

## Hvordan bruger du din Anti-snorke-STrOP?

Når du tager din *Anti-snorke-STrOP* på skal du være opmærksom på, at den skal sidde godt til. Det er meningen, at du ikke taber underkæben i løbet af natten.

Alligevel skal du også sørge for, at den ikke bliver så stram at du kommer til at spænde i kæberne hele natten.

Må jeg foreslå dig, at du starter med at tage din *Anti-snorke-STrOP* på mens du sidder og ser TV, læser en bog, eller sidder bag computeren - bare så du lige vænner dig til at have noget om hovedet inden du tager den på ved sengetid.

Hvis du har drukket alkohol i løbet af aftenen, må du ikke bruge din *Anti-snorke-STrOP* den nat.

Du kan vaske din *Anti-snorke-STrOP* i hånden ved 30 grader. Tryk vandet ud af den og lad den hænge til tørre.

Sov godt!



Lise Windfeld Børnerup