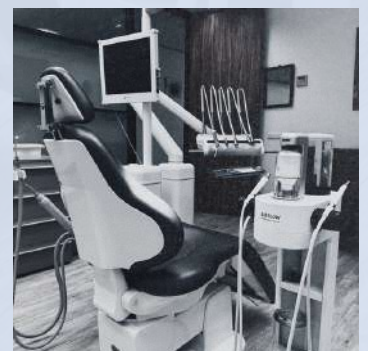
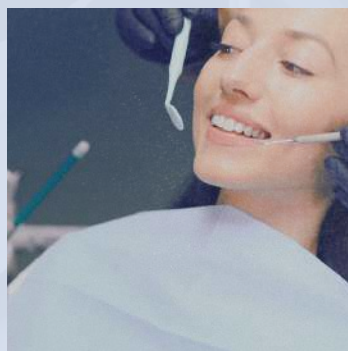
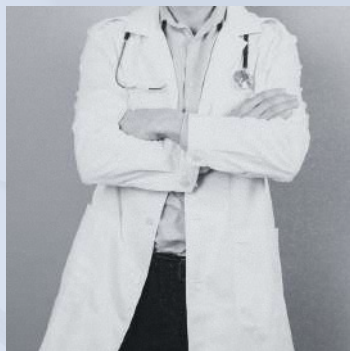
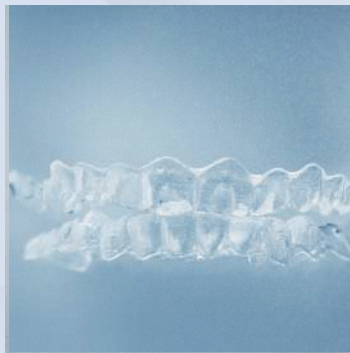
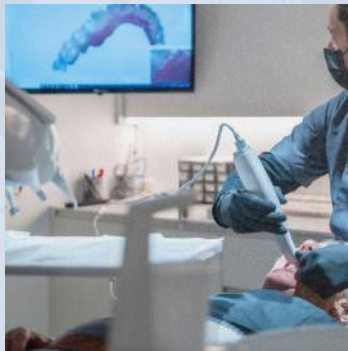
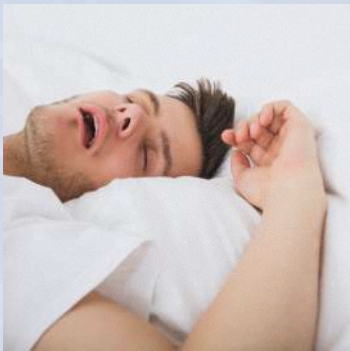
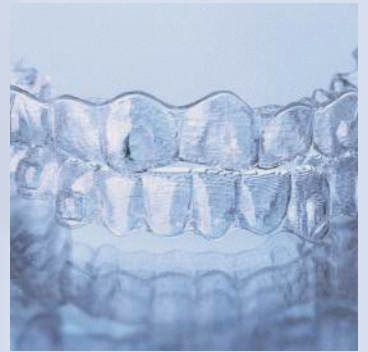


Marina Clinic

Snurken: leefstijladviezen en slaaphygiëne



0299 399 088

Pieterman 11 | 1131PW | VOLENDAM

www.marinaclinic.nl

U heeft een afspraak in verband met klachten van snurken. In deze folder leest u welke factoren snurken kunnen beïnvloeden, welke leefstijladviezen kunnen helpen en wanneer een behandeling met een antisnurkbeugel (MRA) zinvol is.

WAT IS SNURKEN?

Snurken is het geluid dat ontstaat tijdens het slapen wanneer de lucht niet vrij door de keel kan stromen. Door deze vernauwing gaan zachte weefsels in de keel, zoals het zachte gehemelte en de huig, trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid. Snurken komt veel voor en kan variëren van licht en af en toe tot luid en vrijwel elke nacht.

WAAROM ONTSTAAT SNURKEN?

Tijdens de slaap ontspannen de spieren in de keel en mond. Bij sommige mensen zorgt dit voor een vernauwing van de luchtweg. Hierdoor moet de lucht met meer kracht worden ingeademd, waardoor het snurkgeluid ontstaat. Factoren die snurken kunnen bevorderen zijn onder andere:

- slapen op de rug
- overgewicht
- alcoholgebruik, vooral in de avond
- roken
- verstopte neus of verminderde neusademhaling
- een smalle keel of kaakstand
- toenemende leeftijd, doordat spieren slapper worden

Vaak is snurken het gevolg van een combinatie van meerdere factoren.

WANNEER IS BEHANDELING ZINVOL?

Behandeling van snurken is zinvol wanneer:

- het snurken regelmatig voorkomt en als storend wordt ervaren
- uw partner of omgeving hinder ondervindt
- leefstijladviezen onvoldoende effect hebben
- het snurken uw eigen slaapkwaliteit beïnvloedt
- er klachten ontstaan zoals vermoeidheid overdag

In sommige gevallen kan snurken wijzen op een onderliggende slaapstoornis, zoals slaapapneu. Bij twijfel hierover zal uw arts dit met u bespreken en zo nodig aanvullend onderzoek adviseren.

SLAAPHYGIËNE EN LEEFSTIJLADVIEZEN

Eerste stap: Zelf proberen

Slaaphygiëne en leefstijladviezen kunnen helpen om snurken te verminderen. Welke adviezen effect hebben, verschilt per persoon en is afhankelijk van onder andere leefstijl, gewoonten, leeftijd, gezondheid en sociale omstandigheden. Hieronder volgen praktische adviezen die u gedurende een periode van **twee weken** kunt toepassen om het effect in uw situatie te beoordelen.

- Zorg voor een rustige en comfortabele slaapkamer.
- Een koele kamer is aan te bevelen. Frisse lucht, bijvoorbeeld door een raam op een kier, is beter dan een sterk verwarmde kamer.
- Zorg voor een donkere slaapkamer.
- Wordt u 's ochtends te vroeg wakker door daglicht, gebruik dan verduisterende gordijnen of een oogmasker.
- Probeer elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed te gaan, alleen wanneer u zich slaperig voelt.
- Lukt het niet om in slaap te vallen, blijf dan niet wakker in bed liggen. Sta even op en doe iets rustigs. Als u 's nachts piekert, kan het helpen om op te schrijven wat u bezighoudt. De volgende dag kunt u hier verder over nadenken.
- Doet u overdag een dutje, houd dit dan kort en vóór 15.00 uur.
- Zorg voor regelmaat in uw slaap- en waaktijden. Ga elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed en sta op een vast tijdstip op, ook in het weekend. Beperk de tijd die u in bed doorbrengt tot wat u nodig heeft om te slapen. Een regelmatig slaapritme zorgt voor een betere slaapkwaliteit.

- Vermijd intensief sporten in de laatste twee uur vóór het slapengaan. Regelmatig bewegen is goed voor de slaap, maar het tijdstip is belangrijk. Sporten laat in de avond kan het adrenalinegehalte verhogen, waardoor u juist alerter wordt. Sporten in de ochtend of vroege avond verstoort de slaap meestal niet.
- Bouw de dag rustig af. Vermijd spanning, stress en sterke emoties vlak voor het slapengaan. Te fel omgevingslicht en blauw licht van televisie, tablet of telefoon kan de aanmaak van het slaaphormoon verstoren. Probeer dit licht in de avond te vermijden.
- Kies in plaats daarvan voor ontspanning, zoals een kopje kruidenthee, een warm bad, het lezen van ontspannende lectuur of het luisteren naar rustige muziek.
- Gebruik oordopjes als u gemakkelijk wakker wordt van geluiden.
- Vermijd slapen op de rug. De kans op snurken is bij rugligging ongeveer drie keer zo groot
- Vermijd zware maaltijden in de avond. Als u merkt dat u met een lege maag niet kunt slapen, neem dan een kleine, licht verteerbare snack. Zware maaltijden laat op de avond kunnen de slaap verstoren en bijdragen aan gewichtstoename.
- Drink voor het slapengaan geen alcohol of cafeïnehoudende dranken, zoals koffie, cola, chocolademelk of cacao. Dit zijn stimulerende middelen en hebben een ongunstig effect op de slaap. Roken heeft een vergelijkbaar effect.
- Dek het licht van uw wekker of telefoon af om onnodige prikkels te voorkomen.

Contact

Wij zijn op werkdagen bereikbaar via het algemene telefoonnummer:
0299 – 399 088

Buiten kantooruren en bij spoed kunt u contact opnemen met de
dienstdoende kaakchirurg via het algemene nummer van de
Noordwest Ziekenhuisgroep (NWZ): 072 – 548 44 44

Meer informatie
U vindt meer informatie op:

www.marinaclinic.nl
www.nwz.nl

Marina Clinic

SNURKEN: BEHANDELING EN LEEFSTIJLADVIEZEN
