

Hoe onschuldig is snurken?

Doe deze test...

www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be

Snurken aanpakken

doe je het beste zo:

1. Raadpleeg je huisarts, bespreek het probleem. **Vergeet de vragenlijsten op de ommezijde niet in te vullen en mee te nemen!**
2. Soms word je doorverwezen naar een slaapspecialist. Dit kan een neus- keel- en oorarts, een longspecialist of een neuroloog zijn.
3. Na inschatting van het probleem door deze specialist kan je verwezen worden voor een slaapstudie. Hier wordt met hoge zekerheid bepaald of je snurken 'goedaardig' is of dat je een slaapapneuprobleem hebt en hoe ernstig dat probleem dan wel is.
4. Meestal volgt hierop een onderzoek van de bovenste luchtwegen door de neus- keel- en oorarts naar de plaatsen en de mate van obstructies.
5. Hierna wordt in onderling overleg besloten welke benadering jouw snurk- en/of slaapapneuprobleem het beste krijgt. Deze kunnen de volgende zijn:
 - Preventief ingrijpen, levensstijl wijzigen.
 - Het CPAP-beademingtoestel.
 - Het 3D Oraal Apparaat®.
 - Een chirurgisch ingrijpen, bijvoorbeeld wegnemen van de huid (keelchirurgie).
 - Een combinatie van bovenstaande behandelingen.

Een 3D Oraal Apparaat® wordt geplaatst door een gespecialiseerde tandarts of orthodontist.

www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be

Snurken verstoort niet alleen je relatie met je bedpartner, maar ook je gezondheid !

35% van de bevolking op middelbare leeftijd snurkt. Dit loopt op tot 60% bij mannelijke senioren en tot 40% bij vrouwelijke.

Waarom snurken mensen?

Als het achterste deel van het gehemelte, de huid en de tong zich ontspannen tijdens de slaap versmalt de luchtpijp. Daardoor gaan vaak alle spiertjes rondom de ingang van de luchtpijp luidruchtig 'flapperen' tijdens het nachtelijke ademen.

Snurkers geven de indruk in een diepe slaap te verkeren. Heel vaak is dit niet het geval. Snurken verergert, langzaam maar zeker, tot nachtelijke ademstops, zogenaamde slaapapneus. De levensnoodzakelijke zuurstoftoevoer wordt hierdoor ontregeld tijdens de slaap en er ontstaat: oververmoeidheid en slaperigheid tijdens de dagelijkse activiteiten, en soms ook hoofdpijn. Een gebrekkig functioneren op het werk, in het verkeer en thuis zijn het gevolg. Ook treden na verloop van tijd ernstige problemen op met je hart, longen en hersenen.

Hoe ernstig je snurkprobleem is kan je nagaan met behulp van de **Epworth Sleepiness Scale** en de **Berlijnse Vragenlijst**. Deze vragenlijsten staan op de ommezijde van deze folder of op *www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be*. Bespreek ze met je huisarts.

De Berlijnse Vragenlijst selecteert 86% van de mensen met slaapapneu. (d.i. wetenschappelijk bewezen. **Ann. Intern. Med.** '99. Netzer et al)