

Inleiding

Net als drinken, roken en junkfood eten is snurken vrijwillig. Je hebt er misschien niet bewust voor gekozen om ermee te beginnen, maar je kunt zeker de keuze maken om ermee te stoppen. Anders dan bij de meeste andere gewoonten en slechte eigenschappen is er nauwelijks onderzoek gedaan naar de werkelijke effecten van het snurkgedrag op het algehele welzijn, of het wordt niet gepresenteerd op een manier die aanzet tot verdere discussie. De verhalen van familieleden en vrienden die 's nachts de ramen doen trillen, zijn wijdverbreid en moeten toch eigenlijk aanleiding zijn voor een diepgaand onderzoek naar de gezondheidsrisico's. Toch lijkt de motivatie om te stoppen met snurken zich bijna volledig te beperken tot de sociale factoren. En discussies met een andere visie zijn doorspekt met ingewikkelde medische termen en betogen over oorzaak en gevolg, die volkomen ontoegankelijk zijn voor gewone mensen die last hebben van dit probleem.

Het punt is dat we ons over het algemeen niet bewust zijn van de werkelijke risico's van snurken en van de negatieve invloed die het heeft op alle aspecten van ons leven. Dit boek presenteert een onderzoek naar snurken, een duidelijke samenvatting van de gezondheidsrisico's en een reeks eenvoudige dagelijkse oefeningen om helemaal met snurken te stoppen.

We gaan te werk volgens het model dat stelt dat mensen alleen gemotiveerd zijn een gewoonte op te geven als ze:

- Een hanteerbaar begrip van hun aandoening hebben;
- Begrijpen hoe dit hen en hun leven beïnvloedt;
- Beschikken over gemakkelijk te volgen actiepunten die snel tot een goed resultaat leiden.

In de hoofdstukken 1-3 bespreken we de anatomische ontwikkelingen die hebben geleid tot de snurkepidemie en onderzoeken we de verschillende gradaties van de klachten. Hier brengen we ook een belangrijk thema van dit boek naar voren: snurken staat onze natuurlijke slaapfasen en de essentiële slaapcycli in de weg.

De hoofdstukken 4-7 geven antwoord op de vraag 'Wat voor invloed heeft dit op mij?' Dit is gebaseerd op het inzicht in de kwestie 'Welke factoren zijn voor mij het belangrijkste?' We analyseren de reële effecten van het snurken op werk, relaties, seksleven, gezondheid, conditie en tot slot het uiterlijk.

In hoofdstuk 8 schetsen we een gemakkelijk in te passen oefenschema van vijf minuten om je 's nachts op een slimme en snelle manier in een diepe, rustgevende slaap te krijgen, zodat je je elke dag gezond, energiek en gelukkig zult voelen.

1.

De werkelijke risico's van het snurken



Het antwoord op de vraag ‘Wat is het probleem van snurken?’ heeft altijd te maken, in elk geval ten dele, met een sociaal stigma. Elke groep of familie telt minstens één beruchte snurker. Die persoon is meestal een man en het zijn dus bij uitstek vaders, echtgenoten en vriendjes die met hun slaapgedrag het levenslange mikpunt van spot zijn. Veel mannen vinden zo’n reputatie maar gênant en kunnen zich bij dit onderwerp afwerend opstellen, omdat ze het ongemakkelijk vinden als er in het openbaar wordt gesproken over een gewoonte die men onaantrekkelijk vindt.

Over het algemeen wordt aangenomen dat snurken een bezigheid van mannen is. Weliswaar bestaat de meerderheid van de snurkers wereldwijd uit mannen, maar onder volwassen vrouwen is er ook een aanzienlijk percentage van 20 procent dat stevig snurkt. Het stigma dat erop rust, is over het algemeen veel erger voor vrouwen. Snurken kan daarom een uiterst gevoelig onderwerp zijn en in

vele sociale situaties is het ongewenst om er grapjes over te maken.

Het is ook wel te begrijpen dat het snurkprobleem als onaantrekkelijk en storend wordt ervaren als je let op het volume van het gesnurk dat de gemiddelde volwassene produceert.

Het geluidsniveau dat door snurken wordt voortgebracht, ligt tussen de 60 tot 100 decibel.* Zelfs aan de ondergrens van deze schaal is het gemiddelde volume nog te vergelijken met het lawaai van een stofzuiger. De extremere gevallen benaderen het geluid dat je verwacht bij een kettingzaag of zelfs een motorfiets.

Het is dan ook wel logisch dat vernedering en schaamte de meest terugkerende onderwerpen zijn in het antwoord op de vraag: 'Wat is er mis met snurken?' Evenzeer noemt een aantal boeken dit als de enige reden om actie te ondernemen, met tal van verwijzingen naar gevallen waarin het snurkgedrag het huwelijk deed stranden of het begin van een relatie in de weg stond. Nogmaals, dit is heel begrijpelijk, maar het gaat voorbij aan een groter probleem. Met dit boek willen we onder meer aandacht besteden aan het onderbelichte en veel verontwaardigendere gevaar waarmee 60 procent van de mensen te maken heeft wanneer ze in slaap vallen.

Zelfs licht snurken brengt het reële gevaar met zich

* In een aantal gevallen zijn de waarden zelfs boven de 115 decibel uitgekomen, ongeveer hetzelfde volume als van een straaljager.

mee van een langdurige nachtelijke ademhalingsstoornis die van grote invloed is op allerlei aspecten van de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dit gevaar wordt in de medische wereld onderkend, maar advies en behandeling richten zich met name op de zuiver medische aspecten. Ook al hebben operaties en hulpmiddelen voor de ademhaling hun dienst bewezen bij de behandeling van snurken, het blijven extreme maatregelen, vooral wanneer een eenvoudige maar doeltreffende aanpak vaak nog niet eens is uitgeprobeerd.

Met dit boek beogen we een vereenvoudiging in de aanpak van een gangbaar en vaak slopend medisch probleem. We hanteren hierbij een simpele methode:

- Bewustwording tot stand brengen.
- Toespitsen op de eigen situatie.
- De stappen geven die nodig zijn om te handelen en het probleem op te lossen.

