



Designed for Sleep Comfort

PIENI UNIKIRJA

TAIDOSTA HERÄTÄ LEVÄNNEENÄ



HYVÄ UNI ON MELKEIN KAIKKI KAIKESSA

Uni on ratkaiseva tekijä voidaksemme elää täydellä teholla ja nauttiaksemme elämästä. Tämän takia me Jensenillä olemme yli 60 vuoden ajan tehneet työtä voidaksemme tarjota ihmisille parempia ja mukavampia öitä. Näillä sivuilla haluamme antaa muutaman vinkin huomionarvoisista asioista, kun haluat nukkua mukavammin ja herätä paremmin levänneenä.

TIESITKÖ, ETTÄ NUKUMME:

- *1/3 elämästämme*
- *7,5 tuntia vuorokaudessa*
- *299 tuntia kuukaudessa*

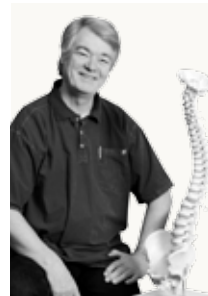


”USKALLA VAATIA KUN HANKIT UUTTA SÄNKYÄ”


OLE MYHRE, FYSIOTERAPEUTTI

Uni on elämän elinehto, elintärkeä olotila, jota ilman eivät ihmiset eivätkä eläimet pysty selviämään montakaan päivää. Lyhyellä tähtämellä huono unen laatu tai univaje aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, mielialanvaihteluja ja meistä tulee vaarallisia liikenteessä. Pidemmällä tähtämellä se heikentää vastustuskykyämme, nopeuttaa ikääntymistä, kuluttaa voimavarojamme ja aiheuttaa sosiaalisia seurauksia.

Yön aikana käymme läpi eri univaiheita. Ensimmäisenä käymme läpi nukahtamisvaiheen jonka jälkeen seuraa syvempi unenvaiheita. Meidän tulisi saada vähintään kaksi tuntia syvää unta yön aikana. Mikäli tämä ei toteudu pitemmällä aikavälillä, on sillä, kuten jo mainitsimme, negatiivisia vaikutuksia elämänlaatuamme ja terveyteemme tavalla tai toisella. Vaikka nukumme mielestämme koko yön, saatamme käännyillä useasti, johtuen äänistä tai muista tekijöistä. Tämän seurauksena syvän unen vaihe häiriintyy ja emme tunne oloamme levänneeksi herätessämme. Unen laatu ja rytmi muuttuvat iän myötä. Tämän takia tarve parempaan vuoteeseen kasvaa iän myötä. Myös nuorisoin on tärkeää oppia hyvät nukkumistavat jo lapsuudessa. Sen minkä he oppivat nuorena he myös taitavat aikuisena.



Ole Myhre, on koulutettu fysioterapeutti ja edelläkävijä kun puhutaan nukkumismukavuuden parantamisesta. Hän on työskennellyt jo yli 20 vuotta Jensenillä Norjan Svelvikissä testauksen, tutkimuksen ja koulutuksen parissa.



JENSEN
–VUODE ON
TEHTY JUURI
SINULLE.

Vuode on tärkeä investointi ja me Jensenillä pyrimme siihen, että olet tyytyväinen valintaasi. Tavoittemme pyrkiä optimaaliseen nukkumismukavuuteen on luonnollisesti ollut myös kannustimemme niiden innovaatioiden takana, jotka ovat luoneet Jensenille niin vahvan aseman. Kun valitset Jensen –vuoteen, se sovitetaan sinulle ottaen huomioon mieltymyksesi jousituksen ja sijauspatjan suhteen.

Vuoteen tulee myös olla kaunis katsella. Skandinaavisella muotoilulla, luonnon inspiroimilla materiaaleilla, sisäänrakennetuilla teknisillä ratkaisuilla ja moder neilla tekstiileillä Jensen- vuoteesta tulee huonekalu vailla vertaa.

Kokemuksesta tiedämme, että kestää vähän aikaa ennen kuin vartalo tottuu uuteen vuoteeseen. Tämä johtuu siitä, että lihakset ja nivelet sopeutuvat uuteen alustaansa. Tasaisemman painon jakautumisen ansiosta verenkierto paranee ja tästä johtuen saatat myös tuntea olosi hieman lämpimämmäksi.

TÄYDELLINEN TUKI. KOKO YÖN.



Pituus, paino ja vartalon muoto ovat tärkeitä tekijöitä ostaessasi uutta patjaa. Patjan tulee antaa miellyttävä tuki koko vartalolle ja pitää selkäranka mahdollisimman suorana. Hyvän patjan tulee myötäillä vartaloa ja antaa riittävä tuki jotta vartalo saa levätä. Näin ollen makaat rentoutuneena ja nuket paremmin. Tämän vuoksi oikean kovuusasteen valinta on tärkeää, joten panosta riittävästi aikaa patjojen kokeilemiseen myymälässä.

Patjan tulee reagoida impulsseihin, jotta vuoteessa olisi helppo kääntyä. Erityisen tärkeää on, että hartiat ja lantio saavat painua patjaan. Vartalon rentoutuessa sinun ei tarvitse herätä aamulla jäykkänä ja kankeana. Oikeanlainen patja myös pienentää mahdollisuutta, että vartalo kuormittuisi väärin. Lisäksi se ennaltaehkäisee selkäkkipua ja rauhatonta unta.

Jensenin vyöhykejärjestelmä antaa oikeanlaista tukea koko vartalolle levätessäsi ja nukkuessasi. Jotta nukkuisit yösi rauhassa ja koko vartalosi saisi riittävän levon, asiantuntijamme suosittelevat, että nuket joko kyljelläsi tai selälläsi. Muut nukkumisasennot rasittavat vartaloa enemmän. Tässä tapauksessa oletamme siis, että sinun on fyysisesti mahdollista maata kyljelläsi tai selälläsi, eikä sinulla ole mitään terveydellisiä syitä tai fyysisiä vammoja, jotka estävät sinua tekemästä niin. Uuteen makuuasentoon tottuminen vaatii vähän aikaa ja harjoittelua. Kun olet oppinut ja tottunut uuteen makuuasentoon, tulet huomaamaan, että nuket levollisemmin ja saat paremman hyödyn vuoteesta vietyä ajasta.



LÖYDÄ MUKAVIN NUKKUMISASENTO



Selällä

Paras asento on maata selällään. Erityisesti silloin, kun patja on suhteellisen pehmeä tai kyseessä on säädettävä vuode. Kokeile laitaa tyyny polvien alle. Silloin selkä rentoutuu.



Vatsalla

Vatsalla makaaminen ei ole pitemmän päälle hyväksi. Selkä on helposti liikaa notkolla, mikä rasittaa selkää paljon. Lisäksi niska on takakenossa ja sivulle käännettyssä asennossa, mikä ei myöskään ole suotuisaa. Niska kipeytyy helposti ja käsivarret puuttuvat. Mikäli kuitenkin pidät parempana nukkua vatsallasi, tulee sinun valita suhteellisen kiinteä patja. Suosittelemme myös, että laitat tyynyn lantion alle.



Kyljellä

Kyljellä makaaminen on hyvä makuuasento. Lähes täydellisen makuuasennon saat makaamalla jalat samansuuntaisesti, polvet päällekkäin ja hieman taivutettuina, lantio ja hartiat kohtisuorassa patjaannähdän ja käsivarret vartalon edessä.



Liian kova patja

Lantio ja hartiat eivät painu patjaan, mistä johtuen vyötärö ja ristiselkä eivät saa tukea.



Liian pehmeä patja

Vartalo painuu liian alas patjaan, kuin riippumatossa. Selkäranka on kaarevassa asennossa.



Täydellinen patja

Patja antaa tasaisen ja miellyttävän tuen koko vartalolle. Lantio ja hartiat painuvat patjaan ja saat täydellistä tukea vyötärölle ja ristiselälle.



ÄLÄ UNOHDA HYVÄÄ TYYNYÄ

Hyvä tyynty on tärkeä asia. Tyynyn tulee täyttää pään ja hartian väliin jäävä tila. Siksi se ei saa olla liian korkea eikä liian matala. Puhuttaessa oikeasta makuuasennosta, ajatellaan usein vain selän asentoa. Selkärangan "unohdettu" osa, niska, on kuitenkin yhtä tärkeässä asemassa. Niskan väärä asento vaikuttaa koko selkään. Sopivan korkuinen tyynty korostaa hyvän patjan ominaisuuksia ja vääränlainen tyynty voi tehdä päinvastoin. Olemme kaikki kuitenkin erilaisia ja siksi kaikki eivät voi käyttää saman korkuista tyyntyä. Tyynty tulee säätää jokaiselle sopivaksi. Suosittelemme Jensen säädettäviä tyyntyjä.



KIRJAUDU ULOS ENNEN VUOTEeseen MENOA

Sähköpostin lukeminen, internetin selailu tai sosiaalisten medioiden käyttö juuri ennen nukkumaan menoa voi heikentää unen laatua.

Tämä johtuu siitä, että puhelinten ja tablettien näytön kirkas valo vähentää tärkeän inihormonin tuotantoa, sen hormonin jonka ansiosta olemme väsyneitä nukkumaan mennessä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mobiililaitteissa olevien kaltaisten näyttöjen ja unettomuuden välillä on selkeä yhteys.

Uniongelmat vuorostaan voivat johtaa keskittymisvaikeuksiin, oppimiskyvyn heikkenemiseen ja yliaktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan liian vähäinen uni vaikuttaa haitallisesti koulumenestykseen. Lasten on erittäin tärkeä saada riittävästi unta pystyäkseen toimimaan optimaalisesti koulussa. Esimerkkinä; juuri opittu asia ei varastoidu aivoihin, mikäli seuraavan yön uni on huonoa.

NUKKUMISYMPÄRISTÖ ON TÄRKEÄMPI KUIN LUULETKAAN

*Lämpötila: Nukumme parhaiten 16-18 C
lämpötilassa*

Ilma: Puhdas ja raitis ilma

Valo: Mahdollisimman pimeää

Äänet: Mahdollisimman hiljaista ja rauhallista

Ilmankosteus: n. 45-55%.



PIDÄ HUOLTA UUDESTA VUOTEESTASI

Jensen- patjat ovat joustavia ja muotoutuvat vartalosi mukaan. Patjan antama tuki ja kantokyky tulee jousistosta joka lämpökarkaisun ansiosta säilyttää muotonsa. Taataksesi patjallasi pitkän eliniän, suosittelemme, että käänät patjaa säännöllisin väliajoin. Voit pestä sijauspatjan päällisen 60 ° asteessa (TempSmart™ 40 ° asteessa). Käytä vain vähän pesuainetta ja hellävaraista linkousta. Venytä päällinen kosteana. Suosittelemme myös patjan imurointia ja tuulettamista. Älä altista sijauspatjan pehmustetta lämmölle tai suoralle aurin- gonvalolle tuuletettaessa/kuivattaessa.

YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLINEN PARASTA LAATUA JA LUOTETTAVAT TAKUUT

JOUTSEN-MERKKI

Useimmilla Jensen-tuotteilla on joutsenmerkki, koska otamme huomioon sekä sinut että ympäristön. Joutsenmerkin saaneiden tuotteiden on täytettävä tiukat vaatimukset, jotka koskevat tuotteen ympäristövaikutuksia koko sen elinkaaren ajan - raaka-aineista hävittämiseen tai kierrätykseen.

DOKUMENTOITUA LAATUA

Møbelfakta on vapaaehtoinen ja puolueeton palvelu huonekalujen ja sisustustuotteiden testaamiseen ja merkintöihin. Sen avulla dokumentoidaan tuotteen laatu. Kaikki Møbelfaktan testit perustuvat norjalaisiin ja kansainvälisiin standardeihin (EN ja ISO), ja ne tehdään akkreditoituissa laboratorioissa. Møbelfakta asettaa muun muassa lujuuteen, kestävyYTEEN, materiaalien laatuun, vakauteen, paloherkkyyteen, pintakäsittelyyn ja turvallisuuteen liittyviä vaatimuksia. Møbelfakta on testannut ja hyväksynyt kaikki Jensenin patjat.

LUOTETTAVA TAKUU

Kaikilla Jensen-vuoteilla on viiden vuoden täystakuu ja 25 vuoden takuu rungon ja jousien rikkoutumisen varalta. Täydet takuehdot voit lukea patjan mukana tulevasta takuutodistuksesta.

TESTATTU JA HYVÄKSYTTY

Jensen -vuoteet testaa ja hyväksyy AEH, puolueeton laitos Zurichissa, Sveitsissä. Jokainen on sertifioitu ja läpikäynyt perusteelliset nukkumiseronomiaan, hygieniaan, vuodeilmastoon ja kestävyYTEEN liittyvät testaukset.





Designed for Sleep Comfort

A part of the HILDING ANDERS family

Hilding Anders Norway AS

Box 19, N-3061 Svelvik, Norway

Puhelin: +47 33 78 49 50 Faksi: +47 33 78 49 69 Sähköposti: tilaukset@hildinganders.com

www.jensen-beds.com/fi



[fb.com/jensenbeds](https://www.facebook.com/jensenbeds)



[pinterest.com/jensenbeds](https://www.pinterest.com/jensenbeds)



[@jensenbeds_official](https://www.instagram.com/jensenbeds_official)