



**KOOL-OOS**

SLAAPSPECIALIST  
RAAMBEKLEDING

**LEKKER SLAPEN**  
Doe je zo...

## Welk matras past het beste bij mij?

Dat is een vraag die wij graag willen beantwoorden. Er zijn zoveel verschillende soorten matrassen. Maar welk matras is de beste? Er is niet 1 soort matras voor iedereen geschikt, iedereen is anders en heeft andere wensen of problemen.

Kies niet even snel online voor een one-size-fits-all-matras... De kans dat deze perfect bij jou past is net zo klein als bijvoorbeeld een spijkerbroek maat 32/36.

"Laat je helpen"... Door onze gestructureerde aanpak samen met de kennis en expertise van ervaren en opgeleide adviseurs, kun je de juiste keuze maken. Waardoor jij weer vele jaren heerlijk zult slapen."

Wij weten waar we op moeten letten om het juiste matras te kiezen. Dit gaat altijd open en eerlijk, want wij worden pas blij als jij dat ook bent. Kies daarom voor een specialist, niet voor een verkoper!"

## Lekker slapen

Lekker slapen zonder klachten, dat wensen we voor iedereen. Op welk matras/boxspring dat lukt is zonder hulp niet makkelijk te vinden. Wij zijn er vanwege onze passie al meer dan 28 jaar mee bezig en verdiepen ons in slaapergonomie. Daardoor hebben wij veel ervaring en inzicht zodat wij jou kunnen helpen en de best passende matrassen of bedden kunnen adviseren.

"één keer goed advies,  
levert jou zoveel  
meer op!"

## 3 Slaapweetjes

### 1) Verkeerde keuzes

Wist je dat meer dan 50% van de consumenten het verkeerde bed koopt? Ze kopen een bed dat helemaal niet bij hun slaapbehoeften past. Het bed is gekozen om de prijs, kleur of model terwijl er helemaal **geen aandacht is besteed** aan het bed passende ligcomfort.

Bij ons staan het slaapcomfort juist centraal!

### 2) Hazeslaapjes

De diepe slaap en de droomslaap (REM) zijn het belangrijkste. De diepe slaap zorgt voor lichamelijk herstel en de droomslaap zorgt voor geestelijk herstel.

Wanneer je matras niet goed voor jou is, geeft je lichaam continue seintjes om te verliggen of draaien. Hierdoor maak je alleen maar hazeslaapjes en kom je niet voldoende in **de belangrijke diepe slaapfases**.

### 3) De 4-7-8-methode

Nee, dat is geen geheime code. Het helpt je sneller in slaap te vallen. Het gaat als volgt: raak je gehemelte aan met je tong. Sluit je mond en adem diep in door de neus gedurende **4** seconden. Hou vervolgens je adem **7** seconden in. Adem tot slot **8** seconden (luid) uit. Herhaal dat meerdere keren totdat je niet meer actief nadenkt en begint te ontspannen.



## Bedafmeting

### De ideale bed afmeting bepaal je met een paar eenvoudige vuistregels.

Een te klein bed kan ervoor zorgen dat je je lichaamshouding onbewust aanpast aan de bed afmeting en dat je niet volledig ontspannen in bed ligt. Het prettigst lig je in een bed waarin je de ruimte hebt.

Bij het kiezen van je bed afmeting zijn er een paar vuistregels. Voor de lengte neem je je eigen lichaamslengte en daar tel je ongeveer 20 cm bij op. Voor de bed breedte geldt iets vergelijkbaars: neem je schouderbreedte plus ca. 20 cm. Kies liever iets te ruim dan te krap.

### Bed hoogte is ook van belang

Een aspect wat wel eens vergeten wordt is de hoogte van het bed. Dit is vooral belangrijk bij het in- en uitstappen, maar bijvoorbeeld ook bij het opmaken van het bed. Met name senioren hebben moeite met een laag bed. Uiteraard is de ideale instaphoogte persoonlijk, en mede afhankelijk van je eigen lichaamslengte. Maar een hoogte zo rond de 60 tot 70 cm wordt vaak als comfortabel ervaren. Probeer zelf in de winkel wat jij prettig vindt.

### Is je slaapkamer groot genoeg?

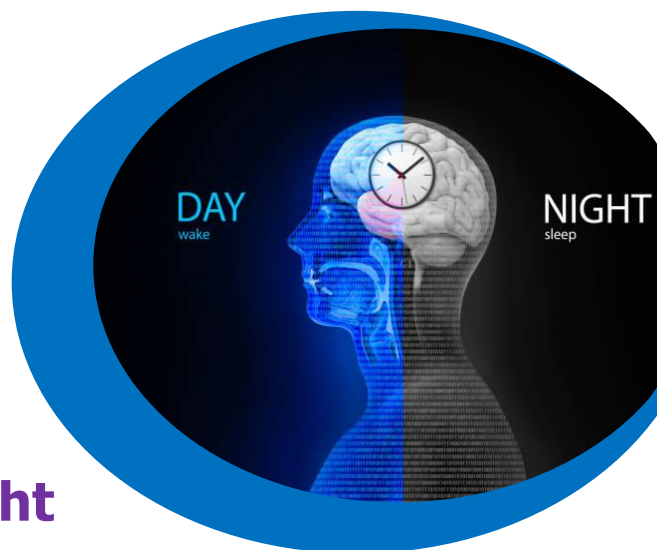
Als laatste is het bij de aankoop van het bed ook van belang om rekening te houden met de grootte van je slaapkamer. Dit lijkt een open deur, maar een bed oogt in een grote showroom vaak een stuk kleiner dan in je eigen slaapkamer. Een bed wat eigenlijk te groot of te volumineus is voor je slaapkamer geeft geen goed gevoel.

# Tips en advies voor een goede nachtrust

## Luister naar je biologische klok.

Een goed slaapritme begint met regelmaat. Ga op gezette tijden van en naar bed om aan dit patroon te wennen. Dat is beter voor je biologische klok. Eigenlijk begint het voorbereiden op een goede nachtrust 's ochtends al. Stap gelijk uit bed zodra je wekker gaat en begin rustig met je dag. Zorg ervoor dat je overdag veel licht krijgt. Dat houdt je biologische klok net wat scherper. Vooral in de herfst en winter is daglicht extra belangrijk. Let op de hoeveelheid cafeïne en alcohol die je binnenkrijgt. Een teveel hiervan kost je namelijk ook je nachtrust. Dim het licht zodra het avond wordt, dit stimuleert de aanmaak van melatonine. Zit dus niet tot 's avonds laat achter je computer. Hetzelfde geldt ook voor de mobiele telefoon en tablets. Zorg ervoor dat je slaapkamer zo donker mogelijk is tijdens het slapen.

*Welterusten!*



## Gezonde lucht

Frisse lucht is gezonde lucht. Zet daarom als je uit bed komt je slaapkamerraam een half uur open en sla je dekbed open naar het voeteneinde. Tijdens de nacht verlies je namelijk tussen 0,5 en 1,5 liter vocht. Dat komt hoofdzakelijk door transpiratie. Het is daarom van essentieel belang je matras elke dag te luchten, zo kan het vocht uit je beddengoed en matras weg en de slaapkamer verlaten. Lucht en licht zijn een echte weldaad voor je matras, hiermee verklein je de kans op schimmels, huisstofmijt en de bijbehorende gezondheidsklachten.

Ook de temperatuur in jouw slaapkamer speelt een rol. In een te warme of koude kamer zijn slapeloze nachten dagelijkse kost. De ideale slaapkamertemperatuur ligt rond de 15-18 graden. Frisse lucht is erg belangrijk, maar let er wel op dat je 's nachts niet op de tocht ligt.

## Zorg voor een goed matras

Een matras dat niet (meer) bij jou lichaam past zorgt ervoor dat je 's nachts "aan" blijft staan. Je lichaam geeft telkens een seintje via je zenuwstelsel naar je hersenen:

- je ligt niet lekker...> verliggen
- onderrug voelt vervelend...> verliggen
- schouder gaat zeer doen...> draaien
- etc.

Dit zorgt ervoor dat je alleen maar kleine hazenslaapjes doet en niet in je diepe slaapfases komt voor het lichamelijke herstel. Daarbij zorgt een goed matras er ook voor dat je onderrug goed ondersteunt wordt en je niet eerst een paar uur stijf aan de dag begint.



## Een vlek op je matras: hoe verwijder je die?

Een vlek op een matras, het is snel gebeurd. Je kind moet 's nachts dringend naar het toilet en kan het niet ophouden of je hebt een wondje aan je knie dat opnieuw openging en een bloedvlek achterliet op de matras, zweet dat gele cirkels achterlaat. Kortom, er zijn veel dingen die een vlek kunnen maken. Oplossingen om je matras te reinigen, lijken echter moeilijk te vinden. Hier leggen we uit hoe je van de meeste vlekken op je matras af komt.

### **Stap 1 : geen paniek.**

Dan is er misschien een snelle oplossing. Als het een kleine vlek is die niet door de hoeslaken en beschermmolton is gedrongen, kan je dit gewoon wassen in de wasmachine. Veel matrassen hebben een afritsbare tijk/hoes, de meeste kun je in geval van een ongelukje zelf/laten reinigen.

### **Welke soort vlek zit er op je matras?**

Als de vlek door de matrashoes gedrongen is, kan je hieronder enkele tips vinden om ze te verwijderen.

### **URINEVLEK**

Reageer snel voor het beste resultaat. Schrob de vlek met lauw water. Als je de vlek te laat opmerkt, kan ze nog steeds verwijderd worden. Maak een doekje nat met ammoniak (verdund met water) of met waterstofperoxide en ga ermee over de vlek. Behandel daarna met gewoon water en laat drogen. Er zal geen gele kring of onaangename geur achterblijven. Blijft de urinegeur toch hangen, dan kan je natriumbicarbonaat met enkele druppels essentiële olie op de matras strooien. Dat is trouwens de ultieme oplossing voor dit soort problemen. (Belangrijk: lees voor gebruik de instructies van ammoniak.)

### **ZWEETVLEK**

Er zijn opnieuw verschillende oplossingen. Strooi natriumbicarbonaat op de zweetvlek. Wrijf daarna met een halve citroen over de vlek. Laat het mengsel ongeveer een uur drogen. Veeg alles af met een droge doek (en haal het natriumbicarbonaat eraf). Stofzuig tot slot de matras om de laatste resten te verwijderen.

Een andere mogelijkheid: smeer wat kleipoeder 'terre de Sommières' op de vlek (dat is kleipoeder dat bekend staat om vetvlekken te absorberen). Laat ongeveer dertig minuten inwerken. Poets nadien zacht de vlek en stofzuig de resten weg.

## BLOEDVLEK

Ook hier draagt een snelle reactie ertoe bij dat je de bloedvlek makkelijker uit je matras kan verwijderen.

Voor een recente bloedvlek: neem een wit doekje (een gekleurd doekje kan kleur afgeven op je matras) dat je natmaakt met koud water (lauw of warm zorgt ervoor dat de vlek niet meer schoongemaakt kan worden). Dep ermee op de vlek.

**Belangrijk:** wrijf niet met de koude, natte doek op de matras, maar dep. Daarmee vermijd je dat de vlek dieper in de matras dringt.

Een andere methode is natriumbicarbonaat. Meng een deel natriumbicarbonaat met twee delen koud water. Dompel een witte doek in het mengsel en dep ermee op de vlek. Laat ongeveer dertig minuten inwerken. Daarna kan je spoelen door met een schone doek op de vlek te deppen.

- **Tip uit grootmoeders tijd:** meng 60 g maïzetmeel, 20 g zout en 60 ml waterstofperoxide. Smeer de vlek in met het mengsel. Laat volledig drogen. Nadien kan je het er met een spatel of met het lemmet van een mes afnemen en de matras stofzuigen.



## Laatste tips:

Het beste moment om een vlek uit een matras te verwijderen, is 's ochtends. Terwijl de je kamer lucht, heeft de matras de hele dag om te drogen zodat je daarna weer een rustige nacht tegemoet kan gaan.

Maak het niet te nat! Voor de tijd/hoes is het meestal geen probleem (tenzij er wol in zit) maar in een matras wordt voor het comfort gebruik gemaakt van verschillende schuimsoorten, die verliezen hun veerkracht door vocht.

Het beste advies om vlekken op je matras te voorkomen is om te investeren in een goede matrasmolton. Die kan je namelijk veel makkelijker en regelmatig reinigen.

Voorkom vlekken:  
Gebruik  
een extra  
dikke kwaliteit  
matrasmolton



## Hoe kies je het perfecte bed?

Stop met avonden online zoeken naar informatie over wat een goed matras is voor jou. Maak een afspraak en kom er snel achter. Laat je helpen door matrasspecialisten die hier al jarenlang elke dag mee bezig zijn. Online "zie je door de vele bomen het bos niet meer"... Maar wij inventariseren wat je nodig hebt en laten je de verschillen voelen. Je zult zien en vooral voelen dat het met de juiste hulp niet moeilijk meer is.

**"Uitgebreid uitvragen, proefliggen en observeren zijn bij Kooloos de sleutelwoorden"**

## Kom proefliggen

Zorg voor soepele kleding, zodat je alles kunt voelen wanneer je matrassen of bedden gaat uitproberen. Neem de tijd en laat bij voorkeur kleine kinderen thuis zodat je aandacht kunt besteden aan wat je allemaal gaat voelen tijdens het testen van de bedden en matrassen.

Wil je er zeker van zijn dat wij rustig de tijd hebben om je het passende advies te geven wat bij je past? Laat even weten dat je komt ☎ 0342473662 of maak een vrijblijvende afspraak via [www.kooloos.nl](http://www.kooloos.nl)

### Hoe werkt het?

Aan de hand van diverse vragen en het zien van jou als persoon/postuur maakt de slaapspecialist een inventarisatie en laat jou matrassen voelen waarvan wij verwachten dat die bij jou passen. Jij hoeft dus niet in het grote overvolle bos "de mooiste bomen" op te zoeken... die selectie maken wij al. Je gaat verschillende comfort variaties voelen en jouw adviseur wijst je op de ergonomische verschillen die hij/zij ziet. Door het juiste advies in onze winkel ontdek je wat lekker ligt en je voelt dan echt de verschillen tussen het ene en het andere matras. Er spelen twee aspecten een belangrijke rol: **ergonomische ondersteuning** en **liggevoel**.

Wil je zeker zijn van  
tijd & aandacht  
voor een advies van  
één van de  
slaapspecialisten?



Maak dan een afspraak via  
[www.kooloos.nl](http://www.kooloos.nl)  
of  
0342-473662

### ERGONOMISCHE ONDERSTEUNING

Zoals gezegd test je onder begeleiding verschillende matrassen zodat jouw slaapspecialist kan zien welke matras jouw lichaam het beste ondersteunt. Het soort materiaal, de hardheid en de zonering in combinatie met de bedbodem zijn zaken die hierbij een rol spelen.

Het is fijn dat een slaapspecialist je hierbij coacht omdat dit vaak heel moeilijk is om zonder kennis te bepalen. Maar een ervaren en goed opgeleide adviseur kan juist goed beoordelen of een matras jou de juiste ergonomische ondersteuning geeft.

- Te weinig steun of juist teveel
- Waar ontstaan storende drukpunten
- Op welk matras wordt je juist goed gedragen

Natuurlijk wordt er extra opgelet als je bijvoorbeeld aangegeven hebt vaak last te hebben van je schouder. **Zo gaan we voor een goed matras dat nu lekker ligt en lichamelijke klachten zo veel mogelijk wegneemt.**

### LIGGEVOEL

Zoveel mensen, zoveel wensen. Liggevoel/comfort is minder goed meetbaar, dat heeft voornamelijk met persoonlijke voorkeur te maken. Sommige mensen liggen nu eenmaal graag op een zachter matras en een ander juist harder. Daarom ligt het beoordelen hiervan wat meer bij jou, dan bij je adviseur. Hij/zij zal helpen door je verschillende soorten matrassen, die wel je de juiste ergonomische ondersteuning geven maar een ander liggevoel geven, te laten ervaren. Jouw matrasspecialist let wel op onbewuste signalen die je lichaam afgeeft zoals vasthouden van spanning in je spieren.

## Hoogwaardige merken

Kooloos slaapspecialist kiest bewust voor meerdere merken die je kunt vergelijken, want ieder merk heeft een andere filosofie en verschilt in ligcomfort. Ons team wordt opgeleid en continue getraind door ergotherapeuten en door de slaapexperts van A-merken zoals Auping, Pullman, Tempur, Eastborn, Lattoflex, Beka en het Friese merk Avek.

“In de winkel helpen wij jou met bovenstaande vragen en nog veel meer. Zo kies je straks een bed die helemaal bij jou zal passen. En doet jou uiteindelijk beter slapen dan 100 dagen proefslapen op een one-size-fits-all matras.”

Het bed zal er altijd mooi uitzien maar belangrijker... wij zorgen ervoor dat ook heerlijk zal liggen. Dus maak tijd voor jezelf en laat je door ons coachen tijdens dit proces. **Kom langs in het centraal gelegen Voorthuizen, parkeer gratis voor de deur en ervaar zelf hoe wij jou kunnen helpen.**