



De Limburgse Miss België Virginie Claes mocht gisteren als eerste de proef ondergaan. © Mine Dalemans

Universiteit Hasselt kan slaapcomfort meten

Hasselt. In het Bedmeetcentrum kan je op een wetenschappelijke manier de beste matras kiezen.

Het systeem werd gisteren voorgesteld door Liesbeth Bruckers van de afdeling Biostatistiek van de Universiteit Hasselt in Diepenbeek 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 softwareontwikkelaars, ruim zes jaar in beslag. Op basis van de resultaten van het onderzoek ontwikkelde het Bedmeetcenter een methode om het slaapcomfort 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 wordt de mate van het slaapcomfort van de geteste persoon

gemeten. De meting gebeurt op verschillende slaapsystemen zoals waterbedden, matrassen met binnenvering, schuimrubberen matrassen en synthetische matrassen. 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 procent kans om een geschikte matras te kie-

zen. „Tot nog toe gebeurde dat maar één keer op vier”, luidde het.

De deskundigen van het Bedmeetcenter wijzen er nog op dat het beste slaapsysteem niet altijd het duurste hoeft te zijn. Een wetenschappelijke meting van het slaapcomfort kost wel wat. Zo rekent het Bedmeetcenter 120 euro meetkosten voor twee personen aan. Voor één persoon telt men 75 euro neer. (belga)

► www.bedmeetcenter.be