

# Vlot door de nacht

---



Laat je adviseren door  
een expert voor een  
betere en gezondere  
slaap.

# Confortplan

alles voor een gezonde slaap



# Index

---

Voorwoord

- 1.** Inleiding
- 2.** Het belang van slaap
- 3.** Hoe werkt slaap?
- 4.** Slaaphygiëne
- 5.** Slaapproblemen
- 6.** Stoorzenders voor een rustige slaap
- 7.** Materiaal om beter te slapen
- 8.** Dromen
- 9.** Slapen en ...
- 10.** Waarop je moet letten bij de aankoop van een nieuw bed
- 11.** Slot



*“Als je lichaam zijn  
grenzen begint aan te  
geven, vergeet dan niet  
te luisteren”*

# Voorwoord

De voorbije eeuw heeft de mens onder sociale en professionele druk het nagelaten om voldoende aandacht te besteden aan slaap. Dat heeft gevoelige gevolgen gehad op het gebied van **algemene gezondheid, levensverwachting en productiviteit** in de Westerse landen.

Het wordt hoog tijd dat we het belang van een goede en gezonde nachtrust opnieuw onder ogen zien.

Slaap is **het beste medicijn** dat bovendien gratis door het lichaam wordt toegediend. Het helpt tegen zowat alle fysieke en mentale aandoeningen. Elk systeem, weefsel en orgaan ondervindt impact van de kwaliteit van onze slaap. Hart -en vaatziekten, obesitas, diabetes, dementie en kankers houden dikwijls verband met slaapgebrek.

Dagelijks goed slapen is ook de beste manier om te voorkomen.

Veel leesplezier!

**Wie goed slaapt, heeft goede dagen.  
Wie goede dagen heeft,  
heeft ook goede nachten ...**

---

**In deze gids loodsen we je door  
de wondere wereld van slapen.**

# 1. Inleiding

We brengen een derde van ons leven slapend door. Men zou dan kunnen denken dat we wel weten wat het is en hoe we het moeten doen. Maar goed en gezond slapen is toch niet zo vanzelfsprekend ...

Slapen is een periode van rust, gekenmerkt door een liggende lichaamshouding, waardoor lichaam en geest kunnen ontspannen. In onze slaap gebeurt veel meer. Slapen is niet hetzelfde als de ogen dichtdoen, wegzinken in de slaap en 's morgens fris ontwaken.

Hoe we ons voelen wanneer we wakker worden, hangt vaak af van hoe goed we geslapen hebben. Helaas, onze dagelijkse routine en levensstijl veroorzaken soms slaapproblemen, die op hun beurt dan weer de oorzaak zijn van vermoeidheid en concentratieproblemen tijdens de dag. Onze mentale en fysieke gezondheid worden mee daardoor bepaald.

**Wij zijn Jörn en Nancy, bezielers van  
Confort Plan. Onze zorg? Dat is jouw slaap!**

We begeleiden sinds 1985 mensen in hun keuze voor nieuw slaapmateriaal, van hoofdkussens tot en met volledige boxspring. Ook voor gepersonaliseerd zitcomfort kan je bij ons terecht.

We starten altijd met zorgvuldig advies en bieden topkwaliteit van Belgische fabrikanten tegen betaalbare prijzen. Persoonlijke service, van het eerste contact tot en met de naservice en steeds hetzelfde aanspreekpunt, dat vinden wij belangrijk. Verwacht bij Confort Plan geen honderden vierkante meters toonzaal. Alles wat je nodig hebt om zalig en gezond te slapen is aanwezig. Niets meer, en ook niets minder. Je krijgt alle informatie, gratis, helder en op maat voor jou samengesteld.



## 2. Het belang van slaap

Slaap is in de eerste plaats belangrijk voor ons lichamelijk herstel. Tijdens het slapen ontspannen onze spieren, onze hartslag gaat naar beneden en onze stofwisseling vermindert. Het lichaam recupereert van alle activiteit van de voorbije dag. Slaap heeft ook nog een aantal andere niet te onderschatten functies met het oog op onze algemene gezondheid, ons geheugen, onze emoties en onze energiehuishouding.

### Slaap en gezondheid

Wie ziek is, moet rusten, maar de redenering werkt ook omgekeerd: wie voldoende rust, zal minder snel ziek worden. Slaap heeft een regulerende rol in ons immuunsysteem. Dat komt omdat in de diepe slaap onze witte bloedcellen worden geactiveerd: die zorgen voor de aanmaak van afweerstoffen die ons beschermen tegen bacteriën, virussen en allergieën. Zonder voldoende diepe slaap, maken we niet genoeg afweerstoffen aan en worden we dus ook makkelijker ziek. We bevorderen ons immuunsysteem door voldoende en regelmatig te slapen.



Een bed is voor mensen. Let op, wij zijn dierenliefhebbers, maar je bed is voor mensen. Katten of honden bewegen ook tijdens hun slaap, en dat zal je eigen slaapkwaliteit opnieuw verminderen. Ook brengen ze (ongewild) allergenen in je bed. Zorg daarom voor een aangenaam nest voor je huisdier, liefst niet in je eigen slaapkamer.

### Chronische hoofdpijn

Patiënten met chronische hoofdpijn klagen vaak over hun slechte slaapkwaliteit. Omgeproblemen kunnen ook een gezamenlijke oorzaak hebben, zoals bijvoorbeeld stress. Mensen met ernstige slaapklasten hebben meer kans op hoofdpijn. Gefragmenteerde slaap en het feit dat ze vaak wakker worden, dragen daar toe bij. Dat zulke mensen vaak ook angstig en depressief zijn, zal zowel hun slaap als hun hoofdpijn niet ten goede komen.

### Chronische rugklachten

Ons spierstelsel, vooral rug en buik, werkt de hele dag om ons lichaam goed te ondersteunen. Onze wervelkolom bestaat uit 32 wervels, waarvan er 24 beweegbaar zijn. Daartussen zitten tussenwervelschijven die als schokdemper dienen. Die tussenwervelschijven zijn in feite een gelachtige materie, verpakt vocht. Tijdens de dag worden onze tussenwervelschijven door de zwaartekracht en de fysieke belasting samengedrukt. Die druk maakt dat de tussenwervelschijf vloeistof en licht vorm verliest, wat op langere termijn pijn kan veroorzaken als de tussenwervelschijven niet voldoende gehydrateerd worden. Dat hydrateren doen we door voldoende water te drinken en voldoende rust te nemen. Zolang we recht blijven staan, blijven onze tussenwervelschijven immers belast. Slapen – en dus liggen – neemt de druk weg van de wervelkolom waardoor het lichaam op natuurlijke wijze de tussenwervelschijven weer kan laten hydrateren. Op voorwaarde natuurlijk dat we voldoende tijd in bed doorbrengen en de juiste slaaphouding aannemen.



Zet je nek in neutraal. Steek het gerust op je hoofdkussen wanneer je opstaat met een stijve nek. Te dik, te dun? Da's voor iedereen verschillend: je lichaamsbouw, gewicht, breedte van je schouders, bedbodem, matras, grootte van je hoofd, je lighouding: dat heeft allemaal een invloed op hoe dik/dun je hoofdkussen moet zijn om een optimale ondersteuning te hebben. Als je dat kan regelen, zal je veel sneller tevreden zijn met je hoofdkussen. Lees je in bed, of kijk je graag nog wat TV? Gebruik dan een extra hoofdkussen in plaats van een verstelbare bodem. Dat is nog veel goedkoper ook.

## Hart

De gemiddelde hartslag tijdens rust bedraagt 70 slagen per minuut. Hoe dieper de de slaap totaal ontspannen. Daardoor worden ook het hartritme en de ademhaling veel trager en zeer regelmatig. Tijdens de rem-slaap of de droomfase stijgen de bloeddruk en de ademhaling. De hartslag wordt opnieuw sneller en onregelmatiger. Dat proces herhaalt zich meerdere malen tijdens de nacht.

Mensen met een gebrekkige hartlongfunctie of met slaapapneu kunnen problemen ervaren tijdens de slaap. Hun slaap kan in kwaliteit afnemen omdat de hartslag te traag of net te snel gaat en het lichaam bij een te lage zuurstoftoevoer onbewust wakker wordt. Ook hartritmestoornissen kunnen de slaap ontregelen. Veel hartproblemen doen zich ook voor tijdens de nacht en de ochtenduren. Omgekeerd geldt ook: slecht slapen verzwakt je hart. Wie matig tot ernstig last heeft van slaapapneu heeft veel meer kans op een beroerte dan wie geen slaapapneu heeft.

Slaaptekort leidt ook tot verkalking van de bloedvaten. Als ze vernauwen of dichtslibben, krijgt het hart onvoldoende zuurstofrijk bloed, wat een hartinfarct en harstilstand kan veroorzaken. Ook de bloeddruk kan negatief beïnvloed worden.

## Hersenen

Onze hersenen bepalen in grote mate hoe we slapen. Omgekeerd is slaap ook van onschatbare waarde voor onze hersenen. Slaap is essentieel voor het maken van voldoende verbindingen in onze hersenen, maar evengoed voor het leren en onthouden.

Slaap heeft een direct effect op ons geheugen. Tijdens het slapen bepalen onze hersenen wat we onthouden en wat niet. Wie niet voldoende slaapt heeft meer problemen met zich dingen te herinneren. Bovendien is slaap ook van belang bij het voorbereiden van de hersenen op het verwerken van nieuwe informatie.

## Dementie

Slaaptekort wordt steeds meer gezien als een lifestylefactor die mee bepaalt of we dementie zullen krijgen. Eén op tien volwassenen boven de vijftig heeft dementie of tekenen ervan. De kwaliteit van de diepe non-rem-slaap daalt bij iedereen naarmate we ouder worden. Maar bij dementerenden is die verstoring ernstiger dan bij andere ouderen.

## Emotie

Slaap is enorm belangrijk om onze emotionele intelligentie en ons stressniveau op peil te houden. Wie niet voldoende of slecht slaapt, is prikkelbaarder en emotioneler en kan minder makkelijk rationeel denken. Slaapgebrek maakt mensen angstiger, gefrustreerder en verwarder.

Slaap beïnvloedt daarnaast hoe we omgaan met onze emoties. Maar omgekeerd ook: de emoties die we overdag ervaren en hoe we daarmee omgaan, beïnvloeden eveneens de kwaliteit van onze slaap. Negatieve emoties veroorzaken heel wat stress. Wie deze emoties toelaat en een plaats geeft, neemt ook de stress die ze veroorzaken weg en daarmee hun kwalijke invloed op onze slaap.

## Lichaamsgewicht

Slaaptekort zou ook de eetlust stimuleren omdat de productie van het hormoon dat ons het gevoel geeft verzadigd te zijn, af. We gaan meer eten omdat we honger hebben en we blijven ook langer eten omdat we niet op tijd voelen dat we eigenlijk verzadigd zijn. Dit zou obesitas in de hand kunnen werken, wat op zich ook weer een risicofactor is voor diabetes. Meer slapen kan dus een efficiënt dieet zijn.

## Seks

Uit onderzoek blijkt dat een bevredigend seksleven mét orgasme leidt tot betere slaapresultaten, zowel bij mannen als bij vrouwen. Een goede slaap is dus mee de sleutel tot een bevredigend seksleven.



Een bed dient om te slapen en voor sex. En misschien wat lezen of TV kijken ook, maar dan niet te lang. In ieder geval enkel ontspannende activiteiten. Je brein moet steeds het verband leggen tussen een bed en slapen. Die routine zorgt voor een betere slaapkwaliteit. Een gezellige, rustige en donkere ruimte draagt mee bij tot een goede slaap. Werken, schrijven, surfen, sms'en en dergelijke horen niet thuis in je bed.

## Huid

Slaap beïnvloedt de huidskleur en de huidtonus. Hoe beter je nacht, hoe frisser en strakker je vel de volgende dag. Slaaptekort maakt dat je minder goed in je vel zit en slechter functioneert. De gevolgen ervan zijn ook aan je 'buitenkant' zichtbaar.

**Voldoende slaap zorgt ervoor dat we beter onthouden, flexibeler reageren, een sterker immuunsysteem hebben, positiever in het leven staan, ons beter kunnen concentreren, onze suikerspiegel beter onder controle hebben... Slaap is, kortom, van levensbelang.**

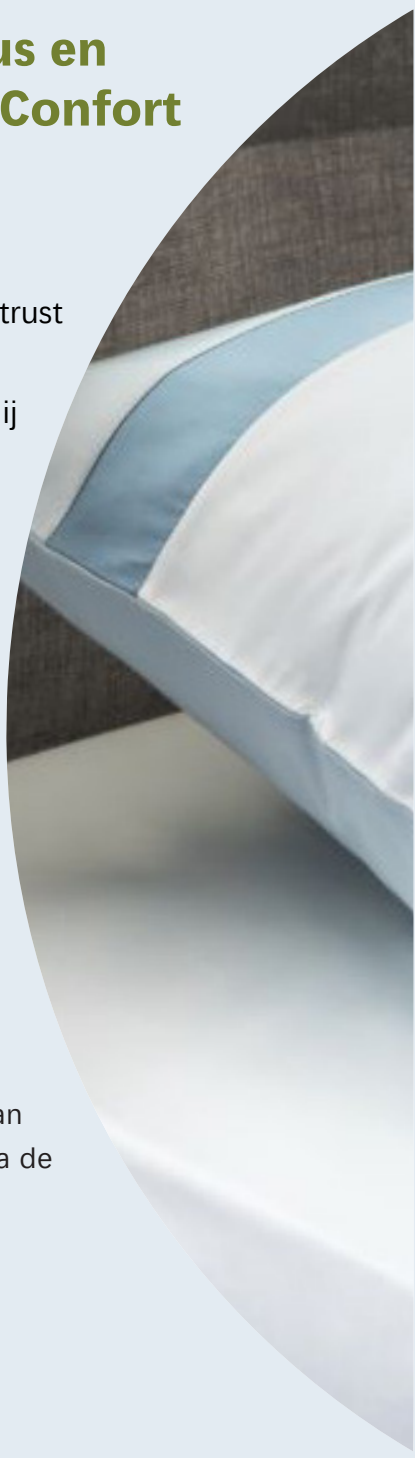
# Vijf redenen om voor luxueus en kwaliteitsvol bedlinnen van Confort Plan te kiezen

- 1 Je wil tussen heerlijk klassevol katoen slapen
- 2 Je wil een aangename en ontspannende nachtrust
- 3 Je wil daarvoor zeker niet te veel betalen
- 4 Je wil duurzame kwaliteit van Belgische makelij
- 5 Je wil zelf kleur combineren en vorm bepalen

## Bedlinnen

Weinig is aangenamer dan tussen knusse en weldadige lakens te kruipen. Bepaal zelf je kleurensamenstelling: klassiek of modern, rustig of gedurfd, trendy of tijdloos. Perkaal of satijn, steeds 100% katoen. Eén ding is zeker: je zal er jaren plezier van hebben! Belgische topkwaliteit aan betaalbare prijzen. Vraag je gratis kleurenstalen via de website aan en ga aan de slag!

Prijzen volgens afmetingen op aanvraag





# 3. Hoe werkt slaap?

## Slaapcyclus

**Onze slaap telt verschillende fasen, die samen een cyclus vormen:**

Wanneer we inslapen, is er sprake van sluimeren. Deze overgangsfase van waken naar slapen duurt een paar minuten. Onze lichaamstemperatuur daalt en onze spieren ontspannen. In dit stadium maken onze ogen langzame bewegingen. Het gevoel dat we ook kunnen hebben wanneer we vechten tegen onze slaap: onze ogen draaien langzaam weg en we hebben het moeilijk om ze open te houden.

Het sluimeren gaat over in lichte slaap, het begin van de 'echte' slaap. In dit slaapstadium spenderen we – in cycli – tot de helft van de nacht. Dat is diep genoeg om in slaap te blijven maar onvoldoende om uit te rusten.

Naarmate de hersenen trager werken, wordt onze slaap dieper. Na ongeveer een halfuur wordt de lichte slaap gevolgd door diepe slaap. Dat is de slaap die ons lichaam nodig heeft voor het fysieke herstel: er komen groeihormonen vrij en ons lichaam doet nieuwe kracht op voor de volgende dag. Zijn we overdag heel actief geweest, dan zullen we de volgende nacht ook meer diepe slaap hebben. Deze slaap wordt gekenmerkt door trage hersengolven. In de diepe non-rem-slaap worden in onze hersenen informatie uitgewisseld en herinneringen aangemaakt. Onze ademhaling is diep en onze hartslag is langzaam en regelmatig.

Na ongeveer een uur van lichte en diepe slaap, volgt de droomslaap of rem-slaap. Deze slaap wordt gekenmerkt door snelle hersenactiviteit die dicht aansluit bij onze hersenactiviteit wanneer we wakker zijn. Deze fase van de slaap is dan ook vooral belangrijk voor onze hersenen: ze gebruiken deze slaap om de gebeurtenissen, informatie en emoties van de voorbije dag te verwerken. In wakkere toestand ontvangen we informatie die we in non-rem-slaap tot nieuwe herinneringen vastleggen. Deze slaap is essentieel voor onze inzichten en probleemoplossende vaardigheden. In de rem-slaap zijn we moeilijk te wekken. Worden we wakker, dan zijn we ook meteen klaarwakker, net omdat onze hersenen al zo actief waren. Er is veel activiteit bij de oogspieren, de hartspier en het middenrif. Karakteristiek voor de rem-slaap zijn snelle oogbewegingen (rapid eye movements). Hoe meer oogbewegingen iemand maakt tijdens zijn rem-slaap, hoe meer emoties hij ervaart in zijn droom. De rem-slaap maakt ons emotioneel en creatief brein mogelijk. Kinderen maken veel meer oogbewegingen in hun rem-slaap.

Eén cyclus duurt gemiddeld tussen 70 en 110 minuten. De meeste volwassenen hebben slaap. Wat ons lichaam doet, is de rust die het krijgt, gebruiken om te recupereren. Hoe dichter de ochtend komt, hoe meer lichte slaap en droomslap we zullen hebben. Tussen de verschillende cycli en ook tussen de verschillende fasen worden we micromomentjes wakker. Alleen beseffen we dat meestal niet, omdat het maar een paar seconden duurt. We draaien ons om en slapen verder.



Respecteer zo veel mogelijk de natuurlijke slaap- en ontwaakcyclus van je lichaam.

Die cyclus volgen is één van de belangrijkste vereisten om beter te slapen.

Als je je aan die regelmaat houdt, zal je je veel energiever voelen dan wanneer je hetzelfde aantal uren op verschillende tijdstippen slaapt, zelfs als je je slaapschema met een uur of twee wijzigt.

We voelen ons het meest uitgerust telkens aan het einde van een slaapcyclus van zo'n negentig minuten. Dan zijn we immers in de staat die het meest aansluit bij 'wakker' zijn.

Hoe een cyclus verloopt, verschilt naargelang leeftijd en geslacht. Er zijn sterke hormonale verschillen tussen mannen en vrouwen. De wisselende hormoonspiegels beïnvloeden de slaap tijdens de menstruatiecyclus, de zwangerschap (beter slapen) en de overgang (slechter slapen). Door het veranderende hormonale evenwicht en het transpireren dat dat met zich meebrengt, worden vrouwen 's nachts vaker wakker. Daarnaast zijn er nog andere verschillen. Van zodra er kinderen in huis zijn, zal dat ook een invloed hebben op de van nature waakzame vrouw.



Probeer elke dag op hetzelfde moment te gaan slapen en op te staan. Dat helpt om de interne klok van je lichaam in te stellen en de kwaliteit van je slaap te optimaliseren. Kies een uur waarop je je normaal moe voelt, dus niet ligt te draaien en te keren in je bed. Als je genoeg geslapen hebt, moet je op een natuurlijke wijze wakker worden zonder wekker. Als je toch behoefte hebt aan een wekker, moet je wellicht eerder naar bed. Zorg bij het opstaan voor veel licht. Je lichaam krijgt dan het signaal om er tegen aan te gaan. Regelmaat is uiterst belangrijk.

## Hoe lang moeten we slapen?

Hoeveel iemand effectief slaapt, wordt mee bepaald door de leeftijd. Hoe ouder we worden, hoe minder we slapen. Een pasgeboren baby slaapt zo'n 16 uren per etmaal. Dat vermindert tot ongeveer tien tot twaalf uren slaap in de kleutertijd. Een jongere brengt gemiddeld negen à tien uren slapend door, een jongvolwassene slaapt zo'n zes tot negen uren. Tachtigers halen vaak nog maar zes uren per nacht. Onze slaapduur wordt ook beïnvloed door onze persoonlijkheid (angst – piekeren – stress). Door dagelijks onvoldoende te slapen, wordt een grote slaapschuld opgebouwd. Uitslapen in het weekend zal dat niet compenseren. Sommige trucjes zoals koffie of een frisse douche 's morgens zijn handig maar ook bedrieglijk. Veel minder uren slapen dan in feite noodzakelijk zal zich uiteindelijk wreken, en eerder vroeg dan laat.



Vermijd lang uitslapen, ook in het weekend. Als je voor een late avond staat, kies dan voor een kort dutje overdag. Dat is beter dan de volgende dag overdreven lang uit te slapen. Bovendien staat het je toe om je slaapttekort te beperken zonder het natuurlijk ritme van het slapen en het ontwaken te veranderen. De kunst is dan ook ons biologisch en ons sociaal ritme zoveel mogelijk op elkaar af te stemmen.

## Onze biologische klok

Onze slaap wordt bepaald door onze slaapbehoefte en onze biologische klok, dus voor hetgeen we doen: werk, sport, beweging, ontspanning en rust. Ook het aantal uren dat we wakker zijn, speelt een rol.. Dat we meer slaap nodig hebben om ons fris te voelen, betekent zeker niet dat we lui zijn.

Slaapdruk komt er door adenosine (neurotransmitter). Dat is een stof die ons lichaam aanmaakt. De concentratie daarvan stijgt met elke wakkere minuut. Adenosine houdt met andere woorden bij hoelang we al wakker zijn. Door de adenosinestijging in de hersenen krijgen we steeds meer zin om te slapen. Bij de meeste mensen gebeurt dit na twaalf tot zestien uur. Tijdens de nacht neemt de slaap de zware slaapdruk weg, waardoor het adenosinegehalte daalt.



Beperk 's avonds sterk licht. Melatonine is een natuurlijk hormoon waarvan de aanmaak beïnvloed wordt door blootstelling aan licht. Dat hormoon helpt je slaap-ontwaakcyclus te regelen. Je hersenen scheiden meer melatonine af als het donker is, waardoor je slaperig wordt, en minder als er licht is, waardoor je alerter wordt.

Vermijd heldere schermen liefst een tweetal uren voor bedtijd. Het blauwe licht van je smartphone, tablet of computer heeft een invloed op de aanmaak van melatonine. Je brein krijgt het foute signaal om wakker en actief te blijven.

Leg je smartphone niet in je slaapkamer om op te laden. Je lichaam en geest zijn het enige dat daar moet opladen. En morgenvroeg zijn al je berichtjes, whatsapp-pjes en e-mails heus niet verdwenen.

Als je dan toch TV kijkt vanuit je bed, vermijd dan al te spannende of luidruchtige programma's. Je zal sowieso minder goed in slaap geraken. Gebruik om te lezen een kwaliteitsvolle e-reader. Die geven geen nefast achtergrondlicht.

Als het tijd is om te slapen, zorg er dan voor dat je kamer goed verduisterd is. Neem een digitale wekker met rode cijfers. Die geven in het donker geen storend licht af. Als je 's nacht even op moet voor een toiletbezoek, vermijd dan fel licht.

Naast de slaapbehoefte is er ook ons slaapritme, dat geregeld wordt door onze biologische klok. Naarmate de dag vordert, zorgt de biologische klok er onder meer voor dat de productie van melatonine (het hormoon dat ons slaperig maakt) toeneemt. Het niveau daarvan piekt in het midden van de nacht. Naarmate de nacht vordert, stijgt de productie van cortisol, het hormoon dat ons wakker maakt.

Onze natuurlijke slaapbehoefte is het aantal uren slaap dat we van nature nodig hebben om overdag goed te kunnen functioneren. Dat is voor iedereen anders. Als we voldoen aan onze natuurlijke slaapbehoefte, hebben we geen wekker nodig. We worden dan wakker voordat die afgaat.

Hoe iemands biologische klok tikt, is deels genetisch bepaald. Die individuele kenmerken bepalen onder meer of iemand een ochtend- dan wel eerder een avondmens is.

## Regelmaat

Elk van onze organen en hun specifieke werking heeft zijn eigen bioritme. Lever, pancreas, nieren, ... worden hormonaal gestuurd door onze biologische klok. Die controleert het ritme van die hormonale processen. Als er hormonaal iets in de war loopt, kan dat dus verstrekken gevolgen hebben. Voldoende regelmaat en minimale verstoringen zijn daarom niet alleen belangrijk voor onze biologische klok, maar ook voor alle processen die in ons lichaam een slaap-waakritme hebben.



Zonder middagdutje zal je beter slapen. Maar soms is het echt wel nodig omdat je te moe bent. Beperk het dutje dan tot maximaal 20 minuten, en doe het zeker zo vroeg mogelijk na de middag. Een middagdutaanval kan je beter te lijf gaan met een korte wandeling of een glas fris water. Of bel eens een vriend(in). Dat kan je ook met een smartphone. In ieder geval zijn lange middagdutjes een slechte strategie om je slapeloosheid 's nachts te compenseren. Het probleem zal waarschijnlijk enkel verergeren. Geef ook niet toe aan slaperigheid na het avondeten.

Als je slaperig bent voor bedtijd, doe dan iets stimulerend, zoals de afwas, bellen met een vriend(in) of je voorbereiden op de volgende dag. Als je toegeeft aan slaperigheid, zal je 's nachts sneller wakker worden en moeite hebben om terug in slaap te vallen. Het verstoort je regelmaat.

Wie acht uur heeft kunnen slapen, is daarover meestal tevreden. Maar het gaat er niet om die uren besteden. De kwaliteit van onze slaap wordt niet zozeer bepaald door de duur, maar vooral door het herstellend vermogen ervan voor zowel lichaam als geest. Hoe goed we slapen, wordt in belangrijke mate bepaald door hoe goed onze slaaphygiëne is. (zie later)

Bepaalde omstandigheden hebben een invloed op de slaapkwaliteit. Mensen die in ploegen werken en voortdurend hun biologische klok verwarren, beïnvloeden de kwaliteit van hun slaap nadelig.

Kleine kinderen veroorzaken vaak een onderbroken nachtrust, dus een jonge ouder zal dikwijls minder goed uitgerust opstaan.

## Opstaan!



Probeer meteen bij het opstaan zoveel mogelijk daglicht binnen te laten. Dat heeft een positief effect op ons humeur. Blijf dus geen halfuur in je bed liggen om wakker te worden. Doe meteen de gordijnen open en plaats de wekker zo dat je uit je bed moet komen om hem af te zetten. Dat zijn duidelijke signalen aan je lichaam dat de dag begint. Sla ook nooit je ontbijt over. Je lichaam heeft na de slaap behoefte aan voedingsstoffen.

We moeten zeker vermijden om ons biologisch ritme voortdurend te verstoren. We voelen dikwijls de verplichting om ons sociaal en professioneel ritme op het voorplan te plaatsen, ten nadele van de broodnodige regelmaat om een gezonde slaap te kunnen hebben. We slapen langer uit om één en ander te maskeren, maar we bedriegen onszelf daarmee. We doen een powernap, soms zelfs na 15.00 uur, en denken dat het probleem daarmee opgelost is. Het tegendeel is spijtig genoeg waar.



Zonlicht in de ochtend, hoe eerder hoe beter. Drink je koffie bij goed weer buiten, of ontbijt naast een zonnig raam. Het zonlicht op je gezicht zal je helpen wakker te worden.

Breng gedurende de dag meer tijd buiten door. Neem je werkpauses buiten, doe wat lichaams oefeningen of maak een mooie wandeling. Indien mogelijk, laat zoveel mogelijk zonlicht binnen in je huis of werkplek.

## Slapen en leeftijd

Baby's slapen ongeveer 16 uur per etmaal, met korte cycli en zeer veel rem-slaap. Ze hebben nog geen duidelijk dag -en nachtritme. Kinderen slapen gemiddeld 10 à 11 uur per nacht. Zij hebben dan weer een relatief groot gedeelte diepe slaap. Tot de leeftijd van 3 à 4 jaar zijn dutjes overdag normaal.

Volwassenen slapen gemiddeld 7 à 8 uur per nacht met cycli tussen 70 à 110 minuten. In het eerste deel van de nacht is er veel diepe slaap, in het laatste deel dan weer meer rem-slaap.

Senioren slapen gemiddeld 6 à 7 uur per nacht, afhankelijk van hun persoonlijke levensstijl en fysieke en mentale conditie. De slaap is oppervlakkiger en minder diep. Daardoor ontstaan er relatief veel gezondheidsproblemen die te wijten zijn aan slaapgebrek en -problemen. Ouderen hebben dikwijls meer slaap nodig dan hun lichaam kan produceren. Daardoor doen ze ook vaker middagdutjes.



Geeuwen is een waarschuwingssignaal om de slaap tegen te gaan. We kunnen nog zo ons best doen: een geeuw die eraan komt, kunnen we niet onderdrukken. Dat komt omdat een geeuw heel wat spieren in gang zet. Niet alleen in de mond, maar ook in de hals, het ademhalingsstelsel en het gelaat. Eens die reflex in gang is gezet, is het niet meer te stoppen. Een geeuw verloopt in drie stappen. Eerst ademen we in met de mond wijd open, dan blokkeren we onze ademhaling en tenslotte ademen we langzaam uit. Die drie stappen nemen drie tot vijf seconden in beslag, maar het resultaat mag er zijn: we ontspannen en voelen ons goed. Een geeuw maakt namelijk ook het gelukshormoon endorfine vrij. Geeuwen is besmettelijk. Als we iemand zien geeuwen, zullen we vaak volgen omdat we elkaars gedrag nu eenmaal graag imiteren. Doen alsof je geeuwt, kun je niet. Een geeuw activeert spieren met een tegenovergestelde werking: de ene opent de mond, de andere doet hem weer dicht. Dat kun je niet vervalsen.

## 4. Slaaphygiëne

Vaak zijn we pas met onze slaap bezig op het ogenblik dat we naar bed gaan. Dat is in feite veel te laat. Voor een goede nachtrust en om slaapproblemen te voorkomen, zijn een gezonde levensstijl overdag en een daarmee gepaard gaande correcte slaaphygiëne belangrijk.

Een goede slaaphygiëne betekent dat we oog hebben voor wat onze slaap positief beïnvloedt en we die dingen vermijden die onze slaap negatief beïnvloeden. Dat vraagt soms een beetje inspanning, maar het loont. Want als we voldoende en gezond slapen, gunnen we ons lichaam de rust die het nodig heeft om er de volgende dag weer in te vliegen.



Verbeter je slaapomgeving. Een duidelijk slaapritueel stuurt een krachtig signaal naar je hersenen dat het tijd is om te ontspannen en los te laten. Sluit gordijnen of rolluiken steeds volledig. Investeer in goed verduisterende gordijnen als je geen rolluiken hebt.



Gebruik een wekker met rode cijfers. Rood licht stoort nauwelijks (cfr. donkere kamer bij fotografie). Zet je wekker ook zo dat je die niet meteen kan zien. Niets vervelender dan de minuten te zien wegtikken.



Lawaai, hoe gering ook, werkt steeds storend voor je rustige slaap. Soms kan je daar echter weinig aan doen (buren, omgeving, verkeer, wekker). Kan je dat niet vermijden, dan kunnen oordopjes ook helpen.



Hou je kamer koel. Voldoende ventilatie en een temperatuur tussen 16 C° en 18 C° is ideaal. Een slaapkamer die te warm of te koud is, heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van je slaap. Een (stille) ventilator is beter dan een straffe airconditioning. Zet je verwarming dus niet hoger dan die temperatuur. Je lichaamstemperatuur zal tijdens je slaap dalen. Als je het te warm hebt, zal je lichaam minder snel afkoelen, als het te koud is, wil je lichaam dat corrigeren. Daardoor heb je minder diepe slaap. Zorg daarom zeker voor kwaliteitsvol dekbed dat zich goed aanpast aan je persoonlijke noden.

Een ordelijke omgeving geeft rust. Ruim je kamer dus regelmatig op. Een rommelige kamer maakt je geest onnodig onrustig. Bovendien hoeft er niet veel aanwezig te zijn in de slaapkamer. Vuile kledij hoort thuis in een wasmand, niet op de grond. Hou je kamer ook proper door regelmatig te poetsen en te stofzuigen.

## Slaaphoudingen

Iedereen heeft zo zijn voorkeurshouding en dat mag uiteraard. Wees je er wel van bewust dat sommige houdingen bepaalde problemen kunnen veroorzaken of versterken. Een rughouding kan snurken bijvoorbeeld in de hand werken, buikslapen zorgt dan weer vaak voor nekproblemen.

Tijdens een nacht wisselen we gemiddeld 14 keer van houding. We doen dat omdat onze hersenen bepaalde foute houdingen ook 's nachts zullen trachten te corrigeren. Het kan best zijn dat de houding waarvan we denken dat we er voortdurend in slapen, eigenlijk alleen gebruikt wordt om in te slapen.

De drie slaaphoudingen zijn op de zij, op de rug of op de buik. We beginnen meestal in een bepaalde voorkeurshouding, maar na ongeveer een kwartier tot twintig minuten zullen we beginnen met ons een eerste keer te draaien.

Het belangrijkste is dat we er steeds voor zorgen dat ons lichaam in de meest natuurlijke vorm ligt. Die "S-vorm" zien we dikwijls op afbeeldingen van een ruggengraat. Hoe beter die vorm gerespecteerd wordt, hoe minder druk er op onze tussenwervelschijfjes ontstaat, en hoe minder spanning op onze spieren. Dat resulteert dan in een gezondere en ontspannende nachtrust.

De meest vastgestelde houding is de zijlig. We moeten er dan wel voor zorgen dat we correct liggen, zowel met ons hoofd (aanpasbaar hoofdkussen) als met onze onderrug (kussentje tussen de knieën om torsie te vermijden). Professioneel advies daaromtrent is zeer belangrijk.

Buiklig is behoudens voor zwangere dames sterk af te raden, voornamelijk wegens de zwaar getorste hals en de bemoeilijkte ademhaling.



Je slaapkwaliteit wordt mee beïnvloed door je activiteit overdag. Wees actief, snuif frisse lucht op tijdens je dagelijkse wandeling en stel je ver standig bloot aan voldoende zonlicht. Dus beweging en fitness: goed zo! Maar respecteer je lichaam (we worden ook wat ouder) en doe het niet intensief de laatste 3 à 4 uur voor het slapengaan. De opgewekte energie zal je langer wakker houden. Rustige yoga, tai-chi en ademhalings-oefeningen zijn dan weer wel een ideale voorbereiding op je nachtrust.

## 5. Slaapproblemen

Slaapproblemen zijn een belangrijke kwaal en het is verstandig om die aan te pakken. Een slaapprobleem dat zich blijft doorzetten kan een kettingreactie aan negatieve gevolgen veroorzaken. Belgen zitten spijtig genoeg bij de koplopers in het gebruik van slaap- en kalmeermiddelen. De oplossing is soms relatief eenvoudig en zit zeker niet altijd in een pil.



Gebruik enkel een slaapmiddel na raadpleging van je huisarts. Soms zijn er omstandigheden waarin dat gebruik verantwoord is, maar probeer de periode zo kort mogelijk te houden. Heb je langere tijd last van slapeloosheid, snurk je buitensporig, heb je de indruk dat je veel onderbrekingen in je ademhaling hebt, raadpleeg dan je huisarts. Misschien is een slaaponderzoek dan wel aangewezen en kan je zo op termijn je slaapkwaliteit gevoelig verbeteren. Lees ook de bijsluiters van de andere medicijnen die je moet nemen. Sommige neem je beter 's morgens in (opwekkende zoals cortisone), andere dan weer beter 's avonds (bv. anti-allergica, maagzuurremmers). Je huisarts of apotheker zullen je wel adviseren.

### Slapeloosheid

Frequent slecht slapen, moeilijk inslapen, niet doorslapen en vroeg wakker worden zijn de symptomen van slapeloosheid. Mentale en fysieke klachten kunnen behandeld worden door een drastische verfijning van de slaaphygiëne, door cognitieve gedragstherapie of in laatste instantie door kortstondig gebruik van medicatie om de vicieuze cirkel te doorbreken.

### Snurken

Snurken is eigenlijk een turbulentie in de luchtwegen. Door een lichte vernauwing van harder trillen. Snurken geeft niet alleen aanleiding tot een gestoord slaappatroon, maar kan ook een sociaal of relationeel probleem veroorzaken. In geval van redelijk tot hevig snurken is het raadplegen van de huisarts aangewezen. Die kan eventueel een grondig slaaponderzoek in een gespecialiseerd centrum voorschrijven.

### Slaapapneu

Wanneer onze ademhaling, gemeten ter hoogte van neus en mond, voor minstens tien seconden wordt onderbroken tijdens het slapen, kunnen we spreken van slaapapneu. Als dat minstens vijftien keer per uur gebeurt, is er sprake van een relevant probleem. Bij centraal slaapapneu stopt de ademhaling omdat er geen prikkel komt vanuit de hersenen om te ademen. Het raadplegen van de huisarts is belangrijk. Die zal ons een slaaponderzoek in een gespecialiseerd ziekenhuis voorschrijven. Mensen met slaapapneu lopen een veel hoger risico op hartproblemen.

Slaapapneu ontstaat heel langzaam en geleidelijk. Onze slaap wordt 's nachts steeds vaker onderbroken, omdat we wakker worden om naar adem te happen. Daardoor staan we vermoeider op en voelen we ons minder fit. Ook voor onze eventuele partner is dat

enorm storend. We komen geleidelijk aan in een cirkel terecht waar we niet makkelijk meer uittraken.

### **Rusteloze benen**

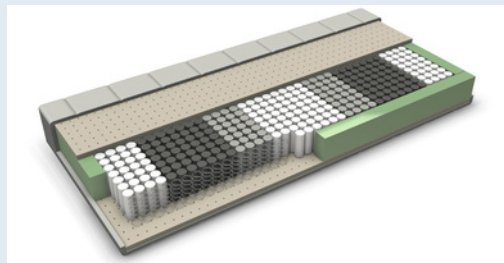
Iemand heeft rusteloze benen wanneer hij of zij de onweerstaanbare drang heeft om de benen te bewegen en wanneer dat begint of heviger wordt tijdens periodes van rust, vooral 's avonds of 's nachts. Het is een chronische, progressieve aandoening: de klachten kunnen uiteindelijk dagelijks voorkomen. Ernstige vormen van rusteloze benen worden behandeld met medicijnen. Raadpleeg steeds een arts.

We lossen problemen graag op met een pil. De eerste reflex van mensen met slaapproblemen is dan ook vaak om naar slaapmiddelen te grijpen. Slaapmiddelen gebruiken om beter te slapen is in de meeste gevallen geen goed idee. Ze beïnvloeden de kwaliteit van onze slaap negatief: er is een afname van diepe slaap en een toename van lichte slaap. Daardoor ontstaat tijdens de dag dikwijls een gevoel van slaperigheid, wat op zijn beurt het risico op het gebruik van pepmiddelen vergroot. Slaapmiddelen geven mensen wel vaak de indruk en het gevoel dat ze uitgeslapen zijn, al is dat in de praktijk niet het geval. Een natuurlijke slaap geniet altijd de voorkeur!

# Matrassen

De Artoflex \*\*\*\*\*matras van 100% Belgische makelij wordt sinds 1987 exclusief verdeeld door Confort Plan. Holle kernen met hoogwaardige pocketvering voor optimale ondersteuning en hoogste aanpassingsvermogen aan de noden van het lichaam.

## **Alle maatwerk mogelijk**



**Uw betrouwbare leverancier van hoogwaardig slaapcomfort sinds 1973, met advies én begeleiding**

Kies ook voor caravan,  
motorhome of buitenverblijf  
voor optimaal slaapcomfort



## 6. Stoorzenders voor een rustige slaap

### Piekeren

De voornaamste oorzaak van slaapproblemen is geconditioneerde slapeloosheid. Mensen liggen te piekeren in hun bed en vallen maar niet in slaap. Daardoor ga je op de duur je bed met wakker liggen associëren.



Werk, discussies, ruzies, beslommeringen, e-mails enzovoort verhinderen je in te slapen en je slaapt in zijn geheel. Ledig je hoofd: maak een lijstje van de belangrijke zaken die je morgen moet doen of zeker niet mag vergeten. Leg een notaboekje naast je bed, zodat je tijdens de nacht, mocht je toch ongerust wakker worden of liggen, kort die geruststellende notitie kan maken die ervoor zorgt dat je terug in slaap valt. Meditatie en ademhalingsoefeningen zijn ook een goed hulpmiddel om je hoofd leeg te maken. Probeer ook niet te lang wakker te liggen in je bed. Kan je de slaap echt niet vatten, sta dan even op en doe iets ontspannends tot je wel slaperig wordt.

### Stress

Stress is een overlevingsfunctie. Het is een natuurlijke reactie van ons lichaam en is net wezig mag zijn. Bij langdurige stress krijgt ons lichaam geen tijd om te herstellen, zal het uitgeput raken en onze hormoonhuishouding in de war sturen. Noodzakelijk voor een goede slaaphygiëne is dan ook dat we middelen vinden die ons kunnen helpen om met die stress om te gaan: meditatie, een wandeling voor het slapengaan, yoga, ademhalingsoefeningen, slapen met een open raam zodat er frisse lucht binnenkomt. Lukt dat niet vanzelf, dan is professionele hulp en begeleiding absoluut noodzakelijk.

### Drank

Grote boosdoeners wat drank en slaap betreft zijn cafeïne en alcohol. Cafeïne stimuleert het centrale zenuwstelsel en beïnvloedt daarmee ook de kwaliteit van onze slaap.



Een goeie kop koffie 's morgens: veel mensen houden daarvan. En 't is nog lekker verkwikkend ook. Juist daarom is het belangrijk om vanaf de latere namiddag cafeïne in dranken en eten te vermijden. Je slaapkwaliteit zal verminderen door het opwekkende effect. Sommige dranken zoals kruidenthee en warme melk kunnen de aanmaak van melatonine bevorderen. Wat voor kinderen geldt, geldt ook voor volwassenen. Hoe korter je voor het slapengaan drinkt, hoe groter de kans dat je 's nachts uit je bed zal moeten om te plassen. En dat is dan weer een onderbreking in je nachtrust. En dan terug in slaap vallen ...

Alcohol maakt het inslapen makkelijker omdat het spierontspannend is en de hersenactiviteit vertraagt. Maar het verhindert het doorslapen. Alcohol veroorzaakt ook meer neusverstopping en de tongspier ontspant meer, wat slaapapneu en snurken in de hand werkt. Hoofdpijn 's morgens is ook niet uitgesloten ...



**DRINK, MAAR MET MATE.** Een lekker glas wijn, een goeie trappist, een perfect bereide gin- tonic: het kan toch zo lekker zijn. En je wordt er soms slaperig van ook. Alcohol belet echter een rustige slaap. Zeker een teveel aan alcohol. Wil je 's avonds toch een glaasje, beperk je dan tot dat ene glaasje. Of kies toch maar voor die kop warme melk of kamillethee.

## Voeding

Wat we eten, wanneer we eten en hoe we eten heeft een invloed op hoe goed we zullen slapen.



Zware maaltijden hebben langer nodig om te verteren en zullen je rustige nachtrust verstoren. Pikant, zuur, zoet, vet of gefrituurd eten kan je dan ook beter kort voor het slapengaan vermijden. Met honger naar bed gaan is echter ook niet ideaal. Beperk je eten dan ook tot een licht verteerbare snack, maar ten laatste een uur voor je normale slapengaan.

Eiwitrijke voeding heeft dan weer een gunstig effect op de aanmaak van serotonine en melatonine, de hormonen die ons slaappatroon mee bepalen: soja, sesamzaadjes, spinazie, zonnebloempitten, dadels, melk, kikkererwten, peterselie, asperges, champignons, broccoli, noten en bananen. Ook magnesium helpt om sneller in slaap te vallen omdat het spierontspannend werkt. Bronnen van magnesium zijn onder andere groene groenten en noten. Kwaliteitsvolle magnesiumsupplementen zijn ook een optie.



Nicotine stimuleert, net zoals cafeïne. Als je dan toch rookt, steek dan die laatste sigaret ten laatste 2 uur voor het slapengaan op. Sowieso zal je slaapkwaliteit verminderen door het gebruik van tabak. Slapeloosheid kan één van de kwalijke gevolgen zijn.



# Bedtextiel

Hoofdkussens gevuld met comforelbolletjes, individueel aanpasbaar voor een perfect afgestelde ondersteuning en lighouding



Onderdekens, bovendeakens en dekbedden uit 100% zuivere schapenwol met therapeutische en beschermende werking. Alle maatwerk mogelijk.

Kies voor wol, met zijn unieke natuurlijke eigenschappen die een gezonde slaap ten goede komen: thermoregulerend, perfecte vochtverwerking, eenvoudig en goedkoop onderhoud en milieuvriendelijke productie.



## 7. Materiaal om beter te slapen

Worden we 's morgens regelmatig wakker met pijn, een stijve rug en hebben we het gevoel dat we niet uitgeslapen zijn en van onze nacht moet 'bekomen'? Dan is het tijd om dat bed eens beter te bekijken. Maar er vallen over slaapsystemen een heel aantal dingen te zeggen.

Vanzelfsprekend is een correcte slaaphygiëne onontbeerlijk om een gezonde slaap te bereiken. Een kwaliteitsvol slaapsysteem is echter evenzeer een absolute noodzaak om onze slaapkwaliteit optimaal te maken.



Gierigheid bedriegt de wijsheid. Investeer in een comfortabel en kwaliteitsvol bedsysteem. Bodem, matras en textiel zijn superbelangrijk voor een goede slaap. Laat je niet verleiden door goedkope prijzen, stock – of outletverkoop van minderwaardige kwaliteit. Ga ook niet alleen op het uitzicht af, maar laat je goed adviseren door betrouwbare professionals.

### Bedbodem

Een bedsysteem bestaat uit een samenspel van verschillende onderdelen. Het belang van een goede bedbodem wordt dikwijls onderschat. Nochtans zorgt die mee voor een optimale ondersteuning en een comfortabel gevoel. Ressorts, planken of deuren als basis zijn echt niet meer van deze tijd en bieden niet die ondersteuning die ons lichaam verdient. We kunnen eenvoudig nagaan of de staat van onze huidige bedbodem nog voldoet. Hangt die te ver door, hebben de latten nog voldoende buiging om de juiste ondersteuning en veerkracht te voorzien, zijn er latten gebarsten, gebroken of verdwenen, is de boxspringbasis doorgezakt of sterk bevuild, enzovoort ..., dan maken we beter werk van vernieuwing.

### Lattenbodem

Voor een lattenbodem is er meestal keuze tussen vaste, manueel verstelbare en elektrisch verstelbare modellen. Meestal volstaat een vaste versie. Manueel verstelbare bodems worden zelden optimaal gebruikt vanwege de relatief onhandige bediening ervan. Elektrisch verstelbare bodems zijn nuttig indien de gebruiker door omstandigheden veel in bed moet vertoeven, eten of gewassen worden.

In gevallen van reflux of problemen met de bloedsomloop in de benen volstaan blokjes aan hoofd- of voeteneinde van de vaste bodem.

Kies steeds voor kwaliteitsvolle, duurzame houten latten (bv. gelaagd beukenhout) en degelijke lattenhouders (bv. in Hytrel) in plaats van goedkopere alternatieven.

Lattenbodems met aangepaste zones (hoofd-schouders-bekken) genieten steeds de voorkeur en zullen een gunstige invloed hebben op het ergonomisch ligcomfort.

## Boxsprings

Een boxspring is een massief houten bak waarin een verensysteem gelegd wordt. Het geheel wordt afgedekt met verschillende lagen voor een optimaal en luxueus ligcomfort. Een boxspring vervangt tegelijkertijd het bedkader en de bedbodem en kan optioneel aangevuld worden met een hoofdbord. Zo'n hoofdbord heeft echter enkel een esthetische waarde maar draagt niets bij tot het ligcomfort.

Spijtig genoeg is er wegens het grote succes van boxsprings een aanzienlijke wild-groei in het aanbod. Primordiaal voor een boxspring zijn de gebruikte onderdelen om het geheel samen te stellen: massief (lieftst Scandinavisch) dennenhout, pen -en gatverbindingen voor de houten kaders, kwaliteitsvolle verenkerneln en afdeklagen, oersterke bekledingsstoffen en massieve poten.

Bedden met onderaan opbergruimte of schuiven, samengesteld uit vezelplaat en karton, povere kwaliteit van bekledingsstoffen en plastieken poten kunnen er op foto mooi uitzien, maar zullen nooit die slaapkwaliteit en duurzaamheid bieden waar we allemaal naar op zoek zijn.

Een echte boxspring zorgt voor een quasi perfecte ondersteuning, biedt een optimale ventilatie en is gezien de verwachte levens- en gebruiksduur een waardevolle investering.

## Zorgbed-boxspring

Soms moeten mensen door omstandigheden (ziekte, beroerte, verlamming, ongeval, in hun vertrouwde omgeving, omringd door hun naasten en dierbaren. Zijn die zorgen van tijdelijke aard, dan kan er beroep gedaan worden op het ziekenfonds om een ziekenhuisbed voor die kortere periode te huren. Meestal bieden zulke bedden echter een deprimerende aanblik voor zowel gebruiker als naasten en verzorgenden.

Een mooi alternatief is de zogenaamde zorgbed-boxspring: een volwaardige, kwaliteitsvolle boxspring met hoog-laagfunctie, die ideaal is in het gebruik. Dergelijke bedden zijn niet goedkoop, doch rekening houdend met het gebruiksgemak en het uitstellen van de kost van een zorginstelling kan die investering op anderhalve maand reeds terugverdiend worden.

## Matras

Op elke bodem wordt vanzelfsprekend een matras gelegd. Het aanbod is enorm, dus kiezen zonder de nodige achtergrondinformatie is meestal ook heel moeilijk. Er zijn twee grote groepen matrassen: de vollekernelnmatrassen (schuim, latex, traagschuim) en hollekernelnmatrassen (bonellveren, pocketveren), waarbij die laatste groep duidelijk de voorkeur geniet.

Een vollekernelnmatras heeft een lager aanpassingsvermogen en een slechtere vochtverwerkingscapaciteit door een gebrek aan ventilatiemogelijkheid. Ze zijn meestal wel goedkoper.

Een uitzondering daarop zijn de traagschuimmatrassen, zoals bijvoorbeeld Tempur. Deze matrassen zijn erg duur en zeer wisselvallig in gebruik: veel harder in de winter, erg warm en plakkerig in de zomer. Bovendien duurt de aanpassing aan het lichaam bij elke verandering van houding enkele minuten, waardoor een ongestoorde slaap moeilijker wordt.

Een hollekernelnmatras biedt in geval van samenstelling met kwaliteitsvolle onderdelen een perfecte ondersteuning door een uitmuntend aanpassingsvermogen met hun puntelasticiteit en een prima ventilatie vanwege de holle kern.

Ook hier geldt weer de regel van de prijs-kwaliteitsverhouding: het hoeft niet buitensporig duur te zijn, maar erg goedkope matrassen zullen niet dezelfde slaapkwaliteit en duurzaamheid bieden.



Veel mensen hebben de neiging om van zijlig door te draaien naar buiklig. Dat is normaal, omdat je automatisch, zelfs wanneer je slaapt, naar een geborgen houding zult zoeken. Je ligt dan wel met je onderrug getorst en je hoofd gedraaid. Niet echt optimaal voor een rustige en diepe slaap. En 's ochtends sta je gekraakt op, zeker als je al wat ouder wordt. Leg daarom een klein kussenje tussen je knie- en in zijlig. Je knieën zullen geen pijn meer doen, je huid wordt niet meer plakke- rig, en het belangrijkste: je volledige lighouding is veel beter uitgelijnd.

## Hoofdkussen

Hoofdkussen bestaan er in alle vormen en samenstellingen, waardoor kiezen steeds met als gevolg een hoop aankopen die uiteindelijk toch niet de juiste keuze blijken te zijn. Een hoofdkussen dient om de ruimte tussen de ingedrukte matras en ons oor dusdanig op te vullen, dat de halswervels mooi in de meest natuurlijk mogelijke positie liggen. Die ruimte is voor iedereen verschillend omdat ze afhangt van diverse factoren: bedbodem, matras, gewicht, lichaamsbouw, man, vrouw, grootte van het hoofd, enzovoort. Daarom is de belangrijkste eigenschap van een goed hoofdkussen de mogelijkheid om het aan te passen aan de persoonlijke noden van de gebruiker. Een hoofdkussen lijdt ook veel door de dagelijkse belasting, dus vervang het tijdig!



Een bed moet onderhouden worden: verluchten, stofzuigen (ook onder je matras), omkeren van je matras in de lengte en de breedte (4 maal per jaar) zijn echt wel noodzakelijk. Stof en huisstofmijt kunnen voor vervelende allergieën zorgen met als gevolg: niezen, hoofdpijn, pikkende ogen, wallen, enzovoort. Erg vervelend! Daarom is een goede slaapkamerhygiëne van het grootste belang. Zorg ook voor een droog bed: in een vochtig bed zullen huisstofmijten zich veel sneller voortplanten met alle nare gevolgen vandien. Uiteraard dient je kamer zelf ook wel proper te zijn.

## Textiel

Als we geïnvesteerd hebben in een degelijk bedstelsel, rijst de vraag: "hoe kunnen we dat nieuwe materiaal beschermen en zo lang mogelijk in optimale vorm houden?". Dikwijls wordt er voor een matrasbeschermer gekozen, liefst nog in waterdicht PU (polyurethaan). Dergelijke materialen beschermen inderdaad ons materiaal, maar belemmeren tegelijkertijd een goede ventilatie, wat op relatief korte termijn een nefaste invloed zal hebben op ons slaapcomfort.

De beste oplossing voor zowel materiaal (matras) als lichaam is een natuurproduct: **wol**. Veel mensen slapen op of tussen synthetisch materiaal: nylon lakens die makkelijk wassen en niet gestreken hoeven te worden en synthetische dekbedden die zeer goedkoop in aanschaf zijn.

Synthetisch materiaal betekent echter niets anders dan plastic! En dat is niet gezond om tussen of onder te slapen: overdreven transpiratie, vochtig en klam, een kweekvijver voor bacteriën en ziektekiemen en geen constante temperatuur maar steeds te warm of te koud. Hierdoor kunnen kwalen zoals reuma (meer dan 1000 verschillende vormen!) verergeren.

Het alternatief zijn dekens gemaakt van 100% schapenwol of dekbedden gevuld met hoogwaardige gekroesde wol. Schapenwol is het gezondste natuurproduct om te gebruiken in bed: nooit te warm en nooit te koud. Bovendien slapen we zo steeds ongestoord in een droog bed!

De wolvezel is een zeer fijne en holle vezel. Daardoor ontstaat een "thermoseffect": wol is warm in de winter, maar ook fris in de zomer. Tijdens onze diepe slaap daalt onze lichaamstemperatuur met 1° tot 1,5°. Dan is het erg belangrijk dat ons materiaal zich daar aan aanpast, en dat we zo rustig doorslapen.

### **Hoe wordt wol gebruikt in het bed ? Het onderdeken**

Het wollen onderdeken ligt op de matras en onder het onderlaken. Kies voor de lakens steeds een natuurproduct (bv. katoen). De onderlegger zorgt ervoor dat we steeds in een droog bed liggen, én dat we onmiddellijk de juiste temperatuur in bed hebben. Wol heeft namelijk de belangrijke eigenschap om de temperatuur aan te nemen van het voorwerp dat er op of tussen ligt.

De juiste temperatuur om te slapen is uitermate belangrijk voor een gezonde slaap. Bovendien worden kilte en vochtigheid van de matras geweerd: we liggen steeds droog en in dezelfde temperatuur.

### **Het bovendeken of dekbed**

Bovenop het bovenlaken of in de dekbedovertrek (ook natuurproduct gebruiken!) komt het bovendeken of dekbed. Een wollen bovendeken laat perfect zuurstof door. Een wollen dekbed is enkel en superlicht. Toch heeft het een prima thermische waarde. Een synthetisch dekbed daarentegen sluit alle zuurstoftoevoer hermetisch af. Dat is zeer belangrijk en een verklaring waarom we onder een synthetisch dekbed veel meer zullen zweten: het lichaam (via onze poriën) heeft ook 's nachts zuurstof nodig ! Onder een synthetisch dekbed wordt 's nachts voortdurend (gemiddeld zo'n 14 keer) een strijd gevoerd tegen warmte en koude : wanneer we het te warm hebben en beginnen te zweten, wordt het lichaam bloot gegooid, om na enkele minuten weer ondergedekt te worden. De echte problemen beginnen wanneer we dat in onze slaap vergeten. Daardoor ontstaan de gekende klachten zoals nekpijn, spierpijn, stijfheid, verkoudheden enzovoort.

Onder een wollen deken heerst steeds een constante temperatuur, namelijk 37°C (lichaamstemperatuur). Samen met de hoge doorlaatbaarheid van zuurstof zal dit ervoor zorgen dat we veel minder gaan transpireren, en dat het zweet dat we verliezen, goed verwerkt wordt zodat we droog blijven liggen.

## Wollen dekbedden

Een exclusief dekbed met luxeuze damast en gevuld met gekroesde wol is het alternatief voor het klassieke bovendeken. Het voelt lichter aan en heeft een doorstikking waardoor de vulling goed op haar plaats blijft.

## Bedlinnen

Natuurlijke producten zoals katoen en satijn zorgen voor een aangename sensatie wanneer we onder de lakens kruipen. Synthetisch materiaal is dan misschien goedkoper en gemakkelijker in onderhoud, maar zal door zijn beperkte vochtverwerkingscapaciteit niet hetzelfde comfort bieden. In geval van extreme allergieën kan het evenwel de voorkeur genieten.

Onze lakens regelmatig ververset is erg belangrijk, zowel omwille van hygiëne als voor een prettige slaapervaring. Ons bed laten we tijdens de dag steeds openliggen.

# Bedbodems

Sensoplus lattenbodems zijn de perfecte aanvulling op een Artoflex vijfsterrenmatras. Verkrijgbaar in vaste of elektrisch verstelbare versie.

De 28 latten van gelaagd beukenhout in Hytrel-houders zorgen voor een optimale aanpassing aan de lichaamsvormen. Door de aanpasbare lendenzone kan deze bedbodem nog verder gepersonaliseerd worden. Speciale afmetingen voor antieke bedden, caravans, campers, enzovoort zijn mogelijk. Optioneel te voorzien van massief houten poten voor gebruik als kinder- of logeerbed.



# Boxsprings



Het ultieme genot van een authentieke boxspring, in België vervaardigd volgens de regels van de kunst.

Geen grootschalige massaproductie met minderwaardige onderdelen, maar ambachtelijke topkwaliteit, volledig gepersonaliseerd en aangepast aan de wensen en ergonomische behoeften van onze klanten.

Hoogwaardige materialen en grondstoffen met perfecte afwerking door meesterstoffeerders. Stijlvol, elegant en luxueus slaapcomfort aan betaalbare prijzen.

Deskundige begeleiding op basis van jarenlange ervaring en expertise.

## 8. Dromen

Tijdens de dag dromen we wel eens over wat we zouden doen als we met Euromillions winnen. Na enkele wilde fantasieën komt dan meestal de opmerking: "Als we maar gezond blijven ..." En dat is inderdaad het belangrijkste. Maar hoe zit het nu met onze nachtelijke dromen?

### Leuke dromen

Een droom is een film van je eigen gedachten. Tijdens de rem-slaap wordt samengevoegde informatie die we eerder hebben opgeslagen, vanuit de hersenen als het ware voor onze ogen afgespeeld, net alsof die van buitenaf komt. Een droom is dus een soort hallucinatie. We dromen allemaal en we dromen allemaal veel, per nacht anderhalf tot twee uur lang. Het gaat doorgaans om een vijftal dromen per nacht die tussen de vijf en de vijfenveertig minuten duren. Dat zijn zo'n 150.000 dromen gedurende een gemiddeld mensenleven. Hoe ouder we worden, hoe minder we dromen, omdat de hoeveelheid rem-slaap of droomslaap met de leeftijd afneemt. Hoe dichter we tegen de ochtend zitten, hoe langer onze dromen ook duren, omdat we dan meer rem-slaap hebben. Dat zijn ook de dromen die we ons het beste kunnen herinneren bij het ontwaken.

Dromen zijn bijzonder visueel maar zeker niet volledig willekeurig. Ze gaan over zaken en emoties die wij tegenkomen in dromen, gaan dus over onszelf en onze omgeving. Ze geven een inkijk in onze onbewuste associaties en gedachten.

#### Gedichtje

De een ligt liever links  
een ander liever rechts  
De een heeft tien orgasmes,  
een ander eentje slechts.  
De een maakt veel kabaal,  
een ander doet het stil  
Het is mijn eigen leven:  
ik droom zoals ik wil.  
(Herman Finkers)

Volgens wetenschappelijk onderzoek is bijna een vijfde van onze dromen erotisch. Dat komt omdat emotionele onderwerpen gemakkelijker hun weg vinden naar onze dromen. In dromenland doen zich de wildste fantasieën voor. Misschien niet echt verrassend dat mannen iets vaker over seks dromen dan vrouwen, maar de kloof is niet zo groot!

Wees gerust, die dromen hoeven allemaal niet veel te betekenen.

Dromen zijn essentieel voor onze emotionele en geestelijke gezondheid. Het dromen tijdens de rem-slaap is een vorm van slaaphtherapie. Traumatische en emotionele gebeurtenissen van de dag worden een beetje gerelativeerd, zodat die emotioneel beter kunnen verwerkt worden tegen de volgende ochtend.

## Nachtmerries

Nachtmerries zijn extreem angstige dromen met zeer negatieve emoties. Eens wakkergeschrokken, beseffen we snel dat het slechts een nare droom was. We kunnennachtmerries bijna altijd herinneren. Dat is ook niet zo vreemd omdat het veelal bedreigenschrokken, beseffen we snel dat het slechts een droom was. We kunnen ons onze gende situaties betreft. Nachtmerries maken dat mensen slecht slapen en vaak moe zijn overdag.

Ontspanning zoals ademhalingsoefeningen en mindfulness voor het slapengaan kunnen een verbetering bieden als we regelmatig last hebben van nachtmerries.



## 9. Slapen en ...

**Concentratie:** Slaap heeft een direct effect op onze geheugenprestaties: het zorgt ervoor dat herinneringen worden gefilterd en indien nodig dieper in onze hersenen worden vastgelegd. Hoe beter de slaap, hoe beter het concentratievermogen.

**Humeur:** na een goede nachtrust worden negatieve emoties heel wat minder stresserend. Onbehandelde slaapproblemen leiden in ongeveer de helft van de gevallen tot depressies.

**Lichaamsgewicht:** Slaaptekort ontregelt onze hormoonhuishouding, waardoor onze eetlust gestimuleerd wordt. We gaan meer eten omdat we sneller een hongergevoel hebben en we blijven ook langer eten omdat we niet op tijd voelen dat we eigenlijk verzadigd zijn. Een mens kan zichzelf dus letterlijk slanker slapen.

**Ziekte:** Slaap speelt een regulerende rol in de werking en de kracht van ons immuunsysteem. Wie ziek is, moet rusten, maar de redenering werkt ook omgekeerd: wie voldoende rust, zal minder snel ziek worden.

Kunnen we niezen tijdens onze slaap? De neus is een belangrijke poortwachter van het lichaam. Hij filtert, verwarmt en bevochtigt de binnenkomende lucht. Niezen is een reflex om iets wat het neusslijmvlies irriteert, heel krachtig naar buiten te werken. Naarmate we dieper in slaap raken sluiten onze hersenen zich meer en meer af voor prikkels van buitenaf, dus ook voor de niesprikkel. Tijdens onze diepe slaap komen prikkels wel binnen, maar de drempelwaarde die nodig is om ze ook echt waar te nemen en er wakker van te worden, wordt niet bereikt. Tijdens onze REM-slaap treedt er spierverlamming op, die voorkomt dat ons lichaam een nies kan uitvoeren.

**Hart:** De kwaliteit van onze slaap beïnvloedt onze bloeddruk en de kwaliteit van onze bloedvaten. Niet alleen spieren en geest regenereren tijdens een goede slaap, maar ook alle organen maken nieuwe cellen aan en herstellen van het werk dat ze tijdens je wakkere periode geleverd hebben. Meer uren slaap van goede kwaliteit zorgen dus voor een betere bloeddruk en minder kans op beroertes.

**Diabetes:** Onze energiehuishouding verschilt sterk al naargelang we slapen of wakker zijn. Tijdens onze slaap daalt de totale energiebehoefte ook, onder andere omdat we minder bewegen. Door goed zorg te dragen voor je nachtrust, zal onze suikerziekte niet genezen, maar verkleinen we wel de impact die diabetes op ons leven heeft.

**Wallen:** Slaap beïnvloedt de huidskleur en de huidtonus. Mensen met duidelijk zichtbaar slaaptekort worden als minder gezond en aantrekkelijk bestempeld. Hoe beter je nacht, hoe frisser en strakker je vel de volgende dag.

**Chronische pijn:** Als we niet goed uitgerust zijn, wordt onze pijngrens lager. Daardoor wordt meestal onze pijn nog vervelender en gaan we nog slechter slapen. Die vicieuze cirkel kunnen we eerst proberen te doorbreken door onze slaaphygiëne aan te pakken, ons bedsysteem te vernieuwen en eventueel ontspanningsoefeningen te doen voor het slapengaan. Bij ernstigere problemen is het raadzaam een arts te raadplegen.

**Conditie:** Een goede slaap zorgt voor meer kracht en alertheid en betere motorische vaardigheden. Een slechte slaap kan dan weer meer stramheid en een snellere verzuring van de spieren veroorzaken. Om onze conditie te verbeteren moeten we regelmatig bewegen en doordacht sporten. Slapen helpt ons dan weer om na de inspanningen ons lichaam goed te laten recupereren.

**Libido:** Een bevredigend seksleven mét orgasme leidt tot betere slaapresultaten. Een goede slaap zal ons libido zeker bevorderen.

**Ouderdom:** Met het ouder worden vermindert onze hoeveelheid diepe, herstellende slaap drastisch en gaan we minder slapen. Hoe ouder we worden, hoe meer we terug ochtendmensen worden. Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk: het leidt tot meer diepe slaap en een betere recuperatie, wat een gunstig effect kan hebben op allerlei kwaaltjes en dikwijls erger voorkomt.

**Slaappillen:** Wij zijn geen voorstander, hoewel in sommige omstandigheden (ingrijpende gebeurtenissen) het gebruik ervan begrijpelijk is. De huisarts die ons medisch dossier heeft kan daar in samenspraak met onszelf best over oordelen. Slaappillen onderdrukken de diepe slaap. Ze geven ons daarmee het gevoel van een roes, wat onterecht de indruk wekt dat we goed geslapen hebben. Alle geneesmiddelen hebben overigens een invloed op onze slaap. Daarom is het zeer belangrijk goed te letten op het aangewezen tijdstip om ze in te nemen.

Slaap is samengevat de basis waarop heel ons systeem functioneert. Als er iets schort aan de basis, heeft dat impact op heel het systeem. Hoe gezond we ook eten, hoeveel we ook bewegen, belang hechten aan onze slaaphygiëne en slaapkwaliteit blijft essentieel.

Wat we overdag doen, zal de kwaliteit van onze slaap de volgende nacht beïnvloeden. Een actieve dag waarin we zowel lichamelijk als mentaal goed bezig zijn geweest, leidt tot een goede nacht. Ons bedsysteem vernieuwen of optimaliseren na professioneel en deskundig advies is dikwijls nodig om gezond te kunnen slapen. Als we al die zaken respecteren, verhoogt de kans op een langer en gezonder leven.

# Zorgbedden

Een toekomstgerichte investering om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen in de vertrouwde omgeving, samen met de partner



Een volwaardige verstelbare boxspring voor een comfortabele dag -en nachtrust en een perfecte ondersteuning.

**De ideale oplossing voor nu én voor later.**



**Vraag vrijblijvend de folder aan!**

Maximaal slaap -en gebruikscomfort met  
hoog-laagfunctie voor ideale zorghoogte

Aanpasbare instaphoogte

Elektrisch verstelbaar hoofd-, rug- en benengedeelte

Eenvoudig onderhoud voor opmaak en reiniging

Belgische fabricage

Diverse zorgaccessoires

Luxueuze uitstraling



# 10. Waarop je moet letten als je investeert in je gezonde slaap ...

## Ondersteuning

Een goed bedsysteem moet er in eerste instantie voor zorgen dat je lichaam ondersteund wordt en in een natuurlijke positie tot rust kan komen, rekening houdend met je lighouding en persoonlijke fysieke eigenschappen.

## Bewegingsvrijheid

Een goed bedsysteem moet zich automatisch en onmiddellijk aan elke lighouding aanpassen, niet andersom.

## Bedbodem

Een goed bedsysteem begint bij een goede bedbodem, die zich plaatselijk mee aanpast bij belasting en beweging.

## Comfort

Een goed bedsysteem moet aangenaam en comfortabel aanvoelen. De benamingen 'soft', 'medium' en 'firm' voor matrassen zijn geen standaarden maar worden bepaald van fabrikant tot fabrikant

## Temperatuur

Kies voor een natuurlijk product zoals wol. Dat neemt de temperatuur aan van hetgeen er tussen of op ligt en zorgt tevens voor een perfecte vochtverwerking.

## Vochtverwerking

Zorg voor een goede ventilatie in zowel bedbodem als matras. Holle kernen bieden de beste oplossing.

## Onderhoud

Handvatten aan een matras vereenvoudigen het basisonderhoud (minstens 4 x per jaar draaien in twee richtingen)

## Hoofdkussen

Een hoofdkussen moet steeds aanpasbaar zijn aan de persoonlijke noden van de gebruiker.

## Toekomst

Slaapbehoeften en omstandigheden veranderen naarmate men ouder wordt. Hou daarmee rekening met de keuze in samenstelling en mogelijkheden van een nieuw bedsysteem

## Prijs

Een extreem duur bedsysteem is niet per se het beste. Een extreem goedkoop bedsysteem daarentegen zal nooit de kwaliteit of de duurzaamheid bieden die wij nastreven. Let daarom altijd goed op de verhouding tussen de prijs en geboden kwaliteit.

**Kies steeds voor professioneel advies door ervaren experts  
in een gespecialiseerde zaak.**

# Investeren in nieuw slaapcomfort?

Het juiste bed kiezen is belangrijker dan je denkt.  
Je slaapt er (hopelijk) een derde van je leven in.  
Maar... heel wat mensen lopen in dezelfde valkuilen.



## Vermijd deze 10 veelgemaakte fouten!

-  Te veel kijken naar promo's, te weinig naar kwaliteit
-  Geen rekening houden met je lichaamstype
-  Snel beslissen na 5 minuten proefliggen
-  Vallen voor snufjes zoals USB's of lampjes
-  Advies vragen aan verkopers i.p.v. echte slaapexperten
-  Denken dat duur automatisch beter is
-  Matras en bodem los van elkaar kiezen
-  Temperatuurcomfort vergeten
-  Geen rekening houden met veranderende noden (rug, leeftijd, ...)
-  Niet durven doorvragen of twijfels uitspreken

**Bij Confort Plan krijg je géén verkooppraatjes,  
wel slaapadvies met kennis van zaken.  
Al sinds 1973.**

# 11. Slot

Hoeveel en wat is jouw slaap je waard?

Goed en gezond slapen is belangrijk. Dat heb je waarschijnlijk gemerkt na het lezen van dit boekje. Ongeveer een derde van je leven breng je in bed door. Daarom is een bewuste en doordachte investering in slaapcomfort en -kwaliteit altijd een goed idee.

Elke nacht op een versleten of niet aangepast bed is een verloren nacht die op één of andere manier, vroeg of laat, een negatieve invloed op je algemene gezondheid zal hebben.

Moet zo'n nieuw bedsysteem dan fortuinen kosten?

Zeker niet, al heeft kwaliteit steeds zijn prijs. Denk daarbij echter ook even aan de jaarlijkse uitgaven voor kledij, schoenen, hobby's, smartphones, internet, auto, vakanties, sportactiviteiten, cultuur, enzovoort. Uitgaven die we trouwens hoofdzakelijk doen voor onze fysieke en mentale gezondheid.

Maar het bed waarin we elke nacht opnieuw slapen (of toch proberen ...) is nog belangrijker. Dat verdient meer aandacht en een weloverwogen investering.

Ongeacht je leeftijd!

Vanzelfsprekend laat je je daarvoor best begeleiden en adviseren door ervaren experts die gepassioneerd en vrijblijvend tijd voor je maken.

Warme groet en tot snel,

Jörn



# Reserveer je slaapadvies

## STAP 1

Uw slaapkwaliteit verbeteren begint bij een persoonlijk slaapadvies. Net dat krijgt u bij ons, gratis en vrijblijvend, in onze slaapstudio of bij u thuis

## STAP 2

Bekijken en testen van mogelijkheden en samenstellingen, 100% maatwerk mogelijk

## STAP 3

Wij geven u een vrijblijvende offerte en uitgebreide infomap

## STAP 4

Denk rustig na en evalueer wat een gezonde en goede slaap u waard is

## STAP 5

Wanneer u er klaar voor bent geeft u ons een seintje

## Onze troeven:

- Professionele medewerkers met meer dan 40 jaar ervaring
- Hoogwaardige Belgische kwaliteit
- Persoonlijk advies en begeleiding
- Maatwerk en gratis opmeting
- Gelijkwaardige kwaliteit voor thuis en vakantieverblijf

**neem vrijblijvend contact met ons op via de website**

**[www.confortplan.be](http://www.confortplan.be) of 03/248 09 37**



**Uw betrouwbare leverancier van  
hoogwaardig slaapcomfort  
sinds 1973,  
met advies én begeleiding**



[www.confortplan.be](http://www.confortplan.be)

# Confortplan

alles voor een gezonde slaap

## **CONFORT PLAN BV**

Commandant Van Laethemstraat 12

2660 Hoboken 03/248 09 37

[info@confortplan.be](mailto:info@confortplan.be)

[www.confortplan.be](http://www.confortplan.be)