



Ευχαριστούμε για τη φωτογραφία: Shutterstock

Σεβάστε αυτόν τον κώδικα QR για να
επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας



ΓΑΛΛΙΑ

147 avenue Paul Doumer
92500 Rueil-Malmaison

ONIRIS

Κατασκευασμένο στη Γαλλία από την:



01. Αρχή δράσης



Το ροχαλητό και η υπνική άπνοια γενικά προκύπτουν από την απόφραξη των άνω αεραγωγών η οποία προκαλείται από τη χαλάρωση του μαλακού ιστού του φάρυγγα (μύες, βάση γλώσσας)



Το Oniris είναι ένας νάρθηκας προώθησης της κάτω γνάθου που σπρώχνει την κάτω γνάθο ελαφρώς προς τα εμπρός, ελευθερώνοντας συνεπώς την αναπνευστική οδό. Έτσι, το ροχαλητό και η άπνοια έτσι ελαττώνονται ή σταματούν εντελώς.

02. Γιατί το Oniris;

- > Θεραπεία κατά του στοματοφαρυγγικού ροχαλητού.
- > Θεραπεία κατά του συνδρόμου αποφρακτικής άπνοιας κατά τον ύπνο.
- > Στην περίπτωση υπνικής άπνοιας, είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε ιατρό πριν / μετά τον έλεγχο.

03. Σε ποιες περιπτώσεις δεν πρέπει να χρησιμοποιείται το Oniris;

- Ο νάρθηκας Oniris δεν είναι κατάλληλος για:
- > άτομα που υποφέρουν από ροχαλητό ρινικής προέλευσης.
 - > άτομα με λιγότερα από 8 δόντια ανά γνάθο (4 δόντια σε κάθε πλευρά).
 - > άτομα που υποφέρουν από κινητικότητα δοντιών, ασθένειες ή λοιμώδεις επιπλοκές των ούλων ή του περιοδοντίου.
 - > άτομα με μη ελεγχόμενο αντανακλαστικό εξεμέσεως.
 - > άτομα που υποφέρουν από επιληψία.
 - > άτομα ηλικίας κάτω των 18 ετών.

Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε απαραίτητα τον θεράποντα ιατρό σας.

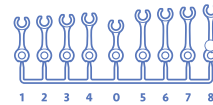
04. Περιεχόμενα της συσκευασίας σας



2 Κάτω νάρθηκες
(Μέγεθος 1 και 2)



2 Επάνω νάρθηκες
(Μέγεθος 1 και 2)



Σύμπλεγμα αγκίστρων

Τα άγκιστρα αριθμούνται από το 0 έως το 8



Κουτί μεταφοράς

Στην περίπτωση που έχετε δυσκολία ανάγνωσης του αριθμού στα άγκιστρα, τοποθετήστε τα στο σχέδιο πραγματικών μεγεθών που παρέχεται σε κάθε κουτί

Πάντα να ξεκινάτε με το κανονικό μέγεθος. Χρησιμοποιήστε το μεγάλο μέγεθος εάν το κανονικό δεν ταιριάζει.

05. Βήμα 1: Ρυθμίστε το Oniris στα μέτρα σας

Το βήμα αυτό διαρκεί περίπου 5 λεπτά και περιλαμβάνει το δάγκωμα των νάρθηκων ώστε αυτά να ταιριάζουν απόλυτα στην οδοντοστοιχία σας. Αυτό το βήμα μπορεί να επαναληφθεί εάν είναι απαραίτητο.

Βίντεο στο www.oniris-snoring.co.uk/instructions/

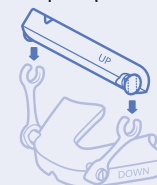
- 01 Τοποθετήστε τον κάτω νάρθηκα και τα μικρότερα άγκιστρα μπροστά σας.



- 02 Στερεώστε τα άγκιστρα στον κάτω νάρθηκα εφαρμόζοντας πίεση στο άκρο ενώ περιστρέφετε.



- 03 Στερεώστε τα άγκιστρα στον επάνω νάρθηκα.

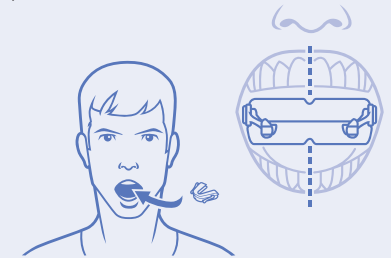


Προσοχή, αφού τοποθετηθούν μαζί ελέγξτε ότι τα αυλάκια είναι προς τη σωστή κατεύθυνση και ότι η γέλη είναι από τη μεριά των δοντιών. Επίσης, να μεταχειρίζεστε τον τοποθετημένο νάρθηκα κρατώντας τα δύο αυλάκια ταυτόχρονα.

- 04 Τοποθετήστε τον νάρθηκα Oniris σε ένα μπολ και σκεπάστε τον με βραστό νερό. Βεβαιωθείτε ότι το νερό καλύπτει τους νάρθηκες για 2 λεπτά κρατώντας τους στον πάτο του μπολ με ένα κουτάλι, και μετά αφαιρέστε τον νάρθηκα από το νερό με τη χρήση κατάλληλου εργαλείου και περιμένετε περίπου 15 δευτ



- 05 Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέπτη και τοποθετήστε τους νάρθηκες μέσα στο στόμα. Βεβαιωθείτε ότι είναι ευθυγραμμισμένοι με τα δόντια.

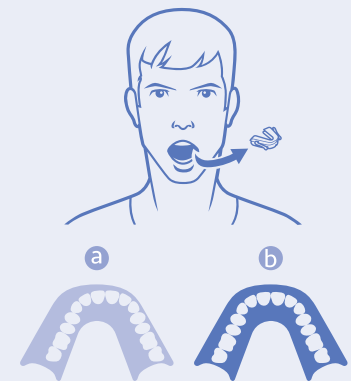


- 06 Σφίξτε καλά τα δόντια στους νάρθηκες χωρίς να μετακινήσετε το σαγόνι προς τα εμπρός. Περιμένετε για 2 λεπτά χωρίς να κινείστε ενώ σφίγγετε ακόμα τα σαγόνια.



- 07 Αφαιρέστε τον νάρθηκα και ελέγξτε ότι οι εντυπώσεις είναι κεντραρισμένες και βαθιές. Τα δόντια θα πρέπει να διαπερνούν το υλικό **εντελώς** έως το κάτω μέρος του νάρθηκα.

- a > Λανθασμένη τοποθέτηση: τα δόντια είναι έκκεντρα
- b > Σωστή τοποθέτηση: τα δόντια είναι κεντραρισμένα



- 08 Ελέγξτε ότι οι νάρθηκες είναι ξεχωρισμένοι. Εάν δεν ισχύει αυτό, διαχωρίστε τα με τη χρήση μαχαιριού.



Σε περίπτωση μη ορθής μεταχείρισης, είναι δυνατή η επανάληψη της διαδικασίας. Για το σκοπό αυτό, βυθίστε τον νάρθηκα σε βραστό νερό για 2 λεπτά, μετά πλάστε το υλικό εντύπωσης με τη χρήση του δαχτύλου σας για να σβήσετε τα παλιά αποτυμώματα. Μετά επαναλάβετε από το βήμα 04.



06. Βήμα 2: Προσαρμόστε τον νάρθηκά σας

Η αρχή της προώθησης της κάτω γνάθου είναι ευρέως γνωστή και πολλές μελέτες έχουν δείξει την αποτελεσματικότητά της κατά του ροχαλητού και της άπνοιας κατά τον ύπνο. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών έχουν δείξει επίσης την ανάγκη να προσαρμοστεί η προώθηση της κάτω γνάθου ανάλογα με τον κάθε ασθενή, διότι υπάρχει στενή σχέση ανάμεσα στην προώθηση, την άνεση και την αποτελεσματικότητα.

> **Αποτέλεσμα δόσης:** όσο πιο μπροστά είναι η θέση, τόσο πιο αποτελεσματική είναι η θεραπεία.

> **Αποτέλεσμα οριακής τιμής:** ένα μόνο επιπλέον χιλιοστό αρκεί κάποιες φορές για τη μετάβαση από το μηδαμινό στο απόλυτο αποτέλεσμα.

> **Άνεση:** η άνεση μειώνεται με την αύξηση της προώθησης και ανάλογα με την ειδική ικανότητα του κάθε ατόμου. το μηδαμινό στο απόλυτο αποτέλεσμα.

Είναι συνεπώς απαραίτητο να καθορίζεται ο βαθμός προώθησης του νάρθηκα ώστε να επωφεληθείτε από μια εξατομικευμένη θεραπεία που να είναι αποτελεσματική και άνετη, σύμφωνα με τις συστάσεις της Γαλλικής Υπηρεσίας Υγείας και των μεγάλων εταιρειών (ADF, SPLF, SFORL).

09 Για αυτό, αφαιρέστε τα άγκιστρα αρ⁰ από τον επάνω νάρθηκα.



10 Αφαιρέστε τα άγκιστρα από τον κάτω νάρθηκα περιστρέφοντάς τα έως ότου να μην είναι παράλληλα ο νάρθηκας αλλά σε ανάστροφη θέση (a). Μετά, τραβήξτε ελαφρά κάνοντας κάποιες ελαφριά περιστροφικές κινήσεις προς τα έξω (b).



11 Πάρτε τα άγκιστρα αρ¹ και στερεώστε τα στους νάρθηκας (δείτε τα σχεδιαγράμματα 2 και 3).



Τα πλεονεκτήματα του νάρθηκα Oniris γίνονται γενικά αισθητά από την πρώτη νύχτα. Μετά από μερικές νύχτες, εάν το ροχαλητό ή/και η κούραση επιμένουν, απλά αντικαταστήστε τα άγκιστρα αρ¹ με άγκιστρα αρ² που είναι ένα χιλιοστό πιο μακριά, και εκτιμήστε την αποτελεσματικότητα ξανά κατά τη διάρκεια μερικών νυχτών. Συνεχίστε την προώθηση εάν απαιτείται.

Σε περίπτωση απώλειας είναι δυνατή η απόκτηση σετ άγκιστρων απευθείας από το www.oniris-snoring.co.uk/shop

07. Περίοδος προσαρμογής

Απαιτείται περίοδος προσαρμογής για να αισθανθείτε άνετα με τον νάρθηκα Oniris. Η περίοδος αυτή ενδέχεται να ποικίλει από μερικές ημέρες έως και μερικές εβδομάδες ανάλογα με το άτομο.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής και έως ότου να το συνηθίσει το σαγόι, είναι πιθανές και συνηθείς κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες όπως η ξηροστομία, η υπερβολική σιελόρροια, η ευαισθησία στα δόντια ή η μυϊκή ευαισθησία όταν ξυπνάτε. Αυτές θα εξαφανιστούν λίγα λεπτά αφότου αφαιρέσετε τον νάρθηκα.

Το κλειδί είναι η επιμονή, να αφιερώσετε τον χρόνο για να τον συνηθίσετε.

08. Πρόβλημα?

> **Απώλεια νάρθηκα κατά τη διάρκεια της νύχτας**

Κατά τη διάρκεια της νύχτας ο νάρθηκας Oniris μπορεί να αποκολληθεί. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα συμβαίνει ολοένα και πιο σπάνια. Εάν είναι επίμονο το πρόβλημα, συνιστάται η επανάληψη του βήματος λήψης εντυπώσεων. Εάν επιμένει το πρόβλημα, προσθέστε γέλη που θα σας σταλεί από το εργαστήριο κατόπιν αιτήματος

> **Μυϊκή δυσφορία**

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών, μπορεί να αισθανθείτε κάποια ένταση στους μύες αλλά αυτό είναι φυσιολογικό και θα εξαφανιστεί γρήγορα. Εάν επιμένει αυτή η αίσθηση μετά από μερικές ημέρες, η προώθηση του σαγονιού είναι πολύ μεγάλη ή δεν την έχετε ακόμα συνηθίσει. Απλά χρησιμοποιήστε κοντύτερο άγκιστρο για να μειώσετε την προώθηση. Εάν είναι ήδη το κοντύτερο άγκιστρο (αρ¹), μπορείτε απλά να πιέσετε με δύναμη στα άγκιστρα ώστε να διπλώσουν ελαφρώς, μειώνοντας την προώθηση.

> **Μη ευθυγραμμισμένα δόντια. Ευαισθησία στα δόντια**

Στην αρχή της θεραπείας είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ευαισθησία στα δόντια έως ότου να τη συνηθίσει το σαγόι. Εάν αισθάνεστε ότι ο νάρθηκας Oniris ασκεί πίεση σε ένα συγκεκριμένο δόντι, είναι δυνατή η ρύθμισή του. Απλά βρείτε το μέρος της γέλης που έρχεται σε επαφή με την ευαίσθητη περιοχή του δοντιού, και μετά αφαιρέστε 1 με 2 χιλ με ένα αιχμηρό εργαλείο.

> **Διπλωμένα άγκιστρα, βρουξισμός**

Στην περίπτωση βρουξισμού, τα σαγόνια ασκούν πολύ ισχυρές δυνάμεις, οι οποίες μπορεί να στραβώσουν τα άγκιστρα. Τα νέα άγκιστρα της Oniris απορροφούν αυτές τις δυνάμεις κατά τη διάρκεια του επεισοδίου βρουξισμού και μετά χαλαρώνουν ώστε να διατηρείται η πρόσθια θέση και να διασφαλίζεται η αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Όταν διπλώσουν τα άγκιστρα, ενδέχεται να μειωθεί ελαφρώς η προώθηση. Σε αυτή την περίπτωση, ρυθμίστε την προώθηση χρησιμοποιώντας μακρύτερο άγκιστρο. Αυτή η λύση προσφέρει διπλό πλεονέκτημα: προστασία των δοντιών ενάντια στον βρουξισμό και θεραπεία ενάντια στο ροχαλητό και την άπνοια κατά τον ύπνο.

> **Πόνος στην κροταφογναθική άρθρωση**
Συνιστάται η επανάληψη της λήψης ποτυπωμάτων με τη χρήση του άγκιστρου αρ¹ άμεσα αντί του αρ⁰ και να γίνει σταδιακή προώθηση.

> **Εντύπωση αλλαγής στη σύγκλιση το πρωί**
Το πρωί, η κάτω γνάθος χρειάζεται μερικά λεπτά για να επανέλθει στη φυσιολογική της θέση. Όσο πιο πολύ τον χρησιμοποιείτε, τόσο πιο γρήγορα θα συνηθίσετε αυτή την αίσθηση και θα ξεχαστεί. Μακροχρόνια, μπορεί κάποιες φορές να επιστρέψει σε κάποια δέκατα του χιλιοστού από την αρχική του θέση.

> **Η αποτελεσματικότητά δεν είναι επαρκής**
Ο νάρθηκας μπορεί να μην είναι επαρκώς αποτελεσματικός για κάποια άτομα λόγω υπερβολικά μεγάλου ανοίγματος στο στόμα. Σε αυτή την περίπτωση, η τοποθέτηση ελαστικών ιμάντων που παρέχονται από το εργαστήριο κατόπιν αιτήματος

μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητα. **Καθώς καμία θεραπεία δεν είναι 100% αποδοτική**, εάν δεν επιτυγχάνεται η αποτελεσματικότητα, συνιστάται να συμβουλευτείτε οδοντίατρο, πνευμονολόγο ή ΩΡΛ, ο οποίος θα μπορέσει να συσχετίσει άλλες θεραπείες.

**Εάν συναντάτε δυσκολίες:
contact@oniris.pro**

Ενώ είναι απίθανο να έχετε σημαντικά προβλήματα με τη χρήση ενός νάρθηκα, σημειώστε ότι το Oniris δεν ευθύνεται σε περίπτωση προβλήματος που απορρέει από τη χρήση του Oniris. Στην περίπτωση ενόχλησης που επιμένει, σταματήστε τη χρήση και επικοινωνήστε μαζί μας ή συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας.

09. Συντήρηση

Αυτή η συσκευή πρέπει να διατηρείται στο κουτί της σε θερμοκρασίες κάτω των 45°C. Μετά από κάθε χρήση, βουρτσίστε τη συσκευή με οδοντόβουρτσα και οδοντόπαστα, και μετά ξεπλύνετε με κρύο νερό.

Συνιστάται εξαμηνιαία επίσκεψη στον οδοντίατρό σας. Στην περίπτωση άπνοιας κατά τον ύπνο, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας για έλεγχο.

10. Και εάν έχω άπνοια κατά τον ύπνο;

Η άπνοια κατά τον ύπνο είναι μια ασθένεια για την οποία γνωρίζουμε λίγα, και είναι της ίδιας προέλευσης με το ροχαλητό.

Κατά τη διάρκεια της αναπνοής, ο αέρας ρέει μέσα από διάφορους αεραγωγούς. Έχουν όλοι τους τραχειά τοιχώματα (οστό, χόνδρος) εκτός από τον φάρυγγα, ο οποίος αποτελείται από μαλακό ιστό (μύες, μαλακός ουρανίσκος, βάση γλώσσας, αμυγδαλές).

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, αυτοί οι ιστοί χαλαρώνουν, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε **πλήρη φραγή του φάρυγγα, αποφράσσοντας την ροή του αέρα: είναι άπνοια. Μία άπνοια διαρκεί πάνω από 10 δευτέρα και μπορεί να επαναληφθεί πολλές δεκάδες φορές την ώρα κατά τον ύπνο με σοβαρές επιπτώσεις, υπνηλία, ατυχήματα**

Σύμφωνα με τους ειδικούς, επηρεάζεται το 5% του πληθυσμού, αλλά αυτό το ποσοστό είναι κάπως υποτιμημένο καθώς το 90% των ατόμων που πάσχουν δεν διαγιγνώσκονται σύμφωνα με το Υπουργείο και τις Υπηρεσίες Υγείας.

Στη Γαλλία, η θεραπεία αναφοράς κατά της άπνοιας κατά τον ύπνο είναι η μηχανή αερισμού, η οποία όμως συχνά δεν υπομένεται εύκολα. Η συνιστώμενη θεραπεία είναι λοιπόν η συσκευή προώθησης της κάτω γνάθου.

Η σοβαρή άπνοια κατά τον ύπνο έχει αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά στο 70% ασθενών που έχουν δοκιμάσει τον νάρθηκα Oniris. Ο αριθμός των άπνοιών κατά τον ύπνο μειώθηκε κατά μέσο όρο από 34 σε 12 ανά ώρα ύπνου.

Η αποτελεσματικότητα του νάρθηκα Oniris ήταν επίσης αισθητή στην κόπωση και τα αποτελέσματα του τεστ υπνηλίας Epworth που επανήλθαν σε φυσιολογικά επίπεδα στο 97% των περιπτώσεων, μειούμενα από 11 σε 4 κατά μέσο όρο.

Εάν αισθάνεστε μειωμένη κόπωση όταν χρησιμοποιείτε το Oniris, ενδέχεται να έχετε άπνοιας κατά τον ύπνο. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για να κάνετε εξέταση ύπνου.

**Για περισσότερες πληροφορίες:
contact@oniris.pro**

Ένας σύμβουλος της Oniris θα αναλύσει την κατάσταση μαζί σας και θα μπορέσει να σας προτείνει πιθανές λύσεις.

11. Παρακολούθηση: Τεστ υπνηλίας Epworth

Η εξέταση αυτή χρησιμοποιείται από ιατρούς

Κάντε την εξέταση πριν δοκιμάσετε το Oniris και συγκρίνετε τα αποτελέσματά σας μετά από μερικές εβδομάδες θεραπείας με το Oniris. Εάν υπάρχει διαφορά περισσότερων από 2 βαθμών, μιλήστε με τον ιατρό σας, καθώς μπορεί να πάσχετε από άπνοια κατά τον ύπνο.

Πόσο πιθανό είναι να λαγοκοιμηθείτε ή να αποκοιμηθείτε (κατά τη διάρκεια της ημέρας) στις παρακάτω περιστάσεις;

(ακόμα κι αν δεν έχετε πρόσφατα βρεθεί σε κάποια από αυτές τις περιστάσεις, προσπαθήστε να φανταστείτε πώς θα αντιδρούσατε και ποιες θα ήταν οι πιθανότητες να αποκοιμηθείτε)

Σημείωση 0: εάν αποκλείεται

«Ποτέ δεν λαγοκοιμάμαι»: καμία πιθανότητα

Σημείωση 1: εάν δεν είναι απίθανο.

«Υπάρχει ένας μικρός κίνδυνος»: μικρή πιθανότητα.

Σημείωση 2: εάν είναι πιθανό.

«Μπορεί να λαγοκοιμηθώ»: μέτρια πιθανότητα

Σημείωση 3: εάν συμβαίνει συστηματικά.

«Θα λαγοκοιμώμουν κάθε φορά»: υψηλή πιθανότητα

	0	1	2	3
■ Ενώ διαβάζετε ένα έγγραφο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Παρακολουθώντας τηλεόραση ή στον κινηματογράφο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ενώ κάθεστε ανενεργοί σε έναν δημόσιο χώρο (χώρος αναμονής, θέατρο, μάθημα, συνάντηση κλπ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ως επιβάτης, με τουλάχιστον μία ώρα χωρίς διάλειμμα, σε αυτοκίνητο ή μέσα μαζικής μεταφοράς (τράινο, λεωφορείο, αεροπλάνο, μετρό κλπ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ενώ ξαπλώνετε για ξεκούραση, όταν το επιτρέπουν οι περιστάσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ενώ κάθεστε και μιλάτε σε συγγενή (ή μιλάτε στο τηλέφωνο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ενώ κάθεστε ήσυχα στο τραπέζι μετά από γεύμα χωρίς αλκοόλ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Σε αυτοκίνητο, σταματημένο για λίγα λεπτά στην κίνηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σύνολο (από το 0 έως το 24):

> **Κάτω από 10:** δεν έχετε καθόλου χρέος ύπνου

> **Εάν το σύνολο είναι πάνω από 10:** έχετε ενδείξεις υπερβολικής υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για να καθορίσετε εάν πάσχετε από κάποια διαταραχή ύπνου.