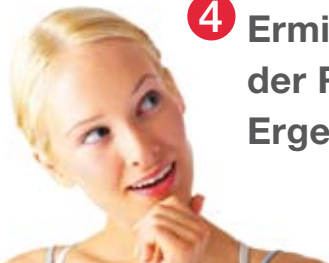


DER BERLIN-FRAGEBOGEN:

- 1** 1. **Schnarchen Sie?**
a.) Ja b.) Nein c.) Ich weiß nicht
2. **Wie laut ist Ihr Schnarchen?**
a.) Wie Atmen b.) Wie Sprechen c.) Lauter als Sprechen d.) Sehr laut – Im Nebenzimmer hörbar
3. **Wie oft schnarchen Sie?**
a) Fast jeden Tag b) 3–4-mal/Woche
c) 1–2-mal/Woche d) 1–2-mal/Monat e) Fast nie
4. **Hat Ihr Schnarchen schon einmal andere gestört?**
a) Ja b) Nein c) Ich weiß nicht
5. **Setzt Ihre Atmung während des Schlafs aus?**
a) Fast jeden Tag b) 3–4-mal/Woche
c) 1–2-mal/Woche d) 1–2-mal/Monat e) Fast nie
- 2** 6. **Wie oft fühlen Sie sich nach dem Schlafen müde?**
a) Fast jeden Tag b) 3–4-mal/Woche
c) 1–2-mal/Woche d) 1–2-mal/Monat e) Fast nie
7. **Fühlen Sie sich tagsüber oft müde?**
a) Fast jeden Tag b) 3–4-mal/Woche
c) 1–2-mal/Woche d) 1–2-mal/Monat e) Fast nie
8. **Sind Sie schon einmal beim Autofahren eingeschlafen?**
a.) Ja b.) Nein
9. **Falls ja, wie oft kommt dies vor?**
a) Fast jeden Tag b) 3–4-mal/Woche
c) 1–2-mal/Woche d) 1–2-mal/Monat e) Fast nie
- 3** 10. **Haben Sie Bluthochdruck?**
a.) Ja b.) Nein c.) Ich weiß nicht

4 Ermitteln Sie auf der Rückseite Ihr Ergebnis!



IHRE AUSWERTRUNG

- 1 Abschnitt**
Geben Sie sich EINEN PUNKT für jede der folgenden Antworten:
1.) a 2.) c oder d 3.) a oder b 4.) a
Geben Sie sich EINEN PUNKT für jede der folgenden Antworten:
5.) a oder b
- 2 Abschnitt**
Geben Sie sich ZWEI PUNKTE für jede der folgenden Antworten:
6.) a oder b 7.) a oder b 8.) a 9.) Nur vermerken
- 3 Abschnitt**
Geben Sie sich ZWEI PUNKTE bei folgender Antwort: 10.) a oder BMI>30

ERGEBNIS

Nehmen Sie diese Ergebnisse mit zu Ihrem nächsten Zahnarzttermin. Ihr Zahnarzt kann Ihnen die The Moses® Schiene verordnen, die Ihnen und Ihrem Partner helfen kann, wieder ruhig zu schlafen.
Hohes Risiko = 2 oder mehr Abschnitte mit ZWEI oder MEHR Punkten
Geringes Risiko = 0 oder 1 Abschnitt mit ZWEI oder MEHR Punkten

The Moses®

FDA-zugelassene Protrusionsschiene für die Behandlung von Schnarchen und obstruktiver Schlafapnoe



www.permadental.de

PERMADENTAL BV
's-Heerenberger Straße 400
46446 Emmerich am Rhein

Freecall 0800-737 62 33

info@permadental.de
www.permadental.de

Ist Schnarchen bei Ihnen zu Hause ein Problem?
Sie können nicht mehr ruhig schlafen?

**Ist die Antwort JA,
dann sollten Sie diesen
Test machen!**

Freecall 0800-737 62 33

 **permamental**
Persönlich . Präzise . Preiswert



WAS KANN ICH GEGEN SCHNARCHEN TUN?

Wenn Schnarchen für Sie zu einem Problem geworden ist, besprechen Sie dies mit Ihrem Zahnarzt oder Arzt. Möglicherweise sind Sie für die Therapie mit der The Moses® Protrusionsschiene (zur Erweiterung der Atemluftwege im Mund) geeignet, einer der effizientesten und effektivsten Methoden zur Behandlung des primären Schnarchens und der obstruktiven Schlafapnoe.

WIE FUNKTIONIERT DIE THE MOSES® SCHIENE?

Die The Moses® Schiene wird von Ihrem Zahnarzt angepasst; ihre Wirkung beruht darauf, dass Ihr Unterkiefer und Ihre Zunge nach vorne geschoben werden, wodurch im Mundraum mehr Platz für eine ungehinderte Atmung während des Schlafens geschaffen wird. Dadurch wird das Schnarchen reduziert oder verhindert. Sie sollten sich allerdings bewusst sein, dass das Schnarchen ein Anzeichen für ein ernstes gesundheitliches Problem, die obstruktive Schlafapnoe (OSA), sein kann.



Geschlossene Atemwege; ohne Protrusionsschiene



Offene Atemluftwege; mit Protrusionsschiene

INWIEFERN IST SCHNARCHEN EIN ANZEICHEN FÜR EINE OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE?

Schnarchen ist oftmals ein Vorstadium für ein ernsteres Problem, die obstruktive Schlafapnoe. Schnarchen und OSA sind verwandte atmungsbezogene Schlafstörungen.

Schnarchen tritt auf, wenn durch die Atemluftbewegungen die Gewebe entlang der Atemwege aufgrund einer Blockade (= Obstruktion) oder Verengung der Atemwege (in Nase, Mund oder Rachen) in Schwingung geraten.

Zu einer **OSA** kommt es, wenn Ihre Atmung regelmäßig aussetzt oder für mindestens 10 Sekunden aufgrund blockierter oder verengter Atemwege (in Nase, Mund oder Rachen) verlangsamt wird.

Ein Verschluss der Atemwege kann durch überschüssiges Gewebe im Rachen oder in der Nasenpassage, durch vergrößerte Rachenmandeln (Tonsillen), eine große Zunge und gelegentlich auch durch die Kieferstruktur selbst verursacht sein.

WARUM IST DIE OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE EIN ERNSTES PROBLEM?

Wenn Sie nachts andauernd aufwachen, wird Ihr Körper um die Ruhe gebracht, die notwendig ist, damit er tagsüber seine normalen Funktionen erfüllen kann.

OSA-Symptome können u. a. sein:

- übermäßige Tagesschläfrigkeit
- Erschöpfungszustände nach normaler Nachtruhe
- Kopfschmerzen
- Depression

Symptome, die Ihr Partner wahrscheinlich gut kennt:

- häufiges Vorkommen von Atmungsstörungen während des Schlafs
- Schnarchen, Schnaufen, würgen- oder gurgelartige Atemgeräusche
- Bruxismus (Zähneknirschen)

Langfristige Symptome:

- erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und kardiovaskuläre Erkrankungen
- sexuelle Funktionsstörung
- geschwächtes Immunsystem
- Reizbarkeit
- Lern- und Gedächtnisstörungen
- schlechte psychische und emotionale Verfassung

Je nach Anzahl der Apnoe-Ereignisse (Aussetzen der Atmung) oder dem Vorkommen der verlangsamten Atmung (Hypopnoe) pro Stunde unterscheidet man eine leichte, mittlere und schwere OSA.



BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Zusätzlich zu Änderungen in der Lebensführung, wie gute Schlafhygiene, körperliche Betätigung und Gewichtsabnahme, gibt es im Wesentlichen drei Methoden zur Behandlung des Schnarchens und der OSA:

- 1.) Therapie mit kontinuierlichem positivem Atemwegsdruck (CPAP = Continuous Positive Airway Pressure),
- 2.) Operation oder 3.) Therapie mit Protrusionsschiene.

Die The Moses® Protrusionsschiene ist indiziert bei:

- Patienten mit primärem Schnarchen oder leichter bis mittlerer OSA, bei denen Verhaltensänderungen wie Wechsel der Schlafposition oder Gewichtsabnahme ohne Erfolg bleiben.
- Patienten mit mittlerer bis schwerer OSA, die die nasale CPAP-Therapie nicht vertragen oder ablehnen.
- Protrusionsschienen sind auch indiziert bei Patienten, die eine andere Behandlung ablehnen oder nicht für Tonsillektomie, Adenotomie, kraniofaziale Operationen oder Tracheotomie infrage kommen.