maken (b).



11 Neem de spanhaakjes met nummer 1 en zet ze vast op de beugel (zie afbeeldingen 2 en 3).



De voordelen van de Oniris-orthese zijn over het algemeen al na de eerste nacht merkbaar. Als het snurken en/of de vermoeidheid niet ophouden na enkele nachten, vervang dan gewoon de spanhaakjes met nummer 1 door de haakjes met nummer 2, die een millimeter langer zijn, en test opnieuw enkele nachten of ze werken. Herhaal dit met de volgende nummers tot u de haakjes vindt die voor u het beste werken.

7 Aanpassingsperiode

Er is altijd een aanpassingsperiode nodig voordat u volledig met de Oniris-orthese vertrouwd bent. Deze periode duurt enkele dagen tot enkele weken, afhankelijk van de persoon. Zolang de kaak nog niet gewend is aan het apparaat, is het normaal dat u bepaalde bijwerkingen kunt krijgen, zoals een droge mond, overproductie van speeksel of gevoelige tanden of spieren bij het ontwaken. Deze effecten verdwijnen enkele minuten na het uitnemen van het apparaat. Om deze effecten tot een minimum te

beperken, kan ONIRIS de eerste dagen 1 tot 3 uur worden gedragen. Het helpt om eraan te wennen. Als u midden in de nacht wakker wordt en last heeft van de ONIRIS-beugel, trekt u deze gewoon uit en gaat u weer slapen. Elke nacht zou u langer moeten kunnen slapen met uw ONIRIS-beugel.

De sleutel is doorzetten, de tijd nemen om eraan te wennen.

8 Heeft u een probleem?

> 's Nachts de orthese verliezen

U verliest 's nachts de orthese. Dit is normaal en zal steeds minder vaak gebeuren. Als dit probleem zich blijft voordoen, moet u een nieuwe afdruk maken. Als dit niet helpt, kunt u ook een gel gebruiken, die u kunt aanvragen bij het laboratorium.

> Hinder aan de spieren

De eerste dagen kunt u een spanning voelen in uw spieren, maar dat is normaal en verdwijnt snel. Als dit probleem zich na enkele dagen blijft voordoen, is de repositie van de onderkaak te sterk of u bent er nog niet aan gewend. Gebruik simpelweg een korter spanhaakje om deze te verkleinen. Als u al het kleinste haakje gebruikt (nummer 1), kunt u de haakjes stevig induwen. Zo zullen ze plooiën en zal de afstand verkleinen.

> Retrognathie / verzonken onderkaak

Als de kaak erg verzonken is, is het meestal nodig om de afdrucken te nemen door de kaak naar voren te bewegen om in het midden van de aligner te kunnen worden geplaatst. In dit geval kan de efficiëntie worden verkregen door bij de staafjes n°0 te blijven. Om de operatie te vergemakkelijken, is het ook mogelijk de staafjes n°0 te verbuigen voordat de afdrucken worden gemaakt.

> Tand die slecht op elkaar staan. Gevoelige tanden

In het begin van de behandeling is het normaal dat uw tanden gevoeliger worden totdat de kaak aan het apparaat gewend is. Als u voelt dat de Oniris-orthese druk uitoefent op een specifieke tand, kunt u de afdruk aanpassen. U moet alleen het deel van de gel zoeken dat in contact komt met de gevoelige zone en er 1 of 2 millimeter uit halen met een mes.

> Gebogen haakjes, tandenknarsen

Bij tandenknarsen oefenen de kaken zeer sterke krachten uit die de haakjes kunnen verwringen. De nieuwe haakjes van Oniris absorberen deze krachten tijdens het tandenknarsen en ontspannen zich daarna om de repositie te behouden en te verzekeren dat de behandeling resultaat oplevert. Zodra de haakjes gebogen zijn kan de repositie iets kleiner zijn. Gebruik daarom een groter haakje

om de repositie aan te passen. Eén oplossing, twee voordelen: bescherming van de tanden tegen tandenknarsen en behandeling tegen snurken en slaapapneu.

> Pijn in het kaakgewricht

Het is aangewezen een nieuwe afdruk te maken met de spanhaakjes met nummer 1 op de beugel in plaats van die met nummer 0 en geleidelijk verder te gaan.

> Indruk dat de beet veranderd is 's morgens na gebruik

's Morgens heeft de onderkaak even tijd nodig om terug te keren naar zijn natuurlijke positie. Om aan dit proces bij te dragen, kunt u Oniris aan het begin van de behandeling meerdere keren per week gedurende 10-15 minuten met n°0-haken dragen. U zult aan dit gevoel wennen naarmate u het apparaat meer draagt, tot u het uiteindelijk vergeet. Op lange termijn gebeurt het soms dat hij op slechts enkele tientallen millimeters afstand van zijn oorspronkelijke positie blijft staan. Als dit aanhoudt, neem dan contact op met het laboratorium, zodat wij u extra gel kunnen sturen om de disocclusie te verhelpen.

> Het apparaat werkt niet goed genoeg

Het is mogelijk dat de orthese niet goed genoeg werkt bij sommige mensen, omdat hun mond te groot is. In dit geval kunt u door het laboratorium gemaakte elastiekjes aanvragen die mogelijk beter zullen werken. **Als geen enkele behandeling 100% goed werkt**, neem dan contact op met een tandarts, longspecialist of KNO die andere behandelingen kunnen voorstellen.

Als u een probleem hebt: contact@oniris.pro

Stop bij aanhoudende klachten met het dragen van het apparaat en neem contact op met ons of met uw huisarts.