

SNURKT U?

Uw tandprotheticus
kan u helpen...



Snurken, een relationeel probleem?

Snurken leidt in veel gevallen tot relatieproblemen. Enerzijds is de snurker zich meestal niet bewust van het feit dat hij/zij snurkt. Eenmaal overtuigd door de partner, wordt de oplossing vaak gevonden in het meermaals wakker stoten van de snurker wat vaak resulteert in een gescheiden nachtrust. Lees in deze folder wat wij voor u kunnen betekenen.

Tandprothetische praktijk **Henk Nouwens** - Verlengde Hoogstraat 15
5271 XT St. Michielsgestel - Tel: 073-5942671 - Fax: 073-5940128
www.henknouwens.nl - email: info@henknouwens.nl

HenkNouwens
tandprothetische praktijk



Vragenlijst

De vragenlijst op de achterzijde zal de analyse met betrekking tot het snurkgedrag en de obstructieve slaapapneu vergemakkelijken. Het is raadzaam deze lijst met uw partner in te vullen. Op enkele vragen kan uw partner wellicht een beter antwoord geven. Wij zullen deze vragenlijst daarna met u doornemen.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Allereerst moeten we inzicht krijgen in uw snurkgedrag. Aan de hand van de vragen kunnen onze specialisten enkele aanwijzingen halen. Wij bieden u een initieel consult aan waarin wij vaststellen of, en zo ja hoe, wij uw snurkprobleem kunnen oplossen. Voor dit consult brengen wij u €35,- in rekening. Interesse? Neem contact op met:

Tandprothetische praktijk **Henk Nouwens**
Verlengde Hoogstraat 15
5271 XT St. Michielsgestel
Tel: 073-5942671
Fax: 073-5940128
E-mail: info@henknouwens.nl

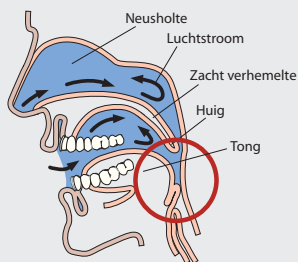
HenkNouwens
tandprothetische praktijk



naam:	
adres:	
postcode / woonplaats:	
telefoonnummer:	
leeftijd:	jr
lengte / gewicht:	cm kg

Snurken een probleem?

Méér dan 1,5 miljoen Nederlanders snurkt in meer of mindere mate. Snurken komt voor op alle leeftijden, bij mannen en vrouwen en neemt toe met de jaren zo toont ook recent onderzoek onomstotelijk aan. Op oudere leeftijd snurken meer mensen en is het snurkgeluid harder. Op volwassen leeftijd snurkt ongeveer één op de vijf mannen en één op de tien vrouwen elke nacht. Snurken ontstaat in de regel doordat spieren en weefsels van het halsgebied zich gedurende de slaap ontspannen. Daardoor ontstaat een vernauwing in de mond/keelholte waardoor de ingeademde lucht met een grotere snelheid



wordt aangezogen. Dit veroorzaakt het lawaaierig meevibreren (snurken) van de zachte weefsels in de mond/keelholte, zoals het strotteklepje en de huig. Snurken kan naast relationele problemen ook zeer ernstige medische risico's veroorzaken.

Medische risico's van snurken onderschat!

Veel mensen zijn zich niet bewust van de gezondheidsrisico's van snurken. Snurken kan een symptoom zijn van geheel of gedeeltelijke ademstilstand gedurende de slaap. Dit wordt ook wel obstructieve slaapapneu (OSA) genoemd. Dit kan leiden tot onder andere hoge bloeddruk, depressies, ochtendhoofdpijn en hartritmestoornissen. Deze ademstilstand duurt soms 10 seconden of langer, tot de patiënt explosief en lawaaierig weer gaat ademen. Doordat men niet uitgerust wakker wordt, treedt concentratieverlies op en neemt de kans op bijvoorbeeld een verkeersongeluk toe. De slaapapneu dient bij een bepaalde gradatie **als een ernstige kwaal te worden beschouwd**, die niet alleen tot overmatige vermoeidheid leidt, maar ook tot bijvoorbeeld ernstige vaataandoeningen.

Tandprothetische praktijk Henk Nouwens

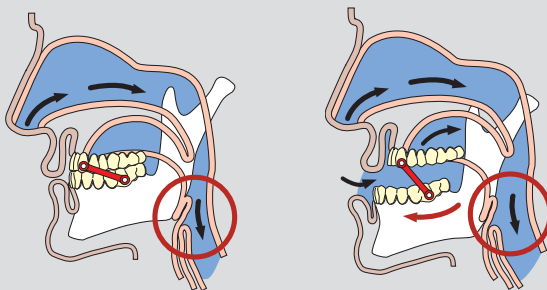
Onze praktijk is meer dan 20 jaar gespecialiseerd in het verhelpen van snurkproblemen. Gedurende deze periode hebben wij onafgebroken geïnvesteerd in kennis & kunde op dit specialistische vakgebied. Daarnaast hebben

wij gebaseerd op concrete cases specifieke oplossingen ontwikkeld waardoor wij momenteel een uniek scala aan oplossingen voor uw snurkprobleem voorhanden hebben. Zo hebben wij (uniek in Nederland) ook voor prothese dragende cliënten diverse oplossingen voorhanden.

U staat als cliënt voorop!

Afhankelijk van uw individuele situatie wordt een oplossing gecreëerd gebaseerd op een bestaande of een unieke oplossing. Uitgangspunt blijft in alle gevallen het oplossen van uw snurkprobleem.

Dit betekent in veel gevallen dat we gezamenlijk tijd en moeite investeren om tot het gewenste eindresultaat te komen. Uw tevredenheid is daarbij leidend; wij gaan net zolang door tot al het mogelijke is gedaan.



De oplossing bestaat in veel gevallen uit het naar voren plaatsen van de onderkaak waardoor de ademweg (luchtpijp) maximaal wordt vrijgemaakt. Dit gebeurt m.b.v. een comfortabel en doeltreffend kunststof hulpmiddel. Klinische testen hebben uitgewezen dat het naar voren plaatsen van de onderkaak het snurken bij meer dan 90% van de cliënten wegneemt of minstens sterk vermindert.



nee	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
soms	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Snurkt u enkel op de rug liggend?	
Snurkt u enkel met open mond?	
Snurkt u luid?	
Bent u 's morgens niet uitgeslapen?	
Ontwaakt u met hoofdpijn?	
Heeft u problemen zich lang te concentreren?	
Wordt u overdag plotseling overmand door moeheid?	
Worden er bij u tijdens de slaap adempauzes waargenomen?	
Heeft u een bepaalde kwaal, klacht m.b.t. het kaakgewricht?	
Voelen uw kaakspieren 's morgens gespannen, krampachtig aan?	
Knarst u , of drukt u de tanden op elkaar?	

