

MATRASSEN [\(terug naar website\)](#)

De meest voorkomende materialen bij het vervaardigen van matrassen zijn polyether en schuimrubber. Daarnaast bestaan er binnenveringsmatrassen, pocketvering matrassen, latex- en traagschuim matrassen en natuurlijk waterbedden. De grootste vijand van een goed matras is vocht. Vooral omdat woningen sinds een flink aantal jaren goed geïsoleerd worden, waardoor slaapkamers niet optimaal meer kunnen worden 'gelucht'.

Het is bijna ongelooflijk, maar een volwassene verliest door ademhaling en transpiratie zo'n honderd liter vocht per jaar! Dat kan schade aan het materiaal veroorzaken: een vochtig of zelfs nat aanvoelende matras; schimmelvorming aan de onderzijde; aantasting van de matrasdrager, bijvoorbeeld roestvlekken.

Het (transpiratie)vocht dat u verliest, moet natuurlijk ergens blijven. Het wordt gedeeltelijk opgenomen in de (warme) slaapkamerlucht, maar helaas ook door dekens, dekbed, matras en matrasdrager. Om dit probleem het hoofd te kunnen bieden, dient u uw dekens of dekbed direct na het opstaan, elke dag een flinke tijd open te slaan, zodat het vocht ontsnappen kan. Nadat het bed een flinke tijd heeft 'opengelegen', kunt u ramen of balkondeuren openzetten. (Zo'n twintig minuten per dag.) Als het buiten kouder is dan binnen, is het verstandig het luchten tot zo'n tien minuten te beperken. Zorg ervoor dat de temperatuur in uw slaapkamer niet onder de 15°C komt en vermijd al te grote temperatuurschommelingen (vooral sterke afkoeling). Inspecteer uw matrassen in elk geval regelmatig. Als u vochtigheid bespeurt, laat ze dan zo goed mogelijk luchten. Niet in direct zonlicht luchten: de straling kan de celstructuur nadelig beïnvloeden. Regelmatig keren - indien mogelijk het liefst maandelijks (van hoofd- naar voeteneind en bovenkant naar onderkant) verlengt de levensduur van uw matras. In verband met de hygiëne raden wij u aan, uw matras elke tien jaar te vernieuwen.

Gebruik altijd een matrasbeschermer, die voorkomt eventuele beschadigingen. Gebruik een molton matrashoes, liefst van katoen. Deze versterkt het absorberend vermogen. Borstel het matras regelmatig af. Nooit kloppen, u slaat hierdoor het stikwerk stuk. Ook nooit stofzuigen, u trekt hierdoor de afdeklagen van elkaar los.

DEKBEDDEN

- Lucht tussen dons zorgt voor isolatie van lichaamswarmte. Door het lichaamsvocht dat wij 's nachts afstaan, wordt het dekbed na een tijdje plat.
- Hang uw dekbed regelmatig buiten in de wind. Niet in de zon, want door de zon worden de veertjes broos.
- Draai uw dekbed regelmatig in de lengte om.
- Schud uw dekbed af en toe eens op en borstel uw dekbed dan zachtjes af.

- Lucht u uw dekbed nooit met regenachtig, vochtig of mistig weer, want zoals u door het hierboven genoemde weet, wordt door vocht uw dekbed plat, waardoor er vrijwel geen lucht tussen het dons aanwezig is en dus niet meer volledig isoleert.
- Hang uw dekbed regelmatig, in de winterperiode, bij regenachtig of mistig weer in een warm vertrek, in de buurt van de verwarming. U zult dan merken , dat uw dekbed weer zacht en droog is waardoor het dekbed weer goed isoleert.
- Heeft u een droogtrommel, stop uw dekbed dan in de droogtrommel (op de laagste stand). Hierdoor verdwijnt al het afgestane lichaamsvocht.