

NG VAN L

IS: 0,95 EURO - DONDERDAG 16 FEBRUARI 2006 - Nr.



Virginie Claes test matras voor beter slaapcomfort

Foto JG

Blz. 15

Inslapen niet steeds makkelijk

"Ik kan moeilijk inslapen," verklapte Virginie Claes tijdens de bed-primeur van de UHasselt. Maar wat is dat eigenlijk, inslapen?

"Dat begint met doezelen," verklaart slaapdeskundige Bea Van Sweden. Dat is de eerste fase. De hersenactiviteit vermindert en gaat nog een tijdje op en af. De ogen zakken dicht en de oogbollen beginnen te bewegen achter de gesloten oogkassen. De hersenen staan dan op alfa-activiteit. Tijdens die doezelfase worden we nog wel eens helemaal wakker en dan zakken we weer weg. Dat duurt bij een gezonde slaper zo'n minuut of tien. Wanneer we uiteindelijk inslapen, ontstaan er zogenaamde *slaapspoelen* in onze hersenactiviteit, dat is meetbaar. Dat is een bepaald hersenritme. Dan zijn we dus echt wég."

Inslapen verschilt van persoon tot persoon en van moment tot moment. Over het algemeen wordt aangenomen dat een normale inslaaptijd dertig minuten bedraagt.

PT

“Ik slaap beter op een harde matras”

Miss België laat haar slaapgedrag meten

DIEPENBEEK/HASSELT

“Ik ben een slechte slaper: vooral in examentijd had ik moeite met inslapen. Het is wel ironisch: het hardere, goedkopere bed is het beste voor mij”, lacht *schone slaapster* Virginie Claes, terwijl het Bedmeetcenter haar uitgebreid test. Met rugmetingen gaat het center op zoek naar beste bed en matras. Van de 30 proefpersonen die aan een slaapkuur zijn onderworpen, vonden 29 dat ze in het ‘beste bed’ beter slapen.

“Twintig procent van de mensen slaapt slecht. Ook na de aankoop van een nieuwe matras slaapt maar 25 procent van de kopers beter dan vroeger”, zegt Patrick Crommen van het Bedmeetcenter in Hasselt. Zes jaar lang ijverde het center dan ook aan een meetstelsel om te bepalen welke matras voor u geschikt is, hoe het bed eruit moet zien en wat voor hoofdkussens u nodig heeft.

“Want elke rug is verschillend. We testen op 4 parameters: spierweerstand, spierspanning,

spierbalans en thermisch profiel.”

Met een soort scanner worden metingen op de rug gedaan, eerst rechtop, dan op zes bedden die dan staan voor alle mogelijke matrassen op de markt. Dertig mensen kregen alvast 4 weken lang een ander bed geleverd (van beste tot minst geschikt). Universiteit Hasselt verwerkte de resultaten: “97 procent vond dat de ‘beste matras’ inderdaad ook het beste voor hen was”, zegt onderzoekster Liesbeth Bruckers.

Schone slaapster

Miss België Virginie Claes mocht gisteren ook even *schone slaapster* spelen: “Slecht slapen zit ook wel in de familie”, klinkt het, terwijl ze gaat liggen op haar rechterzij. “Zo lig ik thuis in bed. Oei, nu weten ze ook dat weer...”

Met ontblote rug en een meute journalisten een rustige slaaptoestand nabootsen: niet eenvoudig, maar uiteindelijk heeft ze resultaat: het eerste, hardere bed is volgens het Bedmeetcenter de beste keuze. “Ik voelde onmiddellijk het verschil. In het tweede bed zakte ik helemaal in, het is comfortabeler maar niet zo goed om te slapen.”

Wat blijkt: het is meteen ook het goedkopere bed, gemiddeld 300 euro in de winkels.

Caroline VANDENREYT

De test bij het Bedmeetcenter duurt zo'n uurtje en kost 75 euro. Info: 0479/59.52.96.



Foto Jeffrey GAENS

“Zo slaap ik thuis, alleen is er niet zoveel volk”, lacht Virginie Claes.

Wetenschap

15/02 Universiteit Hasselt ontwikkelt systeem om slaapcomfort te meten



Een team van de Universiteit Hasselt in Diepenbeek heeft op basis van wetenschappelijk onderzoek een systeem ontwikkeld dat toelaat om het slaapcomfort objectief te meten en te bepalen welk slaapcomfort past bij welke persoon.

Het systeem werd woensdag voorgesteld door Liesbeth Bruckers van de afdeling Biostatistiek van de Universiteit Hasselt en slaapdeskundige Patrick Mommen van het Bedmeetcenter in Hasselt.

In totaal nam het onderzoek naar slaapkwaliteit, dat door de afdeling Biostatistiek werd uitgevoerd in samenwerking met een team slaapspecialisten, orthopedisten en software-ontwikkelaars, ruim zes jaar in beslag. Op basis van de resultaten van het onderzoek ontwikkelde het Bedmeetcenter dan een methode om het slaapcomfort objectief te meten. De methode baseert zich op vier parameters: spierweerstand, spierspanning, de thermische reactiecapaciteit en spierevenwicht.

"De spierweerstand duidt op de weerstand die het lichaam ondervindt bij het veranderen van de slaaphouding. De spierspanning is de spanning die het lichaam ondergaat na een tijd op een slaapsysteem gelegen te hebben, terwijl de thermische reactiecapaciteit de mate van het autonoom reageren registreert", verduidelijkt Patrick Mommen. Naargelang de variabiliteit van deze parameters die tijdens het onderzoek op de verschillende slaapsystemen zoals waterbedden, matrassen met binnenvering, schuimrubberen matrassen en synthetische matrassen, werden gemeten, wordt de mate van het slaapcomfort van de geteste persoon gemeten. Deze meting houdt rekening met het gegeven dat mensen in de loop van de nacht minstens een honderdtal keren van slaaphouding veranderen, aldus de slaapdeskundige. Met het nieuwe systeem heeft iedereen nu 97 pct kans om een geschikte matras te kiezen. "Totnogtoe gebeurde dat maar één keer op vier", luidde het. De deskundigen van het Bedmeetcenter wijzen er tot slot nog op dat het beste slaapsysteem niet altijd het duurste hoeft te zijn. Een wetenschappelijke meting van het slaapcomfort blijkt wel een kostelijke aangelegenheid te zijn. Zo rekent het Bedmeetcenter 120 euro meetkosten voor twee personen aan. Voor één persoon telt men 75 euro neer.

 [printversie](#)

[Reageer op dit artikel](#)