

 **somnipax**  
guard standard

&

 **somnipax**  
guard large



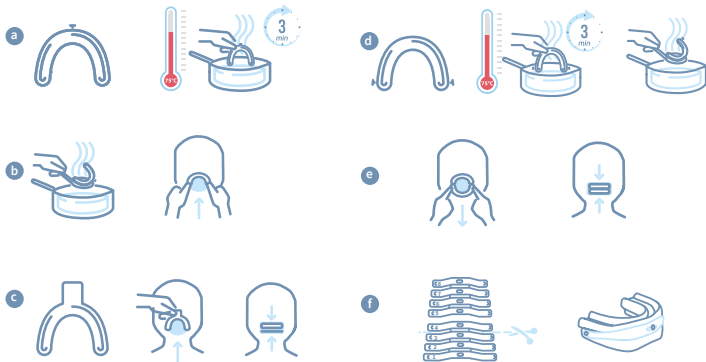
**Käyttöohje**

## Pakkauksen sisältö



1 kisko ylähampaisiin (1 hakenen keskellä, edessä); 1 kisko alahampaisiin (2 hakasta sivuilla); 1 purentalasta; 1 lämpömittari (musta levy, vihreä keskusta); 1 säilytyskotelu; 2 settiä pantoja (kussakin setissä 8 taipuisaa pantaa); 1 käyttöohje

## Muotoilu



## Käyttöohje sornipax guard (standard / large)

### 1. Mikä on sornipax guard (standard / large) -kuorsauskisko ja mihin sitä käytetään?

sornipax guard (standard / large) on lämpömuotoiltavasta muovista valmistettu kaksiosainen hammaskisko. Kisko asetetaan suuhun ehkäisemään "tavallista" kuorsausta sekä lievää ja keskivaikeaa uniapneaa.

Kiskosta on olemassa kaksi kokoa: sornipax guard standard sopii pieneen ja keskikokoiseen leukaan. sornipax guard large on suunniteltu isompaan leukaan. Selvitähän itsellesi sopivan koon koko-oppaan avulla, ennen kuin aloitat kiskon muotoilun.

sornipax guard (standard / large) on luokan I lääkinällinen laite.

### 2. Käyttötarkoitus ja käyttöalue

#### Käyttötarkoitus

Kuorsauskiskon tarkoitus on estää kuorsauksen sekä yöllisten hengityskatkosten syntymistä. Kuorsausääni muodostuu, kun kudokset ylempissä hengitysteissä veltostuvat ja ahtaavat hengitystiet. Ahtaumakohdissa ilma virtaa nopeammin ja saa lähellä olevat kudokset väräilemään. Tästä syntyy ääni, jonka kuulemme kuorsauksena.

Yöllisiä hengityskatkoksia syntyy, kun veltostuneet kudokset eivät ainoastaan ahtautu hengitysteitä, vaan tukkivat ne hetkellisesti osittain tai täysin. Hengitys katkeaa tällöin hetkeksi.

#### Käyttöalue

Kuorsauskisko käytetään ehkäisemään tavallista, asentoriippuvaista kuorsausta (ns. kielikuorsaus) sekä hengityskatkoksia, jotka ovat seurausta lievistä tai keskivaikeasta uniapneasta. Yleensä kuorsauskisko käytetään yksinään. Sitä voidaan kuitenkin käyttää myös yhdessä asentohoitotuotteiden (kuten kuorsauspaidan tai sähköisen asentoavun) kanssa. sornipax guard (standard / large) -kuorsauskisko saa käyttää ainoastaan edellä mainittuihin tarkoituksiin

#### Kuorsauskiskon käyttö on kielletty seuraavissa tapauksissa:

- Kun kuorsauskisko ei voida kiinnittää ylä- ja alaleukaan riittävän tukevasti. Esim. jos käytetään irrotettavaa koko- tai osaproteesia tai jos jommassa kummassa hammasrivistössä on vähemmän kuin 10 tukevaa paikoillaan olevaa hammasta (hammaspaikat eivät haittaa).
- Kun yöllä on käytettävä hammasrautoja, oikomiskalvoja tai purentakiskoja.
- Kun ikenet ovat vetäytyneet tai hampaisto ei ole tukeva.
- Kun hampaissasi ovat kruunut tai sillat ovat löysiä tai eivät istu tukevasti.
- Kun leukanivelessä on kipuja tai ongelmia.
- Kun suun tai hampaiden alueella on akuutti tulehdus tai haava (tässä tapauksessa käyttö on kuitenkin keskeytettävä vain tilapäisesti, kunnes tilanne on korjaantunut).

- Kun sinulla on krooninen astma tai epilepsia.
- Kun leuan kasvu on vielä vaiheessa. Tästä syystä kuorsauskiskon käyttöä ei suositella alle 18-vuotiaille.

Yleisesti suositellaan, että hoitava lääkäri tarkastaa hampaiston ja leuan ennen ensimmäistä käyttökertaa.

### **3. Kenelle kuorsauskisko hoitomuotona sopii?**

Kuorsauskisko sopii kahdelle ryhmälle. Ensimmäinen ryhmä on henkilöt, joilla on lievä tai keskivaikea uniapnea. Näillä henkilöillä selinmakuulla nukkuminen aiheuttaa sen, että kielilihäs painuu taaksepäin nieluun ja tukkii hengitystiet. Tämä johtaa hengityskatkoksiin.

Toinen ryhmä on henkilöt, jotka kärsivät tavallisesta, asentoriippuvaisesta kuorsauksesta. Tätä kuorsaustyyppiä kutsutaan myös kielikuorsaukseksi, jolloin kieli painuu selinmakuulla nukkuessa nieluun, jossa se ahtauttaa ylempät hengitystiet. Ilman kiertäessä ahtaumakohdissa nielun kudokset alkavat väreilemään ja kuorsausääni syntyy.

### **4. Tuotteen suorituskyky ja hoidosta odotettavissa oleva kliininen hyöty**

#### **Suorituskyky**

Kuorsauskisko estää mekaanisesti ylempien hengitysteiden ahtautumisen tai tukkeutumisen selinmakuulla nukkuessa. Kisko työntää alaleukaa eteenpäin, jolloin alaleukaan kiinnittyneet kielen lihakset ovat pysyvästi lievässä jännityksessä. Tällöin kieli ei pysty veltostumaan täysin niin, että se ahtauttaisi tai tukkisi hengitystiet, vaikka se olisikin täysin rentoutunut.

### **Hoidon odotettu kliininen hyöty**

Hengityskatkosten ja asentoriippuvaisen kuorsauksen vähentäminen tai ehkäisy - ja siten vaivaton hengitys unen aikana.

### **5. Riskit ja ei-toivotut vaikutukset**

- Hampaiden herkkyys: Aamuisin ensimmäisten minuuttien aikana sen jälkeen, kun kisko on otettu pois suusta, voi esiintyä lisääntyntä hampaiden herkkyyttä. Tunne häviää muutaman minuutin kuluttua.
- Kipu korvan tyvessä: Ensimmäisten öiden aikana kuorsauskiskon käytön aloittamisen jälkeen korvan tyvessä voi esiintyä kivuliasta kireyttä. Tämä häviää yleensä muutaman päivän kuluttua. Jos kipu jatkuu, vähennä kuorsauskiskon aiheuttaman työnnon määrää leukaan kohdistuvan jännityksen vähentämiseksi. Jos tämä ei auta, lopeta kiskon käyttö ja ota yhteys lääkäriin.
- Lisääntynyt syljeneritys: Kun kuorsauskisko asetetaan suuhun, syljeneritys saattaa olla voimakasta ensimmäisten päivien aikana. Elimistön on ensin totuttava suussa olevaan „kuivaan vierasesineeseen“. Ratkaisuksi voit kokeilla asettaa kiskon suuhun vedellä kostutettuna (=huuhtelee kisko hanavedellä). Muutaman päivän kuluttua syljeneritys palautuu normaaliksi.
- Suun kuivuminen: Harvoissa tapauksissa suun kuivuminen voi olla seurausta kuorsauskiskon käytöstä. Suun kuivumisen ehkäisyyn käytettävät liimatabletit (esim. XyliMelts) voivat helpottaa.
- Pahoinvointi: Erittäin harvoissa tapauksissa kiskon

käytön yhteydessä voi esiintyä pahoinvointia. Tässä tapauksessa lopeta kiskon käyttö ja ota yhteys lääkäriin.

- Muutokset purennassa (ylä- ja alaleuan hampaiden asento leuan ollessa kiinni): On mahdollista, että ylä- ja alaleuan hampaiden asento purtaessa muuttuu kuorsauskiskon käytön seurauksena. Jos huomaat, että alaleukasi lepoasento on muuttunut kiskon käytön jälkeen (eli alaleuka ei palaudu alkuperäiseen asentoonsa), lopeta kiskon käyttö ja ota yhteys hammaslääkäriin.
- Kiskon poissylkeminen: Jos kisko ei ole muotoiltu kunnolla tai se on liian löysä, voi potilas tiedostamattaan sylkeä kiskon pois suusta. Tämä johtaa siihen, että kuorsausta ja hengityskatkoksia voi syntyä, kunnes kisko on asetettu takaisin paikalleen.
- Lievät palovammat ihosta vääränlaisen muotoilun seurauksena: Jos kuorsauskiskon muotoilua koskevia yksityiskohtaisia ohjeita ei noudateta, voi tietyissä olosuhteissa syntyä lieviä palovammoja ihoon. Muotoilu suoritetaan noin 75 °C:n kuumalla vedellä.
- Kuorsauskiskon nieleminen: Kuorsauskiskon vahingossa tapahtuva nieleminen ei ole mahdollista. Kisko on kooltaan niin suuri, ettei sitä voi niellä.

 Jos häiritsevät haittavaikutukset jatkuvat, lopeta kiskon käyttäminen ja käänny lääkärin puoleen.

## 6. Esitoimenpiteet - Muotoilu

Ennen ensimmäistä käyttökertaa kisko muotoillaan omaan suuhun sopivaksi.

## Yleinen huomautus

Kuorsauskiskon muotoilussa käytettävän veden lämpötilan on oltava vähintään 75 °C. Jos veden lämpötila on liian alhainen, kiskon materiaali ei pehmene vesihauteessa riittävästi, eikä sitä voida muotoilla oikein. Jos veden lämpötila on liian korkea, kiskon materiaalista tulee todella kuumaa. Tämä voi tehdä kiskon muotoilusta epämiellyttävän tuntuista.

## Muotoilu

1. Ota somnipax guard standard / somnipax guard large -kiskon ylähampaisiin tarkoitettu osa (= 1 hakanen edessä) ja asetu peilin eteen. Harjoittele kiskon asettamista suuhun peilin edessä ja pure hampaat varovasti purentauraan. Älä huolestu, vaikka aihon tuntuisi epämukavalta ja suurelta suussa – muotoilun myötä kisko istuu suuhun huomattavasti paremmin eikä sitä juuri huomaa.

2. Laita lämpömittari (musta levy, vihreä keskusta) kattilaan, ja täytä kattilan pohjalle noin 8 cm kylmää vettä. Kuumenna vesi. Lopeta kuumennus, kun lämpömittarin keskusta muuttuu vihreästä punaiseksi (ihanteellinen lämpötila) **a**.

**HUOM!** Vesi ei saa saavuttaa kiehumislämpötilaa.

3. Kun vesi on saavuttanut ihanteellisen lämpötilan (= lämpömittarin keskusta on muuttunut vihreästä punaiseksi), aseta kiskon yläosa kuumaan veteen 3 minuutin ajaksi.

Huomioi seuraavissa kohdissa, että muotoilun tulee tapahtua 10-15 sekunnin kuluessa siitä, kun kisko on otettu

pois kuumasta vedestä. Muussa tapauksessa materiaali voi viilentyä liikaa, jolloin sitä ei voi enää muotoilla.

4. Nosta kisko vedestä lusikan avulla ja ravista kuuma vesi pois. Kuumen veden tulee olla täysin poissa.

**HUOM!** Ennen kun asetat kiskon suuhun, tarkista aina (esim. pitämällä kiskoa hetken aikaa rannetta vasten), ettei kisko polta suuta. Aseta kisko ripeästi ylähampaisiin peilin edessä. Kohdista kisko siten, että sen valkoinen hakanen on tarkalleen ylempien etuhampaiden välissä. Paina peukaloitten avulla kiskoa molemmilta puolilta ylöspäin ylähampaita vasten **b**.

5. Pidä kiskoa suussa yhden käden avulla ja aseta toisella kädellä todella nopeasti purentalasta suuhun. Pure nyt hampaat voimakkaasti yhteen, jotta hampaiden painaumasta tulee hyvä **c**. Paina loppuksi sormien avulla kiskoa myös hampaiden sivuja vasten. Vähennä kevyesti purentaan voimakkuutta ja anna kiskon viilentyä ja kovettua suussa 2 minuutin ajan. Pidä tänä aikana leuka mahdollisimman liikkumattomana. Kiskon yläosa on nyt valmis.

6. Pidä valmiiksi muotoiltu yläkisko suussa samalla, kun muotoilet kiskon alaosaa. Kiskon alahampaisiin tarkoitettu osa (=2 hakasta takana sivuilla) muotoillaan samalla lailla, kuin ylähampaisiin tarkoitettu osa. Kuumenna siis vettä, kunnes lämpötila on ihanteellinen (= lämpömittarin keskusta on muuttunut vihreästä punaiseksi) ja aseta kiskon alaosa kuumaan veteen 3 minuutin ajaksi (c). Nosta kisko vedestä lusikan avulla ja ravista kuuma vesi pois **d**. Tarkista kiskon lämpötila, jotta se ei polta suuta. Aseta

kiskon alaosa alahampaisiin kohdistettuna ylempään kiskoon siten, että molempien kiskojen keskellä edessä olevat merkinnät ovat samalla kohdalla. Paina etusormien avulla alemmaa kiskoa molemmilta puolilta alaspäin ja pure sitten kiskot tiukasti yhteen **e**. Vähennä kevyesti purentaan voimakkuutta ja jätä molemmat kiskon vähintään 2 minuutin ajaksi suuhun viilentymään ja kovettumaan. Huuhtelee kiskon alaosa vielä kylmän veden alla. Kiskon alaosa on nyt valmis.

7. Seuraavaksi kiskot yhdistetään toisiinsa pantojen avulla. Irrota panta, jossa on merkintä "4" (tai "5", mallista riippuen, katso alemmaa), saksien tai veitsen avulla setistä **f**. Kiinnitä se sitten kiskoihin: kiinnitä kiskon yläosan (kiskon osa, jossa yksi hakanen edessä) hakanen pannan keskellä olevaan aukkoon. Käännä kiskoa 90 astetta, jotta pitkänomainen kiinnitystappi liukuu helposti aukkoon. Käännä kiskoa 90 astetta takaisin – panta on nyt tukevasti kiinnitetty eikä pääse liukumaan pois. Toista sama kiinnittäen kiskon alaosan molemmat hakaset pannan päissä oleviin pitkulaisiin aukkoihin (käännä 90 astetta > liu'uta aukon läpi > käännä 90 astetta takaisin > valmis). Kisko on nyt valmis käytettäväksi!

### **HUOMIOITAVAA OIKEAAN PANNAN PITUUTEEN / ALALEUAN TYÖNNÖN MÄÄRÄÄN:**

somnipax guard standard - ja somnipax guard large -kiskojen pannat on numeroitu. Pannat työntävät alaleukaa eteenpäin seuraavanlaisesti:

somnipax guard standard

somnipax guard large

Panta (nro)	Työntö (mm)
1	0,0
2	3,0
3	4,5
4	6,0
5	7,5
6	9,0
7	10,5
8	12,0

Panta (nro)	Työntö (mm)
1	-1
2	0,5
3	2,0
4	3,5
5	5,0
6	6,5
7	8,0
8	9,5

- **somnipax guard standard:** käytä ensimmäiset yöt kiskon muotoilun jälkeen 4-pantaa (työnnön määrä 6 mm).
- **somnipax guard large:** käytä ensimmäiset yöt kiskon muotoilun jälkeen 5-pantaa (työnnön määrä 5 mm).
- Vaihda ensimmäisten öiden jälkeen tarvittaessa lyhyempään tai pidempään pantaan. Mitä lyhyempi panta, sitä voimakkaampi työntö.
  - Jos esim. 4-panta on liian tiukka (=leukaan kohdistuu epämiellyttävää vetoa), valitse pidempi panta, eli panta, jonka numero on pienempi (esim. 1, 2 tai 3).
  - Jos kuorsausta tai hengityskatkoksia esiintyy 4-pantaa käytettäessä, valitse lyhyempi panta, jotta työntö on voimakkaampaa (esim. 5, 6, 7 tai 8).
- Lähtökohtaisesti pannat, joiden työntö on 4-7 mm ovat eniten käytettyjä ja sopivat suurimmalle osalle ihmisistä. Jos kiskoa käytetään uniapnean hoitomuotona, on suositeltavaa, että lääkäri tarkistaa sopivan työnnön

määrän ja tarkistaa tehdyt asetukset.

## Yleistä huomioitavaa kiskon muotoiluun:

- Mitä selvemmin hampaiden painauma näkyy kiskossa, sitä paremmin kisko pysyy suussa.
- Kiskon muotoilun voi toistaa tarvittaessa useasti, sillä sen materiaali on termoplastista, eli sen voi lämmittää monta kertaa ilman, että se menettää ominaisuuksiaan.
- Muotoilun aikana ilmestyneitä kulmia voi tasoittaa varovasti terävällä veitsellä.

## 7. Miten käytän kuorsauskiskoa oikein?

Ennen kuin asetat kiskon suuhusi ja käyt nukkumaan, puhdista nenäkäytävät esimerkiksi nenäkannulla. Huuhtelee puhtas kisko lyhyesti kylmällä vedellä ja aseta se suuhun. Kokemus on osoittanut, että tämä onnistuu helpoiten, kun puret ensin ylähampaat yläkiskoon, työnnät sitten alaleukaa eteenpäin ja puret lopuksi alahampaat alakiskoon.

Huomaathan, että voi kestää muutamia öitä, kunnes olet täysin tottunut kiskoon ja vierasesineen tunne suussa häviää.

Huuhtelee kisko kylmällä vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Noudata puhdistusohjeita.

## 8. Mistä tiedän, onko kuorsauskisko tehokas, tai käytänpö sitä oikein?

### Kuorsaus

Helpoin tapa on kysyä samassa sängyssä nukkuvilta kumppanilta, esiintyykö selinmakuulla nukkuessa edelleen kuorsausta. Huomaathan, että vaikka kuorsaushoito

olisi tehokasta, myös luonnollisista hengityskäytännöistä voi jäädä jonkin verran jäännösiä.

Jos nuket yksin, voit käyttää kuorsausäänien tallentamiseen tarkoitettua älypuhelinsovellusta. Sen avulla voit tarkistaa, toimiiko hoito tehokkaasti. Myös kuiva suu aamuisin on yksi - vaikkakin heikompi - osoitus siitä, että hengitys on kulkenut avoimen suun kautta ja että kuorsaus on todennäköisesti jatkunut.

### **Obstruktiivinen uniapnea**

Myös tässä tapauksessa voit kysyä samassa sängyssä nukkuvilta kumppanilta, esiintyykö selinmakuulla nukuessa edelleen hengityskatkoksia. Koska obstruktiivisen uniapnean hoidossa mukana on aina myös lääkäri, ei tämä arviointi yksin ole riittävä. Myös hoitavan lääkärin on määritettävä, onko hoito tehokasta (yöpolygrafia / unipolygrafia).

### **9. Miten toimin kiskon toiminnallisten puutteiden suhteen?**

#### **Kiskon poissylkeminen yöllä**

Jos kiskoa ei ole muotoiltu oikein, eli sen materiaalin tarttuvuus hampaiden pinoille ei ole riittävän voimakas, voi olla, että syljet sen tahattomasti pois suusta. Tämän seurauksena leuka ei työnny eteenpäin, eikä hoito toimi. Puhdista tällöin kisko ja aseta se uudelleen suuhun. Mikäli kisko ei edelleenkaan istu riittävän tiukasti, muotoilu on tehtävä uudelleen.

#### **Kiskon aiheuttamat painaumat**

On mahdollista, että kisko tuntuu liian suurelta tai se

painaa joissain kohdissa ikeniä (tätä ongelmaa voi toisinaan esiintyä myös hampaiden ulkopinnoilla), vaikka muotoilu olisi tehty onnistuneesti. Tämä vähentää halukkuutta käyttää kiskoa. Tarkista kiskon istuvuus ja lyhennä painaamia aiheuttavia kohtia varovasti terävällä veitsellä tai leikkurilla. Tarkista lopuksi, että kisko istuu hyvin.

### **Lämmöstä johtuva epämuodostuminen**

Jos kisko altistuu pidemmäksi aikaa liialliselle kuumuudelle tai sitä säilytetään liian kuumassa ympäristössä (erityisesti suorassa auringonvalossa), se voi epämuodostua. Kisko muuttuu tällöin käyttökelvottomaksi ja se on vaihdettava uuteen.

### **10. Missä tilanteissa minun pitäisi hakeutua lääkäriin?**

Jos jokin seuraavista tilanteista tulee eteen, suosittelemme, että otat yhteyttä lääkäriin ennen kiskon käyttöä.

- Sinulla on kipua tai muita ongelmia leukanivelessä (► Hammaslääkäri / Purentaelinten fysioterapeutti)
- Sinulla on jommassa kummassa hammasrivissä alle 10 tukevasti paikoillaan olevaa hammasta tai hampaisto ei ole tukeva (► Hammaslääkäri)
- Sinulla on irrotettava osa- / kokoproteesi tai käytät yörautoja (► Hammaslääkäri)
- Sinulla on vetäytyneet ikenet tai akuutti tulehdus tai haava suussa tai hampaiden alueella (► Hammaslääkäri)

- Sinulla on eteenpäin työntynyt alaleuka / voimakas ylipurenta (► Hammaslääkäri / Ortodonti)
- Tekniset ongelmat kiskon muotoilun yhteydessä (► Tässä tapauksessa suosittelemme pyytämään hammaslääkäriä tai korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäriä avustamaan kiskon muotoilussa – tarvittaessa lisäkustannuksia vastaan)

## 11. Oikeaoppinen puhdistus, hoito ja säilytys

### Puhdistus ja hoito

Huuhtele päivittäisessä käytössä oleva kisko kylmällä vedellä ja säilytä sitä pakkauksen mukana tulevassa säilytyskotelossa viileässä ja kuivassa paikassa. Puhdista kisko säännöllisesti, vähintään kerran viikossa, kuorsauskiskon puhdistusaineella. Laimenna puhdistusaine valmistajan ohjeen mukaisesti haalealla vedellä ja puhdista kisko ripeästi pehmeällä hammasharjalla. Huuhtele kisko lopuksi huolellisesti kylmällä vedellä.

Älä liota kiskoa puhdistusaineliuoksessa pitkään. Kiskon pinta on herkkä ja voi vaurioitua sen vaikutuksesta.

Voit käyttää kiskon puhdistukseen myös niille tarkoitettuja puhdistustabletteja. Älä kuitenkaan koskaan käytä puhdistukseen tavallisia hammasproteesille tarkoitettuja puhdistustabletteja tai hammasrautojen puhdistusaineita. Ne ovat liian voimakkaita kiskon pehmeälle pinnalle ja voivat vaurioittaa tai rikkoa sen.

### Säilytys

Säilytä kiskoa pakkauksen mukana tulevassa säilytyskotelossa viileässä ja kuivassa paikassa, lasten

ja lemmikkieläinten ulottumattomissa. Kiskon käyttöikä on yleensä 8-18 kuukautta. Erityinen rasitus (voimakas bruksismi, suuhapot...) voi lyhentää käyttöikää merkittävästi.

### 12. Miten määritän, voiko kiskoa edelleen käyttää?

Jos kiskon pinta on halkeillut, murtunut tai muuten vaurioitunut, se on vaihdettava. Hävitä vaurioitunut tai vaihdettava kisko kotitalousjätteen mukana.

