

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 af, om det er en behandling, der er egnet til dig.

Husk dine nætter før.

Tips til at blive fortrolig med systemet:

- Hav mundstykket i munden, mens du tænder og slukker for iNAP, så du bliver familiær med følelsen af at behandlingen starter.
- 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.
- Som ovenstående, men tænd nu for iNAP behandlingen. Du kan dermed øve dig i at fastholde forseglingen.
- Prøv at sætte din tunge på tungeskjoldet og lav en sugende bevægelse. Vakuum opnås dermed nemt og holder din tunge på plads.
- Tager du en powernap, så brug også iNAP der.
- 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.
- Når du er vænnet til iNAP behandlingen, kan du bruge iNAP lige så længe, som du sover.

