



# NOOIT MEER SNURKEN

De snurkgids van  
**sleepPro** 

**S**nurken is het zaggende geluid dat gedurende de slaap wordt voortgebracht door trillende delen van de keel, mond en neusholte. Snurken kan door mensen in de omgeving van de snurker als extreem storend worden ervaren omdat het hen uit hun slaap houdt. De snurker zelf kan er ook hinder van ondervinden. Ongeveer 20% van de mannen en 10% van de vrouwen snurkt elke nacht.

#### De oorzaak van snurken

De oorzaak is meestal een vernauwing van de luchtwegen achter de huid en/of de tong. Tijdens de slaap ontspannen de luchtwegen zich, waardoor bij inademen onderdruk ontstaat en de zachte delen van de mond- en keelholte gaan trillen.

#### Het gevaar van snurken

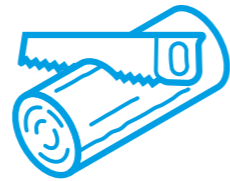
Snurken is niet ongevaarlijk. De trillingen die optreden tijdens het snurken, kunnen de bloedvaten beschadigen die de spieren in het hoofd en de nek voorzien van bloed. Bij langdurig snurken kunnen de weefsels van de neusholte, het gehemelte, de huid en de keelamandelen verzwakken en wordt het vermogen van de spieren om de luchtwegen open te houden aangetast. Daardoor kan het snurken erger worden.

#### Oplossingen

Om van het snurken af te komen zijn operatieve behandelingen mogelijk, zoals een neusoperatie, het verwijderen of verstijven van een

deel van het gehemelte, de huid en/of de achterkant van de tong en zelfs het verplaatsen van de tong. Deze behandelingen zijn vaak ingrijpend en niet zonder risico. Het gebruik van een (anti-)snurkbeugel of MRA (Mandibulair Repositie Apparaat) is daarentegen eenvoudig en betaalbaar. De snurkbeugel fixeert de onderkaak zodat deze niet naar achteren kan zakken en de tong op zijn plaats blijft. Hierdoor blijft de luchtweg open en is er beduidend minder kans op snurken. Bij zeven van de tien mensen biedt een snurkbeugel uitkomst.

# WAT IS SNURKEN EIGENLIJK?



# WAT SNURKEN EN SLAAPAPNEU DOEN MET JE GEZONDHEID

**E**en ernstige en soms zelfs dodelijke slaapstoornis is slaapapneu. Daarvan is sprake wanneer de luchtweg soms geheel wordt afgesloten, waardoor de snurker tot wel dertig seconden kan stoppen met ademen, en dit soms wel tien keer per uur. Tegen de aandoening wordt een zogenaamde CPAP (Continuous Positive Airways Pressure Machine) ingezet, een soort pomp met een mondkap.

Niet iedereen die snurkt heeft slaapapneu, en niet iedereen die slaapapneu heeft snurkt. Toch hebben de twee met elkaar te maken; een snurker kan namelijk op den duur wel slaapapneu ontwikkelen. En dat kan ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Zo verhoogt slaapapneu bijvoorbeeld het risico op kostbare gezondheidscomplicaties zoals hypertensie, hartziekten, diabetes type 2, beroerte en depressie.

Snurkt u? Zie dat daarom als een waarschuwing – slaapapneu heet niet voor niets de stille moordenaar – en zorg dat u er controle over krijgt. Slaapapneu kenmerkt zich door herhaalde onderbrekingen van de ademhaling tijdens de slaap. Het kan overbelasting van het hart veroorzaken en hartaandoeningen bevorderen. Zo'n 10% van de volwassen wereldbevolking lijdt aan slaapapneu; waarvan 90% niet is gediagnosticeerd. Slaapapneu verhoogt het risico op kostbare gezondheidscomplicaties zoals hypertensie, hartziekten, diabetes type 2, beroerte en depressie.



#### Slaapapneu draagt bij aan hoge bloeddruk

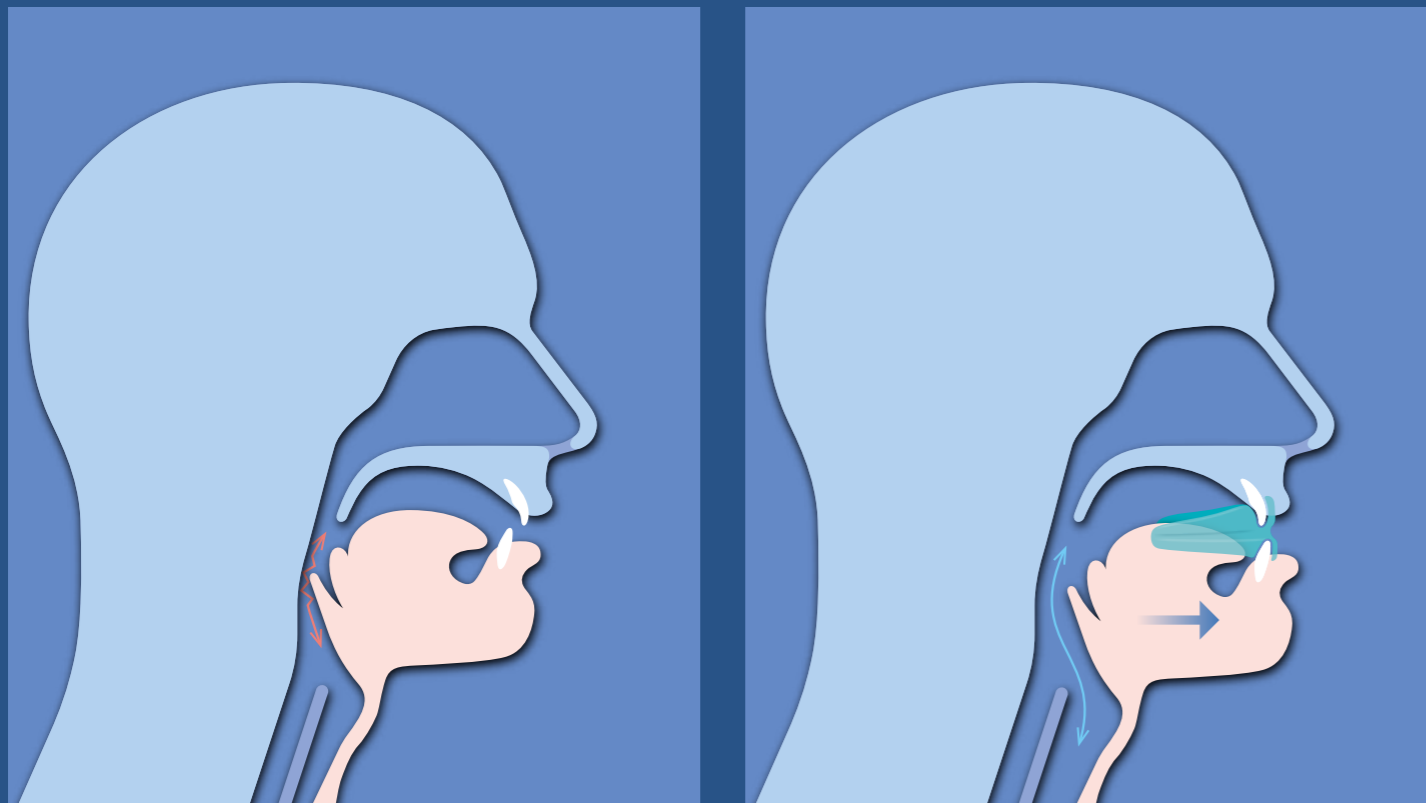
30 tot 40 procent van de mensen met hoge bloeddruk heeft last van slaapapneu. Van de mensen met een hoge bloeddruk die niet reageren op een behandeling met medicijnen is dat zelfs 80%. Slaapapneu kan de vorm, grootte en prestaties van het hart beïnvloeden. Als u vermoedt dat u slaapapneu heeft – 10% van de volwassen wereldbevolking lijdt hieraan, maar bij 90% van hen is het niet gediagnosticeerd! – doet u er verstandig aan om een huisarts te raadplegen. Chronische patiënten met obstructieve slaapapneu kunnen een CPAP-therapie krijgen voorgeschreven. (CPAP staat voor continue positieve luchtwegdruk.) Voor veel patiënten is een eenvoudiger en minder obstructief hulpmiddel zoals de SleepPro Custom Snurkbeugel op maat echter voldoende om het probleem te voorkomen en zelfs op te lossen.



#### Slaapapneu kan glaucoom veroorzaken

Glaucoom is een van de meest voorkomende chronische oogaandoeningen bij mensen ouder dan 40 jaar. Recent onderzoek wijst uit dat slaapapneu glaucoom kan veroorzaken of verergeren. Slaapapneu belemmert namelijk de zuurstoftoevoer naar vitale organen, waaronder de ogen. Behalve hoge oogdruk speelt de bloedvoorziening van het oog en de oogzenuw een belangrijke rol bij het ontstaan van glaucoom. Onbehandelde glaucoom leidt tot blindheid. Het is daarom belangrijk glaucoom tijdig te ontdekken en te behandelen. Dat is moeilijk, omdat de symptomen pas laat merkbaar zijn. Het is daarom verstandig het snurken – een mogelijke veroorzaker van glaucoom – te behandelen.

# HOE WERKT EEN SNURKBEUGEL?



## Zonder snurkbeugel

Een onderkaak kan niet alleen omlaag en omhoog, maar ook een beetje naar voor en naar achter. Als de spieren tijdens de slaap verslappen - dat gebeurt vooral tijdens het slapen op de rug - zakt de onderkaak wat naar achteren. Hierdoor vernauwen de luchtwegen. De lucht die door de vernauwde luchtweg moet, laat de zachte delen van de mond en keel trillen. Dat veroorzaakt een geluid dat we kennen als snurken.



## Met snurkbeugel

Een snurkbeugel omsluit uw boven- en ondergebit en fixeert daardoor de onderlinge stand en daarmee tevens de stand. Hierdoor kan de onderkaak niet naar achteren zakken. Het mondstuk zal de onderkaak zelfs iets verder dan normaal naar voren brengen, zodat er steeds voldoende ruimte in de keelholte blijft. Bovendien blijft de tong beter op zijn plaats zitten.

Bij het gebruik van een SleepPro snurkbeugel kan gewoon door de mond worden geademd, omdat de beugel aan de voorzijde is voorzien van luchtgaten.



WWW.SLEEP-PRO.EU

# SLEEP-PRO CUSTOM ALS BESTE GETEST

**H**et toonaangevende onderzoeksteam van het Royal Papworth-ziekenhuis in Cambridge heeft een onafhankelijk klinisch onderzoek uitgevoerd naar orale apparaten voor de behandeling van obstructieve slaapapneu.

## Wereldberoemd ziekenhuis

Het Royal Papworth Hospital - het meest vermaarde ziekenhuis op het gebied van hart- en longziekten van Groot-Brittannië - heeft ook het grootste onderzoekscentrum op het gebied van ademhaling en slaap in het Verenigd Koninkrijk.

## Het onderzoek

Het onderzoek had als doel het testen van de effectiviteit en de kosten-effectiviteit van mandibulaire repositie apparaten (MRA's), kortweg snurkbeugels.

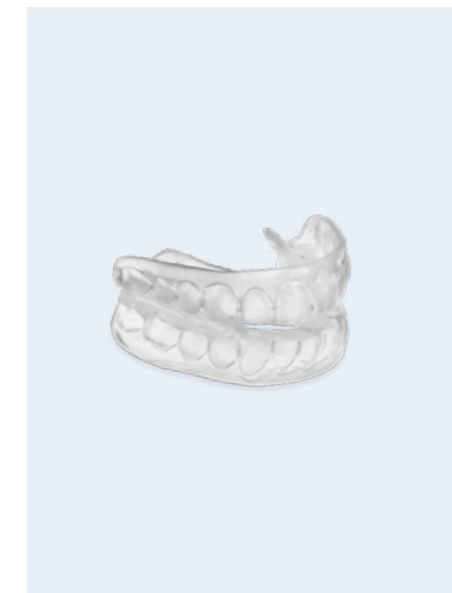
Drie soorten snurkbeugels werden getest: tandheelkundig gemaakte typen, zelf op maat gemaakte typen en semi op maat gemaakte typen. Het onderzoekspanel bestond uit patiënten met milde tot matige obstructieve slaapapneu.

De SleepPro Custom Snurkbeugel op Maat kwam als beste uit de test, zowel wat betreft effectiviteit als qua kosten.

*Nooit meer snurken met een snurkbeugel - Het medische bewijs is nu dus geleverd.*



CPAP-apparaat



SleepPro Custom

## Aanbevelingen

De belangrijkste aanbevelingen van het onderzoeksteam zijn:

1. Zelf op maat gemaakte snurkbeugels zouden moeten worden aangeboden als eerstelijns-behandeling voor milde obstructieve slaapapneu.
2. Zelf op maat gemaakte snurkbeugels zouden moeten worden aangeboden als een alternatief voor CPAP-therapie voor gematigde obstructieve slaapapneu.

Hoewel orale hulpmiddelen al geruime tijd worden gebruikt om milde tot matige obstructieve slaapapneu te behandelen, worden ze minder vaak voorgeschreven dan CPAP omdat er voorheen weinig bewijs was van hun werkzaamheid.

De bevindingen en conclusies van dit belangrijke onderzoek zijn inmiddels

gepubliceerd in het British Medical Journal, wat zijn invloed zal hebben op de behandeling van obstructieve slaapapneu in de toekomst.

De voordelen voor een patiënt met milde tot matige obstructieve slaapapneu ten opzichte van CPAP-therapie zijn groot: comfort, gebruiksgemak en aanzienlijk lagere kosten.

*De SleepPro Custom die in dit onderzoek werd gebruikt en getest, is een snurkbeugel die in het SleepPro laboratorium wordt gemaakt van een door uzelf gemaakte afdruk van uw tanden, wat een perfecte pasvorm als resultaat geeft.*

*Het mondstuk is dun, comfortabel en helpt niet alleen tegen het snurken, maar ook om slaapapneu te bestrijden.*



WWW.SLEEP-PRO.EU

# SLEEPPRO EASIFIT STANDARD



- ◆ De originele snurkbeugel die sinds 1998 mensen van het snurken afhelpt.
- ◆ Tot 40 keer goedkoper dan tandheelkundig gemaakte apparaten.
- ◆ Zeer effectief: slagingspercentage van 98%.
- ◆ Eenvoudig op maat te maken met de Boil & Bite technologie.
- ◆ Wereldwijd aanbevolen door tandartsen en slaapklinieken.

**D**e **SleepPro Easifit Standard** is een snurkbeugel die is ontworpen om u op comfortabele wijze te laten stoppen met snurken. Dit mondstuk is tot wel 40 keer goedkoper dan op maat gemaakte snurkbeugels en is gemakkelijk zelf op maat te brengen. Onze snurkbeugel wordt door medici wereldwijd aanbevolen en is effectief vanaf het eerste gebruik.

De SleepPro Easifit Standard werkt met de zogenaamde Boil & Bite-technologie, zodat de snurkbeugel makkelijk passend gemaakt kan worden en comfortabel zit.

Tevens verkrijgbaar in een antimicrobiële versie (AM)

# SLEEPPRO EASIFIT PINK



- ◆ Speciaal ontworpen kleur op verzoek van vrouwen.
- ◆ Tot 40 keer goedkoper dan tandheelkundig gemaakte apparaten.
- ◆ Zeer effectief: slagingspercentage van 98%.
- ◆ Eenvoudig op maat te maken met de Boil & Bite technologie.
- ◆ Onopvallend te dragen.
- ◆ Blijft goed op zijn plaats door perfecte pasvorm.
- ◆ Wereldwijd aanbevolen door tandartsen en slaapklinieken.

**G**een vrouw zal het leuk vinden om te horen dat ze snurkt. Steeds vaker gaan vrouwen naar de huisarts, tandarts of een slaapkliniek om een oplossing te vinden voor deze ernstige slaapstoornis en de daaraan gerelateerde gezondheidsrisico's.

Net als de SleepPro Easifit Snurkbeugel, werkt de **SleepPro Snurkbeugel Pink** met de Boil & Bite technologie, zodat de snurkbeugel makkelijk passend gemaakt kan worden en comfortabel zit.

# SLEEPPRO CUSTOM

Snurkbeugel op maat



NHS  
Approved

- ◆ Tot meer dan de helft goedkoper dan tandheelkundig gemaakte apparaten.
- ◆ NHS (National Health Service) goedgekeurd.
- ◆ Zeer effectief tegen zowel snurken als slaapapneu.
- ◆ Perfecte pasvorm, op maat gemaakt.
- ◆ Gemaakt in de laboratoria van SleepPro van materialen van de hoogste kwaliteit.
- ◆ Wereldwijd aanbevolen door tandartsen en slaapklinieken.

**D**e **SleepPro Custom snurkbeugel op maat** is een op maat gemaakt mondstuk dat goedkoper is dan tandheelkundig gemaakte apparaten.

U maakt zelf een afdruk van uw gebit met de SleepPro gebitsafdruk-kit, stuurt deze naar ons op en ontvangt vervolgens de kant-en-klare snurkbeugel op maat.

De SleepPro Custom snurkbeugel op maat komt als beste uit het volledig onafhankelijke onderzoek van de NHS (National Health Service), een onderzoek dat is uitgevoerd door vooraanstaande medisch onderzoekers in het Royal Papworth ziekenhuis in het Verenigd Koninkrijk, wereldberoemd vanwege hun werk op het gebied van hart-onderzoek en slaapstoornissen.

Tevens verkrijgbaar in een antimicrobiële versie (AM)

# SLEEPPRO EASIFIT AM



**Z**owel de **SleepPro Easifit Standard** als de **SleepPro Custom** snurkbeugel op maat zijn nu ook verkrijgbaar in een antimicrobiële versie, te herkennen aan de letters 'AM'. Deze versies gaan langer mee, maar beschermen ook tegen bacteriën en andere ziekteverwekkers.

Deze nieuwe technologie zorgt er niet alleen voor dat de snurkbeugel hygiënischer in gebruik is, maar ook dat u langer een fris gevoel houdt. Daarnaast beschermt de technologie het oppervlak van het mondstuk en zorgt het ervoor dat het in vorm blijft.

# SLEEPPRO CUSTOM AM

Snurkbeugel op maat



# SLEEPPRO SLEEP TIGHT



FDA COMPLIANT

# SLEEPPRO CONTOUR

## Verstelbare snurkbeugel



- ◆ Gebaseerd op de succesvolle Easifit.
- ◆ FDA-goedgekeurd.
- ◆ Speciaal samengesteld kunststof voor meer comfort en verhoogde effectiviteit.
- ◆ Verbeterde pasvorm door de Boil & Bite technologie.
- ◆ Past perfect en veroorzaakt daardoor geen wrijving.
- ◆ Grotere luchtgaten en meer ruimte voor de tong voor vrijere ademhaling.

- ◆ Ontworpen voor comfort, pasvorm en verstelbaarheid.
- ◆ 7 verschillende standen voor precieze afstelling.
- ◆ Unieke spanbanden die gemakkelijk te verwisselen zijn.
- ◆ Ergonomische kaakklades, waarmee zowel de boven- als de onderkaak goed wordt omsloten.
- ◆ Zeer effectief, vanaf het eerste gebruik.

**D**e SleepPro Contour verstelbare snurkbeugel bestaat uit een aparte onder- en bovenkaaklade, die beide een perfecte pasvorm bieden.

Deze speciale snurkbeugel is ontwikkeld op verzoek van een groot aantal kno-artsen en patiënten. Ook bij deze beugel wordt gebruikgemaakt van de Boil & Bite technologie. Als de beugel eenmaal op maat is gemaakt, kunt u daarna nog eenvoudig verschillende kaakstanden proberen door middel van de verstelbare spanbanden om te bepalen welke positie het meest effectief is.

**A**ls u op zoek bent naar een wat strakkere, maar comfortabele pasvorm, dan is de **SleepPro Sleep Tight** de ideale snurkbeugel voor u. De SleepPro Sleep Tight werkt met de Boil & Bite technologie en is gemaakt van een speciaal samengestelde kunststof.

De SleepPro Sleep Tight, het nieuwste model in de serie snurkbeugels van SleepPro, is gebaseerd op de reeds bewezen effectieve SleepPro Easifit Standard heeft de strenge FDA-goedkeuring verkregen (FDA staat voor Food and Drug Administration, het agentschap van de federale overheid van de Verenigde Staten dat de kwaliteit van voedsel en medicijnen controleert).

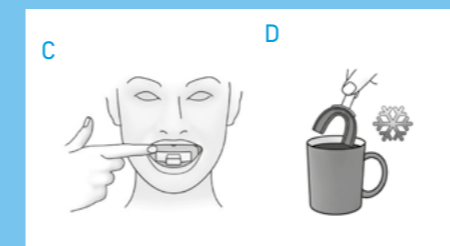
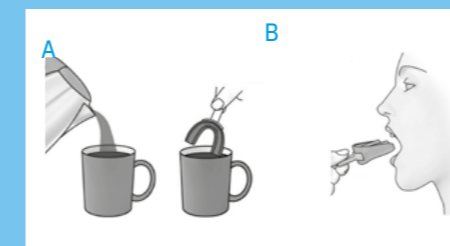
## SNURKBEUGEL KEUZEHULP

					
SleepPro	Easifit Standard	Easifit Pink	Custom	Sleep Tight	Contour
Luchtgat	120 mm <sup>2</sup>	120 mm <sup>2</sup>	Custom	130 mm <sup>2</sup>	140 mm <sup>2</sup>
Constructie	Monoblock	Monoblock	Monoblock	Dual polymer	Dual polymer
Verstelling	Boil & Bite	Boil & Bite	—	Boil & Bite	Boil & Bite + 7 stelbanden
Doe-het-zelf	✓	✓	gebitsafdruk kit	✓	✓
Pas index	6	6	10	7	7
Op de markt	20 jaar	4 jaar	6 jaar	20 jaar	10 jaar
AM, antimicrobiële versie verkrijgbaar	✓	—	✓	—	—
Alternatief voor CPAP*	✓	✓	✓	✓	✓
BPA vrij	✓	✓	✓	✓	✓

### Pas index

\*onder toezicht van arts

- 1-2 Valt eruit wanneer de mond wordt geopend
- 3-4 Blijft aan een kant zitten wanneer de mond wordt geopend maar kan gemakkelijk worden verplaatst
- 5-6 Blijft aan een kant zitten wanneer de mond geopend is; vereist handmatige inspanning om te verwijderen
- 7-8 Vereist enige inspanning om de mond te openen; stevige grip op alle tanden. Inspanning vereist om te verwijderen.
- 9-10 Zeer goede pasvorm; vereist handmatige inspanning om uit de mond te verwijderen



## ZO WERKT BOIL & BITE

U maakt uw Easifit, Sleep Tight of Contour snurkbeugel eenvoudig zelf passend met de Boil & Bite technologie.

**A.** U laat het mondstuk in heet water 2 minuten zacht worden en stopt het daarna in uw mond. **B.** U bijt 10 seconden hard en daarna nog eens 20 seconden stevig terwijl u de onderkaak wat naar voren duwt. **C.** Daarna drukt u de wanden van het mondstuk met uw vinger en uw tong tegen uw tanden aan. Zo krijgt het mondstuk de juiste

vorm. **D.** Na onderdompelen in koud water behoudt het zijn vorm. Mocht het mondstuk niet comfortabel of corrigerend genoeg zijn dan kunt u de procedure nog enkele malen herhalen.

Bij uw snurkbeugel ontvangt u een duidelijke handleiding. Via [sleeppro.eu](http://sleeppro.eu) kunt u een instructievideo bekijken.



WWW.SLEEPPRO.EU

## SLEEP PRO KINBAND



## FRESH & CLEAN

Reinigingsproducten



- ◆ Een gemakkelijke en betaalbare oplossing om snurken als gevolg van het slapen met open mond te voorkomen.
- ◆ Past prettig rond de kin en het achterhoofd.
- ◆ Comfortabel en onmiddellijk resultaat.
- ◆ Vermindert een droge mond tijdens de slaap.
- ◆ Gemakkelijk schoon te maken met hand- of machinewas.
- ◆ Betaalbaar, duurzaam en past iedereen.

- ◆ Ideaal voor het dagelijks of wekelijks reinigen van uw SleepPro mondstuk.
- ◆ Speciaal ontworpen om uw snurkbeugel of knarsbitje te reinigen.
- ◆ In vloeistof- of tabletvorm

Speciaal reinigingsmiddel in vloeistof- of tabletvorm. In tegenstelling tot veel andere tandheelkundige schoonmaakproducten tast **SleepPro Fresh & Clean** het materiaal niet aan en zal het plastic niet verkleuren door het gebruik.

**D**e SleepPro anti-snurk kinband is ontworpen om de mond gesloten te houden tijdens het slapen, zodat u minder zal snurken. U haalt door de neus adem, waarmee ook een droge mond wordt voorkomen. De band zit rond de kin en de achterkant van het hoofd en zorgt er op die manier voor dat de mond tijdens het slapen gesloten blijft. U haalt nu door de neus adem, waardoor u minder zult snurken en ook geen last zult hebben van een droge mond.

De **SleepPro Kinband** bestaat uit één stuk, heeft een comfortabele pasvorm en blijft de hele nacht op zijn plek zitten. Hij is makkelijk in het gebruik en volledig in grootte verstelbaar. U kunt u rustig slapen, zonder ongemak of pijn.



# SLEEP PRO

**S**leepPro is opgericht in het Verenigd Koninkrijk in 1998 en marktleider op het gebied van het ontwerp, de ontwikkeling en de productie van betaalbare anti-snurkbeugels van hoge kwaliteit.

### Betaalbare oplossingen

Snurkbeugels spelen een belangrijke rol spelen bij de behandeling van diverse slaapproblemen, in het bijzonder de behandeling tegen snurken en slaapapneu.

Met onze expertise in kaakchirurgie en tandtechniek willen we mensen die snurken en hun partners een betaalbare oplossing bieden tegen het snurken. Daartoe hebben we het SleepPro systeem ontwikkeld als een betaalbaar en effectief middel om snurken te behandelen.

### Het SleepPro assortiment

Ons assortiment biedt een betaalbare keuze, niet alleen de bekende Boil & Bite typen, die gemakkelijk thuis passend gemaakt kunnen worden, maar ook op maat gemaakte mondstukken. Hiervoor maakt u een afdruk van uw tanden met een speciale gebitsafdruk set die we u toesturen. Vervolgens maken wij een perfect zittende snurkbeugel in onze tandtechnische laboratoria.

### Bewezen veilig en effectief

Het SleepPro-assortiment heeft de de NHS-goedkeuringsstatus (National Health Service) en wordt verkocht in landen over de hele wereld, waaronder Amerika, Canada, Australië en Nieuw-Zeeland. Diverse SleepPro-producten hebben bovendien een FDA-goedkeuring in de Verenigde Staten.

SleepPro producten zijn getest door (privé)ziekenhuizen als Harley Street in Londen en centra in slaapgeneeskunde met behandelprogramma's voor slaapproblemen en snurken en worden aanbevolen door slaapcentra, ziekenhuizen, artsen en tandartsen.

*Goedgekeurd door  
NHS en FDA*

SleepPro producten kunt u zonder recept aanschaffen. Met onze snurkbeugels hebben wij een slagingspercentage van 98%.

Alle SleepPro-producten worden geproduceerd in Groot-Brittannië.





## NEEM CONTACT MET ONS OP VOOR VRAGEN OF ADVIES

Onze medewerkers kunnen u advies geven en u op weg helpen als u niet zeker weet welk product het beste bij u past. Aarzel dus niet om contact met ons op te nemen via:

**E-mail** [info@sleepro.eu](mailto:info@sleepro.eu)

**Telefoon** +31 20 8225110

**Postadres**

SleepPro Europe  
Postbus 995  
1180 AZ Amstelveen  
Nederland

SleepPro wordt in Europa gedistribueerd door Trophax.eu

U kunt alle producten bestellen via onze website:

[www.sleepro.eu](http://www.sleepro.eu)

