

## SNURKEN

Snurken komt voor bij 28 tot 44% van de volwassenen. Zowel de snurker als de partner kunnen hier last van hebben. In veel gevallen is snurken te verhelpen. Een beproefde methode is het dragen van een gebitsbeugel.

## DE OORZAAK

Door de lichaamsbouw van bepaalde mensen, zakt de tong 's nachts iets naar achteren en sluit daarbij gedeeltelijk de ademweg af. De weke delen van de tongbasis en het zachte gehemelte gaan door de nauwe luchtpassage vibreren. Daardoor ontstaat het hinderlijke snurkgeluid. De snurker zelf merkt hier vaak niets van, maar kamergenoten wel!

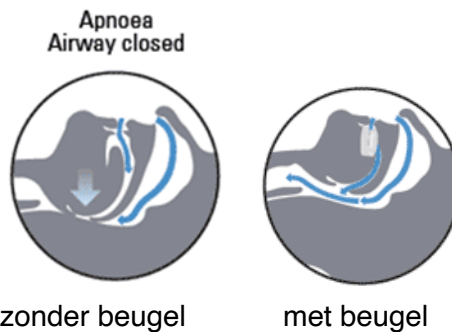


## HET GEVOLG

Het verstoort de nachtrust van menig een. Doordat anderen niet meer goed slapen ontstaan er uiteindelijk bij hen moeheid, irritatie en prikkelbaarheid. Het kan ontwrichtend werken in een goede relatie. Soms neemt het "slachtoffer" de vlucht naar een andere slaapkamer. De persoon die snurkt, wordt 's ochtends wakker met hoofdpijn. Ook concentratieverlies kan een gevolg zijn. Slapen op campings en hotelkamers zorgt soms voor gênante situaties.

## DE OPLOSSING

Een gebitsbeugel moet tijdens de slaap gedragen worden. De meeste mensen raken er snel aan gewend. De beugel zorgt er voor dat uw onderkaak iets naar voren gehouden wordt en waardoor de luchtweg open blijft. Het snurken is meestal geheel verdwenen.



## TEAM

Ons team bestaat uit drie kaakchirurgen en een tandarts. Allen hebben ruimschoots ervaring in deze problematiek en hebben hiervoor een aanvullende opleiding gedaan (accreditatie Nederlandse Vereniging voor Tandheelkundige Slaapgeneeskunde). Wij worden hierbij ondersteund door een mondhygiëniste.

## AANPAK

Als u een afspraak maakt op ons snurk-spreekuur, gaan wij beoordelen of u geholpen kan worden met de snurkbeugel. Daarbij hoort een onderzoek door een van de team leden en een overzicht-röntgenfoto van het gebit. Belangrijk is dat u genoeg goede tanden en kiezen heeft en geen gaatjes of tandvleesontstekingen.

## DE BEUGEL

Indien er een goede indicatie is, wordt voor u een snurkbeugel vervaardigd. Dat gaat door het nemen van afdrukken van uw gebit door een mondhygiëniste. Door het Fries Tandtechnisch laboratorium wordt een beugel vervaardigd. Na twee weken komt u retour en wordt de beugel gepast en krijgt u instructie, hoe deze te gebruiken. Weer twee weken later volgt een controle om te zien of alles goed gaat. De uiteindelijke eindcontrole is drie maanden na starten met de beugel.

## KOSTEN

Het eerste consult met de röntgenfoto (€265,38) wordt vergoed uit de basiszorg en kan ten koste gaan van uw eigen risico, welke u terug kunt vinden in uw polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar. De beugel zal niet vergoed worden door uw ziektekostenverzekeraar. Dit betekent dat de techniek- en plaatsingskosten van de beugel en een controle na drie maanden door u zelf betaald dienen te worden. De hoogte van de techniekkosten is €250,00. Indien de beugel niet wordt verdragen of hij werkt niet naar alle tevredenheid, kan deze binnen drie maanden worden ingeleverd. De techniekkosten krijgt u dan terug betaald. Plaatsingskosten bedragen €315,67 (code 234190) en de kosten van de controle zijn €47,55 (code 234191).

## OSAS

Er zijn mensen die een ernstige vorm van snurken hebben, waarbij de ademhaling af en toe stopt. In die gevallen zijn er verschillende behandel methoden. Als er sprake is van OSAS, volgt er wel een vergoeding van uit de basisverzekering. Indien dit het geval is bij u, verwijzen wij u naar de OSAS-kliniek in het ziekenhuis.

Januari 2024



INFORMATIE  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Poli MKA  
Compagnonsplein 1  
9202 DA DRACHTEN  
tel. 0512 588802  
[www.mkanijsmellinghe.nl](http://www.mkanijsmellinghe.nl)

## SNURKEN

De oplossing voor snurkproblemen