



Gedroomde slaap blijft uit

© PHOTO NEWS

Naar schatting 20 tot 30 procent van de Belgen kampt met een of andere slaapprobleem. Veel mensen gaan hun slaapproblemen te lijf met vaak verslaafd makende pillen, maar het moge duidelijk zijn dat daarmee alleen de symptomen worden bestreden, niet de oorzaken. Het Limburgse Bedmeetceter heeft een systeem ontwikkeld om alvast één slaapprobleem de wereld uit te helpen: de stoornis die veroorzaakt wordt door een slechte matras.

BLZ. 2-3

bedrijf ontwikkelt methode om perfecte matras te kiezen en slaapproblemen te voorkomen

„Geen enkele rug is dezelfde”

„Ik heb slaapproblemen en rugklachten zitten in de familie.” Dus liet Miss België Virginie Claes gisteren aan de universiteit van Hasselt haar slaapproblemen meten. Dat meetsysteem, ontwikkeld door het Hasseltse Bedmeetcenter, moet leiden tot de keuze van de juiste matras. Een wereldprimeur, zo luidt het, want uit de onderzoeken blijkt nu dat in 97 procent van de metingen en de daaraan gekoppelde matraskeuze, de rugklachten verdwijnen en de patiënt beter slaapt.

Dirk MUSSCHOOT

Veel mensen worden 's nachts wakker met rugklachten of laten zich 's ochtends geradbraakt uit bed rollen. Slaapproblemen, het is een begrip waarmee bedden- en matrassenwinkels hun klanten om de oren slaan. Veel van die winkels bieden hun klanten vandaag een meting aan die moet helpen bij de bepaling van de juiste matras en wat daar onder zit: een lattenbodem of vering. Patrick Crommen (Bedmeetcenter): „De een meet je lichaamslengte en je gewicht, bij een ander tellen ze ook je schouder- en heupbreedte, bij nog een ander gaan ze na hoe diep je lichaam in de matras drukt. Dat blijkt allemaal niet voldoende te zijn; veel mensen blijven ook nadien met – hoofdzakelijk – rugklachten en daaraan gekoppelde slaapproblemen zitten.”

„We vroegen ons af: hoe komt het dat het beste van het beste, de duurste matras, niet noodzakelijk een oplossing voor je rugpro-

blemen betekent? Het bracht ons bij de vraag of slaapproblemen überhaupt meetbaar is. We zijn vertrokken van de vaststelling dat elke rug anders is en dat geen enkele rug symmetrisch is. Dat asymmetrische van de rug kun je heel goed zelf vaststellen. Op je linker- of op je rechterzij slaapen, zal voor de meeste mensen een ander gevoel geven en leiden tot andere slaapproblemen.”

Persoonsgebonden materie

Het team van het Bedmeetcenter, orthopedisch geneeskundig geschoolden, slaapspecialisten, bewegingsdeskundigen en softwareontwikkelaars, bedachten daarop een systeem dat twee dingen meet: de spierspanning en het thermisch profiel van de rug. Patrick Crommen: „We meten de mensen rechtstaand en vervolgens in bed. Daarbij moeten ze gaan liggen alsof ze echt zouden gaan slapen, net als thuis dus. De een zal dus op zijn zij gaan liggen, de ander op zijn buik of rug. De ene slaaphouding is beter dan de andere, dat weten we. Maar daar veranderen we niets aan. Het is trouwens ook heel moeilijk, quasi onmogelijk, om mensen een andere slaaphouding te laten aannemen. Met de resultaten van de metingen bepalen we de ideale matras.”

De ideale matras is voor iedereen anders. „Dat komt omdat niemand gelijk is en omdat elke matras verschillend is. Wie met een partner een tweepersoonsbed deelt, moet in principe twee aangepaste matrassen hebben – elk zijn eigen kant. Het is niet toevallig dat mensen die regelmatig in een ander bed slapen – omdat ze regelmatig op hotel moeten bijvoorbeeld – vaak slechte slapers zijn.”

Het systeem van het Bedmeetcenter lijkt te werken. Uit een onderzoek in samenwerking met de universiteit van Hasselt blijkt dat 97 procent van de proefpersonen makkelijker insliep en minder last had van slapeloosheid op de matras die hen na een meting werd aanbevolen.

www.bedmeetcenter.be



Miss België Virginie Claes laat haar slaapproblemen meten. ©MOG

MISS BELGIË Virginie Claes: moeilijke slaper

„Ik ben een heel moeilijke slaper”, zegt Miss België, Virginie Claes. „Ik geraak moeilijk in slaap. Eens ik vertrokken ben, slaap ik meestal wel door. Hoewel, het gebeurt dat ik om zes uur 's ochtends wakker word en absoluut niet opnieuw in slaap geraak. Vreselijk als het op een zondagochtend gebeurt. Dan kan ik niets anders dan opstaan.”

„Het is begonnen zo'n vijf jaar geleden, tijdens de examens op de universiteit. Stress en slecht slapen, je kent dat wel. Het is nooit meer helemaal in orde gekomen. Met al die toestanden rond de Miss België-verkiezing, niet alleen de stress, maar ook het steeds weer in een ander bed slapen, is het er niet beter op geworden.”

„Het kruipt in de kleren. Ik heb acht uur slaap nodig, maar daar kom ik nog zelden aan. Ik ben er mij van bewust dat ik er iets aan moet doen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.”

„Voorlopig heb ik geen rugklachten, maar ik geef er me rekenschap van dat die kunnen komen. Het zit namelijk in de familie. Dus kan ik me maar beter nu al eens laten meten. Beter voorkomen dan genezen.”

(DiM)

Tars Lootens: twee uur slaap per nacht

Muzikant en componist Tars Lootens is maandagavond nog eens bij zijn arts langs geweest in de slaapkliniek van het Sint-Augustinusziekenhuis in Veurne. Hij lijdt aan een *obstructieve apneu*. Apneu is een ademhalingsstoornis waarbij bij het liggen (als je slaapt dus) door een druk op je lichaam de bovenste luchtwegen afgesloten raken. Dat leidt in eerste instantie tot (zwaar) snurken, maar soms ook tot het helemaal wegvallen van de ademhaling. Die wordt meestal met een schok hersteld, waardoor de slaper meteen klaarwakker is (en met hem zijn bedpartner).

„Plezierig is anders”, zegt Tars Lootens, die bovendien nog aan insomnie lijdt: eens wakker geschrokken, raakt hij nauwelijks nog in slaap. Ik haalde gemiddeld van 350 keer wakker schrikken per nacht. Ik werd een wrak.” Bij sommige patiënten kan een operatie aan de huid een oplossing bieden. Lootens slaapt nu al enkele jaren met een maskertje dat lucht in zijn keelholte blaast, waardoor die keelholte minder makkelijk dichtklapt.

„Ik ben een buikslaper, dat maakt het extra lastig”, zegt hij. „Ik lig nogal eens in de knoop met het darmpje van dat toestel. Het maakt ook wel wat lawaai, al ben ik daar intussen aan gewoon geraakt. Ik lig gemiddeld acht uur per dag in mijn bed. Daarvan kan ik nu zo'n twee uur effectief slapen. Het is lang niet genoeg. Ik haal daardoor ook nooit de echte diepe slaap. Maar klaarblijkelijk kan ik daar mee leven.” (DiM)

www.slaap-apneu.be



©VCB

„WE METEN DE SLAAPHOUDING VAN DE PATIËNTEN EN BEPALEN OP BASIS VAN DE METINGEN DE IDEALE MATRAS”
PATRICK CROMMEN
BEDMEETCENTER



©MOG

SLAPEN OP GROOTMOEDERS WIJZE

Aan veel slaapproblemen kun je zelf iets doen. Enkele voorbeelden:

- Gebruik je bed waarvoor het is bedoeld: om te slapen. Dus niet om te lezen of televisie te kijken. Eén uitzondering: seksen mag wel.
- Seks voor het slapengaan bevordert het inslapen.
- Zoek uit hoeveel slaap je nodig hebt en ga op het juiste uur naar bed.
- Mentale trucjes als schaapjes tellen helpen echt!
- Doe yoga. Kom tot rust voor je in bed stapt.

- Zorg voor een goed bed met een goede matras.
- Drink een rustgevend kruidenthee.
- Stap niet met een volle maag in bed.
- Probeer eens aromatische oliën en kaarsen.
- Zorg voor een stofvrije kamer en schone lakens.
- Zorg dat het niet te warm is in de kamer.
- Hoe fysiek fitter je bent, hoe beter je zult slapen.

Nog meer tips in *Diep slapen - Elke dag uitgerust opstaan (52 briljante ideeën)* van Karen Williamson (Spectrum, 14,95 euro)



Voor elke rug de beste matras

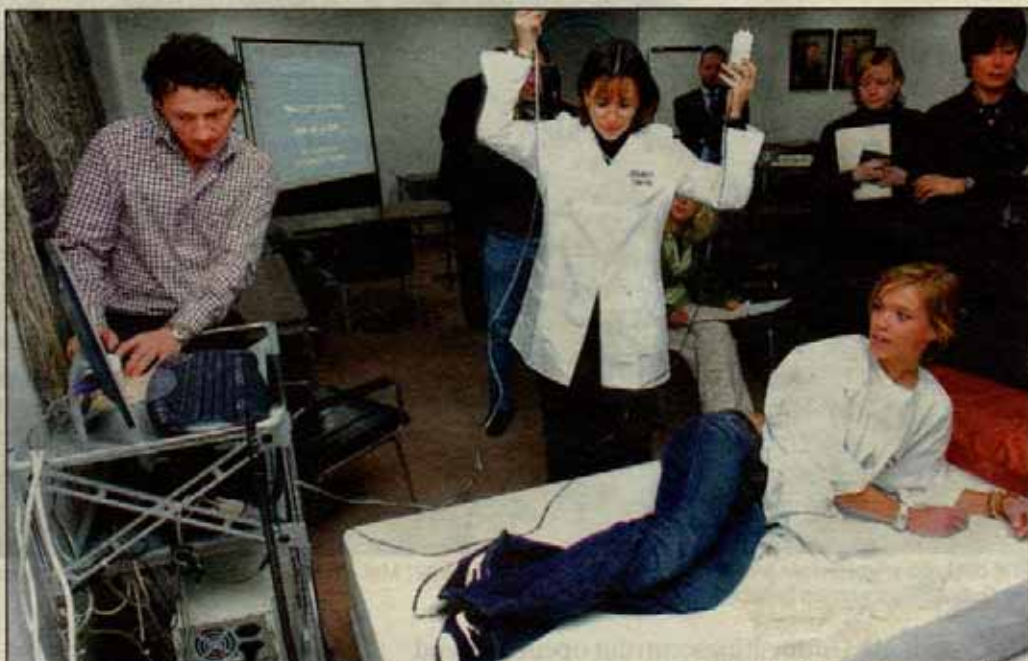
In de Universiteit Hasselt heeft Bedmeetceter een wereldprimeur voorgesteld. Zes jaar lang voerde het team wetenschappers onderzoek naar de relatie tussen matras en slaapkwaliteit. Met een speciaal computersysteem vinden ze de meest geschikte matras voor elke slaper afzonderlijk.

Kizzy VAN HORNE

Je kan in een aantal beddenwinkels een matras mee naar huis nemen om ze uit te testen", vertelt Patrick Cromme van het Bedmeetceter. „Op één uur tijd testen wij welke van de zes matrassen, allemaal andere types, het meest geschikt is.”

De orthopedisch geneeskundig geschoolden, slaapspecialisten, bewegingsdeskundigen en softwareontwikkelaars van het bedrijf onderzochten of het mogelijk was om slaapcomfort te meten. Objectief meten van de juiste slaapomstandigheden was de opdracht. Het Bedmeetceter slaagde er als eerste in om een systeem te ontwikkelen dat bepaalt welke matras goed voor de persoon is.

„Eigenlijk gaan we op zoek naar de beste matras voor ieder afzonderlijk. Een goed bed moet zowel voldoende steun geven aan het lichaam, alsook een aangenaam en comfortabel gevoel bezorgen”, zegt Crommen. Zo'n 25 procent van de bevolking slaapt na aankoop van een nieuwe matras nog even slecht of zelfs slechter dan voorheen. „Omdat iedere rug anders is, hebben mensen ook nood aan andere matrassen. Voor de ene is zacht weer beter dan hard. Het is afhankelijk van



Virginie Claes: "Slapers hebben vaak het idee dat een duurdere matras beter is. Maar ik kom er nog goedkoop van af"

© MINE DALEMANS

het lichaamsgewicht, maar ook of je op de zij of op de buik slaapt.”

Spierspanning

De onderzoekers gaan aan de slag door eerst het spanningsprofiel van de spieren te meten. Daarna wordt een thermisch profiel opgesteld. „Aan de houding van de rug wordt gemeten of iemand zich goed voelt”, zegt Crommen.

De metingen gebeuren opnieuw als de persoon telkens op een andere matras ligt. Het speciale computersysteem berekent welke de meest geschikte matras is. „De Universiteit Hasselt onderzocht bij dertig proefpersonen of de matras die het systeem uitpikte ook de beste is voor de klant. Alle proefpersonen probeerden gedurende één week vier matrassen uit”, zegt Liesbeth

Bruckers van het centrum voor statistieken. „97 procent koos zelf de matras die het systeem als beste aantoonde”, besluit ze.

Meer info over het meten van de slaapkwaliteit is te vinden op www.bedmeetceter.be

Miss België test bed

Miss België Virginie Claes mocht gisteren de proef ondergaan. „Ik ben zelf een heel slechte slaper. Toen ik begon te studeren, merkte ik dat ik 's avonds vaak moeite had om in te slapen. En ik ondervind de laatste maanden steeds vaker hoe belangrijk een goede nachtrust is”, zegt ze.

Het systeem pikte voor haar een hardere matras uit. „De zachte matras voelde zachter aan, maar ik kan me voorstellen dat dit op termijn slecht voor de rug is, omdat je wat doorzakt”, gaat ze verder. „En blijkbaar is de goedkoopste matras de beste voor mij. Mensen hebben vaak het idee dat een duurdere matras beter is. Maar ik kom er dus nog goedkoop van af”, zegt ze lachend. „Ik zal misschien niet meteen naar de winkel hollen en een nieuwe matras kopen, maar ik denk er toch aan om in de toekomst een andere matras aan te schaffen die goed is voor mijn rug. Dat is beter voor je slaap en beter voor je gezondheid”, besluit ze.

(KVH)

SLECHT SLAPEN IS ZELDEN EEN MEDISCH PROBLEEM

Belgische mannen slapen gemiddeld 8 uur en 15 minuten per dag; bij vrouwen is dat 8 uur en 29 minuten. De individuele slaapbehoefte is voor iedereen verschillend. Wie aan minder dan zes uren genoeg heeft, noemen we een kortslaper; langslapers slapen meer dan 9 uur.

Het aantal uren slaap verschilt ook van leeftijd tot leeftijd. Pasgeborenen slapen makkelijk 16 uur, een kind van zes maanden 12 uur, een kleuter 10 uur. Vanaf de leeftijd van zestig daalt het aantal uren slaap. Veel hoogbejaarden houden de hele dag door korte slaapjes, waardoor ze 's nachts vaak wakker zijn. Vroeger gingen de meeste mensen met de kippen op stok en stonden ze met de zon op. Die regelmaat is helemaal verstoord, wat zijn effect heeft op ons slaapedrag.

Soorten slaapstoornissen

Men schat dat tussen de 20 en 30 procent van de Belgen een slaapstoornis heeft. Die kan zeer verschillende vormen aannemen en gaan van pakweg moeilijk inslapen en vaak wakker worden, over niet meer kunnen slapen nadat men is wakker geworden, tot helemaal niet (of nauwelijks) slapen, vaak met alle gevolgen van dien. Slaapstoornissen gaan vaak gepaard met nachtmerries, bedplassen, tandenknarsen, praten in je slaap, slaapwandelen, angsten, woelen.

Artsen noemen slapeloosheid het meest onderschatte moderne gezondheidsprobleem. Dat in 2004 in ons land alleen al zo'n 14,5 miljoen doosjes slaap- en kalmeermiddelen werden verkocht, zegt genoeg. De oorzaken van slaapstoornissen zijn zelden medisch, meestal psychologisch: stress, het gebruik van koffie en alcohol en bepaalde geneesmiddelen, roken, omgevingsfactoren als te veel licht in de kamer, te veel lawaai, te warm...

www.medinet.be

www.e-gezondheid.be