

Goed slapen zonder snurken

Deze folder geeft informatie over snurken. Snurken verstoort niet alleen de rust. Snurken kan ook ernstige gezondheidsklachten veroorzaken. Uw arts van de afdeling Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie vindt het belangrijk dat u deze folder goed leest. De arts noemen we verder in de folder MKA-chirurg.

Heeft u ook zo veel last van uw gesnurk?

Of van het gesnurk van uw partner?

Wordt u 's morgens doodmoe wakker en bent u niet uitgerust?

Gaat uw partner in een andere kamer slapen?

Stokt uw ademhaling meerdere malen, terwijl u slaapt?

Slaapt u gezond of snurkt u ook?

Voor een partner kan snurken door de ander bijzonder vervelend zijn en deze uit zijn of haar slaap houden. Maar ook de snurker zelf kan door het snurken een slechte nachtrust hebben.

Wat is de oorzaak van snurken?

Het snurkgeluid bij het slapen ontstaat door het bewegen (vibreren) van zacht weefsel in de luchtwegen. Er is een verschil tussen minder ernstig snurken, benigne snurken of ernstig snurken, slaapapneu.

Wat is benigne snurken?

Bij het zogenaamde benigne snurken slaapt de snurker zelf meestal redelijk tot goed. Deze heeft vooral last van de partner die hem of haar zo nu en dan wakker maakt vanwege het geluid. Slaapproblemen en klachten van oververmoeidheid door het snurken ontstaan dan juist bij de partner. Vaak wordt daardoor gescheiden geslapen. Dit kan leiden tot irritatie binnen de relatie. De wens voor behandeling komt dan vaak vanuit de partner.

Wat is het slaapapneu syndroom?

Een hele ernstige vorm van snurken heet slaapapneu. Hierbij wordt tijdens de slaap de luchtwegen helemaal of gedeeltelijk geblokkeerd.

Het slaapapneu syndroom ontstaat wanneer het snurken samen gaat met het stilvallen van de ademhaling. Dit stilvallen kan zeer vaak gebeuren. Hierdoor ontstaat een ondiepe slaap, waardoor de snurker last kan krijgen van hoofdpijn, vermoeidheid en concentratiestoornissen. Ook kunnen allerlei gezondheidsproblemen zoals hartklachten ontstaan. Bij een slaapapneu is minder zuurstof toevoer naar de hersenen mogelijk.



Wat zijn de klachten bij snurken?

Klachten die u kunt hebben door het snurken zijn bijvoorbeeld:

- U komt onvoldoende in een diepe slaap.
- Voortdurend slaaptekort.
- U bent vaak erg moe, ook overdag.
- Vaak last van overgewicht
- Stemningsklachten, zoals een slecht humeur.

Wilt u weten of u snurkt en wat de invloed hiervan is?

Vul dan onderstaande vragen in. Uw MKA-arts bespreekt de uitkomst met u.

1	Snurkt u iedere nacht, ook zonder alcohol?	ja	nee
2	Hebben mensen in kamers dichtbij last van uw gesnurk?	ja	nee
3	Merkt een ander bij u ademstilstanden tijdens de slaap?	ja	nee
4	Voelt u zich 's morgens slap en moe?	ja	nee
5	Wordt u 's morgens wakker met hoofdpijn?	ja	nee
6	Voelt u zich beperkt in de dingen die u overdag doet?	ja	nee
7	Bent u overdag moe?	ja	nee
8	Valt u bij het tv kijken, lezen of op de werkvloer in slaap?	ja	nee
9	Valt u tijdens een film of theatervoorstelling in slaap?	ja	nee
10	Wordt u tijdens het autorijden gemakkelijk slaperig?	ja	nee
11	Heeft u moeite zich langere tijd te concentreren?	ja	nee
12	Heeft u hoge bloeddruk en gebruikt u medicijnen daarvoor?	ja	nee
13	Neemt u regelmatig slaappillen?	ja	nee
14	Heeft u overgewicht?	ja	nee

Hoe kunt u snurken voorkomen?

- Vermijd zwaar tafelen, koffie en alcohol, voordat u gaat slapen.
- Zorg dat u overgewicht kwijtraakt.
- Consulteer eventueel een diëtiste en beweeg meer.
- Voorkom dat u op uw rug slaapt.
- Naai een tennisbal op het rugdeel van uw pyjama.
- Houd uw hoofd recht tijdens de slaap.
- Gebruik hiervoor stevige en meerdere kussens.
- Vraag uw apotheker of huisarts of uw medicijnen invloed hebben op het snurken.
- Zorg voor vochtige lucht in uw slaapkamer.

Wat is de behandeling van snurken?

Bij de behandeling van uw snurken willen wij de blokkade of het snurkgeluid verminderen of oplossen. Dit kan onder andere door verandering van levensstijl, bijvoorbeeld door afvallen, minder of geen gebruik van alcohol en nicotine of aanpassen van medicijngebruik.

Andere oplossingen zijn een operatie of het plaatsen van apparatuur tijdens het slapen bijvoorbeeld een antisnurk beugel. De beste oplossing verschilt per persoon.

Wat is een antisnurk beugel?

Een antisnurkbeugel, type Herbst Appliance, is één van de mogelijke behandelingen. Deze doet u over de tanden en draagt u alléén tijdens het slapen. De beugel brengt daarbij de onderkaak iets naar voren. Hierdoor opent de luchtweg die bij het snurken of slaapapneu wordt afgesloten. U kunt weer rustig en gezond slapen, ook tot plezier van uw partner.

De Herbst Appliance bestaat uit twee delen, waardoor u de onderkaak gewoon kunt bewegen en de beugel comfortabel voelt.



Antisnurkbeugel

Wat zijn de kosten van een anti snurk beugel?

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van uw antisnurk beugel alleen als er sprake is van een aantoonbaar slaapapneu syndroom. In enkele gevallen moet wel eerst een machtiging worden aangevraagd. De kosten voor het eerste consult en de röntgenfoto komen uit de basisverzekering. Indien er alleen sprake is van snurken komen de kosten voor eigen rekening.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met een medewerker of arts van de afdeling Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie van Amsterdam UMC, locatie AMC.