TEKST EN FOTO'S ANGELIEK DE JONGE

Adem, ontspan, slaap

Yoga, slaapmeditatie... niets hielp Angelique van der Heijden om te ontspannen en in slaap te vallen. 'Ik heb heel veel klachten en ben erg onrustig, waardoor ik slecht slaap', vertelt Van der Heijden. Ze woont op Landsherenpoort, een woonlocatie van InteraktContour in Deventer voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Deze organisatie heeft een uitleenservice voor technische hulpmiddelen. Mensen met NAH die ondersteuning van InteraktContour ontvangen, kunnen deze hulpmiddelen vrijblijvend proberen. Angelique gebruikt sinds januari de slaaprobot, Somnox.
Met subtiele geluiden en bewegingen simuleert Somnox de menselijke ademhaling. Door mee te ademen, ontspannen gebruikers makkelijker en vallen sneller in slaap. 'Ik ben er zo blij mee. Hij brengt me rust en stabiliteit: yin en yang. 's Avonds val ik binnen vijf minuten in slaap om daarna een paar uur heel diep te slapen. Ook overdag pak ik hem wel drie tot vier keer. Ik kan hem niet meer missen, dat is een ding dat zeker is.'



