

Een goede matras is het halve werk

Bijna kwart van de Nederlanders heeft slaapproblemen

Uit een onderzoek uit 2018 bleek dat bijna een kwart van de Nederlanders kampt met slaapproblemen. Eén op de tien Nederlanders lijdt zelfs aan chronische slapeloosheid. Hoewel dit veel oorzaken kan hebben, staat één ding vast: een goede nachtrust begint met een goede matras.

Een goede matras kiezen is nog niet zo gemakkelijk. Jan Jansen, matrasspecialist bij OptiSlaap, vertelt waar je op moet letten. "Een goede matras biedt op de juiste plekken ondersteuning voor je lichaam. Een zijslaper heeft een andere matras nodig dan een rugslaper. Als je partner anders slaapt dan jij, kies dan voor twee eenpersoonsmatrassen "

Wat vind je belangrijk?

Voordat je gaat beslissen welke matras het beste is voor jou, kun je het beste nadenken over wat je belangrijk vindt aldus Jansen. "Heb je een huisstofmijtallergie? Dan kun je beter een matras kopen met een afneembare hoes die op 60 graden kan worden gewassen. Dat is trouwens ook fijn als je veel zweet."

Ga voor advies op maat

Als je op zoek bent naar een matras, kom je allerlei specifieke termen tegen. Ga je voor een matras met koudschuim, traagschuim, latexschuim, pocketvering, binnenvering, of toch maar een boxspringcombinatie? Jansen: "Een nieuwe matras uitzoeken is een hele klus. We horen vaak van mensen dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Maar het allerbelangrijkste is dat je lekker ligt. En dat ervaart iedereen weer anders. Ga dus naar een winkel waar je kunt proefliggen en waar je de matras mee naar huis kunt nemen om uit te proberen. Zij kunnen je ook uitgebreid adviseren en je precies vertellen welke matras het beste bij jou past. Deskundig advies is ook belangrijk als je bijvoorbeeld rugklachten hebt. Een matras is zelden de oorzaak van rugklachten, maar kan deze wel verergeren of juist verminderen. Advies van een specialist kan dus veel ongemakken voorkomen."

Ontdek ook de voordelen van OptiSlaap:

- Persoonlijk en vrijblijvend advies.
- We houden rekening met je budget.
- Dealer van alle bekende topmerken, waaronder Auping, Eastborn, Pullman en vele andere.
- Complete collectie matrassen, bedden, bedbodems, boxsprings, bedtextiel, dekbedden en kussens.
- Matrassen 100 dagen gratis uitproberen.

Op zaterdag 11 januari 2020 gaat onze nieuwe winkel in Hengelo open. Om dit te vieren hebben we alleen op die dag een grandioze kortingsactie: twee matrassen voor de prijs van één. Mis het niet!

**Optislaap Hengelo
Markt 1
7557 JJ Hengelo**