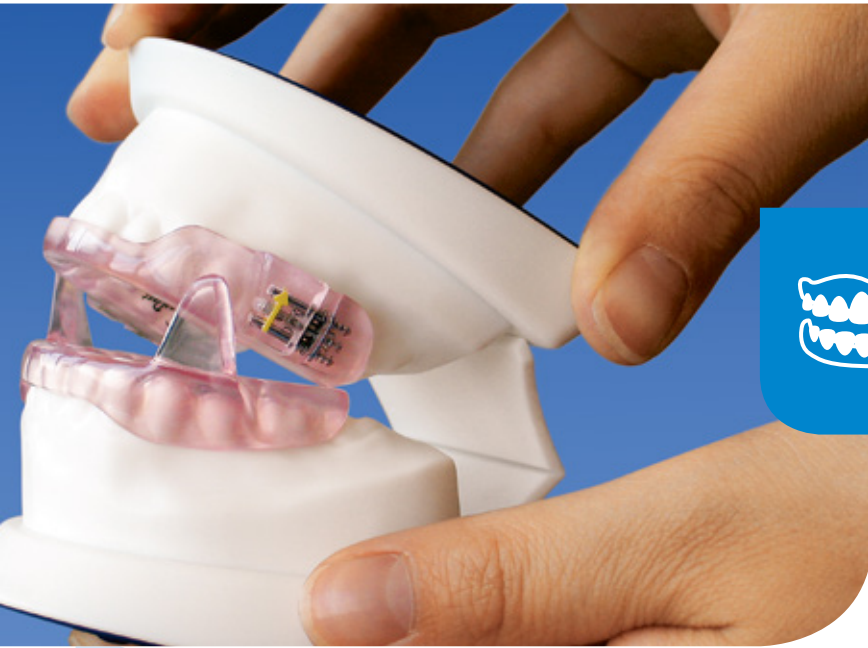


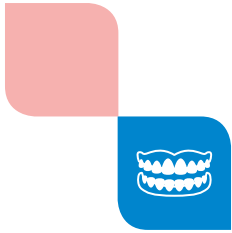


Informatie van uw tandarts

# Oplossing tegen snurken

## MRA





## Snurkgeluiden uit de slaapkamer

Miljoenen mensen hebben hier last van.

**Deze situatie lijkt op het eerste gezicht onschuldig, maar kan fysieke en sociale gevolgen hebben.**

### De oorzaak van snurken

Snurken wordt veroorzaakt door het vibreren van zacht weefsel in de bovenste luchtwegen. Dit vibreren veroorzaakt het snurken dat een volume kan behalen van wel meer dan 70 Decibel, het volume van een gemiddelde stofzuiger. Het is dan ook niet verwonderlijk dat snurken het slaapritme van een persoon en zijn of haar partner kan verstoren. Wanneer een stevige snurker meer dan 5 tot 10 keer per uur langer dan 10 seconden de adem inhoudt, is er sprake van een obstructief slaapapneu. Tijdens het wegblijven van de ademhaling daalt het zuurstofgehalte in het bloed. Dit kan leiden tot een onregelmatige hartslag, hoge bloeddruk en in zeer extreme gevallen een nachtelijke dood.



**Wetenschappers over de hele wereld houden zich bezig met onderzoeken naar effectieve behandelingen tegen slaapapneu.**



### Gewichtsafname

Een van de bevindingen van wetenschappers is dat afvallen een goede bijdrage levert aan het verminderen van de problematiek. Het beperken van overgewicht kan ervoor zorgen dat de vibraties (en ook het snurken) afnemen.

### Beugel helpt bij vermindering snurken

In veel gevallen kan snurken en mild tot matig slaapapneu behandeld worden met een MRA (Mandibulair Repositie Apparaat). Een MRA is een speciale beugel die tijdens het slapen gedragen dient te worden.

Een MRA brengt tijdens de slaap de onderkaak (lichtjes) naar voren waardoor de luchtweg open blijft. Tijdens een intake wordt beoordeeld of uw tandheelkundige situatie geschikt is voor een MRA.

### Vergoeding uit basisverzekering

Als u verwezen bent door een KNO- of longarts en u heeft een slaaprapport waaruit blijkt dat u tussen de 5 en 30 ademstops per uur heeft, dan wordt uw MRA uit de basisverzekering vergoed. Houdt u wel rekening met het eigen risico dat van toepassing is op de basisverzekering.



MRA beugel

### Het maken van een afspraak

Voordat u een afspraak maakt voor het vervaardigen van een MRA, raden wij u aan een bezoek te brengen aan de KNO-arts. De arts kan de exacte oorzaak van het snurken in kaart brengen en de klacht achterhalen. De verwijzing naar de KNO-arts loopt via de huisarts.

---

**Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Vraag het uw tandarts.**

