



Designed for Sleep Comfort

DEN LILLA SÖMNBOKEN

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 mer än 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

A close-up, low-angle shot of a modern, light-colored sofa. The sofa has a textured fabric and gold-colored legs. A magazine is resting on the top of the sofa. The background is blurred, showing more of the sofa and a dark object on the floor.

**VÅGA STÄLLA
KRAV NÄR DU
KÖPER EN NY
SÄNG.**



Sömn är en förutsättning för liv, ett livsviktigt tillstånd som varken människor eller djur kan leva utan. På kort sikt ger dålig sömn eller sömnproblem koncentrationssvårigheter och 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 därför inte känner oss utvilade när vi vaknar på morgonen.

Sömnkvaliteten och sönmönstret 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 följa med upp i vuxen ålder och lägga en grund till ett bättre liv.



EN JENSENSÄNG ÄR GJORD FÖR JUST DIG.

Sängen skall också vara vacker att vila ögat på. Med skandinavisk formgivning, stor valfrihet i färger och tygkvaliteter och inbyggda tekniska lösningar blir Jensensängen 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 SÄNG ÄR EN VIKTIG INVESTERING.

Vi på Jensen vill göra vårt allra bästa för att du skall bli nöjd och trygg med ditt val. Målsättningen 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.

PERFEKT STÖD. HELA NATTEN.

JENSEN® ORIGINAL ZONSYSTEM.



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 sängen. 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 SKÖNASTE SOVSTÄLLNINGEN



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 som lätt kan leda till nacksmärtor. Om du trots det föredrar att sova på mage bör du välja en relativt fast madrass, och lägg gärna en kudde under bäckenregionen.



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 FAST 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.





GLÖM INTE KUDDEN.

Kudden är viktig, och 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 den bör anpassas efter varje person, vilket är möjligt med Jensens höjdanpassningsbara kuddar.

A photograph of a bedroom corner. On the left, a black skateboard with a white graphic leans against a light-colored wall. Above it, a corkboard holds several items: two small photos, a map, and a piece of paper with the letters 'V', 'R', and 'IER' visible. To the right, a black desk lamp is positioned over a small black table. On the table sits a glass of water and a smartphone. A bed with a grey and white striped pillow and a grey blanket is partially visible on the right side of the frame.

LOGGA UT INNAN DU LÄGGER DIG.

Att läsa mail, surfa, eller kolla dina sociala medier innan du skall sova kan ge dig sämre sömnkvalitet. Det kraftiga ljuset från skärmen undertrycker produktionen av ett viktigt sömnhormon - det som ser till så att vi blir trötta. Sömnstudier visar på ett tydligt samband mellan användning av skärmar och insomni, alltså sömnlöshet.

Sömnrelaterade problem kan orsaka koncentrationsproblem, nedsatt inlärningsförmåga och hyperaktivitet. Forskning visar att för lite sömn går ut över skolprestationer. Det är viktigt att barn får tillräckligt med sömn för att de skall fungera optimalt i skolvardagen.



SOVRUMSMILJÖN 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%



TA HAND OM DIN 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. Använd en liten mängd tvättmedel och skonsam centrifugering. Överdraget sträcks i fuktigt tillstånd. Överdraget består av högkvalitetsfibrer som drar åt sig mycket vatten, vilket kan medföra överhettning och krympning ifall tvättmaskinen är för liten. Om du är osäker på om din maskin är tillräckligt stor rekommenderar vi tvätt på tvätteri.

För att hålla bäddmadrassen ren och fräsch längre och samtidigt reducera slitage är det en god idé att använda ett madrasskydd. Jensen SoftProtect skyddar sängen mot smuts, damm och fukt – samtidigt som den fortsatt ger dig god komfort. SoftProtect kan också tvättas i 60°.

Undvik att utsätta bäddmadrassens stoppningsmaterial för stark värme eller direkt solljus vid vädring och torkning.

Alla Jensens sängar har överdrag med möbeltextil av hög kvalitet och tålighet. Tyget kan rengöras med en fuktig trasa. Dammsugning och vädring rekommenderas regelbundet.



VÄNLIG MOT NATUREN. OCH DIG.

Vi har fokus på både miljö och hälsa när vi utvecklar våra produkter. Bara de bästa produkterna på marknaden klarar att uppnå kraven för Svanenmärket - den officiella miljömärkningen i Norden. Märkningen introducerades av Nordiska Ministerrådet 1989 för att göra det enklare för konsumenter att hitta det bästa produktvalet med hänsyn till hälsa och miljö.

Vi väljer material med omsorg till de Svenenmärkta sängarna och madrasserna. Träet i ramarna är FSC®-certifierat och metallen i fjädrarna är återvunnen. Ytorna i trä, metall och textil är behandlade utan att använda skadliga flamskyddsmedel eller andra miljöskadliga kemikalier.

DOKUMENTERAD KVALITET

Svenenmärket kräver även dokumentation på god kvalitet, slitstyrka och hållbarhet, något som främjar en lång livstid för våra sängar och madrasser. Det är stränga krav för Svenenmärkta sängar vad gäller användning av kemikalier (t.ex. i lim, ytbehandlingar och dylikt) som är cancerframkallande, skadliga för reproduktionen eller kan skada arvsmassan. Svenenmärket representerar ett giftfritt samhälle.

Möbelfakta är en frivillig och neutral test- och märkning av möbler och inredningar, som ger produkten en dokumenterad kvalitet. Alla testerna i Möbelfakta är baserade på Norska och internationella standarder (EN och ISO), och utförs av ackrediterade laboratorier. Möbelfakta ställer krav på styrka och hållbarhet, materialkvalitet, stabilitet, brännbarhet och säkerhet. Samtliga Jensenmadrasser är testade och godkända enligt Möbelfakta.

TRYGGA GARANTIER

Samtliga Jensenmadrasser har 5 års totalgaranti, och 25 års garanti mot ram och fjäderbrott. I garantibeviset som följer med madrassen, kan du läsa de kompletta villkoren.

TESTET OG GODKJENT

Jensens produkter är testade och godkända av AEH, ett neutralt testinstitut i Zurich, Schweiz. Varje produkt blir certifierad och genomgår grundliga tester av ergonomi, hygien, sängklimat och hållbarhet.

Din nya Jensensäng bidrar till det vi alla önskar oss:
En god natt. För dig.
Och en bättre framtid. För vår planet.



Designed for Sleep Comfort

A part of the HILDING ANDERS family

HILDING ANDERS SWEDEN AB

Ö Storgatan 36, SE-280 23 Hästveda, Sweden

Tel: +46 451 388 900

E-mail: order.se@hildinganders.com

www.jensen-beds.com/se

 fb.com/jensenbeds

 pinterest.com/jensenbeds

 @jensenbeds_official