

## Bin ich ein Risikopatient?

Nicht alle Schnarcher haben obstruktive Schlafapnoe, aber beinahe jeder Schlafapnoiker schnarcht. Obstruktive Schlafapnoe (OSA) führt zu nicht erholsamem Schlaf und kann die nächtliche Sauerstoffsättigung im Blut beeinträchtigen. OSA kann desweiteren zu einer erhöhten Tagesmüdigkeit und Tagesschläfrigkeit führen, Ihre Lebensqualität nachhaltig verschlechtern und Ihre langfristige Gesundheit negativ beeinflussen.

Um ein zielgerichtetes Gespräch mit Ihrem zuständigen Arzt zu führen, einfach den nachfolgenden Fragebogen ausfüllen und mit Ihrem Arzt diskutieren. Bitten Sie Ihren Bettpartner, Sie bei der korrekten Beantwortung der Fragen zu unterstützen.

## Fragen zur Risikoabschätzung

Ist Ihnen oder Ihrem Bettpartner aufgefallen, dass Sie während Sie schlafen nach Luft schnappen?

ja  nein

Hat Ihr Bettpartner bemerkt, dass Sie Atemaussetzer haben?

ja  nein

Ziehen Sie es vor, in aufrechter Position zu schlafen?

ja  nein

Wachen Sie regelmässig auf, um auf die Toilette zu gehen?

ja  nein

Schnarchen Sie, wenn Sie auf der Seite liegend schlafen?

ja  nein

Schnarchen Sie in jeder Lageposition?

ja  nein

Haben Sie kürzlich zugenommen?

ja  nein

Wie groß sind Sie? \_\_\_\_\_ m

Wie schwer sind Sie? \_\_\_\_\_ kg

Wie groß ist Ihr Halsumfang? Kragenweite in \_\_\_\_\_ cm



## Vorteile der Narval CC™

- ⦿ Narval UKPS sind einzigartig und aus sehr dünnen Nylon-Polymer, mittels aufwendiger CAD/CAM-Lasersinter-Technologie, gefertigt
- ⦿ Sehr dünn – hohe Flexibilität – hoher Tragekomfort – sehr stabil
- ⦿ Leicht zu reinigen – hohe Hygiene
- ⦿ Metallfrei und biokompatibel nach DIN EN ISO 10993-1:2010
- ⦿ Individuell für Sie, nach Ihrem vorher geprüften Zahnstatus angefertigt
- ⦿ Leicht auf Ihre Bedürfnisse, durch Tausch der Verbinder, einstellbar
- ⦿ DIN zertifiziert nach DIN EN ISO 13485:2012
- ⦿ Vermindert auch das Schnarchen
- ⦿ Trinken und Sprechen ist während des Tragens möglich
- ⦿ 5 verschiedene Designs möglich, die Ihrem individuellen Zahnstatus entsprechen

Besuchen Sie uns auf [www.ResMed.com](http://www.ResMed.com) und [www.NarvalCC.de](http://www.NarvalCC.de)

1. Young et al. Am J Respir Crit Care Med 2002; 165:1217-39.
2. Bradley et al. Lancet 2009; 373: 82-93.
3. Somers et al. Circulation 2008;118(10): 1080-1111.
4. Wang et al. Respirology 2013 Jan; 18(1): 140-146.
5. Pietzsch et al. Sleep 2011; 34(6): 695-709.
6. Leger et al. 2012; 16(5): 455-462.
7. Vecchierini et al. Sleep Med 2008; 9: 762-769. 45 days follow-up of 35 mild to severe OSA patients.
8. Meurice et al. ORCADES. Eur Resp J 2013; 42(Suppl. 57):1056S. 3-months follow-up of 143 mild to severe OSA patients. Success rate defined as 50% AHI reduction.
9. Geraads et al. Rev. Pneumol. Clin. 2010; 66:284-292. 1 year follow-up of 129 mild to severe OSA patients.

**Vertrieb durch:** ResMed GmbH & Co. KG  
Fraunhoferstraße 16 · 82152 Martinsried · DEUTSCHLAND  
Tel 0800 2 880 100 · Fax 089 9901-1055 · E-Mail [narval@resmed.de](mailto:narval@resmed.de)

**Manufacturer:**  
ResMed SAS Parc Technologique  
de Lyon 292 allée Jacques Monod  
69791 Saint-Priest Cedex France.

**Distributed by:**  
ResMed Corp 9001 Spectrum Center Boulevard  
San Diego CA 92123 USA. See [www.resmed.com](http://www.resmed.com)  
for other ResMed locations worldwide.



# Genervt durch schlechten Schlaf?

**Narval CC™**  
Unterkieferprotrusionsschiene

[ResMed.com](http://ResMed.com)

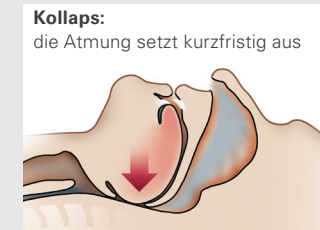
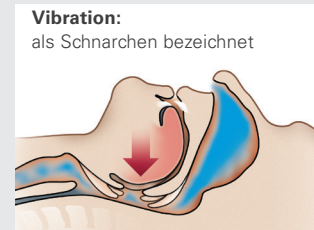
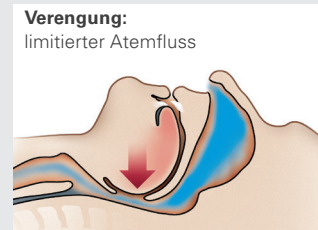
# Schnarchen und Atemaussetzer sind mögliche Symptome einer Schlafapnoe

Wussten Sie, dass jeder fünfte Erwachsene schlafbezogene Atmungsstörungen aufweist?¹

Typische Symptome sind übermäßige Tagesmüdigkeit, schlechte Konzentrationsfähigkeit, Schnarchen und Depressionen.

Lautes Schnarchen kann somit bereits ein Risikoindikator für eine Schlafapnoeerkrankung sein und oftmals gut mit einer Schiene therapiert werden.

Schlafapnoe und Schnarchen treten häufig gemeinsam auf:



Ein vollständiger Atemwegskollaps wird als obstruktive Schlafapnoe (OSA) bezeichnet. Er ist die häufigste Form schlafbezogener Atmungsstörungen. Die Atemaussetzer dauern 10 Sekunden oder länger.

## Was verursacht Schlafapnoe?

Während des Schlafes kommt es zu einer Erschlaffung des Muskelgewebes der oberen Atemwege und der Luftweg verengt sich. Verstärkt tritt dies bei Patienten mit folgenden Merkmalen auf:

- ⊗ Vergrößertes weiches Gaumengewebe
- ⊗ Vergrößerte Mandeln
- ⊗ Kleiner oder zurückverlagerter Unterkiefer
- ⊗ Große Zunge
- ⊗ Angelagertes Fettgewebe im Halsbereich

## Warum sollte therapiert werden?

Apnoen stören das Schlafmuster und verhindern einen tiefen, erholsamen Schlaf. Schlafapnoe kann weiterhin folgende Begleitkrankungen hervorrufen und Gesundheitsrisiken steigern:

- ⊗ Kardiovaskuläre Erkrankungen<sup>2,3</sup>
- ⊗ Diabetes<sup>4</sup>
- ⊗ Geringe Produktivität<sup>5</sup>
- ⊗ Unfälle im Straßenverkehr<sup>6</sup> oder während der Arbeitszeit<sup>5</sup>

## Welche Therapieoptionen gibt es?

Abhängig von Art und Schweregrad der Obstruktion, kann Ihnen Ihr Arzt empfehlen, Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern: Hierzu gehören z.B. Essverhalten, Schlaflage sowie Nikotin- und Alkoholkonsum.

Neben den genannten „konservativen“ Behandlungsmethoden kommen folgende Therapieformen in Frage:

- ⊗ Unterkieferprotrusionsschiene (UKPS)
- ⊗ Nasale Überdruck Therapie (CPAP)
- ⊗ Chirurgischer Eingriff

Eine UKPS ist ein individuell hergestelltes, einstellbares orales Hilfsmittel. Die Schiene verlagert den Unterkiefer nach vorne. Dadurch wird der freie Raum hinter der Zunge erweitert und somit die Atmung erleichtert.

Klinische Studien haben die Wirksamkeit von individuell hergestellten UKPS für die Behandlung von leichter bis mittelschwerer OSA und Schnarchen bewiesen.<sup>7,9</sup> Diese Therapie kann auch als Alternative bei schwerer OSA, wenn eine CPAP Therapie nicht toleriert wird, angewandt werden.

Die Abklärung erfolgt in einem Schlaflabor; sprechen Sie bitte Ihren Zahnarzt, Pneumologen oder Allgemeinarzt darauf an.

## Die Behandlung mit Narval CC™

Die Narval Schiene ist eine innovative, individuell hergestellte Schiene, die auf die speziellen Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten abgestimmt wird. Sie ist unauffällig leicht, metallfrei und besteht aus einem hypoallergenem, biokompatiblen Material. Täglich angewendet, reduziert die Narval Schiene die Symptome der Schlafapnoe und steigert so Ihre Lebensqualität.<sup>7,9</sup>

Fragen Sie nach der Narval Schiene. Wir helfen gerne, Ihren Schlaf zu verbessern.

