

Tilvænning til iNAP behandling

Alt nyt, inklusiv iNAP-behandling, tager tid at vænne sig til. I begyndelsen vil du formentlig ikke føle det komfortabelt at have mundstykket i munden.

Du har en prøvetid på 6 uger.

Efter 6 uger er du måske ikke helt tilvænnet til iNAP-behandlingen endnu, men du vil have en indikation på, om det er en behandling, der er egnet til dig.

Husk dine nætter før.

Tips til at blive fortrolig med systemet:

- 1 Hav mundstykket i munden, mens du tænder og slukker for iNAP, så du bliver familiær med følelsen af at behandlingen starter.
- 2 Du kan i vågen tilstand øve dig i at trække vejret gennem næsen, mens du har mundstykket i munden. Kan f.eks. være så længe du ser TV eller laver anden siddende aktivitet.
- 3 Som ovenstående, men tænd nu for iNAP behandlingen. Du kan dermed øve dig i at fastholde forseglingen.
- 4 Prøv at sætte din tunge på tungeskjoldet og lav en sugende bevægelse. Vakuum opnås dermed nemt og holder din tunge på plads.
- 5 Tager du en powernap, så brug også iNAP der.
- 6 Når du har vænnet dig til mundstykket og fornemmelsen af, at din mundhule er forseglet, kan du prøve at sove med iNAP 3-4 timer om natten.
- 7 Når du er vænnet til iNAP behandlingen, kan du bruge iNAP lige så længe, som du sover.

