

PERSBERICHT

15 maart 2019: Internationale Dag van de Slaap

Gevolgen slaaptekort nog te vaak onderschat

De impact van een degelijk bedsysteem wordt nog steeds miskend

Slecht slapen of slapeloosheid treft steeds meer mensen – nu al 1 op de 2. Door stress, een gejaagd leven en de toename van allerlei uitwendige prikkels (smartphones, tablets en andere digitale toestellen) hebben naast volwassenen ook steeds meer kinderen en jongeren er last van. Verschillende wetenschappelijke studies wereldwijd tonen aan dat te weinig slaap bepaalde gevolgen heeft op ons dagelijks functioneren op het werk of op school: trager reactievermogen, spreek- en geheugenproblemen, concentratiestoornissen, enz. Ook de kans op verkeers- en arbeidsongevallen neemt aanzienlijk toe. Chronisch slaaptekort doet bovendien het risico op gezondheidsproblemen stijgen: obesitas, diabetes, hoge bloeddruk, verzwakt immuunsysteem, depressie, enz.

Tot op vandaag wordt het belang van slaap op de gezondheid nog te vaak onderschat. Daarbij komt het feit dat weinig mensen de nodige aandacht besteden aan hun bedsysteem (zijnde matras, bedbodem, hoofdkussen). Daarom wil De Slaapraad vzw, naar aanleiding van de Internationale Dag van de Slaap op 15 maart, nogmaals het belang van een goed bedsysteem voor een gezonde nachtrust beklemtonen. Al sinds 1996 voert De Slaapraad vzw actief promotie om een matras na 10 jaar en een hoofdkussen na 3 jaar te vervangen: dit niet alleen om redenen van comfort en ergonomische ondersteuning, maar ook in het belang van de hygiëne en in de strijd tegen allergie. Je matras om de 10 jaar vervangen kan tot 1 uur slaapwinst per nacht opleveren.

One size fits all bestaat niet

Een goed bedsysteem vraagt de nodige aandacht. Eénzelfde matras die voor iedereen zou passen, is een utopie. Zo bestaan er in de VS intussen al meer dan 300 verschillende “one size fits all”-matrassen, wat aantoont dat die ene niet bestaat. Elke persoon heeft behoefte aan een matras op zijn/haar maat, d.w.z. in functie van de eigen lichaamsbouw, het eigen gewicht, en de persoonlijke slaapgewoontes (zij-, rug- of buikslaper). De “beste” matras is diegene waarop jij je comfortabel voelt en die het beste je lichaam ondersteunt. Slapen op een goede matras maakt dat je ’s ochtends uitgerust wakker wordt en ’s nachts niet onnodig wordt gewekt door allerlei “stoorzenders”. Zo kan een te harde matras in combinatie met een slechte slaaphouding er namelijk voor zorgen dat je wakker wordt door “slapende” handen. Een verkeerd dekbed kan overmatig transpireren in de hand werken; een onaangepast hoofdkussen kan dan weer leiden tot nekpijn. Zo bepaalt de combinatie van matras, bedbodem, hoofdkussen en slaapcomfort in belangrijke mate je nachtrust.

Haal meer slaap uit je bed: doe de Grote Bedtest!

Hoe zit het met jouw slaapgedrag? Test het via de Grote Bedtest (www.degrotebedtest.be), een initiatief van De Slaapraad vzw, die via 20 snelle vragen peilt naar je slaapcomfort. Een groene wekker als resultaat betekent dat je slaapsysteem optimaal is, een rode wekker toont aan dat er werk aan de winkel is. Bovendien krijg je er nog een aantal persoonlijke tips bovenop!

EINDE PERSBERICHT

*De Slaapraad vzw wil de Belg bewust maken van het belang van een gezonde nachtrust.
Meer slaaptips? Bezoek dan zeker onze website: www.deslaapraad.be*

Voor meer inlichtingen:

De Slaapraad vzw
Thierry De Vos, Voorzitter
Gsm 0485 924 010
E-mail info@deslaapraad.be

OF

Katja De Vos, Coördinatie
Gsm 0476 31 64 67
E-mail info@deslaapraad.be
www.deslaapraad.be