

hotel

business

Driemaandelijks magazine voor de hotelindustrie in België
21e jaargang - nr. 3 - 3e kwartaal 2014
4 euro - juli-augustus-september - 2014
8500 Kortrijk 1, 2de afdeling P3A9174

ORDER & PAY
AT THE BAR PLEASE

INTERVIEW
Michel Son

DOSSIER
Bevloering
Verlichting

HOUSEKEEPING
Slaapcomfort

ACTUA
Hotelrapport 2013



Veel mensen slapen in een bed waarvan de kwaliteit ondermaats is. Gevolg: rugklachten en slechte nachtrust. "Nochtans bestaan er voldoende ergonomische oplossingen die rugklachten kunnen voorkomen", zegt Pascal Mannekens, universitair kinesitherapeut en zaakvoerder van de slaapcomfortzaak Bedking Ergopolis. In zijn gloednieuwe boek 'Rust voor je rug' toont hij op een begrijpelijke manier het verband aan tussen rugklachten, slaaphoudingen en bedsystemen. "Ook hoteliers moeten dit boek lezen", stelt Pascal Mannekens. "Velen laten zich slecht adviseren met als gevolg slechte bedden en klachten van de gasten. Maar het kan anders. Ook in hotels zijn er mogelijkheden om het slaapcomfort van de individuele gasten op maat te verbeteren".

Boek legt verband tussen rugklachten, slaaphoudingen en bedsystemen

Onderzoek naar (hotel)bed van de toekomst

Rugklachten en slaapstoornissen zijn over de hele wereld aan het evolueren tot één van de grootste maatschappelijke problemen. 60 tot 80 % van de westerse populatie wordt in de loop van zijn leven geconfronteerd met lage rugpijn. Vaak kan er een verband gelegd worden met een slechte slaaphouding en nachtrust. Nochtans beweren de meeste matrassenproducenten en leveranciers van bedsystemen dat zij een oplossing kunnen bieden. Maar de klachten nemen niet af. "Dat verwondert mij hoegenaamd niet", zegt Pascal Mannekens die geen blad voor de mond neemt. "Er heersen nogal wat hardnekkige misverstanden rond slaapcomfort. Die foute ideeën worden deels in de hand gewerkt door de slaap-



comfortindustrie en hun reclamecampagnes. Ik krijg in mijn zaak Bedking Ergopolis regelmatig mensen over de vloer die rugklachten hebben. Na een gesprek blijkt dan dat ze op een slecht bed slapen en zo hun rug en nachtrust ruïneren. Dan blijkt dat ze slecht advies kregen en een slechte matras kochten". Pascal Mannekens verwacht trouwens dat zijn boek voor de nodige beroering gaat zorgen in

de slaapindustrie. "Mijn boek 'Rust voor je rug' is geschreven voor het grote publiek. Ik beschrijf hoe je te werk kunt gaan om de rugpijn tot een minimum te herleiden. Ik wil de lezer ook begeleiden in zijn zoektocht naar het juiste bed. Daarbij aarzel ik niet om bepaalde marketingverhalen en verkoopspraatjes van de industrie te doorprikken. Reken maar dat sommige industrieën nu al zenuwachtig zijn".

Goed slaapsysteem ontlast wervelkolom

Volgens de kinesitherapeut is het van primordiaal belang dat de wervelkolom tijdens het slapen zo weinig mogelijk belast wordt. De wervelko-

DE WITTE LIETAE
COMPETENCE IN LINEN

Een elegant totaalgamma
bed-, bad-, tafel- en keukenninnen:

duurzaam, kwalitatief, geschikt voor industrieel gebruik,
en permanent op voorraad.

WWW.DWL.BE

lom draagt de hele dag ons lichaamsgewicht en moet daarom 's nachts kunnen recupereren. Wanneer dit door een slecht bed en/of matras onvoldoende gebeurt, ontstaat rugpijn.

Pascal Mannekens: "Een goed slaapsysteem speelt een grote rol in het gezond houden van de rug en het verminderen van de pijnklachten. Uit studies blijkt dat er een relatie bestaat tussen het bed en nek- en rugklachten, schouderpijn en ochtendpijn. Eigenlijk is dat volstrekt logisch, want er gebeuren allerlei dingen met je lichaam als je in slaap valt: je spieren verslappen, je bent je niet meer bewust van je omgeving en je lichaamstemperatuur daalt... Dat betekent dat je slaapsysteem erg belangrijk wordt. Het moet een goede, ongestoorde nachtrust mogelijk maken en je lichaam iedere nacht weer ondersteunen en beschermen zonder dat jij bewust kan ingrijpen".

Bed en matras op het lijf geschreven

Pascal Mannekens geeft het advies om je bed en matras op maat te laten maken: "Eigenlijk moet een bed op het lijf van de persoon worden geschreven. Je moet rekening houden met het ge-



wicht, de lichaamsbouw en lengte- en breedtematen om de juiste matras te kiezen. Ook de mate van transpiratie en warmteproductie is belangrijk". "Een goed en gezond bed bestaat uit een bedbodem, matras en hoofdkussens en moet aangevoelen en comfortabel aanvoelen. Daarbij moet de matras de rug voldoende ondersteunen en anderzijds de schouders en de heupen ontlasten. Dat wil dus zeggen dat jouw matras een zachte schouderzone moet hebben en een hardere middenzone. En tenslotte is het ook belangrijk dat het bed, beddengoed én matras beschikt over een ademend en warmte-isolerend vermogen".

Bed van de toekomst

De kinesitherapeut en ergonoom zegt dat hij

samen met een internationaal onderzoeksteam al aan het brainstormen is over het 'bed van de toekomst'. Wellicht wordt dat een bed dat elektronisch kan aangestuurd worden, waardoor het makkelijker wordt om bijvoorbeeld de bedbodem en de matras aan te passen aan de persoon die er in gaat slapen. Verder experimenteert men ook met warmtebeheersing in het bed. Zo zou men verse lucht in het bed en beddengoed kunnen blazen, zodat de warmte- en vochtregulatie van de slapers kan verbeterd worden.

Hotelbed

De vraag blijft natuurlijk hoe men al deze bevin- dingen en aanbevelingen kan toepassen op de hotelsector. Een bed en matras op het lijf van een individu laten maken voor de slaapkamer thuis is uiteraard mogelijk. Maar wat met een hotelbed, waar per definitie steeds andere mensen zich te ruste gaan leggen? Hoe lost een hotelma- nager dit dilemma op?

Pascal Mannekens stelt dat hotels vaak het belang van een goed hotelbed onderschatten. De service, de catering, het ontbijt mag dan nog zo goed zijn; als de gast slecht geslapen heeft of rugpijn heeft

n.v. dekeukelaere

textielreiniging - linnenverhuur - verhuur antistoftapijten

*Laat ons bewijzen dat het huren van
linnen de voordeligste manier
van werken is!*

Horecalinnen
verhuur
onderhoud

Anti-vuilmatten
verhuur

Dorpsstraat 101 - 9800 Deinze (Astene)
T 09 386 15 12 - F 09 386 90 20 - dekeukelaere@online.be

HB-jun10-Li

zal hij alleen dat herinneren. De zaakvoerder van Bedking Ergopolis gelooft trouwens dat een hotelier mits een klein aantal aanpassingen veel kan doen om het slaapcomfort voor zijn gasten te verbeteren.

Hieronder lees je zijn 3 tips:

1] Vragenlijstje bij boeking klant

Pascal Mannekens: "De hotelier zou bij de boeking bijvoorbeeld kunnen vragen wat het gewicht en de grootte is van de gast. Op basis van de body mass index kan men dan de gast een kamer geven met een aangepast bed en matras. Men zou zo een aantal types bedden kunnen beschikbaar stellen".

2] Product technisch

"Het hotelbed zou overal moeten beschikken over een matras met een zachte schouderzone en een harder middengedeelte. Op die manier wordt de wervelkolom van de slapende gast zo weinig mogelijk belast".

3] Bedtextiel

"Het thermisch comfort van de gast is ook cruciaal. 's Nachts daalt de temperatuur van de slapers. Het beddengoed moet warmte-isolerend zijn en kunnen zorgen voor vochttransport".

Pascal Mannekens heeft ook een oplossing voor de veel voorkomende klacht bij hotelgasten dat de bedden te hard zijn. "Zorg er gewoon voor dat je steeds een aantal zachte oplegmatrassen of toppers in voorraad hebt. Leg die dan op de matras en je zult zien dat de gast tevreden is". Een matras moet wel regelmatig vervangen worden. Zo rond de 8 à 10 jaar", besluit Pascal Mannekens.



Wie is Pascal Mannekens?

Mannekens (°1970) promoveerde in 1994 als Master in de Kinesitherapie aan de KUL. Zijn proefschrift, een vergelijkend onderzoek rond rugondersteuning bij klachtenvrije testpersonen, werd internationaal gretig opgepikt.

Mannekens ging daarna aan de slag bij Recticel Bedding Europe, waar hij samen met de KUL de aanzet gaf tot de ontwikkeling van gepersonaliseerde slaapsystemen. Hij doceerde Ergonomie en werd een vaak gevraagd spreker op congressen voor professionals en consumenten. Hij is ook een belangrijk

aanspreekpunt voor zowel grondstofleveranciers als matrassfabrikanten uit de bedding-industrie. Zijn eerste boek, Rug en bed, was goed voor meer dan 10.000 verkochte exemplaren en werd een belangrijk referentiewerk voor academici, artsen, fysiotherapeuten, beddingindustrie, retailers en consumenten.

Pascal Mannekens is thans ook zaakvoerder van de slaapcomfortzaak Bedking Ergopolis in Boortmeerbeek, dat o.a matrassen en bedden op maat maakt. (pvo)

>>Rust voor je rug

Eind september verschijnt bij Lannoo het boek Rust voor je rug, dat voor de allereerste keer op een begrijpelijke manier het verband aantoont tussen rugklachten, slaaphoudingen en bedsystemen.

In zijn nieuwste boek beschrijft Pascal Mannekens onder meer hoe lage rugpijn ontstaat, wat het verband is tussen slapen en rugklachten, de bedeigenschappen van een goed slaapsysteem en de oorlog tussen hard en zacht slapen. Rust voor je rug is wetenschappelijk onderbouwd, maar tegelijk glashelder geschreven zodat elke consument aan de slag kan met de concrete bedtips. Het is het eerste boek ter wereld dat op een eenvoudige manier het onderliggend mechanisme blootlegt tussen rugklachten, slaaphoudingen en bedsystemen.

Rust voor je rug is voorlopig enkel in het Nederlands verkrijgbaar, maar zal vertaald worden in 8 tot 10 talen. Het 192 pagina's dikke boek kost in de boekhandel 19,95 euro. Pakketten kunnen besteld worden via Bedking Ergopolis: bestelling@rustvoorjerug.be. Pakket 5 = € 100; pakket 14 = € 250; pakket 24 = € 400 (inclusief BTW, handling en portkosten). (pvo)

>>Basis voor een goed bed

- Conformiteit ————— o steun wervelzuil
- Hardheid ————— o variabele druk en NOOIT gelijkmatig
- Warmte-isolatie
- Vochtregulatie ————— o bedtextiel
- Bedcomfort en afmetingen



CHRISTEX N.V.

ELFDE JULISTRAAT 132 A
B-8530 HARELBEKE/BELGIUM
T 32 56 71.48.53 - F 32 56 71.04.97
E-MAIL : info@christex.com

- badjassen
- sponshanddoeken
- keukenhanddoeken
- tafellinnen
- huishoudlinnen
- bedlinnen
- donsdekens
- plaids

LEVERINGEN AAN DE BETERE
MEUBEL-, DECORATIEZAKEN,
BED AND BREAKFAST, WELLNESS,
HOTELS EN RESTAURANTS



www.christex.com

KLIK OP GOUDENGIDS

SPONS HANDDOEKEN
550 GR./M² REF. SENA

BADJASSEN & SLIPPERS
IN DEZELFDE KLEUREN
VERKRIJGBAAR.

» Jaritex

Doorheen de jaren is Jaritex een dynamische onderneming die in ruim dertig jaar is uitgegroeid tot een referentie op het gebied van slaapcomfort: matrassen, dekbedden, kussens, matrasbeschermers, lattenbodems, boxsprings.

Permanent wordt de kwaliteit geoptimaliseerd, niet alleen in de zin van sterker, duurzamer en comfortabeler, maar ook mooier en creatiever. Dezelfde geest van vernieuwing en flexibiliteit wordt doorgetrokken in de dienstverlening naar de klanten: slaap- en meubelspecialzaken, grootdistributie en partners in de hotel-, vakantie- en medische sector.



Jaritex heeft een uitgebreid boxspringgamma waarbij er kan worden gekozen uit verschillende hoogtes en afwerkingsniveau's in stof of leatherlook. Ook verschillende hoofdborden en andere accessoires zijn verkrijgbaar.

Daarnaast beschikt Jaritex uit een divers gamma matrassen waarin verschillende soorten kernen voorkomen.

Last but not least aangevuld met een aantal topdekmatrassen. Hierdoor krijg je een volledig bed in een bepaalde prijs categorie die je als klant zelf bepaalt.

Bovendien ben je bij Jaritex zeker van 'Belgische kwaliteit'. Alle producten worden nog steeds vervaardigd in de eigen fabrieksgebouwen in het West-Vlaamse Ingelmunster. Deze stempel 'made in Belgium' is voor Jaritex uiterst belangrijk. Met continue investeringen in ons machinepark proberen we U producten te bezorgen die in kwaliteit en innovatie blijven verrassen.

Jaritex gaat voor de volle 100% en houdt daarbij altijd oog voor kwaliteit en detail.

Alleen zo kunnen we onze klanten optimaal van dienst zijn en tijdig inspelen op nieuwe ontwikkelingen en trends.



NIGHT *Dreams*
© Christex nv

www.christex.com

KLIK OP GOUDENGIDS

- ✓ 100% katoen, satijn-streep 300 TC
- ✓ leverbaar uit voorraad (ook in kleine hoeveelheden)
- ✓ verschillende kleuren, ook wit en ivoor.

CHRISTEX N.V.

Elfde julistraat 132 A
8530 Harelbeke (Belgium)

T: 32 56 71 48 53

F: 32 56 71 04 97

info@christex.com