INSTITUUT VOOR NACHTELIJKE GELUIDSOVERLAST

Rapportnummer SNK-____ · Classificatie: vertrouwelijk

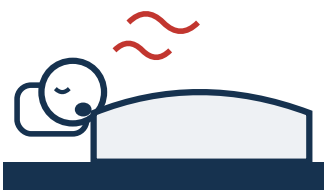
Het officiële snurkrapport

Een longitudinaal onderzoek naar nachtelijke geluidsproductie bij een naaste

Proefpersoon _____

Onderzoeker _____

Onderzoeksperiode _____



VERTROUWELIJK

INHOUDSOPGAVE

Inhoud

Samenvatting 4

1. Inleiding 5

2. Methode 6

3. De proefpersoon 7

4. De onderzoeker 8

5. Meetinstrumenten 9

6. Classificatie van snurktypen 10

7. Meetformulieren 11

8. Resultaten 47

9. Interventies 49

10. Getuigenverklaringen 51

11. Ontkenningsregister 53

12. Discussie en conclusie 54

Medische noot 55

Bijlage: certificaat 57

SAMENVATTING

Samenvatting

Achtergrond. Een aanzienlijk deel van de bevolking deelt het bed met iemand die snurkt. Desondanks ontkent een vergelijkbaar groot deel van de snurkers dat zij snurken. Wetenschappelijk bewijs ontbrak tot nu toe in dit specifieke huishouden.

Doel. Dit rapport legt de nachtelijke geluidsproductie van de proefpersoon vast, zodat er nooit meer discussie over hoeft te zijn.

Methode. Gedurende 36 nachten zijn sterkte, type en duur van het snurken genoteerd door een slapeloze onderzoeker. Aanvullend zijn interventies getest en getuigen gehoord.

Resultaten. Zie hoofdstuk 8. (In te vullen door de onderzoeker, liefst niet om drie uur 's nachts.)

Trefwoorden. snurken, nachtrust, ontkenning, porren, liefde

HOOFDSTUK 1

Inleiding

Het is een bekend verschijnsel in slaapkamers over de hele wereld. De ene partner valt in slaap en begint, na een korte stilte, aan een nachtelijk concert. De andere partner ligt wakker, telt schapen, telt snurken, en overweegt de logeerkamer.

's Ochtends volgt steevast hetzelfde gesprek. 'Je hebt weer gesnurkt.' 'Ik snurk niet.' Zonder bewijs blijft het woord tegen woord.

Dit rapport maakt daar een einde aan.

1.1 ONDERZOEKSVRAAG

Snurkt de proefpersoon, en zo ja: hoe hard, hoe vaak, op welke manier, en wat valt eraan te doen?

1.2 HYPOTHESE VAN DE ONDERZOEKER

1.3 HYPOTHESE VAN DE PROEFPERSOON

(Verwacht antwoord: 'Ik snurk niet.')

HOOFDSTUK 3

3. De proefpersoon



Naam

Leeftijd

Relatie tot onderzoeker

Slaapt aan de kant van

Snurkt volgens eigen zeggen

Snurkt volgens alle anderen

Bekende verzwarende omstandigheden (verkoudheid, wijn, rugligging)

Favoriete slaaphouding

Eerste melding van snurken (datum en door wie)

Reactie op die melding

HOOFDSTUK 5

Meetinstrumenten

Omdat de meeste slaapkamers geen geluidsmeter hebben, werkt dit onderzoek met een vergelijkingsladder. Bepaal op welk alledaags geluid het snurken het meest lijkt en kruis dat aan in het meetformulier.

±100 dB	motorzaag, van dichtbij	☐
±90 dB	grasmaaier	☐
±80 dB	drukke straat	☐
±70 dB	stofzuiger	☐
±60 dB	normaal gesprek	☐
±50 dB	regen op het dak	☐
±40 dB	rustige bibliotheek	☐
±30 dB	fluisteren	☐

De decibelwaarden zijn afgeronde voorbeelden van hoe hard alledaagse geluiden ongeveer zijn. Ze zijn bedoeld om te vergelijken, niet als meting. Er bestaan ook apps die geluid meten, maar die zijn niet altijd nauwkeurig.

HOOFDSTUK 6

Classificatie van snurktypen

Op basis van uitgebreid veldwerk onderscheidt het instituut acht hoofdtypen. Gebruik de codes in de meetformulieren.

T1	**De zaagmachine**	Ritmisch, rauw, gaat door merg en been.
T2	**De walrus**	Diep, nat, met af en toe een soort blaf.
T3	**De fluitketel**	Hoog gefluit door de neus.
T4	**De motorboot**	Lang, laag gebrom dat aan- en afzwelt.
T5	**De grasmaaier**	Start stotterend, loopt dan stationair.
T6	**Het biggetje**	Kort geknor, verrassend schattig.
T7	**De stokker**	Stilte, stilte, en dan ineens een enorme snurk.
T8	**De zuchter**	Geen snurk, wel een theatrale zucht per minuut.

6.1 NIEUW ONTDEKT TYPE

T9

MEETFORMULIER

Nacht 01

datum _____

In slaap om	Snurken vanaf	Aantal keer gepord

Sterkte (kruis aan)

±100 dB	motorzaag	☐
±90 dB	grasmaaier	☐
±80 dB	drukke straat	☐
±70 dB	stofzuiger	☐
±60 dB	gesprek	☐
±50 dB	regen	☐
±40 dB	bibliotheek	☐
±30 dB	fluisteren	☐

Type

☐ T1 ☐ T2
☐ T3 ☐ T4
☐ T5 ☐ T6
☐ T7 ☐ T8
☐ T9

Slaaphouding

☐ rug
☐ zij
☐ buik

INTERVENTIE EN EFFECT

UITSPRAAK PROEFPERSOON DE VOLGENDE OCHTEND

“

Nachtrust onderzoeker (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

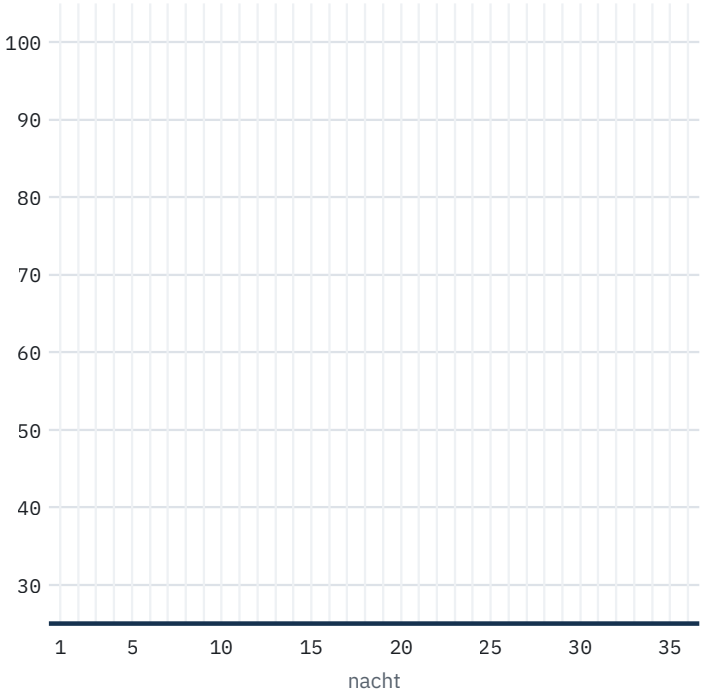
Opname gemaakt ☐ ja ☐ nee bestandsnaam _____

VELDNOTITIES

HOOFDSTUK 8

Resultaten

Figuur 1. Zet per nacht een punt bij de gemeten sterkte (in dB) en verbind de punten.



Nachten met snurken	Meest voorkomend type	Totaal keer gepord

BIJLAGE A

INSTITUUT VOOR NACHTELIJKE GELUIDSOVERLAST



Certificaat

Erkend Snurker

Hierbij wordt officieel vastgesteld dat

_____

na 36 nachten zorgvuldig onderzoek is erkend als snurker in de categorie

_____

_____ datum

_____ de onderzoeker

OFFICIEEL