

## Welk slaap-systeem past het best bij u?

Enig in ons land en vermoedelijk tot ver daarbuiten: zopas ging in Hasselt het eerste Bed-Meet-Center open. Aan de hand van objectieve parameters, zoals spierspanning en spierweerstand, wordt daar uitgedokterd welk slaap-systeem - matras, bedbodem, hoofdkussens - bij u persoonlijk het best past. Dat is namelijk voor elk individu verschillend, o.a. omdat ook elke rugkromming verschillend is.

De parameters, aan de hand waarvan hier voor elk individu afzonderlijk het beste slaapsysteem wordt uitgekiend, worden op een objectieve wijze gemeten. Zij werden door orthopedisch-medisch geschoolde vakmensen, slaapspecialisten, bewegingsdeskundigen en software-ontwikkelaars vastgelegd na jarenlang onderzoek. Het Centrum voor Biostatistiek aan het Limburgs Universitair Centrum, dat onderzoek verrichtte naar de relatie tussen slaapkwaliteit en slaapsysteem, bevestigt de doeltreffendheid van die parameters.



## Beter slapen

Als men een nieuwe matras koopt, is dit doorgaans omdat de oude niet meer voldoet. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat na aankoop van een nieuw exemplaar slechts 25 % van de kopers beter slaapt. Bij de overige 75 % had de aankoop geen merkbaar gunstig effect, was hij rechtuit onbevredigend of zelfs desastreuus.

Een gezonde, verkwikkende slaap vereist ontspanning van de spieren, een ergonomische ondersteuning van de wervelkolom, van de hals en het hoofd en een goed lichaamscomfort.

De metingen voor de diverse slaapsystemen, die in de handel te verkrijgen zijn, worden in het Bed-Meet-Centrum verricht door deskundigen en enkel na afspraak. Voor twee personen neemt dit onderzoek ongeveer 90 minuten in beslag.

De meting zelf is eenvoudig: de betrokkene neemt plaats op de diverse slaapsystemen in zij-, rug- en buikligging. Toestellen registreren de gegevens. En er komen geen vervelende elektroden e.d. aan te pas.

Inlichtingen: Bed-Meet-Centrum,  
Goer. Verwilghen Singel 8 in  
3500 Hasselt,  
tel. 0475-59.52.96