

Alles wat je moet weten over

Apneu

THEMA
UITGAVE

Speciale gratis uitgave van de **apneu**
vereniging

MRA-SPECIAL
Mandibulair
repositie apparaat

Andrea Minck:
'Op vakantie hoef
ik maar een klein ding
mee te nemen'



VOORLICHTING
VOOR NIEUWE
PATIËNTEN

Wake up

naar een leven vrij
van slaapapneu



Zo uniek als u.

Ontdek onze perfect passende
op maat gemaakte MRA's.

 **SomnoMed**

Wij hebben contracten met alle zorgverzekeraars in
Nederland en werken samen met een landelijk dekkend
netwerk van tandheelkundige slaapspecialisten.



Tel: +3188 430 0201 | contactbenelux@somnomed.com | www.somnomed.com/nl

Het is even wennen

Omdat je in de dagen rond de diagnose veel informatie krijgt en je misschien benieuwd bent waarin je bent terechtgekomen, biedt de ApneuVereniging deze Special aan. Een mra-special voor mensen die met een mra starten. Naast informatie over slaapapneu vind je ook verschillende artikelen over het mra. Niet de mra maar hét mra, want mra staat voor mandibulair repositie apparaat. Je vindt in dit blad een selectie van ingekorte artikelen uit eerdere ApneuMagazines. Ook goed voor partners, familie en vrienden om te lezen.

'Achteraf gezien', zeggen veel mensen, 'moet ik al jaren apneu hebben gehad. Veel klachten van de afgelopen jaren snap ik nu beter.' Apneu sluipt er geleidelijk in. En zo ook de klachten. Dat wordt niet in één klap ongedaan gemaakt met de start van de behandeling. Veel mensen die beginnen met het mra, slapen meteen de eerste nacht dieper en langer dan de afgelopen jaren en voelen al snel meer energie. Maar eerlijk is eerlijk, voor velen is het wel wennen aan die beugel. De meeste mensen hebben gelukkig na een tijdje een goede relatie met hun mra.

Bij de ApneuVereniging merken we dat mensen veel gebruikmaken van de ervaring van de medewerkers van onze vereniging. Via allerlei kanalen zoals ApneuMagazine en de ApneuHelpdesk blijf je op de hoogte van nieuwe behandelingsvormen en de vergoeding daarvan. Mede door de inzet van de ApneuVereniging zitten in Nederland maar liefst zeven erkende apneubehandelingen in het basispakket van de zorgverzekering. Je mra is er één van.

Word vrijwilliger!

Maak impact als vrijwilliger bij de ApneuVereniging. Samen werken we aan het informeren en ondersteunen van mensen met slaapapneu. Ontdek hoe jij kan helpen. Kijk op onze website op de verenigingspagina en stuur een mailtje naar info@ApneuVereniging.nl.



Hoe ontstaat apneu en wat doet het?

Slaapapneu heeft grofweg twee oorzaken: aanleg en overgewicht. Ook de directe gevolgen van apneu zijn in twee groepen te verdelen: slechte slaap en zuurstoftekort. Gelukkig geeft behandeling van apneu weer nieuwe energie.

De kern van apneu is geen lucht (a-pneu) hebben. Door ademstops in de nacht krijg je even geen lucht binnen. Die ademstops worden meestal veroorzaakt doordat de keel dichtvalt. Er is een blokkade, een obstructie. De specialisten spreken dan van obstructief slaap apneu (osa).

Ook jongere mensen

Lichaamsbouw kan apneu veroorzaken. Van huis uit (erfelijkheid) kun je een smalle luchtdoorgang in de keel hebben. Bij mensen met een nauwe bovenste luchtweg kan de keel makkelijker dichtklappen. Ook jongere mensen kunnen dus al apneu hebben. Bij het ouder worden verslappen de spieren rond de bovenste luchtweg, waardoor de kans op apneu toeneemt.

Overgewicht

Een andere oorzaak van apneu is overgewicht. Te veel slap weefsel in de keel zakt dan naar achteren en belemmert de doorgang. Maar dat is niet het hele verhaal. Slaaptekort en zuurstofgebrek verstoren ook de stofwisseling en daarmee de hormoon- en insulinehuishouding. Dat leidt tot overgewicht. Overgewicht

kan dus zowel oorzaak als gevolg zijn van apneu.

Structureel slaaptekort

Apneus treden op als het lichaam zich ontspant bij het inslapen, dan zakt ook de tong naar achter. Dat is vooral het geval als iemand naar de diepe slaap gaat. Het lichaam reageert op deze blokkade met een soort wekreactie, door artsen ook wel arousal genoemd. Dit hoeft de patiënt zelf niet te merken. Gevolg is dat je onvoldoende in de diepe, herstellende slaap komt. Mensen met onbehandelde apneu bouwen zo een structureel slaaptekort op. Het effect is: minder energie, concentratie- en geheugenproblemen, een slecht humeur, slaperigheid overdag en uitstelgedrag.

Bijkomende ziekten

Bij iedere apneu krijgt het lichaam even geen zuurstof. Daardoor ontstaat er gaandeweg een zuurstoftekort in het bloed. Ook de doorlopende wisselingen in het zuurstofgehalte van het bloed en de wekreacties gedurende de nacht doen het lichaam geen goed. Dit kan op den duur leiden tot bijkomende ziekten. Meest



voorkomend zijn hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes en obesitas.

Late diagnose

Slaapapneu wordt vaak pas laat vastgesteld. Hoe komt dit? Enerzijds door de patiënt zelf die met vage klachten niet naar de dokter gaat of aan een slaapprobleem denkt. De meeste mensen met apneu vallen als een blok in slaap. Pas in de ochtend zijn ze onrustig en slapen slecht. Anderzijds is een late diagnose gedeeltelijk te wijten aan artsen die apneu niet altijd meteen herkennen. Bij onbehandelde apneu kunnen er bijkomende ziekten ontstaan. Veel mensen met apneu lopen al bij allerlei specialisten, voordat men aan apneu denkt.

Slaaponderzoek

Wanneer krijg je een behandeling? Dat moet een slaaponderzoek uitwijzen. Het slaaponderzoek meet hoeveel ademstops en bijna-ademstops je per uur hebt. Ze noemen

dat de apneu hypopneu index (ahi). Bij een ahi van meer dan 15 volgt altijd een behandeling. In Nederland worden zeven behandelsoorten vergoed. Op [ApneuVereniging.nl/ik-heb-apneu](https://www.apneuvereniging.nl/ik-heb-apneu) lees je hierover.

Onderkaak

De meest toegepaste behandeling, zeker bij ernstig apneu, is de cpap. Dat is een soort luchtpomp met slang en masker dat ervoor zorgt dat de keel niet dichtvalt. Het mandibulair repositie apparaat (mra) is een ander veel voorkomend hulpmiddel, dat vooral wordt ingezet bij licht en matig apneu. Het mra brengt de onderkaak in een voorwaartse stand, waardoor de luchtweg tijdens de slaap wordt opgehouden. Elk jaar komen er veel nieuwe gebruikers bij. In 2022 werd er bij 18.300 mensen ([gipdatabank.nl](https://gip.databank.nl)) een nieuw mra aangemeten om de apneu onder controle te krijgen.

Mensen met onbehandeld apneu bouwen een structureel slaapttekort op

Voor elkaar

In de rubriek Voor Elkaar van ApneuMagazine plaatsen we vragen, tips of verhalen over omgaan met apneu. Hier een selectie onderwerpen over het leven met een mra.



Pijnlijke start

Sinds een week heb ik een mra. Mijn voortanden zijn pijnlijk en het voelt aan alsof ze los gaan zitten. En ik krijg mijn kiezen niet goed meer op elkaar. Heeft u tips?

Nico S.

Met een mra slapen is inderdaad wennen. Als het goed is, heb je bij het aanmeten van het mra al te horen gekregen dat je in het begin 's ochtends wat lichte kaakpijn en/of hoofdpijn kunt ervaren. Na het uitdoen van het mra, kun je het gevoel hebben dat je gebit niet normaal sluit. Dat duurt hooguit 15 minuten. Om de normale beet terug te krijgen, wordt er vaak een bijtrainer geleverd bij het mra. Die helpt je om je spieren te ontspannen. Als je denkt dat je tanden losser gaan zitten, neem dan contact op met je behandelaar.



Vergoeding mra

Moet ik mijn mra zelf betalen? Of krijg ik een vergoeding?

Evelien de K.

Sinds 2010 wordt het mra in Nederland vergoed door de basisverzekering, maar het valt wel onder het eigen risico. Je krijgt het mra van de verzekering in eigendom. Dat betekent dat – mocht er tussentijds iets misgaan, bijvoorbeeld het mra breekt – de kosten voor reparatie of vervanging voor eigen rekening zijn. Vraag dus altijd aan je behandelend specialist of hij/zij je verwijst naar een mra-leverancier of producent die 5 jaar garantie biedt. Tandheelkundige kosten voorafgaand aan en tijdens de behandeling zijn voor eigen rekening of vallen eventueel onder de aanvullende (tandarts)verzekering.

Mra en romantiek

Ik had het niet verteld en wachtte toen in 't grote donzen bed totdat hij sliep en deed mijn beugel aan in het geniep. Plots draaide hij zich om voor nog een zoen!

Al door de slaap bevangen kuste hij... of nee, zijn mra vond die van mij.

Snelsonnet van Hanneke van Almelo



Apneu en rijbewijs

Ik las ergens dat je met apneu een tijd niet mag autorijden. Hoe zit dat?

Fred B.

Dat klopt deels. De huidige wet zegt dat je niet achter het stuur mag als er net matig of ernstig apneu bij je is geconstateerd. Dit vanwege het risico op mogelijke aanvallen van 'abnormale' slaperigheid overdag. Je mag dan pas weer autorijden als je minstens twee maanden (voor groot rijbewijs drie maanden) succesvol onder behandeling staat. Een succesvolle behandeling betekent dat je ahi lager is dan 15. Op onze website lees je er meer over, onder andere over het (vrijwillig) melden van apneu bij het CBR. Bij twijfel kun je ook de ApneuHelpdesk bellen voor meer toegesneden informatie.

Vreemde geur

Mijn mra ruikt zo raar. Is dat normaal?

Ans van M.

Ja hoor, dat is normaal. Net als bij veel andere nieuwe producten kun je de eerste dagen een vreemde smaak of geur waarnemen bij je mra. Dat gaat vanzelf weg. De geur vervliegt sneller als je je mra overdag in lauwwarm water bewaart. Maar doe dit niet langer dan maximaal drie dagen. Reinig je mra goed nadat je hem uit het waterbad neemt. Bewaar je mra na die eerste dagen overdag altijd droog in een opbergdoos.

'Sinds ik het
mra gebruik,
ben ik niet meer
dof of moe'



Tevreden mra-gebruiker Martin Boomsma

'Het is een mondvoll maar ik val er vrij makkelijk mee in slaap'

Martin Boomsma is accountmanager in de bakkerijsector.

Al tijden was hij 'zwaar moe'. Hij weet het aan drukte op het werk. Totdat uit slaaponderzoek bleek dat hij apneu had.

'Toen zes jaar geleden apneu bij mij werd ontdekt, heb ik eerst een halfjaar met een cpap geslapen. Dat ging niet goed. Ik ben een onrustige, lichte slaper en werd steeds wakker. Na een nieuw slaaponderzoek heb ik toen een mra genomen. Op eigen kosten, want ik had geen recht op vergoeding.'

Zelf betaald

'Ik ben Nederlander, maar ik woon net over de grens in België en ben daar ook verzekerd. Mijn mra werd daar niet vergoed. Gelukkig kon ik het zelf betalen. Maar als het moest zou ik er ook geld voor lenen, want mijn gezondheid staat niet ter discussie.'

Zelf bijstellen

'Het was wel wennen aan die mondvoll mra, maar ik val er vrij makkelijk mee in slaap. Ook slaap ik nu beter door dan met de cpap. De dokter zei dat de beginstand goed was voor me. Die mocht ik zelf zo nodig bijstellen. Dat heb ik in het begin minimaal gedaan.'

Trouw gebruiker

'Ik merk het positieve effect van het mra. Ik ben niet langer moe of duf en heb geen hoofdpijn meer. Een enkele keer vergeet ik het mra in te doen, met name op vakantie als ik een ander ritme heb. Dan zijn mijn klachten meteen terug. Maar voor de rest ben ik een trouw gebruiker.'

Hoe beter het mra zit, hoe meer je hem zult gebruiken

Slapen met een mra is in het begin wennen. Hoelang duurt dat? Wat komt er allemaal nog meer op je af? Enkele tips voor gebruik en onderhoud.

Het mra is een beugel die meestal uit twee delen bestaat. Voor het slapen gaan klik je ze vast op de tanden en kiezen in boven- en onderkaak. Het mra brengt je onderkaak naar voren en verruimt daarmee de luchtweg. Hierdoor vermindert het aantal ademstops en ook het snurken. De mate van voorwaartse verplaatsing van de onderkaak kan individueel worden ingesteld. Dat proces wordt door de behandelend tandarts uitgevoerd. Een mra geneest de aandoening niet, maar helpt de klachten die met apneu samenhangen te voorkomen. Het is dus belangrijk je mra altijd te dragen tijdens je slaap.

Comfort

Als je net een mra aangemeten hebt gekregen, is dat de eerste tijd behoorlijk wennen. Dat vraagt soms wat doorzettingsvermogen. De gewenningsperiode is afhankelijk van het

soort mra. Het is van belang dat de beugel comfort biedt. Hoe beter het zit, hoe meer uren per nacht je het mra zult gebruiken. Vraag dus altijd naar de verschillende mogelijkheden die de tandarts kan bieden. Het wennen kan soms twee maanden duren. De eerste twee weken zijn voor velen het minst gemakkelijk.

Meer speeksel

Gebruikelijke klachten bij het dragen van een mra zijn pijn aan tanden of kiezen, een overmatige speekselvloed of droge mond en gevoeligheid van kaakgewrichten of kauwspieren. Meestal ontstaan klachten in het begin van de behandeling en zijn deze van tijdelijke aard. Bij het uitnemen van het mra kun je het gevoel hebben dat de tanden en kiezen niet meer zo goed op elkaar passen en los staan. Dit gevoel is meestal na een uur verdwenen. Een 'normaal' gevoel van de tanden en kiezen kan worden bespoedigd door bij het opstaan de kaken een aantal keren op elkaar te klemmen.

Reinigen

Bij intensief gebruik draag je een mra zo'n

De beginperiode vraagt soms wat doorzettingsvermogen



degene die je het mra heeft aangemeten. Heb je al eerder vragen of klachten, dan moet je zelf contact opnemen. Daarna is er een controle na twee tot drie maanden. Je behandelaar controleert je gebit en de instelling van het mra. Zo nodig wordt het bijgesteld. In het uiterste geval is een andere therapie nodig. Als je bij de diagnose een ahi van 15 of hoger had, volgt na drie maanden mra-gebruik een controle door het slaapcentrum met een slaaponderzoek. Na zes maanden volgt een controle om de effectiviteit van het mra te checken. Vervolgens is er jaarlijks controle. Heb je klachten of pijnpunten van je mra, neem dan direct contact op met je behandelaar.

vijftig uur per week. De beugel moet je dan ook, net als je gebit, goed reinigen. Er zijn veel soorten mra-beugels op de markt. Hoe je die het beste schoonmaakt, hangt af van het materiaal waarvan ze gemaakt zijn. Lees daarom altijd de informatie op de bijsluiting van je mra en/of raadpleeg de website van de fabrikant of leverancier van je beugel.

Tanden poetsen

Tanden poetsen voor het slapen gaan is van belang. Zo voorkom je dat bacteriën gedurende de nacht de kans krijgen om tandglazuur en tandvles aan te tasten. Als je een mra draagt, is het schoonhouden van je tanden en kiezen extra belangrijk, omdat onder een mra bacteriën meer kans krijgen om schade aan je gebit te veroorzaken. Bovendien blijft een mra op een schoon gebit beter zitten.

Controle

Na twee weken heb je (telefonisch) contact met

Slijtage en garantie

Als je eigen tandarts niet degene is die je het mra heeft aangemeten, laat haar of hem dan weten dat je een mra hebt. Mochten er aan je gebit ingrepen nodig zijn, bijvoorbeeld nieuwe kronen of bruggen, dan moet misschien ook je mra worden bijgesteld of vermaakt. Dat gebeurt altijd door de tandarts en tandtechnicus die het mra bij je heeft aangemeten. De meeste mra's gaan enkele jaren mee. Omdat er vrij grote krachten op komen, zeker bij nachtelijk tandenbijten of -knarsen, kunnen ze slijten en na verloop van tijd breken. Maar de mra's die door de grote verzekeraars worden vergoed, hebben vijf jaar garantie.



ProSomnus® EVO®

Voor OSA-therapie die de voorkeur verdient.



Snurken

Wanneer u slaapt, kunnen uw tong- en keelweefsel zich zo ver ontspannen dat uw luchtwegen vernauwen. Snurken is het geluid dat ontstaat als de lucht door dit gedeeltelijk geblokkeerde gebied stroomt en de weefsels beginnen te trillen.



Obstructieve slaapapneu

Obstructieve slaapapneu (OSA) is een medische aandoening waarbij uw tong en weke delen uw luchtweg afsluiten en er geen lucht in uw longen kan stromen. Als dit gebeurt terwijl u slaapt, neemt de hoeveelheid zuurstof in uw bloed af, begint uw hart sneller te kloppen en raken uw hersenen in paniek, waardoor u plotseling wakker wordt. Nadat u een paar keer goed geademd hebt, begint de hele cyclus opnieuw, de hele nacht door.



Het ProSomnus Sleep Device verlicht de symptomen

Het ProSomnus Sleep Device houdt uw onderkaak voorzichtig iets naar voren terwijl u slaapt. In deze positie komt uw tong naar voren. Hierdoor worden de luchtwegen geopend, wat het snurken vermindert en de symptomen van obstructieve slaapapneu verlicht.



ProSomnus EVO is het eerste MRA dat gebruik maakt van geavanceerde materialen, productierobots en kunstmatige intelligentie om de behandeling van OSA te verbeteren.

Het MRA wordt individueel gemaakt voor de patiënt in een kwalitatief hoogwaardig materiaal (Medical Grade VI). Door het transparante materiaal is het MRA esthetisch fraai en extra klein qua volume.

Wij werken met NVTS geaccrediteerde behandelaren en de ProSomnus EVO MRA is bekend bij alle verzekeraars.



Zoekt u een behandelaar of wenst u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met ContactNL@ProSomnus.com



Patient Preferred OSA Therapy™



PROSOMNUS
SLEEP TECHNOLOGIES

Tips!

Azijn, een sopje, spoelen met lauw water, een reinigingstablet. Op internet kom je veel verschillende poetsadviezen tegen. Maar hoe maak je je mra nu het beste schoon? Hier een paar tips.

Maak het mra na gebruik direct schoon met lauw water en poets deze met een zachte tandenborstel (en wel met een ander exemplaar dan waarmee je je tanden poetst). Of reinig hem door in een ultrasoon badje te leggen. Dit badje trilt door geluidsgolven het mra in drie minuten schoon, ook op plaatsen waar je met de tandenborstel niet bij kunt komen.

Gebruik geen tandpasta of reinigingstabletten voor een kunstgebit.

Na het poetsen berg je je mra op in het meegeleverde prothesebakje.

Hiermee voorkom je dat het mra uitdroogt. Bescherm de beugel en de bewaardoos tegen direct zonlicht.

Diverse leveranciers hebben tabletten voor het mra ontwikkeld die goed reinigen en veilig zijn voor je mra. Laat je mra in het water met de reinigingstablet liggen totdat de kleur van het water weer blank is. Let op: vraag je leverancier of je mra ook met de speciale reinigingstablet schoongemaakt mag worden.

Er zijn diverse mra's in de handel, gemaakt van verschillend materiaal. Niet alle merken mogen op dezelfde manier schoongemaakt worden. Lees vooral de handleiding van de fabrikant.

Naast de standaard dagelijkse reiniging kun je de beugel eens per week tien minuten in een UV-reiniger plaatsen. Het UV-licht doodt alle bacteriën. Zo blijft de beugel hygiënisch schoon en ontstaan er geen vervelende geurtjes. Een UV-reiniger is ook geschikt voor beugels met chirurgisch staal.

Mijn vader had toch een kort lontje!

Apneu kan tot spanningen leiden in relaties en gezin. Concentratieproblemen, stemmingswisselingen en verminderde energie eisen vaak hun tol in contacten met familie, vrienden en collega's.

Mensen met onbehandelde apneu bouwen een structureel slaapttekort op. Het effect is: minder energie, concentratie- en geheugenproblemen, een slecht humeur, slaperigheid overdag en uitstelgedrag. Mensen met apneu worden gaandeweg minder leuke partners, ouders, vrienden, managers, medewerkers of collega's. Dat leidt vaak tot wrijvingen thuis en op het werk.

Apneu heb je samen

Omgaan met een chronische aandoening en behandeling daarvan vraagt niet alleen aanpassingsvermogen van de patiënt, maar ook van partner en kinderen. Hoe ga je samen om met tegenslagen? Ben je flexibel en bereid tot verandering? Zijn er alternatieven voor dat wat niet meer kan? En vooral: kun je er samen over praten? Met elkaar in gesprek gaan is van groot belang.

Zo krijg je zicht op de gevolgen van de apneu voor alle betrokkenen.

Zelf doen

Verandering is: zelf verantwoordelijkheid nemen en actief stappen zetten. Niet afwachten tot de ander iets doet, maar zelf het heft in handen nemen. Bijvoorbeeld door te stoppen met verwijten maken. Wat goed helpt, is wensen aangeven (op vriendelijke toon) en vragen naar de wensen van de ander. Duidelijke en uitvoerbare wensen. Niet 'ik wil dat je weer leuk doet', maar 'ik vind het fijn om samen een film kijken. Wil je dat met mij doen?' Tijd nemen dus. En ook jezelf, je partner en je gezin tijd géven om de gewoonten die er in de loop van jaren zijn ingesleten, te veranderen.

Met elkaar in gesprek gaan is van groot belang. Zo krijg je zicht op de gevolgen van de apneu voor alle betrokkenen



Pubergehoon

Irene (22), dochter van Peter (61): 'Mijn broer en ik waren allebei aan het puberen. Tegendraads, grenzen opzoeken. Mijn vader kon daar helemaal niet tegen. Die had toch een kort lontje! Hij bleek ook nog diabetes te hebben. Zijn insulinespuit heeft heel wat pubergehoon en -boosheid opgeroepen. Achteraf vind ik het erg dat we totaal stilstonden bij wat die apneu voor onze ouders betekende. Toen mijn moeder eraan onderdoor dreigde te gaan, heeft de huisarts ons vieren uitgenodigd voor een paar gesprekken met een sociaal verpleegkundige. Dat heeft meer rust gebracht.'

Adviezen voor vrijen

Marcel (66), getrouwd met Hilde (60): 'We dachten dat haar slechte slapen, ochtendhoofdpijn en irritatie door de overgang kwamen. Ik durfde nauwelijks over vrijen te beginnen, want dat riep meestal een heleboel uitvluchten op. Op het laatst hadden we bijna geen contact meer. Hilde kreeg een mra en voelde zich al na een paar maanden stukken beter. Die hoofdpijn en irritatie bleken door de apneu te komen. Het vrijen ging niet vanzelf weer goed. We maakten tijd voor praten en uitproberen aan de hand van adviezen via www.seksualiteit.nl.'

'Op vakantie
hoef ik maar een
klein ding mee
te nemen'



Tevreden mra-gebruiker Andrea Minck

'Eerst op zolder, maar nu slaap ik weer naast mijn man'

Andrea Minck heeft sinds een paar jaar een mra. Meteen vanaf het begin sliep ze een stuk beter. En het werkt ook nog eens tegen tandenknarsen.

'Mijn man merkte een paar jaar geleden op dat ik hard was gaan snurken. Van de huisarts kreeg ik een neusspray, maar toen dat niet hielp, werd ik naar de KNO-arts doorverwezen. Na een slaaptest bleek dat ik apneu had. Omdat mijn ahi 15 was, wat duidt op matige apneu, kreeg ik een mra.'

Meteen doorgeslapen

'Ik had me voorgenomen om te beginnen met vier uur per nacht het mra in te houden, maar ik sliep meteen de hele nacht door. Eerder was ik altijd veel wakker. Ik ben een paar maal terug geweest naar de tandarts voor het bijstellen van het mra. Daarna was het goed. Als ik weer wat meer blijk te snurken, kan ik het mra zelf wat strakker stellen.'

Tandenknarsen

'Het voordeel van het mra is dat ik weer naast mijn man kan slapen. Eerder sliep ik geregeld op zolder. Het mra bevalt me prima en het effect is geweldig. Voor vakanties en zo ben ik blij dat ik maar een klein ding hoeft mee te nemen. En het werkt ook tegen mijn tandenknarsen.'

Geen taboe

'Beginners zou ik adviseren: laat je niet van de wijs brengen door negatieve verhalen, ga je eigen weg. Zoek goede informatie. Om makkelijker in te slapen kan een luisterboek helpen. Oortje in en luisteren. Het leidt je aandacht af van gedachten over die beugel in je mond. En laat het geen taboe zijn. Wij maken er thuis grappen over, ik noem het mra mijn Gruffalootje.'

Nieuwe ontwikkelingen: mra met chip registreert gegevens

Is mijn mra-therapie wel effectief? Hoeveel ademstops heb ik vannacht gehad? Met een chip in het mra zou je dit soort gegevens kunnen achterhalen. Onderzoekers en fabrikanten werken aan de ontwikkeling ervan, vertelt kaakchirurg Maurits de Ruiter.

De behandeling van slaapapneu met een mra is pas effectief als je dat elke nacht doet. Een chip in het mra kan die therapietrouw meten, weet Maurits de Ruiter, MKA-chirurg* in het Utrechtse Diaconessenhuis. De Ruiter is gespecialiseerd in behandeling van slaapapneu met een mra. 'Het is voor artsen en behandelaars belangrijk om te weten of de patiënt het mra daadwerkelijk gebruikt en hoe lang hij hem gebruikt.'

Effectiviteit

Onderzoekers en behandelaars willen graag objectieve data. En ook zorgverzekeraars willen gegevens over de effectiviteit van een mra hebben. Niet per patiënt specifiek, maar geanonimiseerde gegevens over therapietrouw van een hele grote groep. Zo kun je een redelijk

beeld krijgen over de effectiviteit van een mra-behandeling.

Motiverende data

Voor de gebruikers zelf is het ook belangrijk om te kunnen zien hoe vaak en hoe lang ze het mra hebben gedragen en wat het effect daarvan op het aantal ademstops is. Dat kan heel motiverend werken. Dat is gebleken bij de gebruikers van een cpap of een slaappositietrainer, zij kunnen al langer dit soort gegevens uitlezen op hun apparaat. Hoog tijd dus dat dit ook met een mra kan.

Testfase

Op dit moment is er al een mra met chip die gegevens registreert. Deze meet de temperatuur en slaat die informatie een maand lang op. Maar daarmee kun je



alleen de gebruiksduur en de therapie-trouw meten. Nu wordt er gewerkt aan een chip die meer gegevens kan opslaan. Bijvoorbeeld over de mate van slaapapneu. Dat is een soort effectiviteitsmeting. Dit apparaat is nu – eind 2023 - nog in de testfase.

Koploper

Zo'n chip in je mond de hele nacht, is dat wel veilig? Ja hoor, stelt Maurits de Ruiter gerust. 'Het is een heel kleine, eenvoudige chip

met veel minder straling dan bijvoorbeeld je telefoon, gehoorapparaat of airpods.' Nederland is een van de eerste landen die onderzoek doet met deze nieuwe chip. Er zijn maar een paar ziekenhuizen die met deze test mogen starten. Maurits de Ruiter: 'Nederland is echt koploper in het onderzoek naar de mra-behandeling van slaapapneu.'

**MKA-chirurg: mond- kaak- en aangezichtschirurg.*



Luister ook naar de podcast van Maurits de Ruiter over de behandeling van apneu met een mra. Ga naar ApneuVereniging.nl/podcast-over-de-mra of scan de QR-code.



Wat doet de ApneuVereniging voor jou?

De ApneuVereniging, opgericht in 1990, is een sterk groeiende patiëntenvereniging met bijna 10.000 leden. De vereniging werkt met ongeveer 100 vrijwilligers en wordt ondersteund door een klein servicebureau. De vrijwilligers putten hun motivatie uit hun eigen ervaringen met onbehandelde slaapapneu. Zij kennen de startproblemen bij behandeling en hebben ervaren hoeveel baat je kunt hebben bij de juiste aanpak.

De belangrijkste doelen van de ApneuVereniging zijn de collectieve belangenbehartiging van haar leden en het bevorderen van een tijdige diagnose en adequate behandeling voor iedereen met slaapapneu. We zijn landelijk actief, maar ook bij jou in de buurt.

Hoe is de vereniging georganiseerd?

Binnen de vereniging is de algemene ledenvergadering (ALV) formeel het hoogste orgaan. Voor de dagelijkse gang van zaken is er het bestuur. Dat laat zich bijstaan en adviseren door de Medische Adviesraad (MAR). Hierin zijn alle specialismen vertegenwoordigd die zich bezighouden met diagnose en behandeling van slaapapneu.

We hebben Nederland opgedeeld in 24 regio's die samen weer vier districten vormen. Elk district heeft een districtscoördinator en in de regio's werken in totaal ongeveer zestig vrijwilligers. Zij organiseren bijeenkomsten voor leden en belangstellenden en ze zijn contactpersoon voor leden en slaapcentra.

Deskundig op het gebied van apneu

In de loop der jaren hebben we grote deskundigheid ontwikkeld op het gebied van slaapapneu en alles wat daarmee te maken heeft. Regelmatig houden we een groot onderzoek. Afwisselend onder duizenden mensen met slaapapneu, en de andere keer onder de slaapklinieken in Nederland. Daardoor weten we als geen ander wat er leeft en hoe de dagelijkse praktijk van diagnose en behandeling eruitziet. Zo kunnen we je informeren en voor jouw belang opkomen.



Speciaal voor leden

• **Collectieve belangenbehartiging**

Wij komen actief op voor onze leden via onze contacten met slaapcentra, leveranciers en zorgverzekeraars.

• **Website**

Op ApneuVereniging.nl vind je uitgebreide informatie over slaapapneu en de behandeling ervan. Leden kunnen inloggen op het besloten deel van de website voor nog meer informatie, downloads en het inzien van eerdere jaargangen van ApneuMagazine.

• **ApneuMagazine**

Ledenblad, verschijnt viermaal per jaar, met artikelen over vele aspecten van apneu.

• **ApneuBulletin**

Digitale nieuwsbrief, tienmaal per jaar actuele informatie over apneu en de vereniging.

• **ApneuForum, ApneuHelpdesk en ApneuKenniscentrum**

Voor persoonlijk advies en antwoord op vragen over slaapapneu en behandelingen.

• **Regiobijeenkomsten**

Twee keer per jaar een (digitale) bijeenkomst

in je eigen regio, vaak in samenwerking met een slaapkliniek. Met presentaties van deskundigen en met gelegenheid om persoonlijk ervaringen en informatie uit te wisselen met andere patiënten.

• **Ledendag en ALV**

Op de jaarlijkse Ledendag bieden we voor leden en hun partners een aantrekkelijk en interessant programma. Leveranciers presenteren dan behandelapparatuur en hulpmiddelen. Tijdens de algemene ledenvergadering (ALV) kunnen leden meebeslissen over het beleid en de activiteiten van de vereniging.

• **Symposium**

De vereniging organiseert ieder jaar een symposium voor zorgprofessionals over de laatste ontwikkelingen op het gebied van slaapapneu, bijkomende ziekten en andere relevante onderwerpen.

• **ApneuSpecials**

Een special (zoals bijvoorbeeld deze) met informatie over apneu, behandelingen en wat je zelf kunt doen op het gebied van leefstijl en relaties.

• **Social Media (ook voor niet-leden): Facebook, X (Twitter) en Instagram**

Onze besloten Facebookgroep telt ruim 10.000 leden. Hier worden veel persoonlijke vragen gesteld en beantwoord. Ook als je geen lid bent van de vereniging kun je lid worden van deze groep.



Tips!

Waar moet je op letten als je net een mra hebt? Wat komt er allemaal bij kijken? We zetten een paar adviezen op een rijtje.

Onder een mra krijgen bacteriën meer kans om je gebit te beschadigen. Poets daarom altijd je tanden, voordat je het mra indoeet. Bovendien blijft het mra beter zitten op een schoon gebit.

In de beginperiode kan het zijn dat je extra speeksel aanmaakt door het mra. Leg daarom een handdoek op je hoofdkussen om het op te vangen.

Heb je vragen of klachten? Wacht dan niet te lang tot de volgende afspraak, maar neem meteen contact op met je behandelaar.

Controleer je mra regelmatig op tekenen van beschadiging, scheuren of barsten. Laat het zo nodig vakkundig repareren. En neem de beugel altijd mee bij de regelmatige controle bij de tandarts.

Pas op je hond! Die kan het mra als speeltje zien. Berg je beugel dus altijd goed op.

Laat je eigen tandarts ook altijd weten dat je een mra hebt. Zijn er ingrepen nodig aan je gebit (nieuwe kronen of bruggen bijvoorbeeld), dan moet misschien ook je mra worden bijgesteld of vermaakt.





VIVISOL

Voor meer leven in je dag

VIVISOL werkt met drie
verschillende MRA-beugels.
Zo is er altijd eentje die bij u past.

Kijk op [vivisol.nl](https://www.vivisol.nl) voor extra ondersteuning bij uw therapie.



longzorg



beademing



apneuzorg

We care



Ik merk
het positieve
effect van mijn
mra. Ik ben niet
langer moe
of duf en
heb geen
hoofdpijn meer.

Martin Boomsma, pagina 8

ApneuVereniging

Telefoon 0343 - 413 414

info@ApneuVereniging.nl

ApneuVereniging.nl