JENSEN®

Designed for Sleep Comfort

# HET KLEINE SLAAP BOEKJE

OVER DE KUNST VAN UITGERUST WAKKER WORDEN

# SLAAP IS BIJNA ALLES

Slaap is een doorslaggevende factor om maximaal te kunnen presteren en van het leven te genieten. Daarom doen wij van Jensen al zeventig jaar ons best om mensen betere nachten te geven.
Op de volgende pagina's geven we een aantal tips om aan te denken als u beter wilt slapen en uitgerust wakker wilt worden.

Wist u dit? Wij slapen:

- 1/3 van ons leven
- 7,5 uur per etmaal
- 229 uur per maand
- 1,3 weken per maand
- 2.745 uur per jaar
- 15,6 weken per jaar

# ”DURF EISEN TE STELLEN WANNEER U EEN NIEUW BED KOOPT”

*Ole Myhre, fysiotherapeut*

Slaap is een levensvoorwaarde, een essentiële conditie zonder welke geen mens en geen dier lang kan overleven.

Op korte termijn veroorzaakt slecht slapen of gebrek aan slaap concentratieproblemen en stemmingswisselingen, en worden we er een gevaar in het verkeer.

Op langere termijn leidt het tot verminderde weerstand tegen ziekte, een versneld verouderingsproces en energieverlies, met alle sociale gevolgen van dien.

Gedurende de nacht doorlopen we verschillende slaapstadia. Het begint met een inslaapfase, die wordt gevolgd door steeds diepere slaap. We streven meestal naar minimaal twee uur diepe slaap in de loop van de nacht. Als we daar langere tijd niet aan toe komen, krijgen we dus hoe dan ook last van de negatieve gevolgen. Zelfs als we denken dat we de hele nacht slapen, kan het zijn dat we ons te vaak omdraaien omdat we last hebben van geluiden of andere storende factoren, waardoor we uit onze diepe slaap ‘vallen’ en niet uitgerust zijn als we de volgende ochtend opstaan. Onze slaapkwaliteit en ons slaappatroon veranderen met de jaren. Dat leidt ertoe dat we, naarmate we ouder worden, meer behoefte hebben aan een goed bed. Maar we moeten ook aan de jongere garde denken. Die moet al op jeugdige leeftijd goede gewoontes aanleren met betrekking tot ligcomfort. Als dat lukt, hebben ze die gewoontes nog steeds als ze volwassen zijn.

*Ole Myhre, gediplomeerd fysiotherapeut, is een pionier op het gebied van verbetering van het ligcomfort. Hij verzorgt al twintig jaar tests, onderzoek en scholing voor Jensen in Svelvik (Noorwegen).*

# EEN BED VAN JENSEN WORDT SPECIAAL VOOR U GEMAAKT!

Een bed is een belangrijke investering, en bij Jensen streven we ernaar dat u tevreden en zeker bent over uw keuze.
Onze doelstelling om optimaal ligcomfort na te streven is natuurlijk ook de drijfveer achter de innovaties die Jensen in de branche zo'n reputatie hebben bezorgd. Wanneer u een bed van Jensen kiest, wordt dat op stevigheidsgraad en keuze van topmatras uitgetest volgens uw wensen.
Het bed moet ook mooi zijn om te zien. Dankzij zijn Scandinavisch design, zijn nieuwe, op de natuur geïnspireerde materialen, zijn ingebouwde technische snufjes en zijn moderne stoffen, is een bed van Jensen een buitengewoon meubelstuk.
De ervaring leert dat het lichaam een tijdje nodig heeft om te wennen aan een nieuw bed. Een gevoel van vermoeidheid in de rug is de eerste weken niet ongewoon. Dat komt doordat spieren en gewrichten zich moeten aanpassen aan de nieuwe ondergrond. Door verbetering van de bloedsomloop kunt u het ook wat warmer krijgen, want door de verminderde drukbelasting gaat het bloed sneller stromen.

JENSEN® ORIGINAL **ZONESYSTEEM**

# PERFECTE STEUN. DE HELE NACHT.

Hoogte, gewicht en model zijn belangrijke factoren wanneer u een matras gaat kopen. Het matras moet het hele lichaam prettig ondersteunen en de wervelkolom zo recht mogelijk houden. Een goed matras moet het lichaam volgen en ondersteunen en de juiste weerstand bieden, zodat het lichaam kan uitrusten. Zo ligt u rustiger en slaapt u beter. De keuze van de stevigheidsgraad is belangrijk, dus neem rustig de tijd om in de winkel proef te liggen. Het matras moet reageren op impulsen, zodat u zich in bed gemakkelijk kunt bewegen. Het is vooral van belang dat schouders en heupen in het matras weg kunnen zakken. Dan kan het lichaam ontspannen zonder dat u de volgende ochtend stijf en stram wakker wordt. Het juiste matras vermindert ook de kans op verkeerde belasting, pijn in de rug en onrustig slapen.

Het zonesysteem van Jensen geeft het hele lichaam de juiste ondersteuning terwijl u uitrust en slaapt. Om een rustige nacht te hebben en uw hele lichaam lekker tot rust te laten komen, raden onze experts u aan op uw zij of op uw rug te slapen. Andere lighoudingen belasten het lichaam meer. Daarbij gaan we ervan uit dat u fysiek in staat bent om op uw zij of op uw rug te liggen en geen gezondheidsklachten of handicaps hebt die dit moeilijk of onmogelijk maken.
Een nieuwe lighouding aanwennen vergt vaak wat tijd en oefening. Wanneer u zich die eigen hebt gemaakt en uw lichaam gewend is geraakt aan de nieuwe lighouding, zult u merken dat u rustiger slaapt en meer profijt hebt van de uren die u in bed doorbrengt.

# DE PRETTIGSTE LIGHOUDING

**Op de rug**

We liggen het best wanneer we op onze rug liggen. Mits we een betrekkelijk zacht matras hebben, wel te verstaan, of op een verstelbaar bed liggen. Een kussen onder de knieën is een goede tip: dan kan de rug ontspannen.

**Op de buik**

Op de buik liggen is op den duur geen goede lighouding. Er ontstaat dan algauw een te grote bocht in de rug, en dat is zeer belastend. Ook knakt en draait onze nek naar achteren, en dat is ook niet goed. We krijgen dan algauw pijn in de nek en slapende armen. Als u toch het liefst op uw buik ligt, kunt u maar beter kiezen voor een tamelijk stevig matras; u kunt ook een kussen onder uw bekken leggen.

**Op de zij**

Op uw zij liggen is een goede lighouding. Wanneer we onze benen parallel leggen, met licht gebogen knieën, de heupen en schouders loodrecht en de armen voor het lichaam, liggen we wel ongeveer perfect.

**Te stevig matras**

Heupen en schouders zakken niet weg in het matras, waardoor middel en onderrug geen steun krijgen.

**Te zacht matras**

Het lichaam zakt te diep weg in het matras, als in een hangmat. De wervelkolom is gebogen.

**Perfect matras**

Het matras geeft het lichaam gelijkmatige, prettige steun. Heupen en schouders zakken weg in het matras, waardoor middel en onderrug perfect worden ondersteund.

# PERFECT LIGCOMFORT VAN ONDERAF

**Topmatras met stretch**
Het topmatras is belangrijk voor optimaal slaapcomfort. Door het gebruik van stretch-stof voor het liggedeelte van het topmatras worden de eigenschappen van het veersysteem veel beter doorgegeven. Stof die naar alle kanten rekbaar is, maakt dat het lichaam in het bed kan wegzakken en steun krijgt van het gezoneerde veersysteem.

**Wasbaarheid**
De tijk van het topmatras is deelbaar en afneembaar, en wasbaar op 60 °C. De ritssluiting is verborgen (het TempSmart™-topmatras is wasbaar op 40 °C).

**Exclusieve stof**
Wij gebruiken voor onze bedden uitsluitend meubelstoffen van goede kwaliteit. Sommige stoffen zijn speciaal ontworpen voor Jensen.

**Frames met 25 jaar garantie**
De houten frames zijn een belangrijk onderdeel van onze solide bedden. Ze zijn gemaakt van natuurvriendelijk, massief langzaam groeiend Scandinavisch grenenhout. Jensen geeft bovendien 25 jaar garantie op alle frames.

**Hygiëne en comfort**
Alle vulmaterialen in de bedden van Jensen zijn zorgvuldig geselecteerd om te voldoen aan de eisen op het gebied van hygiëne en comfort. Al onze vulmaterialen hebben goede lucht- en vochttransporterende eigenschappen, waardoor bacteriën en mijt slecht gedijen. De elastische, veerkrachtige materialen vormen zich naar het lichaam. Het zijn duurzame materialen, die een zacht en prettig gevoel geven.

**Quallofil® Allerban®**
Een gepatenteerde vezel met vier luchtkanalen, die enerzijds zorgen voor een goede doorluchting en anderzijds voor het behoud van veerkracht en vorm van het matras. Allerban® gaat het ontstaan van bacteriën, schimmels en stofmijt tegen (zit in Jensen SoftLine III, Jensen TempSmart™ en Jensen Premium).

# VERGEET HET KUSSEN NIET!

**Het kussen is belangrijk. Vergeet daarbij niet, dat het de ruimte tussen schouder en hoofd moet vullen. Het mag niet te dik zijn, maar ook niet te dun. Wanneer we het hebben over de juiste lighouding, denken we vaak aan de rug. Het 'vergeten' deel van de wervelkolom, de nek, is net zo belangrijk. Een verkeerde nekhouding beïnvloedt de rest van de rug. Een kussen van de juiste dikte kan het effect van een goed matras versterken, bij een verkeerd kussen is het omgekeerde het geval. We zijn verschillend gebouwd, en dat houdt in dat we niet allemaal een even dik/dun kussen kunnen gebruiken; het moet individueel worden aangepast. Dat kan met de navulbare kussens van Jensen.**

## Jensen PerfectPillow. Het kussen dat u precies zo vormt als u het hebben wilt.

De Jensen PerfectPillow is gevuld met duizenden Comforel® Allerban® vezelbolletjes, die de vorm van uw hoofd aannemen. U kunt de dikte en de veerkracht van het kussen aanpassen door er net zolang Comforel-vulling uit te halen totdat u de perfecte steun voor uw hoofd en schouders hebt gevonden.

**Vorm blijft behouden**
Comforel-vezelbolletjes behouden hun veerkracht lange tijd en kunnen herhaaldelijk worden gewassen. Wanneer het kussen na de was in elkaar gefrommeld is, moet u het goed opschudden en een beetje opkloppen.

**Machinewasbaar**
De Jensen PerfectPillow kan op 60 °C in de machine worden gewassen en kan in de droger. Lees de wasvoorschriften op het etiket van het kussen.

**Dacron® staat voor kwaliteit**
Genummerde Comforel®-etiketten zijn er het bewijs van dat het kussen voldoet aan de strengste eisen die Dacron® stelt aan vulmateriaal, stof en naden.

*De PerfectPillow is goedgekeurd door het Noorse Astma- en Allergieverbond*

## Jensen TempSmart™. Een temperatuurregulerend kussen.

Het TempSmart™-kussen heeft een 'temperatuurregeling' die de temperatuurschommelingen waardoor u onrustig slaapt, actief tegengaat en afvlakt. Deze innovatieve technologie bestaat uit miljoenen microcapsules die zich constant aan het klimaat van de huid aanpassen door overtollige lichaamswarmte naar behoefte te absorberen, op te slaan of vrij te geven. Zo vormen de microcapsules een buffer tegen oververhitting en zweten aan de ene kant, en kou en rillingen aan de andere kant, en houden ze u in de comfortzone, waardoor u goed blijft slapen.
TempSmart™ is daardoor ideaal voor iedereen die moeite heeft om de hele nacht een gelijkmatige lichaamstemperatuur vast te houden.

**In de vorm die u wilt**
De vorm en de veerkracht van het kussen kunt u eenvoudig aanpassen door er net zolang vulmateriaal uit te halen totdat u perfecte steun hebt voor uw hoofd en nek.

**Machinewasbaar**
Jensen TempSmart™ kan op 60 °C worden gewassen en kan in de droogtrommel. Lees de wasvoorschriften op het etiket van het kussen.

# HET SLAAPKAMER-MILIEU IS BELANGRIJKER DAN U DENKT

Temperatuur: we slapen het best bij 16-18°.
Lucht: zuivere, frisse lucht.
Licht: zo donker mogelijk.
Geluid: zo stil en rustig mogelijk.
Luchtvochtigheid: ca 45-55%.

# WEES ZUINIG OP UW BED

Jensen-matrassen zijn elastisch en vormen zich naar het lichaam. Het steun- en draagvermogen van het matras wordt veroorzaakt door geharde veren die hun veerkracht in het gebruik niet verliezen.

Om uw matras een jarenlange levensduur te garanderen, raden wij u aan het hoofdmatras regelmatig om te keren.

U kunt de tijk van uw topmatras en de spiegel van de matras op 60° C wassen (TempSmart op 40° C).

Gebruik weinig wasmiddel en wees voorzichtig met centrifugeren. Rek de tijk in vochtige toestand goed uit. Stel het vulmateriaal van het topmatras bij het luchten of drogen niet bloot aan hitte en direct zonlicht. Alle bedden van Jensen worden geleverd in meubelstoffen van goede kwaliteit en duurzaamheid.

De stoffen kunnen ook met foam worden schoongemaakt.

Wij adviseren u ook uw matrassen te luchten en te zuigen.

JENSEN®

**Designed for Sleep Comfort**

www.jensen-beds.com/nl

fb.com/jensenbeds

A part of the HILDING ANDERS family

NL_1409