



- Snurken

- Tekst

> Reporter: Dagemawi Sisay Tedla - oktober 2018

**Dagi**

Gezondheidsonderzoek, uitgevoerd in België, stelt dat ongeveer 2% van de bevolking een snurkaandoening heeft. Ongeveer meer dan 15000 mensen hebben zo vele problemen door het snurken. Op basis van deze informatie vroeg ik verschillende mensen van verschillende nationaliteiten, bijvoorbeeld van Iran, Pools, Russisch, Ethiopisch, Afghaans en (lacht) België ook.

**Dirk**

Ik heb al gehoord dat ik af en toe wel snurk, ja. Vooral als ik een glaasje teveel heb gedronken, snurk ik naar het schijnt wel wat harder.

**Ahmet**

Ik denk dat ik, als ik slaap, niet snurk. Er heeft toch nog niemand gezegd dat ik snurk... ik snurk niet!

**Ilona**

Ik niet, maar mijn man...altijd, elke nacht! En ik kan niet goed slapen, groot probleem in mijn leven.

**Mo**

Ja, ik snurk. De eerste keer dat ze mij dat gezegd heeft, ze maakt mij wakker. Ik was niet kwaad op haar, en ze zegt 'ja, gij snurkt heel hard'. En ze maakt het zo echt groter. Ik maak lawaai 'als een generator' en ze zegt 'hoeveel liter water stroomt er in je borstkast?' Dat zegt ze, en we hebben ons kapot gelachen. Maar een beetje later, de dag daarna, ze maakt mij weer wakker! Ik was echt zo lekker aan het slapen, en ik was kwaad op haar en ze zegt 'ja, gij snurkt!'. En ik zeg 'nee, afblijven hé, ik wil lekker slapen, dus dan moet ge mij niet storen!' En ik ga terug slapen.

**Natalia**

Soms, als ik moe ben of ziek, of ik slaap op mijn rug, dan misschien... ik slaap alleen (lacht), ik ben alleenstaande moeder.

**Aisja**

Kinderen zeggen het mij. Of vroeger mijn ex-man ook. Maar niet veel, zoals mijn ex-man bijvoorbeeld.

**Ouafa**

Ik zeg dat het een groot probleem is, altijd doe ik 'Faisal, Faisal', en dan zegt hij 'okee, okee' en dan slaapt hij en ik slaap voor één uur, twee uur en dan is het GGRRRRR. Ik denk dat mijn burens het ook kunnen horen. Ik heb ook een video van zijn GGRRRRR...

**Ruslan**

In mijn gezin snurkt er niemand. Maar ik denk dat het ook geen probleem is als iemand snurkt. Toen ik ongeveer 18 jaar was, was ik bij mijn vriendin, zij snurkt een beetje, maar dat was geen probleem voor mij.

**Inga**

Nee, dat is moeilijk voor mij, slapen. Ja... (lacht)

**Omar**

Ik wordt er echt jaloers van, want als er iemand naast mij aan 't snorren zou zijn en ik zou wakker zijn... ik wil echt direct slapen!

**Dagi**

Kan u snurken, nu?

**Ilona**

(Probeert en lacht dan)... ja, dat is moeilijk.

**Dagi**

Probeert!

**Ilona**

(Probeert en lacht opnieuw...dan lukt het toch).  
GGRRRRRRRRRRRRRRRRRRR.



RADIO BABELONIË

• Snurken



Waar of niet waar? Mensen die lang slapen zijn vrolijker.



RADIO BABELONIË

• Snurken



Soms liggen mensen 's nachts te piekeren.

Heb jij dat ook wel eens?

Waarover pieker je dan?



RADIO BABELONIË

- Snurken



In België zijn er heel veel mensen die geneesmiddelen of kruiden gebruiken om te kunnen slapen. Heb jij wel eens iets gebruikt om je in slaap te helpen? Werkt dat? Zou je het opnieuw doen?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Sommige mensen kunnen overal doorheen slapen... Vuurwerk, een aardbeving,... ze merken er niets van.

Heb jij dat ook wel eens? Kun je een voorbeeld geven?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Een snurkende partner kan heel vervelend zijn. Maar partners kunnen nog andere vervelende dingen doen.  
Waaraan kun je je nog ergeren bij je partner?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Als jij snurkt, mag je partner jou dan wakker maken om te zeggen 'Jij snurkt'?



RADIO BABBLONIË

- Snurken



Als je partner snurkt, wat doe jij daar dan aan?



RADIO BABBLONIË

- Snurken



Ken je middeltjes om niet meer te snurken?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Weet je wat een slaaponderzoek is?  
Heb je het wel eens gedaan?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Je hebt ochtendmensen en nachtmensen.  
Wat ben jij?  
Om hoe laat ga je slapen?  
Om hoe laat sta je op?  
Om hoe laat zou je graag opstaan?



RADIO BABELONIË

• Snurken



Zou jij je laten opereren als dat zou helpen tegen je gesnurk?



RADIO BABELONIË

• Snurken



Heb jij al eens onder de blote hemel geslapen? Was dat leuk?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Wat is de vreemdste plaats waar jij al ooit geslapen hebt?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Heb je al eens  
“nachtje-door”  
gedaan?

Was dat leuk?

Hoe heb je daarna  
je slaap ingehaald?





RADIO BABELONIË

• Snurken



Heb jij een ochtendhumeur? Ken je iemand met een ochtendhumeur?  
Vertel erover.



RADIO BABELONIË

• Snurken



Sommige ouders laten hun kinderen bij hen in bed slapen.

Vind je dat een goed idee?



RADIO BABELONIË

• Snurken



Heb je wel eens last van  
nachtmerries?

Durf je dan nog terug gaan slapen?



RADIO BABELONIË

• Snurken



Heb je kinderen?

Wie staat (stond) er  
op als de baby's  
nachts huilt?

Vind je dat goed zo?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Word jij vanzelf wakker of gebruik je vaak een wekker?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Je hoeft niet altijd 's nachts te slapen. In veel landen houden mensen ook een middagslaapje. Een 'siësta'. Kun jij dat ook? Vind je dat prettig? Heeft jouw taal hier ook een woord voor?



RADIO BABELONIË

• Snurken



Heb je al eens in  
een tent  
geslapen?

Vond je dat  
makkelijk?

Zou je het nog  
willen doen?



RADIO BABELONIË

• Snurken



# GggggRRRrrrr

Kun jij het geluid van snurken nadoen?  
Laat maar eens horen!



RADIO BABELONIË

• Snurken



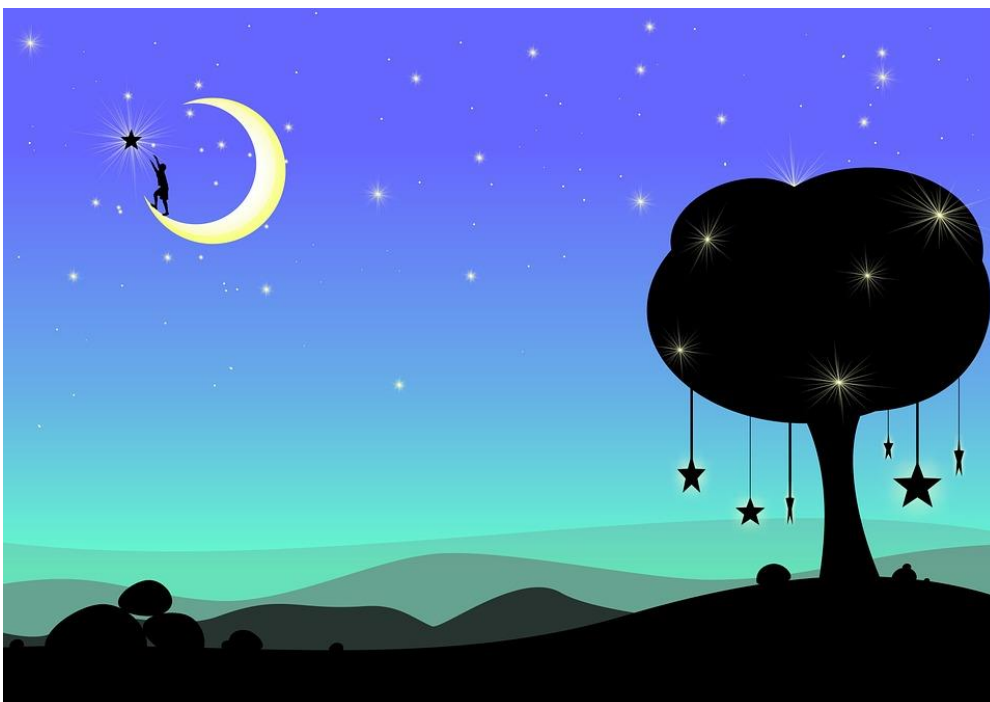
Mensen die alcohol hebben gedronken, zouden meer snurken.

Denk je dat dat waar is?



RADIO BABELONIË

• Snurken



Als je slaapt, droom je ook.

Weet je nog waarover je gedroomd hebt?

Wil je een droom vertellen?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Heb je al eens in een waterbed geslapen?

Is dat iets voor jou?



RADIO BABELONIË

- Snurken



Waar of niet waar:

Veel mensen slapen slecht omdat ze te veel kijken naar hun GSM, de televisie, de tablet,...

Dat is een verslaving en een ramp voor de nachtrust.