



Designed for Sleep Comfort

DEN LILLA SÖMNBOKEN

OM KONSTEN ATT VAKNA RIKTIGT UTVILAD





BRA SÖMN ÄR NÄSTAN ALLT

Sömn är en avgörande faktor för att vi skall kunna leva maximalt och njuta av livet.

Det är därför vi på Jensen ägnat nästan 70 år åt att ge människor både bättre och skönare nätter.

På dessa sidor vill vi ge några tips om vad som kan vara bra att tänka på om du vill sova bättre och vakna mer utvilad.

Visste du att vi sover:

- 1/3 av livet
- 7,5 timmar om dygnet
- 229 timmar i månaden
- 1,3 vecka i månaden
- 2745 timmar om året
- 15,6 veckor om året
- Bäst vid 16-18 °C.

"VÅGA STÄLLA KRAV NÄR DU KÖPER EN NY SÄNG"

Ole Myhre, Fysioterapeut



Sömn är en föruttsättning för liv, ett livsviktigt tillstånd som varken människor eller djur kan leva utan.

På kort sikt ger dålig sömn eller sömnproblem koncentrationssvårigheter, humörsvängningar och vi blir trafikfarliga.

På längre sikt ger det sämre motståndskraft mot sjukdomar, påskyndar åldringsprocessen, tar bort vår energi och ger sociala konsekvenser.

Vi har olika sömnstadier som vi passerar under en natt. Det startar med insomningsfasen som följs av en djupare och djupare sömn. Det vi eftersträvar allra mest är att få minst 2 timmar djupsömn per natt. Får vi inte det under en tid, kommer det som vi nämnt att påverka oss negativt. Även om vi känner själva att vi sover hela natten, kan det vara att vi vänder oss alltför ofta i sömnen eller påverkas av andra faktorer som t ex ljud, vilket gör att vi "faller ur" djupsömnen och känner oss inte utvilade när vi vaknar på morgonen. Sömnkvaliteten och sömnmönstret ändrar sig med åren vilket medför att kravet på en bra säng ökar med åldern. Det är också viktigt att de som är yngre tidigt får bra liggkomfortvanor som kan följas upp i vuxen ålder och lägga grund till ett bättre liv.

Ole Myhre är utbildad fysioterapeut och är en föregångare när det gäller att förbättra människors liggkomfort. Sedan mer än 20 år arbetar han med tester, studier och utbildning hos Jensen i Svelvik, Norge.

En säng är en viktig investering och vi på Jensen vill försäkra oss om att du skall bli nöjd och trygg med ditt val. Målsättningen är att sträva efter den optimala liggkomforten är naturligtvis också drivkraften bakom de innovationer som gett Jensen ett så starkt namn i branschen. När du väljer en Jensen säng provas den ut efter dina önskemål när det gäller mjukhetsgrader och bäddmadrassval.

Sängen skall också vara vacker att vila ögat på. Med skandinavisk formgivning, stor valfrihet i färg- och tygkvaliteter och inbyggda tekniska lösningar blir Jensen sängen en möbel utöver det vanliga.

Erfarenhetsmässigt tar det lite tid för kroppen att anpassa sig till en ny säng. Grunden till detta är att muskler och leder anpassar sig till det nya underlaget. En förbättring av blodcirkulationen kan också göra dig lite varmare, då minskad tryckbelastning gör att blodcirkulationen ökar.

EN JENSEN SÄNG ÄR GJORD FÖR JUST DIG



JENSEN® ORIGINAL **ZONSYSTEM**

PERFEKT STÖD. HELA NATTEN.



Längd, vikt och kroppsform är viktiga faktorer när du skall köpa säng. Sängen skall ge ett behagligt stöd till hela kroppen och hålla ryggraden så rät som möjligt. En bra säng skall följa och stödja kroppen och ge ett riktigt motstånd så att kroppen får vila. Därmed ligger du också lugnare och sover bättre. Valet att fasthetsgrad är därför viktigt, så ta dig god tid att provligga sängen i butiken.

Sängen bör reagera på kroppens impulser, vilket gör det lätt att vända sig i sängem. Speciellt viktigt är det att skuldror och höfter får sjunka ner i sängen. Slappnar kroppen av, slipper du att vakna stel på morgonen. En riktig madrass reducerar också faran för felbelastning, ond rygg och orolig sömn.

Jensens zonsystem ger rätt stöd till hela kroppen när du vilar och sover. För att du skall ha en lugn nattsömn med behaglig vila för hela kroppen råder våra experter att du sover på sidan eller på rygg. Andra liggställningar än detta ger en större belastning på kroppen.

Vi förutsätter då att du rent fysiskt kan ligga på sidan eller på ryggen, och att du inte har några hälsoproblem eller handikapp som gör det omöjligt eller svårt. Att vänja sig vid en ny liggställning kräver lite tid och träning. Först när detta är inlärt och kroppen vant sig vid den nya liggställningen kommer du att uppleva att du sover lugnare och får ett bättre utbyte av de timmar du tillbringar i sängen.

HITTA DEN OPTIMALA LIGGKOMFORTEN



På rygg

Den bästa ställningen är att ligga på ryggen, framförallt om man har en relativt mjuk madrass eller en ställbar säng. Ett tips är att lägga en kudde under knäna, på det sättet slappnar ryggen av.



På magen

Att ligga på magen är inte det bästa på lång sikt. Vi har lätt för att få en kraftig svank på ryggen, vilket är väldigt belastande. Samtidigt får man en bakåtböjning och vridning av nacken. Om du trots det föredrar att sova på mage bör du välja en relativt fast madrass.



På sidan

Att ligga på sidan är en bra liggställning. Om man ligger med parallella ben och en liten böj på knäna, med höfter och skuldror lodrätt och armar längs med kroppen, ligger man i stort sett perfekt!



För hård madrass

Höfter och axlar sjunker inte ned i madrassen, vilket gör att midja och svankrygg inte får något stöd.



För mjuk madrass

Kroppen sjunker för djupt ner i madrassen, som i en hängmatta. Ryggraden får en böjd form.



Perfekt madrass

Madrassen ger kroppen ett jämnt, bekvämt stöd. Höfter och skuldror sjunker ned i madrassen, vilket ger ett perfekt stöd åt både midja och korsrygg.

PERFEKT LIGGKOMFORT BYGGS UPP FRÅN GRUNDEN

Bäddmadrass med stretch

Genom att använda stretch i bäddmadrassens liggyta, förmedlas fjädersystemets egenskaper betydligt bättre. Tyg med stretch i alla riktningar gör att kroppen kan sjunka ned i sängen och därmed bäras upp av det zonindelade fjädersystemet.

Tvättbarhet

Bäddmadrassstyget är delbart och avtagbart. Tvättas i 60°C. Blixt-läset är dolt. (TempSmart™ bäddmadrass tvättas i 40°C).

Exklusiva textilier

Jensen använder endast möbeltextiler med god kvalitet, designade endast för Jensen.

Sänggram med 25 års garanti

Jensens sänggram är en viktig komponent i våra stabila sängar. Ramen är byggd av massivt furu och gran. Dessutom har Jensen 25 års garanti på sänggramarna.

Hygien och komfort

Samtliga stoppningsmaterial i Jensen sängar är noggrant framtagna och utvalda för att uppfylla alla krav på hygien och komfort.

Materialen har genomgående mycket goda luft- och fukttransporterande egenskaper som bl.a eliminerar bakterier och därmed förebygger kvalster.

Både de elastiska skikten är utvecklade för att på bästa sätt följa kroppens form och ge maximal liggkomfort. Materialen har dessutom lång hållbarhet.

Quallofil® Allerban®

En patenterad fiber med fyra luftkanaler som sørjer för madrassens ventilation, samtidigt som den behåller sin spänst och form. Allerban® hämmar dessutom bakterier och utvecklingen av mögel och dammkvalster.



GLÖM INTE KUDDEN



Tänk på att kuddens uppgift är att fylla ut tomrummet mellan axlar och huvud. Den bör därför varken vara för hög eller låg. När vi pratar om rätt liggställning tänker vi ofta i förhållande till ryggen. Den "glömda" delen av ryggraden, nacken, är väl så viktig att ta hänsyn till. Fel ställning här påverkar resten av ryggen.

En kudde med rätt tjocklek kan framhäva en bra madrass, samtidigt som fel kudde kan göra det motsatta. Vi är skapta olika, och det betyder att vi inte alltid kan använda lika hög/låg kudde utan bör anpassas efter varje person. Som Jensens höjdanpassningsbara kuddar.

PerfectPillow



TempSmart
by JENSEN

Jensen PerfectPillow.
Kudden som kan formas precis som du vill ha den.

Jensen PerfectPillow är fylld med tusentals Comforel® Allerban® fiberbollar som formar sig efter ditt huvud. Höjden och spänsten på kudden anpassar du enkelt genom att ta ut så mycket fyllningsmaterial att du ligger med perfekt stöd för huvud och nacke. Comforel® Allerban® hämmar utvecklingen av kvalster och rekommenderas därför för allergiker.

Behåller formen

Comforel® fiberbollar behåller sin spänstighet under lång tid och tål upprepade tvättning. När kudden sjunker ihop och efter tvätt behöver den bara skakas om ordentligt.

Maskintvättbar

Jensen PerfectPillow är maskintvättbar i 60 °C och tål att torktumlas. Se tvättnavisning på kuddens etikett.

Dacron® står för kvalitet

Comforel® numererade etikett är ett bevis på att kudden har uppfyllt de hårda kvalitetskrav som Dacron® ställer på fyllnadsmaterial, tyg och sömnad.

PerfectPillow är godkänd av Norges Astma- och Allergiforbund.



Jensen TempSmart™. En temperaturreglerande kudde

TempSmart™ kudde har en "temperaturkontroll" som aktivt går in och balanserar de temperaturskiftningar som orsakar orolig sömn. Den innovativa teknologin består av flera miljoner mikrokapslar som konstant anpassar sig efter hudens temperatur genom att absorbera, lagra og släppa ut överflödig kroppsvärme efter behov.

Mikrokapslarna skapar på så sätt en buffert mot både överhettning / svettning och kyla / frossa och håller dig inom din komfortzon. TempSmart™ kudde är därmed perfekt för alla som har problem med att hålla en jämn, skön temperatur under natten.

Forma den som du vill ha den.

Höjden och spänsten på kudden anpassar du enkelt genom att ta ut så mycket fyllningsmaterial att du ligger med perfekt stöd för huvud och nacke.

Maskintvättbar

Jensen TempSmart™ kan tvättas i 60 °C och tål att torktumlas. Se tvättråden på kuddens etikett.





SOVRUMS- MILJÖN ÄR VIKTIGARE ÄN DU TROR

Temperatur: Vi sover bäst vid 16-18°.

Luft: Ren och frisk luft.

Ljus: Så mörkt som möjligt.

Ljud: Så tyst och lugnt som möjligt.

Luftfuktighet: ca 45-55%.



5/25 YEARS
GUARANTEE

JENSEN

SKÖT OM DIN NYA SÄNG

Jensen madrasser är elastiska och formar sig efter kroppen. Madrassens stöd- och bäregenskaper tas hand om av härdade fjädrar som inte mister sin spänstighet vid användning. För att försäkra dig om din madrass hållbarhet så rekommenderar vi att du vänder din madrass med jämna mellanrum. Du kan tvätta bäddmadrassens tyg och liggytorna på alla ram och vändbara sängar i 60 °C. (TempSmart™ 40 °C).

Använd lite tvättmedel och skonsam centrifugering. Överdraget sträcks i fuktigt tillstånd. Utsätt inte bäddmadrassens istoppsmadrass för stark värme eller direkt solljus vid vädring/torkning. Alla Jensen sängar har överdrag med möbeltextil av hög kvalitet och tålighet. Tyget kan rengöras med en fuktig trasa. Dammsugning/luftning rekommenderas regelbundet.



Designed for Sleep Comfort

www.jensen-beds.com/se



fb.com/jensenbeds

A part of the HILDING ANDERS family