



Slaapkamer schoonmaken

Een gezonde slaapomgeving zorgt voor een goede nachtrust

Een goede nachtrust is enkel mogelijk in een gezonde slaapomgeving. Regelmatig je slaapkamer proper maken is dus een absolute must. Gelukkig hoeft het schoonmaken ervan niet steeds zo'n grote uitdaging te zijn. Door deze simpele stappen te volgen, wordt het schoonmaken van je slaapkamer echt een makkie!

Dagelijks

We verliezen elke nacht tot ongeveer 500ml vocht. Denk maar aan de ochtenden dat je badend in het zweet wakker wordt en je beddengoed vochtig aanvoelt. Dat vocht kan in de matras en je lakens dringen en bevordert zo de groei van huisstofmijten en schimmels. Gooi je deken bij het opstaan dus volledig open om het te laten drogen en luchten. Zet ook de raam minsten een half uurtje open. Huisstofmijten houden namelijk niet van koude. Zorg ervoor dat dit een dagelijks ritueel wordt. We raden aan om de ramen 's nachts ook op een kier te zetten. Dit zorgt voor een goede luchtdoorstroming en gezonde nachtrust. Ventileer, ventileer, ventileer!

Kleine en grote beurt

Een wekelijkse kleine beurt in de slaapkamer volstaat. Dit hoeft niet veel langer dan een half uurtje te duren.

- Ruim losliggende rommel en kleding op.
- Stof grote oppervlakken zoals de vensterbank of de nachtkastjes snel af.
- Ga er daarna over met een vochtige doek.
- Haal het beddengoed af en verschoon het. Ondek hier hoe dat best doet.
- Stofzuig de vloer.

Om de twee à drie weken geef je de slaapkamer ook een grote beurt. Dit zal wat langer duren, maar is essentieel voor een gezonde omgeving in de slaapkamer. Het grote verschil met de kleine beurt is dat je deze keer echt de hele kamer grondig aanpakt!

- Ruim losliggende rommel en kleding in de slaapkamer op. Hang propere kleding terug in de klerkast en gooi vuile kleding in de wasmand.
- Neem met een ragebol spinnenwebben weg.
- Stof alles af en zeem daarna af met een doek. Vergeet de kleine hoekjes niet!
- Haal het beddengoed af en verschoon het. Laat de dekens ondertussen verluchten.
- Stofzuig én dweil de slaapkamervloer. Verschuif het meubilair en het bed om daarachter en eronder schoon te maken. Daar vormen zich vaak grote stofhoppen.

Periodiek

- Draai de matras elke drie maanden om, zowel horizontaal als verticaal. De onderkant wordt de bovenkant en het voeteinde wordt het hoofdeinde. Zo voorkom je ligkuilen en blijft het matras langer schoon en fris.
- Was de verwarming af en zuig het stof ertussenuit.
- Zeem de deuren en klinken af en maak de lampen schoon.
- Breng jaarlijks heel je kleerkast op orde en maak ze vanbinnen volledig schoon.
- Was de ramen en spiegels.
- Regelmatig de gordijnen wassen. Stop ze in de wasmachine of breng ze naar de stomerij.
- Poets lichtschakelaars, stopcontacten, plinten, ... en andere plaatsen die je vaak over het hoofd ziet.