



# Uw nachtrust terug met een anti snurkbeugel

MKA

## Uw nachtrust terug met een anti-snurkbeugel

Snurken kan de slaap flink verstoren, met slaapapneu (OSAS), oververmoeidheid, hoofdpijn, concentratieverlies en hoge bloeddruk tot gevolg. Bovendien is uw gesnurk ook funest voor de nachtrust van uw partner. Op langere termijn kan snurken leiden tot ernstige gezondheids en relatieproblemen.



Met een zogenoemde anti-snurkbeugel maakt u direct een einde aan uw gesnurk! De anti-snurkbeugel draagt u tijdens het slapen en het houdt de onderkaak in een licht vooruit staande positie. Zo voorkomt de beugel dat uw tong en onderkaak tijdens het slapen de luchtweg (gedeeltelijk) afsluiten.

In het Westfriesgasthuis op de polikliniek Mondziekten, Kaak- en

Aangezichtschirurgie kunt u terecht voor het aanmeten van een antismurkbeugel. Een juist aangemeten anti-snurkbeugel zit comfortabel en zorgt voor een optimale aanpak van uw snurkprobleem.

## **Wat is snurken?**

Snurken is een bekend fenomeen. Iedereen weet wat het is tenminste, wat is snurken eigenlijk?

Het geluid wordt geproduceerd in uw keel. De spieren in uw mond, keel en luchtwegen zijn tijdens het slapen ontspannen. Omdat uw luchtweg hierdoor enigszins wordt vernauwd, neemt de luchtweerstand toe. Ademhaling door een vernauwde luchtweg, zorgt voor trilling in de luchtstroom. Deze trilling genereert geluid, snurken genoemd.

Overgewicht, alcoholgebruik, roken en medicijngebruik (zoals slaapmiddelen) kunnen zorgen voor een extra vernauwing van de luchtwegen tijdens het slapen en worden dan ook vaak genoemd als de belangrijkste oorzaken van snurken en slaapapneu (OSAS). Daarom is OSAS een typisch Westerse aandoening en zou kunnen worden gezien als een welvaartsziekte.

Eén op de twee mannen en 1 op de 4 vrouwen snurkt regelmatig. Dat gaat voornamelijk om oudere mensen maar in principe wordt er in elke leeftijdscategorie gesnurkt. Het gemaakte geluid varieert van 'hoorbaar ademen' tot het wakker houden van de burens. Mede daarom lijden ook veel partners aan slapeloosheid. Relaties kunnen onder druk komen te staan als partners niet meer in dezelfde kamer de nacht kunnen doorbrengen.

## **Wat is Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS)?**

Sommige mensen hebben tijdens het slapen regelmatig ademstilstanden. Zo'n ademstilstand noemt men een apneu. Wanneer apneus worden veroorzaakt door snurken, spreekt men van een Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS). Slaapapneu kan leiden tot oververmoeidheid, concentratieproblemen en andere gezondheidsklachten.

## **Vaststellen van OSAS**

Middels een onderzoek kan worden vastgesteld of u lijdt aan OSAS. Een dergelijk onderzoek bestaat meestal uit een polysomnografie, een slaapendoscopie en een onderzoek naar uw klachten m.b.t. slaperigheid en vermoeidheid overdag.

Tijdens een slaapendoscopie wordt onder narcose onderzocht in hoeverre er een blokkade in de luchtwegen optreedt. Tijdens de polysomnografie beoordeelt men onder andere uw hersenactiviteit, uw ademhaling, het zuurstofgehalte in uw bloed, hartslagritme en beweging van de benen.

## **Vergoeding van uw anti-snurkbeugel**

Als wordt vastgesteld dat uw gesnurk het gevolg is van OSAS, worden de kosten van een anti-snurkbeugel meestal vergoed door uw zorgverzekeraar!

## **Voorkom snurken en OSAS met een mandibulair repositie-apparaat (MRA)**

Mensen die snurken, worden vaak niet uitgerust wakker en verstoren de nachtrust van hun partner en kinderen, met oververmoeidheid en andere gezondheids- en relatieproblemen tot gevolg.

Snurken is een geluid dat ontstaat door een deels geblokkeerde ademhaling en dan met name bij het inademen.

Een mandibulair repositie-apparaat (MRA) is één van de mogelijkheden om snurken te verhelpen.

Een MRA, ook wel antisnurkbeugel genoemd, schuift u 's nachts over uw tanden. De beugel houdt uw onderkaak subtiel naar voren, waardoor uw tong de ademhaling niet meer blokkeert en de luchtweg vrij blijft.

## **Kosten en vergoeding**

Indien u niet in aanmerking komt voor vergoeding van de MRA, bedragen de kosten € 650,- Dat is inclusief eerste consult, vooronderzoek en techniekkosten. Als uit een slaaponderzoek blijkt dat u OSAS heeft en u baat heeft bij een antisnurkbeugel, dan wordt de aangemeten MRA in de meeste gevallen vergoed door uw

zorgverzekeraar. Houdt hierbij wel rekening met de wettelijk vastgestelde eigen bijdrage bij vergoedingen uit de basisverzekering.

## **Afspraak maken?**

Locatie Hoorn: 0229-257666

Locatie Purmerend: 0299-457685

Indien de MRA binnen uw basisverzekering valt, heeft u ook een verwijfsbrief nodig van uw tandarts of andere verwijzer.

Meer informatie over slaapproblemen, snurken, apneu (OSAS) en snurkbeugel (MRA) kunt vinden op de website van de Nederlandse Vereniging voor Tandheelkundige Slaapgeneeskunde: [www.nvts.nl](http://www.nvts.nl)





**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01028-NL 10-12-2020