

# Je bed verschoneren en opmaken in 5 stappen

Zorg voor een goede nachtrust



In een schoon bed slapen is voor heel wat mensen nog altijd één van de meest gelukzalige momenten van de dag. Maar je bed opmaken kan voor heel wat mensen leiden tot frustratie. Hieronder leggen we uit hoe je dit op de meest efficiënte manier doet.

Probeer lakens, beddengoed en kussenslopen minstens om de twee weken te wassen op 60°C. Hang deze bij voorkeur met droog weer buiten aan de wasdraad. Ook je kussen was je best een tweetal keer per jaar. Controleer het wasvoorschrift of het hier zeker tegen kan.

## **'EEN PROPERE EN OPGERUIMDE SLAAPKAMER IS ESSENTIEEL VOOR EEN GOEDE NACHTRUST.'**

Dankzij deze vijf stappen was het nog nooit zo makkelijk om je bed op te maken:

1. Haal eerst de slopen van je kussen, het hoeslaken en de overtrek van je dekbed af. Gooi deze in de wasmand.
2. Doe het propere hoeslaken rondom je matras. Het kan zijn dat je hiervoor de hoeken van je matras even moet optillen.
3. Doe het dekbedovertrek om het dekbed
  - Zorg ervoor dat je dekbedovertrek binnenste buiten zit.
  - Stop je armen erin en pak met je handen de twee hoeken van de korte zijde van het dekbedovertrek vast.
  - Pak nu met beide handen de twee hoeken van het dekbed vast.
  - Houdt het dekbed omhoog en schudt het door elkaar zodat de overtrek volledig over het dekbed heen valt.
4. Leg het dekbed bovenop je bed en stop het uiteinde onder je matras.
5. Doe de slopen terug rond je kussen en klop ze een paar keer stevig op voor je ze weer op bed legt.

Feem tip: Om je matras en kussen te beschermen is het slim om een molton hoeslaken te gebruiken. Een molton neemt lichaamsvocht op en voorkomt zo dat bacteriën op de matras terecht komen. Dit hoeslaken kan gemakkelijk mee in de wasmachine en moet om de twee maanden op minimaal 60°C worden gewassen.