



© FOTOS: PRIVÉ

geconfronteerd met haar ziekte. Hier maakt ze deel uit van ons dagelijks leven, zonder dat we moeten inboeten op tijd met het gezin.”

Heeft je mama de verhuis bewust meegemaakt?

“Voor ons was het een positief gegeven dat ze het niet meer kon beseffen; dat zou haar te veel verontrust hebben. Soms denk ik dat ze zichzelf niet graag zou zien op deze manier, ondanks dat we haar met heel veel liefde omringen.”

Hoe gaan je kinderen om met de ziekte?

“De ziekte van mijn moeder heeft zeker ook een stempel gedrukt op het leven van mijn kinderen. Mijn moeder is altijd een uiterst zorgzaam type geweest, een warme persoonlijkheid met een groot hart voor kinderen. Het doet pijn om te zien dat ze dat nu niet kan overbrengen op mijn eigen kinderen. Andersom zijn mijn zoontjes ontzettend lief voor haar: als moeke uit de zetel komt gestrompeld, schieten ze spontaan recht om haar een handje te helpen.”

Denk je vaak terug aan de periode voor ze ziek werd?

“Wij zijn altijd heel erg close geweest; die hechte band mis ik wel enorm. Mijn vader had vlieg angst, dus ging ik vroeger elk jaar met mijn moeder op vliegvakantie. Dat zijn

momenten waar ik vaak aan terugdenk en ik probeer die goede herinneringen te koesteren. Daarnaast hebben we de laatste periode wel heel bewust beleefd. Ondanks dat ze nog veel te jong is, kan ik toch zeggen dat we nog alles uit het leven hebben gehaald.”

Welk gelukkig moment van je moeder is je het meest bijgebleven?

“Haar ziekte heeft er enigszins ook voor gezorgd dat ze over het verlies van mijn papa is geraakt. Nadien is ze zelfs opnieuw verliefd geworden op een andere man. Het was mooi om te zien dat haar dat intens gelukkig maakte. Ook de dag dat ze hier is komen wonen, koester ik als een mooi moment.”

Heeft deze moeilijke situatie jou ergens ook positieve energie gegeven?

“Absoluut. Het heeft me doen beseffen dat het leven veel te kort is, ook al klinkt dat heel cliché. Ik ben ontzettend dankbaar voor elke dag die we nog samen hebben. De grootste les die ik geleerd heb, is te genieten van elk bijzonder moment en gelukkig te zijn met wat je hebt en wie je bent. Soms kan ik naar buiten staren en mezelf gelukkig prijzen dat ik hier mag zijn. Zelfs als het regent, is het hier prachtig.”

Dominique Zaman

redactie.be@mediaplanet.com

SLAAPGEZONDHEID



Een goed bed geeft een harde ondersteuning aan de lage rug en heupen, en een zachte ondersteuning aan de schouders.

‘Rust voor je rug’

door **Pascal Mannekens**, uitgeverij **Lannoo**

Het juiste bed kan veel rugklachten voorkomen

We hebben nog veel te weinig aandacht voor ons bed als middel tegen rugklachten en slaapstoornissen. Velen kopen zonder het te weten het foute bed, met op termijn heel wat problemen tot gevolg. Het is daarom cruciaal dat je je laat adviseren door een specialist.

We spenderen bijna een derde van ons leven in bed. Helaas slapen velen onder ons in bedden van mindere kwaliteit, terwijl ongeveer tachtig procent van alle mensen tijdens hun leven last krijgt van ernstige rugklachten. Tien procent hiervan wordt een chronische rugpijnpatiënt. Daarvan heeft vervolgens zeventig procent slaapproblemen. Belgen slikken hierdoor maar liefst één miljoen slaappillen per dag. Een correcte slaaphouding kan nochtans heel wat chronische rug- én slaapproblemen vermijden.

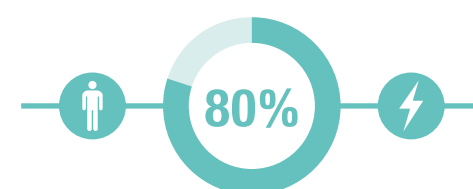
Juiste ondersteuning is cruciaal

Tijdens het slapen dalen je spierspanning en bewustzijnsniveau. Je kan bijgevolg tijdens je slaap een eventuele foute lighouding niet corrigeren zoals je dat overdag wel zou doen. Het is daarom cruciaal dat het bed je lichaam en wervels op de juiste manier ondersteunt. Een goed bed geeft een harde ondersteuning aan de lage rug en heupen, en een zachte ondersteuning aan de schouders.

Slaapsysteem op maat

Voor een optimale ondersteuning van de rug raden specialisten aan om steeds te gaan voor een geïndividualiseerd slaapsysteem dat is afgestemd op je lichaamsbouw, je slaaphouding en comfortbehoefes. Indien je doorgaans op je zij slaapt, dan moet je matras ervoor zorgen dat je wervelkolom een rechte lijn vormt. Als je daarentegen meestal op je rug slaapt, dan moet vooral de holte in je lage rug goed worden ondersteund.

Heb je het snel warm of koud? Dan heeft dit een invloed op het materiaal dat best bij jou past. De keuze voor een hardere of zachtere matras is dan weer vooral afhankelijk van je lichaamsgevoel en BMI. Een ‘subjectieve’ keuze waarbij je het comfortgevoel de hardheid laat bepalen is niet optimaal. Dit neemt niet weg dat sommige mensen liever wat harder of zachter liggen.



80% van alle mensen krijgt last van ernstige rugklachten.

10% hiervan wordt een chronische rugpijnpatiënt.

Advies kan het verschil maken

Een matras of kussen die in de winkel goed aanvoelen zijn daarom niet noodzakelijk de beste oplossing. Als klant is het dus erg moeilijk om zelf de juiste slaapprobleem te vinden. Daarom laat je je best adviseren door een specialist. Die verzamelt alle mogelijke informatie over je gewicht, lichaamsbouw, slaaphouding en comfortwensen en stelt op basis daarvan een objectieve, wetenschappelijk onderbouwde en optimale oplossing voor.

Joris Hendrickx

redactie.be@mediaplanet.com