

## Hoofdstuk 10. Het budget voor rust

Voldoende en regelmatig slapen is noodzakelijk voor een goed lichamelijk en geestelijk functioneren<sup>i</sup>. De slaap kan worden gezien als een noodzakelijke rustperiode, waarin zowel psychisch als fysisch herstel van de geleverde inspanningen plaats vindt en reserves worden opgebouwd voor de volgende dag<sup>ii</sup>. Onvoldoende slaap wordt in verband gebracht met een lagere immuniteit en een verhoogd risico op chronische ziekten zoals diabetes en hartziekten, en geestelijke gezondheidsproblemen.<sup>iii</sup>

Een gezonde slaap is niet uit te drukken in een standaardnorm en -budget. In de korf « rust », voorzien we een slaapsysteem en beddengoed. Er is geen wetenschappelijke consensus over wat de normen zijn voor een goed bed of een goede matras. De laatste jaren maken fabrikanten echter steeds meer gebruik van wetenschappelijke gegevens bij de ontwikkeling van slaapsystemen en wetenschappers geven aan dat de eigenschappen van het slaapsysteem niet losstaan van de kwaliteit van de slaap. Het is de matras die voor 95% het comfort van het slaapsysteem bepaalt. De bedbodem is van minder belang dan de matras maar beiden moeten wel op elkaar afgestemd zijn. Wie dus wil investeren in slaapcomfort, investeert best in de matras<sup>iv</sup>. Voor de aanschaf van bed en matras volgen we de richtlijnen van Test Aankoop ter zake. We kiezen daarbij voor de goedkoopste optie rekening houdend met de hoogte, lengte en dikte van het slaapsysteem alsook met de ventilatie, warme-isolatie en duurzaamheid. Voor kinderbedden bestaan er Europese normen die we hanteren voor de aankoop van een spijlenbedje voor baby's tot 2 jaar. Pyjama's worden in de kledingkorf aangekocht.

Naast een slaapsysteem en beddengoed voorzien we in de korf « rust » voor elk gezinslid ouder dan drie jaar een nachttafeltje met nachtlampje. Voor alle volwassenen en kinderen vanaf de lagere school wordt ook een wekker met batterijen opgenomen zodat ze tijdig op de school, op het werk of op andere afspraken aanwezig kunnen zijn. Ten slotte, tellen we op basis van de gesprekken in de focusgroepen, voor alle typegezinnen een extra budget om een gast van slaapcomfort te voorzien. Er zijn immers veel situaties denkbaar waarbij een bezoeker (bijvoorbeeld: de partner van een alleenstaande ouder, een ver wonend familielid of een vriendje van de kinderen) een of meerdere nachties blijft inslapen. We berekenen hiervoor de kostprijs van een sofabed met een extra dons, bedlinnen en hoofdkussen. Alle slaapartikelen, met uitzondering van de matras worden aangekocht in IKEA omwille van de goede prijs- kwaliteitsverhouding en de goede spreiding van de IKEA-winkels over het land.

---

<sup>i</sup> Verbraecken, J., Buysse, B., Hamburger, H. L., van Kasteel, V., & van Steenwijk, R. (2013). *Leerboek slaap en slaapstoornissen*. Leuven: Acco.

<sup>ii</sup> Walker, M. P. (2009). The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 168-197.

<sup>iii</sup> Irwin, M. R. (2015). Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 143-172.

Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246-256.

<sup>iv</sup> Lee, H., & Park, S. (2006). Quantitative effects of mattress types on sleep quality through polysomnography and skin temperature, *International Journal of Industrial Ergonomics* (36), 943-949;

Radwan, A., Fess, P., James, D., Murphy, J., Myers, J., Rooney, M., ... & Torii, A. (2015). Effect of different mattress designs on promoting sleep quality, pain reduction, and spinal alignment in adults with or without back pain; systematic review of controlled trials. *Sleep health*, 1(4), 257-267.