

## Miss België test relatie tussen de slaapkwaliteit en het slaapsysteem.



**HASSELT – DIEPENBEEK** - Slecht geslapen? 's Morgens rugpijn? Heel wat mensen kampen met slaapproblemen en hebben er geen pasklare oplossing voor. Een onderzoeksteam van het Bedmeetceter wel want zij hebben gedurende zes jaren wetenschappelijk werk verricht naar het "onderzoek naar de relatie tussen slaapkwaliteit en het slaapsysteem". Het objectief meten van de juiste slaapomstandigheden was de opdracht en zij zijn er als eerste in de wereld in geslaagd met precisie een systeem te ontwikkelen waarbij op basis van een wetenschappelijke studie je kan bepalen welk slaapsysteem goed voor je is. "Elke rug is verschillend, dat bewijzen we met topografische metingen", stelt Patrick Crommen van het Bedmeetceter in Hasselt. "Ons team bestaat uit orthopedisch geneeskundig geschoolden, slaapspecialisten, bewegingsdeskundigen en softwareontwikkelaars."

Dat een goede nachtrust onontbeerlijk is voor een goed functioneren, heeft iedereen als wel eens aan den lijve ondervonden. Toch slaapt na aankoop van een nieuwe matras slechts 25% van de kopers beter dan voorheen. Bij de overigen heeft een nieuwe matras een nauwelijks merkbaar, onbevredigd of zelfs desastreus effect. Of slapen voor u een heerlijke ontspannende bezigheid dan wel een letterlijk een inspannende nachtmerrie wordt, is dus afhankelijk van het gekozen bedsysteem. Na zes jaar intensief onderzoek ligt de oplossing nochtans dichtbij: het objectief meten van het de juiste slaapomstandigheden en op, basis van die meetresultaten, de meest efficiënte voorstellen aanreiken.

**Is slaapcomfort meetbaar ?**

Een goed bed moet zowel voldoende steun geven aan het lichaam als een aangenaam, comfortabel gevoel geven. Concreet gezien moeten we dus op zoek gaan naar de beste matras, bedbodem en hoofdkussens die het lichaam het meeste comfort en tegelijk ook de beste conformiteit kunnen verschaffen. Zijn deze factoren objectief vast te stellen door een meting? Zo ja, wat moet er precies gemeten worden? Waardoor worden comfort en conformiteit eigenlijk bepaald ?

**Parameters**

"Al deze factoren werden door orthopedisch geneeskundig geschoolden, slaapspecialisten, bewegingsdeskundigen en softwareontwikkelaars na zes jaren intense studie vastgelegd in vier parameters. Bij iedere persoon kunnen deze paramaters op een objectieve wijze gemeten worden. Precies die wetenschappelijke benadering resulteert in bevindingen waaruit men voor iedereen het meest aangewezen slaapsysteem kan besluiten. Dit is een samenvatting van wat wij met het Bedmeetceter realiseren", stelt Patrick Crommen.

**Wetenschappelijke studie**

Is het wel correct om aan de hand van een set van parameters correcte uitspraken te doen over iemands slaapkwaliteit? Om na te gaan of er ook effectief een verschillende slaapkwaliteit ervaren wordt voor verschillende slaapsystemen, sliepen 30 personen op 4 verschillende slaapsystemen en dit telkens gedurende een week. Na elke week vulden zij vragenlijsten in die trachten de slaapkwaliteit objectief te meten. Omdat voor het opstellen en verwerking van vragenlijsten een statistische expertise nodig is, werd de verwerking van deze vragenlijsten uitbesteed aan het Centrum voor Statistiek van de Universiteit Hasselt. De resultaten van dat onderzoek logen er niet om: liefst 97 % van de proefpersonen kozen als beste bed datgene dat volgens de metingen het best geschikt was. Alvorens over te gaan tot een aankoop van een nieuwe matras geen overbodige luxe.