

Hjälpmedel mot snarkning



Snarkspray



Näsvidgare



Snarkkudde



Tennisbollar i pyjamasen



Öronproppar



Snarkskena/ Apnéskena



CPAP Sömnmask



Operation

	Cirkapris	100–150 kr	20–50 kr per styck	1 500–4 500 kr	–	Från 20 kr / 5 st	50–3 000 kr (avgjuten)	7 000–10 000 kr*	–
Så fungerar det	Vidgar luftvägarna på samma sätt som vanlig förkylnings-spray. Finns även som munskölj och remsor som placeras i munnen (samma funktion som sprayen).	Vidgar näsborrarna så att luften passerar bättre där. Finns även plåster med liknande funktion.	”Smarta” kuddar som känner av när du snarkar och ändrar huvudets position tills du slutar snarka.	Att sy in tennisbollar i pyjamasen för att inte kunna sova på rygg brukar vara ett tips till snarkare. Finns även sajter som säljer färdiga snarkbälten.	Du stoppar helt enkelt in vanliga proppar i öronen för att slippa höra sängkamraten.	Drar fram underkäken och öppnar upp i bakre svalget så att luften kan passera bättre.	Pumpar in luft genom näsan vilket skapar ett positivt övertryck i lungorna och öppnar upp den bakre delen av svalget.	Operera bort fettvävnad och annat i svalget.	
Så säger sömnexperten	Funkar dåligt och inget man ska använda kontinuerligt. Kan innehålla konserveringsmedel som kan ge allergier.	Kan funka vid lättare snarkning. Men mindre effektiv än snarkskenan och jobbigt att hålla på att stoppa in den i näsan varje kväll.	Fungerar antagligen dåligt. För att sluta snarka behöver man oftast ändra hela kroppens position och inte bara huvudet. Känns mest som att någon vill tjäna pengar.	Trist att inte kunna sova som man vill och risken är att man slutar använda det efter ett tag.	Det mest effektiva hjälpmidlet mot sociala snarkningar, det vill säga när snarkaren själv inte får illa. Billigt är det också.	Ett bra och enklare hjälpmiddel än sömnmask. Har man konstaterade andningsuppehåll kan man få en avgjuten skena hos sin tandläkare som bekostas av sjukförsäkringen.	Mycket effektivt hjälpmiddel för personer med svårare sömnapné (andningsuppehåll). Ger en klar livsförbättring.	Görs knappt längre eftersom det visat sig ha dålig effekt. Däremot kan en fetmaoperation fungera bra mot snarkning. Barn kan ibland behöva operera bort mandlarna för att förbättra luftgenomströmningen.	