

# Slaapbeugel

Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



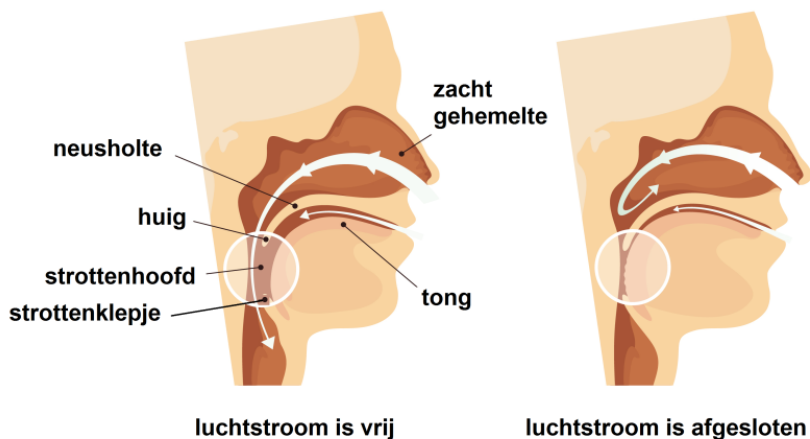
# Inleiding

U heeft van uw arts gehoord dat u voor uw snurken en/of ademstops behandeld kunt worden met een slaapbeugel, ook wel Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) genoemd. Dit is een kunststof beugel die u over uw tanden doet als u gaat slapen.

In deze folder leggen we hoe een antisnurkbeugel werkt en hoe het met de vergoeding is geregeld. Ook geven we informatie over mogelijke alternatieven.

## Hoe werkt een MRA?

Snurken en OSAS ontstaan door een (gedeeltelijke) blokkade van de ademweg. Bij snurken trillen de zachte delen van de keel in de luchtstroom tijdens het ademen. Dit veroorzaakt het typische snurkgeluid. Als de zachte delen van de keel (huig, achterzijde tong, strottenklepje) de luchtstroom geheel afsluiten, is er sprake van een ademstop of apneu (zie afbeelding).



Een MRA is een beugel die over de tanden heen geplaatst wordt. De beugel zorgt ervoor dat de onderkaak naar voren wordt geschoven ten opzichte van de bovenkaak. Hierdoor kan snurken en apneu niet of nauwelijks meer plaatsvinden. De MRA wordt alleen tijdens de slaap gedragen.

### **Beleving**

We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.

## **Wie komt in aanmerking?**

MRA is een geschikte behandeling voor licht en matig OSAS. Bij ernstig OSAS (AHI > 30) of ernstig overgewicht (BMI > 32) zijn de resultaten matig en wordt daarom niet als eerste behandeling aangeraden.

Een MRA is minder geschikt voor mensen die last hebben van:

- Een slecht onderhouden gebit en tandvlees. U moet namelijk voldoende tanden en kiezen hebben om steun aan de beugel te kunnen geven.
- Kaakgewrichtsklachten.
- Verhoogde braakreflex (ook wel wurgregflex genoemd).

Met een slaapendoscopie (zie aparte folder hiervoor) kunnen we een inschatting maken hoe succesvol een beugel voor u kan zijn of dat een KNO-operatie of CPAP (ademhalingsondersteuning tijdens het slapen) niet beter is.

# Vergoeding en verwijzingen

In principe komt u in aanmerking voor een vergoeding van de MRA beugel, wanneer u tussen de vijf en dertig apneus per uur heeft, gecombineerd met klachten die bij OSAS horen. Een aanvraag voor de vergoeding wordt gedaan via de tandarts. Hiervoor is een verwijzing van de KNO-arts of longarts nodig. Voor de volledigheid worden ook uw slaapregistratie en eventuele slaapendoscopie resultaten meegestuurd. *Voor snurken zonder apneu wordt de beugel niet vergoed door de zorgverzekeraar.*

## Samenwerking met tandartsen

Bij het Albert Schweitzer ziekenhuis werken we samen met door de NVTS (Nederlandse Vereniging voor Tandheelkundige Slaapgeneeskunde) aangewezen tandartsen in de regio. Bij uw verwijzing krijgt u een recente lijst met samenwerkende tandartsen en de verschillende beugels. Voor meer informatie [www.nvts.nl](http://www.nvts.nl).

### **Aanmeten beugel**

Voordat er een beugel wordt aangemeten, controleert de tandarts uw gebit. Er worden ook aanvullende röntgenfoto's van uw gebit gemaakt en aansluitend maakt de tandarts gebitsafdrukken. Die afdrukken worden gebruikt om uw beugel op maat te maken.

### **Begeleiding**

Nadat de beugel is gemaakt in het tandtechnisch laboratorium begeleidt de tandarts u in het gebruik van de beugel. Zodra deze goed past en u hem kunt verdragen, zal de beugel langzaam naar voren gedraaid worden. In de eerste dagen kunt u last krijgen van toegenomen speekselproductie of soms juist van een droge mond.

Ook kunt u een stijf gevoel krijgen in uw kaken, gevoelige tanden en kiezen krijgen en het gevoel dat de tanden en kiezen losstaan en niet meer precies op elkaar passen. De tandarts adviseert u hierover. Meestal verdwijnen deze klachten spontaan.

## Alternatieven

Er bestaan voor uiteenlopende prijzen ook verschillende alternatieven als tong-neerhouders of zelf gesmolten beugels. Deze zijn echter aangetoond minder effectief dan de instelbare beugels op de eigen tanden via speciaal hiervoor opgeleide tandartsen. We zijn daarom terughoudend bij het inzetten van deze alternatieven. Voor meer informatie: Nederlandse Vereniging Slaapapneu Patiënten (<https://apneuvereniging.nl/>).

## Controle

Na het plaatsen van de anti-snurkbeugel komt u na ongeveer drie maanden terug bij uw KNO-arts voor een controlebezoek, dit kan vaak ook telefonisch. Tijdens deze controle wordt er gekeken of alles goed is en hoe de periode met de beugel is verlopen.

Bij matig of ernstig slaapapneu wordt een slaapregistratie via het Slaapwaakcentrum herhaald om het effect van de beugel te bepalen. Bij licht slaapapneu alleen op indicatie.

# Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. Dat kan van maandag tot en vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*De afbeelding in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
november 2023  
pavo 1452