



WAT HEB JE NODIG OM LEKKER TE SLAPEN?

Schaapjes tellen

op de camping

Je gaat op vakantie om je zinnen te verzetten en op adem te komen. Een goede nachtrust hoort daar absoluut bij. Om lekker te kunnen slapen is een fijn matras onmisbaar. Maar waaraan moet-ie voldoen? En waarom is niet elke soort matras geschikt voor in de caravan of camper? Drie experts geven antwoord op al onze vragen.

TEKST PAUL CNOSSSEN FOTOGRAFIE JACCO VAN DE KUILEN EN PAUL CNOSSSEN

Per etmaal liggen we 25 tot 30 procent van de tijd in bed, in vakanties kan dat zomaar nog meer zijn. Dat betekent dat we urenlang op één plekje van zo'n twee vierkante meter liggen. Als je het zo bekijkt, is uitgebreide aandacht voor een matras geen overbodige luxe. Maar daar schort het nog weleens aan. Fabrikanten repen in hun promotiematerialen graag tot in de kleinste details over een vernuftige indeling of fraaie kastfrontjes, maar het slaapcomfort wordt vaak in algemene termen besproken. Terwijl er de laatste jaren al veel verbeterd is op matrasgebied. Voor veel caravan- en camperkampeers ligt de tijd dat ze met losse zitkussens de banken ombouwden tot een bed vol kieren en naden ver achter zich. Het gros kiest voor een indeling met een vast bed, in welke vorm dat ook is. Door die 'solofunctie' kan het bed worden voorzien van een echt matras, wat het slaapcomfort sowieso al ten goede komt. Maar ja, de fabrikanten moeten hun bedden ontwerpen voor tienduizenden klanten en bovendien letten op kosten en kilo's. Compromissen in materiaal, bouwwijze en kwaliteit zijn dan niet te voorkomen. Dat is geen sinecure. Kijk maar eens hoe verschillend mensen zijn in postuur en comfortvoorkeur.



Audrey Wijsman: "In fabrieksinformatie ligt er weinig nadruk op matrassen"

Toch geslaagd?

Het opvallende is dat fabrikanten er desondanks wonderwel in lijken te slagen om vrijwel iedereen tevreden te stellen. Dat blijkt bijvoor-

beeld bij caravantests van de KCK. Zoals bekend laten we daarvoor lezerskoppels verschillende caravans uitproberen en daarbij rouleren ze dagelijks: elke nacht slapen ze dus op een ander bed. Behalve over de afmetingen van de bedden krijgen we nauwelijks klachten over het ligcomfort, terwijl de posturen en lichaams gewichten van de testpersonen zeer uiteenlopend zijn. Het maakt daarbij niet uit of het een caravan uit de onderste prijsregio is of een van een top-of-the-bill merk. Audrey Wijsman, eigenaar van Van der Vliet Recreatie in Weteringbrug, onderschrijft dat: "We zijn dealer van LMC en Weinsberg. Niet alleen komen die merken uit verschillende concerns, ook in prijsstelling en marktpositie liggen ze ver uit elkaar. Ik moet je eerlijk zeggen dat de kwaliteit van de standaardmatten geen duidelijk merkbaar punt van onderscheid is. Ook klanten vragen er nauwelijks expliciet naar, in de verkoopinformatie is er bovendien maar summier aandacht voor. Voor heel specifieke verzoeken verwijzen we klanten naar een leverancier van maatwerkmatrassen. Wel zie je natuurlijk dat bij gebruikte caravans de kwaliteit van de matrassen wat achteruit kan zijn gegaan of dat mensen in verband met hygiëne wat huiverig zijn om op een tweedehands



Het matras lijkt een ondergeschoven kindje van de fabrikant





*Albert Dikken:
"Een goed matras
moet je zelf
ervaren door te
gaan proefliggen"*

matras te slapen. Dan bestel je eenvoudig een nieuw matras."

Wetenschap

Verreweg de meeste caravan- en camperfabrikanten melden dat ze koudschuim voor de vulling van de matrassen gebruiken. Albert Dikken van Matrasfactory in Heerenveen weet dat je er met die mededeling nog niet bent. "Koudschuim is een verzamelnaam voor een bepaald productieproces voor foamvulling. Dat zegt niets over het ligcomfort of de kwaliteit." Matrasfactory is een specialist op het gebied van fabricage van maatwerkmatrassen, óók voor recreatiemiddelen zoals jachten, caravans en campers. Mocht je niet tevreden zijn met het standaardmatras, dan is maatwerk een optie. Voor het kiezen van het juiste matras heeft Albert maar één advies: kom proefliggen.

"Wij kunnen niet adviseren wat het lekkerste matras is. Dat bepaalt de gebruiker uiteraard zelf, want comfort is een kwestie van smaak en vooral ook gevoel. Daarom hebben we hier in de showroom tal van matrassen liggen. We kunnen vanuit allerlei technieken en materialen een matras opbouwen, al moet je natuurlijk wel rekening houden met de toepassing in een caravan of camper. Als je zweert bij een pocketveringmatras dan is dat voor thuis prima, maar in een caravan niet. Omdat het buitenkader van zo'n matras zijn stevigheid krijgt van een brede foamrand, komt de pocketvering-bouw wijze niet goed tot zijn recht op een relatief smal matras." Albert ziet dat door de hang naar natuurlijke producten het latexmatras steeds populairder wordt. "Het is een prettig, volledig biologisch materiaal, maar voor toepassing in een caravan of camper ongeschikt. Het weegt

twee keer meer dan foam en is simpelweg te zwaar." Hierdoor blijft een schuimmatras over als favoriet. "Koudschuim is licht van gewicht en makkelijk op maat te maken. Het is er in uiteenlopende hardheden, door verschillende soorten te combineren kun je nauwkeurig aansluiten bij de wensen. We kunnen ook voor elk caravan- of camperbed een oplossing maken."

Twee hardheden in één matras

Een bekend probleem bij echtparen met een tweepersoonsbed met daarop een matras uit één stuk is dat de ene partner wel lekker slaapt op het standaardmatras, maar de andere niet. Ook daarvoor heeft Albert de oplossing: "Verschillende schuimsoorten kun je makkelijk met elkaar verlijmen. Daardoor kun je in één matras twee hardheden aanbrengen. Ik krijg weleens telefoontjes van kampeersers dat ze een matras willen hebben van een specifiek type koudschuim, want dat zou zogenaamd het lekkerste liggen. Dat is echt onzin, laat je niet door een ander aanpraten wat voor jou het beste matras is. Ook is duur niet per definitie het meest comfortabel. Je kunt heerlijk liggen op een heel goedkoop schuimrubbermatras. Maar

je moet er dan wel rekening mee houden dat er na korte tijd al een kuil in je matras zit en dat je aan iets nieuws toe bent."

Latten en schotels

Onder de meeste caravan- en camperbedden en vaak zelfs onder zitkussens liggen lattenbodems. Volgens Albert levert dat niet zozeer een beter ligcomfort op, maar heeft het zeker een voordeel. "Belangrijk aan een bedbodem is dat hij stabiel is en niet doorbuigt. Anders heb je niets aan je matras. Wel is bij een lattenbodem de ventilatie veel beter dan bij een dichte plank, zoals vroeger gebruikelijk was. Heb je toch een dichte bodem, dan raden we een speciale ventilatiemat aan. Je matras moet het vocht dat hij opneemt ook weer goed kwijt kunnen. Je zou 'm van tijd tot tijd kunnen keren, maar met een asymmetrisch matras kan dat natuurlijk niet."

Een bedbodem met kunststof schoteltes hoeft niet per se comfortverhogend te zijn, weet Albert: "Vaak zijn die schotels niets meer dan een compensatie voor een te hard matras. Met een goed maatwerkmatras dat afgestemd is op jouw voorkeur, zijn die schotels overbodig." •



*Fysiotherapeut
Jasper Menger:
"Een matras is
ondergeschikt aan
lichaamsbeweging"*



Twee schuimsoorten in één matras? Ja, dat kan



En het kussen dan?

Net als een matras is een hoofdkussen sterk van invloed op het persoonlijk ligcomfort en kan dus niet in algemene termen geadviseerd worden. Wel is het van belang dat een hoofdkussen in de caravan of camper niet te groot is. Dit snoept onnodig veel matrasruimte op. Een speciaal recreatiekussen, waarbij de kwaliteiten van een goed hoofdkussen voor thuis zijn overgebracht in een kleiner formaat, is dan een oplossing.



Koudschuim is er in vele soorten, elke kleur heeft zijn eigen karakter



Online bestellen van een maatwerk caravan- en campermatras is uiteraard mogelijk, maar je ideale matras ervaar je pas met proefliggen in de winkel



Een blik achter de schermen: een caravanmatras is samengesteld uit verschillende lagen

Jasper Menger: "Een matras kan een trigger zijn voor klachten"

Veel mensen wijten rugproblemen aan een verkeerd matras in caravan of camper. Jasper Menger, fysiotherapeut bij Piet Hein Fysiotherapie in Hoofddorp en zelf enthousiast kampeerder, spreekt tegen dat wanneer je rugklachten krijgt op een caravanmatras het dan per definitie niet geschikt is voor jou. "Een matras kan niet zozeer de basis zijn voor de klachten, maar wel een trigger. Een andere lighouding dan je gewend bent kan een al aanwezig fysiek probleem aanwakkeren of versterken. Dat kan door de stand van de gewrichten zijn, maar ook door een andere ondersteuning van de organen als je ligt. Rugpijn

hoeft niet direct te betekenen dat er iets mis is met je rug, het kan ook een uitstralende irritatie van de organen, zoals lever, darmen en blaas, zijn. Een goed matras moet passen bij je lichaamsgewicht, maar ook zeker bij je bouw. Je leeftijd en conditie spelen uiteraard mee. Als je jong bent zijn je ruggengraat, tussenwervelschijven en pezen nog soepel en passen zich makkelijk aan een ander matras aan. Naarmate je ouder en wat strammer wordt, gaat dat lastiger. Het is daarom zaak je rug soepel te houden, bijvoorbeeld door oefeningen te doen. Ook is het goed om te bedenken dat je je lijf tijdens het kampe-

ren vaak heel anders gebruikt dan thuis. Als je onderweg bent naar de camping, zit je heel veel in één houding op je stoel, eenmaal op je plek fiets je misschien veel meer of ben je anderszins veel meer in beweging. Dat kan ook gevol-

gen hebben voor je rug. Voldoende lichaamsbeweging is nog belangrijker dan het vinden van het perfecte matras. Bij bewegen vullen je tussenwervels zich met vocht en blijft je rug soepeler."

