MARIA
MIDDELARES
GezondheidsZorg met een Ziel

# LIGGEN

MARIA MIDDELARES

# GEZONDE NACHTRUST

- Ontspanning van gewrichten, botten en spieren
- Maximaal ontlasten van de wervelzuil
- Herstellen van de dag belasting
- Tussenwervelschijven herwinnen elasticiteit en nemen vocht op

MARIA MIDDELARES

# WEETJES

- 1/3 van ons leven brengen we al liggend door
- Verschillende draaibewegingen per nacht
- Dus zeer belangrijk:
  een correcte lighouding
  met ondersteuning van de natuurlijke krommingen
  om het ligcomfort te optimaliseren.

MARIA MIDDELARES

# IN EN UIT BED

MARIA MIDDELARES

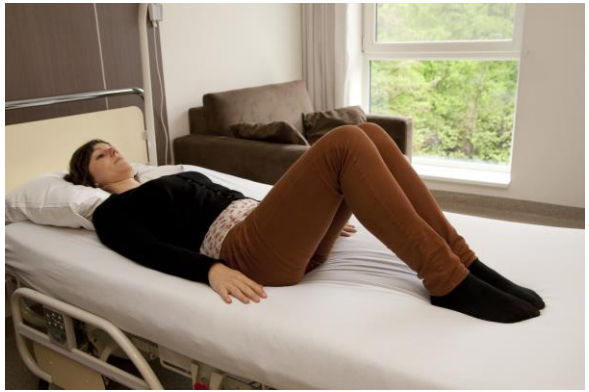
# SLAAPHOUDINGEN

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

# RUGLIG

- Ruglig is de ideale slaaphouding, lichaamsgewicht is verdeeld over een groot oppervlak.
- Ondersteuning van de nek- en lendenlordose en de knieholte.
- Deze houding bevordert wel snurken.
- Gebruik een niet te dik kussen, wel een goed vervormbaar.



MARIA MIDDELARES

# ZIJLIG

- Ondersteuning van de halslordose met kussen, niet onder schouder !
- Benen lichtjes opgetrokken
- Eventueel kussen tussen de benen
- Bovenliggende schouder naar voor
- Ruggengraat mooi horizontaal

MARIA MIDDELARES

# ZIJLIG

## oor - schouder - heup

1 lijn voor het behoud van natuurlijke krommingen van de rug (S-vorm)

MARIA MIDDELARES

# ZIJLIG

- Eventueel ondersteuning van de lenden
- Wervelzuil moet een rechte lijn vormen.

MARIA MIDDELARES

# ZIJLIG

- Gebruik van een banaankussen kan het doorrollen naar buiklig voorkomen.

MARIA MIDDELARES

# BUIKLIG

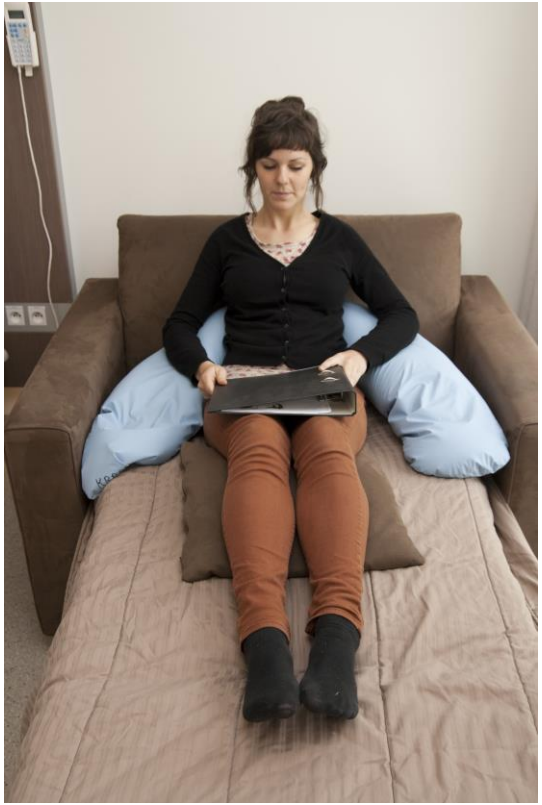
- Af te raden slaaphouding
  - » sterke nekrotatie
  - » grotere uitholling van de lage rug.

- Proberen afleren met een tennisbal op de buik.

- Op deze manier kan buiklig wel: kussen onder de heupen en/of enkels.

MARIA MIDDELARES

# LEZEN IN BED



- Zittend
- Gesteund door een kussen in de lage rug en onder de knie
- Eventueel nog een kussen als neksteun

MARIA MIDDELARES

# SLAAPSYSTEMEN

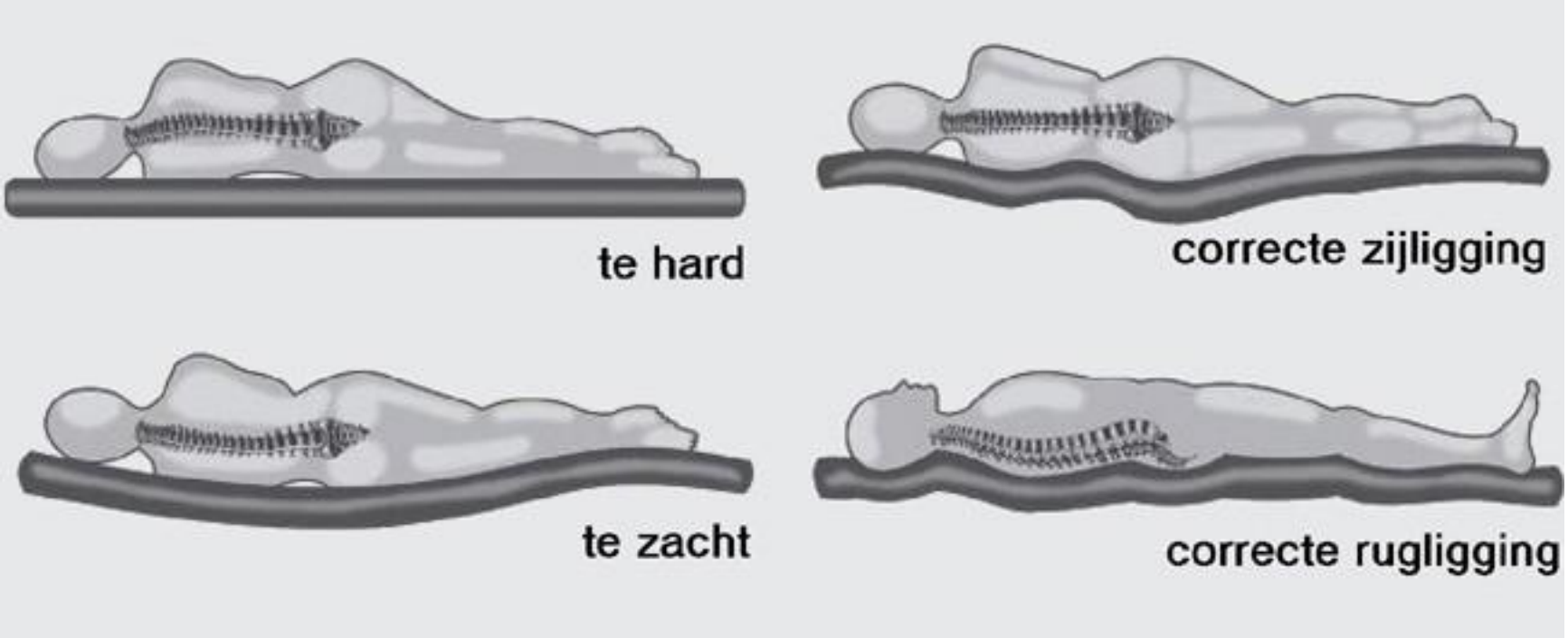
MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

# LIGCOMFORT

- Matras en bodem zijn een belangrijke combinatie en ondersteunen de natuurlijke krommingen.
- Matras laat toe om beetje in weg te zakken en geeft voldoende steun (tegendruk).
- De functie van de matras mag niet teniet gedaan worden door de bodem.
- Juiste densiteit van de matras (hoe zwaarder de persoon, hoe harder de matras).
- Dubbelbed: 2 matrassen ipv 1 grote.
- Er bestaan verschillende soorten kussens (een donskussen geeft een goed effect).

MARIA MIDDELARES




MARIA MIDDELARES

# TIPS :

- Een matras kan regelmatig gedraaid worden : hoofd – voeten (niet altijd onder – boven)
- Matrassen hebben meestal zogenaamde comfortzones die qua hardheid beter aangepast zijn aan het lichaamsdeel dat erop ligt.
- Een matras best na 10 à 15 jaren vervangen
- Slaapkamer voldoende verluchten

MARIA MIDDELARES

# COMBINATIE MATRAS EN BODEM

- Beweegbare lattenbodem + ‘schuimmatras’

- Vaste bodem (vaste latten, plank met gaten,..) + ‘verenmatras’

MARIA MIDDELARES

# BEWEEGBARE BODEM + … KOUDSCHUIM

- Open celstructuur
- Goede ventilatie
- Goede steun

MARIA MIDDELARES

# BEWEEGBARE BODEM + … LATEX

- Een uitstekende vormvastheid
- Een zeer goede ventilatie.
- Comfortabel, soepel en nooit te hard.
- Let op voor allergieën

MARIA MIDDELARES

# BEWEEGBARE BODEM + … GREENSLEEP

- Combinatie van verschillende hardheden (soft, medium, firm)

- Matras op maat

- 100% BIO
  - Natuurlatex
  - Texel wol
  - Organische katoen
  - FSC-hout

https://www.greensleep.com/nl/gezond-slapen/het-slaapsysteem-op-maat-van-je-lichaam

MARIA MIDDELARES

# VASTE BODEM + …TRAAGSCHUIM

- Reageert op temperatuur
- Keert terug naar zijn oorspronkelijke vorm
- Ook gekend als tempur of visco-elastisch schuim

MARIA MIDDELARES

# VASTE BODEM + … POCKETVERING

- Veren apart in zakjes (pockets)
- Bewegen onafhankelijk van elkaar
- Goede ondersteuning
- Vaak al in dubbele lagen

MARIA MIDDELARES

# VASTE BODEM + … EQUILLI

- Modulaire ondersteuning
  - vast hoofd en voeteneinde
  - gepersonaliseerde zones: schouders, taille, heup

- Basislaag
  - Kern = Pocketveren
    Omkadering = koudschuim
  - Soft, medium, firm

- Comfortlaag

- Past op elke lattenbodem

https://equilli.com/be

MARIA MIDDELARES

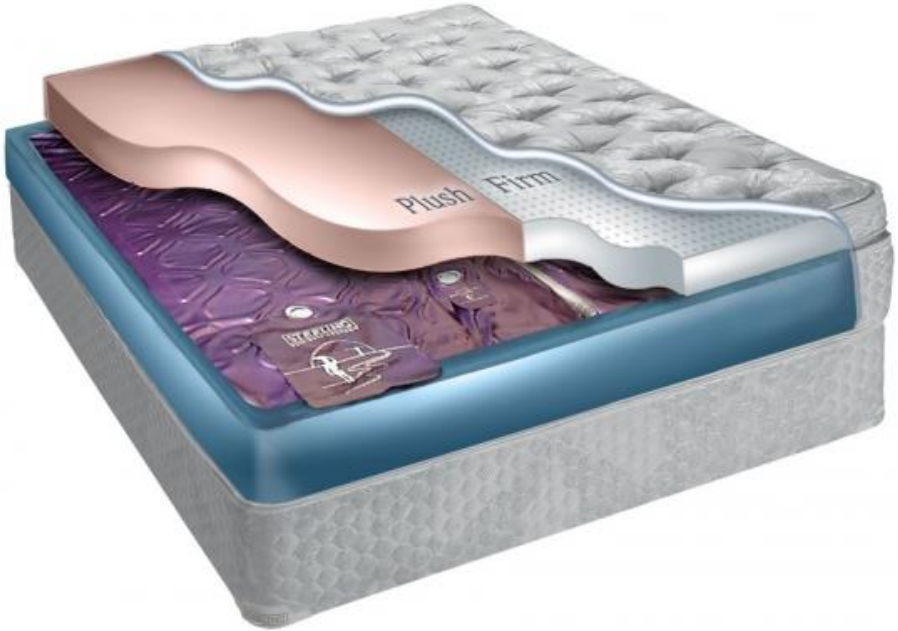
# BOXSPRING

- Doos met veren
- Bedbodem + matras
- Comfortlaag
- Pocketveren
- Extra ventilatie

MARIA MIDDELARES

# WATERBED

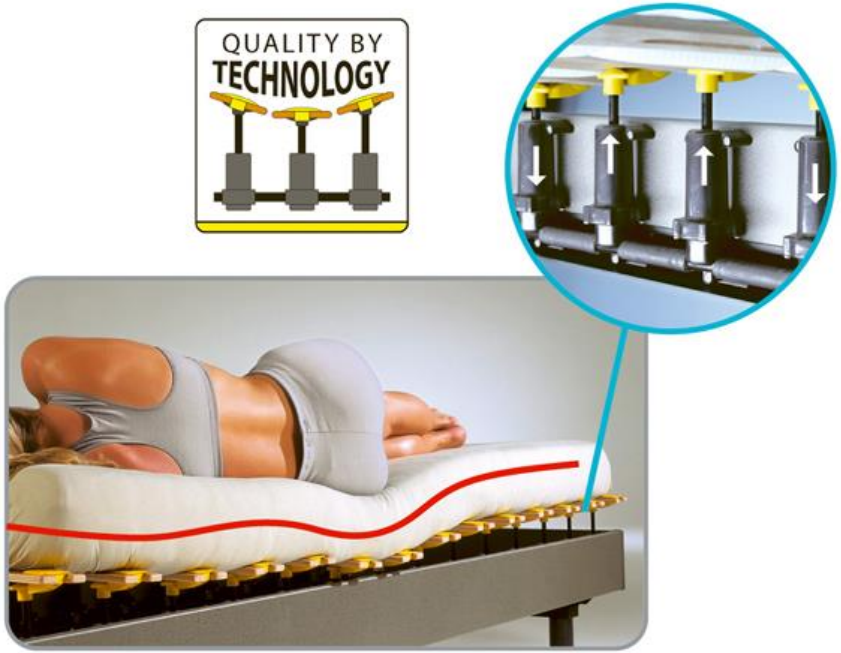
- Kan met of zonder comfortlaag
- Liefst voldoende gestabiliseerd
- Kan zeer zwaar zijn
- Kan verwarmd worden




MARIA MIDDELARES

# DORSOO

- Dynamische bedbodem
- 26 communicerende, hydraulische pompjes
- Volgt ongemerkt uw bewegingen
- Luchtdoorlatende matras
- Matras beweegt soepel mee
- Comfortzones heup en schouders




MARIA MIDDELARES

# FLOWSLEEP

- Zelfregulerende lattenbodem
- Lattenbodem met 3 zones, apart in te stellen
- Zwevend effect van de lattenbodem
- Latex matras

https://www.flowsleeping.nl

MARIA MIDDELARES

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel