

Handleiding

Positieshirt tegen snurken en slaapapneu

1. Wat is het somnipax shirt en waarvoor wordt het gebruikt?

Het somnipax shirt is een positietherapie hulpmiddel, dat gebruikt wordt tegen gewoon snurken in rugligging (zgn. tongbasissnurken) evenals positiegerelateerde, lichte of middelmatige slaapapneu.

somnipax shirt is een medisch product van klasse I, VO (EU) 2017 / 745.

2. Gebruiksdoel en toepassingsgebied

Gebruiksdoel

Het positieshirt heeft als doel positiegerelateerde optredende snurkgeluiden en nachtelijke ademhalingstops te verhinderen. Snurkgeluiden ontstaan wanneer het weefsel in de bovenste luchtwegen verslapt en de luchtweg vernauwt.

Op de knelpunten stroomt de lucht sneller en dit zorgt ervoor dat het omliggende weefsel trilt. Dit wordt ervaren als snurkgeluid.

Bij nachtelijke ademhalingstops vernauwt het verslapte weefsel niet alleen de luchtweg maar sluit die ook tijdelijk volledig resp. gedeeltelijk af. De ademhaling komt kortstondig

tot stilstand.

Toepassingsgebied

Het somnipax shirt wordt gebruikt tegen rugpositiegerelateerd snurken en positiegerelateerde, lichte en middelmatige slaapapneu.

Het gebruik ervan is uitgesloten in volgende gevallen:

- sterke ruggengraatklachten
- herstel na een operatie aan de ruggenwervels
- positieduizeligheid
- niet positiegerelateerde slaapapneu
- jonger dan 18 jaar

In geval van twijfel (bijv. wegens eventuele wisselwerking van medicijnen met de positietherapie) raden wij aan om contact op te nemen met de behandelende arts.

3. Tot wie richt de therapie door middel van het somnipax shirt zich?

De therapie door middel van een positieshirt richt zich tot twee groepen patiënten. Enerzijds tot patiënten met een positiegerelateerde, lichte tot middelmatige obstructieve slaapapneu. Bij deze personen vormt de slaap in rugligging ervoor dat de tongspier naar achteren in de keelholte daalt en de luchtwegen verspert. Zo komt het tot ademhalingstops.

Anderzijds richt de therapie zich tot patiënten met eenvoudig,

positieafhankelijk snurken (zgn. primair snurken). Bij dit klachtenbeeld, ook gekend als tongbasissnurken, verslapt de tong tijdens de slaap in rugligging, daalt naar achter in de keelholte en vernauwt daar de bovenste luchtwegen. Ademhalingswervelingen op de knelpunten zorgen voor trillingen in het keelweefsel en doen zo het snurkgeluid ontstaan.

4. Prestatiekenmerken van het product en te verwachten klinisch nut van de therapie

Prestatiekenmerken

Het somnipax shirt houdt de patiënt tijdens de slaap in zijligging dankzij de positiewig. De verslapt tongbasisspier kan de keelholte niet langer afsluiten of ingrijpend vernauwen.

Te verwachten klinisch nut van de therapie

Een vermindering resp. volledig wegvallen van ademhalingstops resp. van positiegerelateerd veroorzaakte snurkgeluiden - en bijgevolg een ongestoorde ademhaling tijdens de slaap.

5. Risico's en ongewenste effecten

Het somnipax shirt vergt een gewenningsperiode van ca. 1-2 weken. Indien bij het gebruik klachten aan de ruggengraat of van het bewegingsapparaat optreden (in het bijzonder rond de schouders, nek of hals), zo dringt overleg met de

behandelende arts zich op vooraleer men het gebruik ervan voortzet.

6. Voorbereidende maatregelen

Voor gebruik moet men zich ervan vergewissen dat het shirt nauw aansluit aan het lichaam. Vandaar dat de maat niet te groot gekozen mag worden en in geval van twijfel wordt aangeraden om een kleinere maat te nemen.

Voor het gebruik moet de positiewig in de zak op de rugzijde van het T-shirt aangebracht worden. Hierbij moet men er op letten dat deze volledig in de zak is geschoven en dat de ritssluiting dicht is.

7. Hoe gebruik ik het somnipax shirt op een juiste manier?

Het somnipax shirt wordt rechtstreeks op het lichaam gedragen. Hierbij moet het positieshirt aangenaam strak aansluiten aan het lichaam. Er mogen hieronder dus geen andere wijde kledingstukken gedragen worden (zoals bijv. het bovenstuk van nachtkleding). Alleen op die manier zit de positiewig gegarandeerd in het midden van de rugzone. Vandaar dat het somnipax shirt niet te groot gekozen mag worden.

Voor het gebruik moet de positiewig (harde schuimrol of luchtkussen) in de zak op de rugzijde van het positieshirt aangebracht worden.

Het somnipax shirt moet regelmatig gereinigd worden. Gelieve hiertoe de onderhoudsinstructies (zie punt 11) in acht te nemen.

8. Hoe stel ik vast dat het somnipax shirt doeltreffend is, resp. correct gebruikt wordt?

Gewoon snurken

Het eenvoudigste is om aan de bedpartner te vragen of er tijdens de slaap in zij- of buikligging verder nog snurkgeluiden optreden (gelieve er rekening mee te houden dat zelfs bij een effectieve snurktherapie door het natuurlijke ademhalingsgeluid nog een bepaald rest-geluidsniveau kan aanhouden).

Slaapt men alleen dan kan men een beroep doen op smartphone apps om de snurkgeluiden te registreren. Hiermee kan gecontroleerd worden of de therapie doeltreffend is. Ook een droge mond 's ochtends is een - weliswaar zwakkere - aanwijzing dat er met een open mond geademd en bijgevolg vermoedelijk verder gesnurkt werd.

Obstructieve slaapapneu

Ook hier kan men aan de bedpartner vragen of de slaappositie ondertussen zij- of buikligging is en of er verder nog ademhalingsstops optreden. Aangezien de behandeling van obstructieve slaapapneu altijd ook medisch begeleid wordt,

is deze inschatting echter niet voldoende. De behandelende arts moet ook vaststellen of de therapie doeltreffend is (slaapendoscopisch onderzoek / polygrafie).

9. Hoe ga ik om met een functionele belemmering van het positie shirt?

Het positie shirt verschuift

Als het positie shirt niet nauw aansluit aan het lichaam bestaat het risico dat de positiewig zich niet in het midden op de rug bevindt. De gebruiker ervan zou dan tijdens de slaap terug de rugpositie aannemen - waarbij de therapie dus ondoeltreffend zou zijn.

Over het algemeen is in dergelijke gevallen het positie shirt te groot. Er moet dan een kleinere maat gekozen worden.

Het positie shirt houdt u niet op uw zij

Als het positie shirt u niet op uw zij houdt, dan moet u controleren of the positie shirt nauw aansluit en de positiewig helemaal aangebracht is in het shirt.

Het positie shirt is beschadigd of de positiewig is kapot

Als het positie shirt gescheurd of de positiewig kapot is, dient u het gebruik ervan onmiddellijk stop te zetten tot het defecte onderdeel vervangen is. Lichte gebreken aan het positie shirt (bijv. losgekomen zoom of draadjes) tasten over het algemeen de werking van het positie shirt niet aan.

10. In welke situaties moet ik medisch advies inwinnen?

In volgende gevallen raden we aan om advies van de behandelende arts in te winnen vooraleer het somnipax shirt te gebruiken:

- zware obstructieve slaapapneu (► KNO-arts/behandelend slaaplabo)
- klachten aan de ruggengraat (► orthopedie)
- In geval van onduidelijkheid of de obstructieve slaapapneu en het tongbasisnurken positieafhankelijk is (► NKO-arts / behandelend slaaplabo)

11. Juiste reiniging, onderhoud en bewaring

Reiniging en onderhoud

Positiewig (luchtkussen of harde schuimrol) uit de rugzak verwijderen en het positie shirt wassen in de wasmachine bij 60°C. Centrifugeren op een laag toerental en ophangen om te drogen.

Bewaring

Gelieve het positie shirt droog te bewaren en te beschermen tegen sterk zonlicht.

12. Hoe stel ik vast of het positie shirt nog gebruikt kan worden?

Als het positie shirt scheuren of andere beschadigingen vertoont, moet het vervangen worden. Hetzelfde geldt als de

rugbekleding (luchtkussen of harde schuimrol) beschadigd of kapot is. Beschadigde of te vervangen shirts of rugbekleding bij het huishoudelijk afval sorteren.

13. Gegevens van de fabrikant

Fabrikant

AescuBrands UG (beperkte aansprakelijkheid)
Im Gewerbegebiet 5
91093 Heßdorf, Duitsland
www.aescubrands.com
info@aescubrands.com

Indien er zich met betrekking tot het gebruik van het somnipax shirt een ernstig incident zou voordoen, gelieve dit te melden aan de bevoegde instantie in uw land van verblijf in Eu evenals aan de fabrikant.

14. Omvang van de levering en stand van de gebruiksaanwijzing

Omvang van de levering

- 1 somnipax shirt
- 1 positiewig (luchtkussen of harde schuimrol), niet aanwezig bij een reserve T-shirt
- 1 gebruiksaanwijzing

Stand van de gebruiksaanwijzing

Deze gebruiksaanwijzing werd het laatst herwerkt: 03 / 2022