



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Wat is een MRA-beugel?



Een MRA-beugel is een hulpmiddel tegen slaapapneu. U draagt de beugel 's nachts. De beugel houdt uw onderkaak iets naar voren. Daardoor blijft uw luchtweg beter open. Deze Divi legt stap voor stap uit wat u kunt verwachten als u een MRA-beugel krijgt.

De MRA-beugel



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft slaapapneu.

Daarbij zakken uw tong en het zachte gehemelte naar achter.

Daardoor wordt de luchtweg geblokkeerd...

en stopt uw ademhaling even.

Als u uw kaak naar voren plaatst, gaat uw tong ook naar voren.

Zo komt de luchtweg weer vrij.

Om uw kaak tijdens de slaap in deze positie te houden...

krijgt u een MRA beugel.

De arts onderzoekt eerst of de beugel geschikt is voor uw gebit.

De arts kijkt in uw mond...
en maakt een röntgenfoto.
Daarna maakt een zorgverlener...
een digitale afdruk met een mondscanner.
Zo wordt uw gebit in kaart gebracht...
...en wordt een beugel op maat gemaakt.
Als de beugel klaar is, komt u terug om de beugel te passen.
U krijgt uitleg over het gebruik van de beugel.
U leert hoe u de beugel schoonmaakt...
en hoe u de beugel kunt verstellen.
Daarna kunt u de beugel 's nachts gaan gebruiken.

Het onderzoek

Onderzoek van uw gebit



De arts kijkt in uw mond en bekijkt uw gebit. Er wordt een röntgenfoto van uw kaken gemaakt. De arts kijkt naar uw tanden en kiezen. En of u voldoende kaakbot heeft. Zo weet de arts of een MRA-beugel mogelijk is.

Informatie over de beugel



De arts legt uit wat de beugel doet en wat de mogelijke klachten zijn.

Belangrijk

Eerst naar de tandarts



Ga voordat u de beugel laat maken nog een keer naar de tandarts. Het is belangrijk dat uw gebit in goede staat is. Is er een kies afgebroken of een tand beschadigd? Laat dit dan eerst maken. Anders past de beugel misschien niet goed.

Digitale afdruk van uw gebit



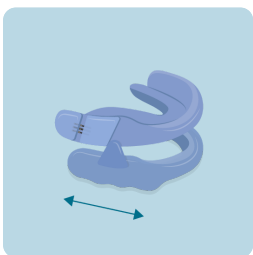
Is uw gebit geschikt? En wilt u de beugel? Dan maakt een zorgverlener een digitale afdruk van uw gebit. Dit gebeurt met een monds scanner. De scanner maakt meerdere foto's van uw tanden en kiezen. Hiervan wordt een 3D-beeld van uw gebit gemaakt. Daarmee wordt de beugel op maat gemaakt.

Het gebruik



Beugel schoonmaken

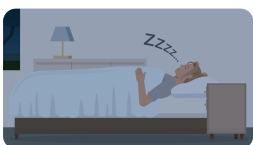
U moet de beugel elke dag schoonmaken. Doe dit in de ochtend wanneer u de beugel uitdoet. Uw zorgverlener vertelt u meer over het schoonmaken.



Beugel verstellen

De beugel wordt in het begin voor u goed afgesteld. Soms moet u de beugel iets verstellen. Hoe dit moet verschilt per type beugel. U hoort van de zorgverlener hoe dat moet.

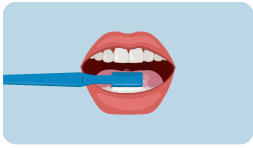
Beugel dragen



U draagt de beugel elke nacht. Draagt u de beugel voor het eerst? Doe de beugel een half uur voor het slapen in. Zo kunt u rustig wennen aan het gevoel.

Overdag hoeft u de beugel niet te dragen.

Zorg goed voor uw gebit



Poets goed uw tanden en ga regelmatig naar de tandarts als u een MRA-beugel heeft. Door de beugel is er iets meer kans op tandproblemen. Goed poetsen is daarom belangrijk.

De controle

Eerste controle



Na een paar maanden komt u terug voor controle. De arts vraagt hoe het gaat met de beugel. U bespreekt of u beter slaapt en minder moe bent. Ook kijkt de arts of uw gebit en de MRA-beugel nog goed zijn.



Hoe lang draagt u de beugel?

De beugel hoort bij een langdurige behandeling. Hoe lang u deze nodig heeft, bespreekt u met de arts. Vaak blijft u de beugel jarenlang gebruiken.

Slaaptest na de behandeling

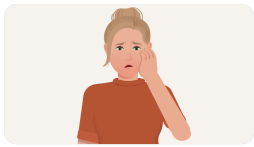


Sommige patiënten krijgen nog een slaaptest. De arts meet dan of de beugel echt helpt tegen de slaapapneu. Dit gebeurt vooral bij matige of ernstige slaapapneu. De test kan in het ziekenhuis of thuis. Thuis draagt u bijvoorbeeld een horloge dat uw slaap meet. De metingen laten zien of uw slaap beter is

geworden.

Klachten en problemen

Wennen aan de beugel



In het begin moet u wennen aan de beugel. U kunt last krijgen van:

- Spierpijn in uw kaak
- Druk op uw tanden of kiezen
- Tandem die iets anders op elkaar gaan staan

Dit is normaal. De klachten gaan meestal vanzelf weer over.

Wanneer contact opnemen?



Neem contact op als:

- U veel pijn heeft
- De beugel kapot is
- U ergens onzeker over bent