

ALLT

Góður svefn
KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 14. janúar 2022



Elva Björg tekur við viðurkenningunni frá ritstjóra Mosfellings. Styttan er eftir Þóru Sigurbórsdóttur.

MYND/RAGGI ÓLA

Mosfellingur ársins

jme@frettabladid.is

Elva Björg Pálsdóttir var valin Mosfellingur ársins 2021. Bæjarblaðið Mosfellingur stendur fyrir valinu sem fór nú fram í 17. sinn. Elva hóf störf sem leiðbeinandi í handavinnu árið 2010. Þremur árum síðar tók hún við starfi forstöðumanns félagsstarfs eldri borgara hjá Mosfellsbæ.

„Ég er mjög snortin, ég átti alls ekki von á þessu,“ sagði Elva þegar henni var tilkynnt um nafnbótina. „Ég er fyrst og fremst þakklát. Þetta er mjög skemmtileg byrjun á árinu og gaman að fá klapp á bakið.“

Tileinkað eldri borgurum

Elva vill tileinka eldri borgurum í Mosfellsbæ viðurkenninguna. „Mitt starf er að vera eldra fólkinu innan handar. Þau eiga jafnan frumkvæðið að því sem þau vilja gera og í sameiningu setjum við upp skemmtilega dagskrá.“

Ég finn fyrir þakklæti í mínu starfi á hverjum degi og það eru sannkölluð forréttindi að vinna með eldri borgurum. Hjá okkur er gleði alla daga og á bak við hvert andlit býr svo mikil saga sem gaman er að fræðast um. Tómsundurir eru ekki bara fyrir fólk sem vill sitja og þrjóna. Það er svo margt hægt að gera og öll viljum við verða gömul og búa okkur vel í haginn.“ ■

lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS
ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR
85% VIRKT CURCUMIN
BIOGENIC[®] ALOE VERA
WITH TURMERIC
Supports Digestive Health
www.celsus.is

Skammdegið
þarf ekki að vera erfitt
Orkublandan frá ICEHERBS
hjálpar þér að vakna á dimum
vetrarmorgnum
2000 einingar af d-vítamíni
og kröftug íslensk burnirót
ICEHERBS
D-vítamín
Orkublanda með
kröftugri burnirót &
d-vítamíni 2000 AE
www.iceherbs.is



Elísabet og Síggi Matt felldu hugi saman fyrir fjörutíu árum. Þau hafa síðan verið einhuga og samstíga í einkalífínu og verslunarrekstrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Jóla kort kveikti ástarneistann

Hjónin Elísabet Traustadóttir og Sigurður Matthíasson hafa svifið á vængjum ástarinnar síðan hún kastaði á hann kveðju á diskóteki snemma á 9. áratugnum. Saman hafa þau nú rekið Svefn og heilsu í 30 ár en fjórðungur þjóðarinnar sefur vært í rúnum frá þeim. **2**

„Við kynntumst á skemmti- staðnum Broadway í desember 1982 þegar Elísabet heilsaði mér. Ég hafði aldrei séð hana áður og hafði ekki hugmynd um að hún væri Ungfrú Ísland 1980, Ungfrú Reykjavík og Ungfrú Útsýn, en taldi mig heppinn að vera ávarp- aður af þessari falletgu konu,“ segir Sigurður Matthíasson, eigandi Svefns og heilsu, um sín fyrstu kynni við eiginkonuna, Elísabetu Traustadóttur.

„Mér fannst hann eitthvað kunnuglegur svo ég sagði bara „hæ!““,“ útskýrir Elísabet sem leist vel á pilt og sendi honum í kjöl- farið jólakort, en hún var iðin við jólakortaskrif í þá daga.

„Ég hugsaði með mér að ef hann væri almennilegur þá hefði hann samband og þakkaði fyrir jóla- kortið, en ég sendi honum kortið því mig langaði að hann hefði sam- band, sem og hann gerði,“ greinir Elísabet frá.

„Ég var glaður að fá jólakortið, mjög glaður. Það varð til þess að kveikja í mér. Það þarf ekki nema eitt jólakort til,“ segir Siggi Matt og hlær. „Ég hringdi strax á milli jóla og nýárs og svo hittumst við um áramótin. Ég bjó á Dalvík og kom suður til að hitta Elísabetu en varð veðurtepptur vegna mikillar snjókomu og fékk að gista heima hjá henni. Eftir það var ekki aftur snúið,“ segir Siggi Matt.

„Kannski átti þetta að gerast og varð upphaf að falletgu ævintýri sem stendur enn og heldur áfram,“ segir Elísabet.

Þau gengu í heilagt hjónaband 1985.

„Elísabet er ákveðin og fylgin sér. Hún tók fyrsta skrefið þegar við kynntumst og ég náði ekki að biðja hennar, því hún varð fyrri til,“ segir Siggi Matt og brosir sæll að minningunni.

Lenti óvart í rúmbransanum

Ástarsaga Elísabetar og Sigga fór á flug. Þau fluttu til Bandaríkjanna þar sem íþróttakennarinn Siggi hóf nám í íþróttatræðum og fram- tíðarfræðum og Elísabet í fjöl- miðlafræðum og grafiskri hönnun við Alabama-háskóla. Þar bjuggu þau í sex ár og á þeim tíma var Sigurður á íþróttastyrk og keppti í spjótkesti á vegum skólans.

„Þegar við ákváðum að flytja heim til Íslands voru amerískar dýnur mjög vinsælar á Íslandi og ég var beðinn um að kippa með mér nokkrum slíkum fyrir vini og kunningja. Ég fór að skoða hvaða dýnur kæmu helst til greina og sá í neytendablaðinu Consumer Report að Chiropractic-dýurnar voru að fá bestu dómana. Ég hafði því samband við verksmiðjuna og það um að fá að skoða dýurnar, bæði fyrir sjálfan mig og aðra,“ greinir Siggi frá, en þarna hófst innflutningurinn með einum gámi af dýnum rétt fyrir jólin 1991.

„Eftir að heim kom byrjaði ég á að þjálfa frjálsar íþróttir hjá FH og KR, en seldi með það sama gám af dýnum og var strax beðinn um að flytja inn meira. Því var ég óvænt lentur í rúmbransanum, nokkuð sem ég ætlaði mér aldrei út í,“ segir Siggi um upphaf þess að þau hjónin stofnuðu Svefn og heilsu.

„Ég þakka velgengnina miklum áhuga okkar hjóna og einstöku starfs- fólki sem flest hefur verið hjá okkur í mjög langan tíma. Við höfum aldrei sætt okkur við neitt annað en að vera með bestu vörurnar, að okkar mati. Það er ekki að ástæðulausu að okkur hefur tekist svona vel til og að viðskiptavinir séu ánægðir eftir þrjátíu ár.“



Þessi auglýsing hitti þjóðina í hjartastað á sínum tíma, þegar Elísabet og Siggi ákváðu að flatmaga í hjónarúminu með börnum sínum fjórum og labrador.

Hannar dýnur fyrir heiminn

Eftir því sem árin liðu fór Siggi að hanna dýnur fyrir Svefn og heilsu og undanfarin fimmtán ár hefur hann einnig hannað dýnur fyrir erlend fyrirtæki.

„Í dag hef ég mikla reynslu í því hvernig dýnur eiga að vera uppbyggðar, þannig að þær henti sem flestum. Þá veljum við aldrei dýnur fyrir fólk í Svefni og heilsu, því fólk verðu að máta og velja þær sjálf. Allar dýnur í Svefni og heilsu eiga sameiginlegt að vera hann- aðar eftir sjö svæða skiptingu, líka þær ódýrustu sem eru hörkugóðar dýnur. Svæðaskiptar dýnur eru með mýkra axlasvæði, stuðningi við neðra bak og millistifar á mjaðmasvæði svo að rassinn sígi aðeins niður og veiti góðan bak- stuðning,“ upplýsir Siggi.

Hann segir algengan misskiling að Svefni og heilsa sé dýr fyrir budduna.

„Það er af og frá. Við seljum dýnur á mjög hagstæðu verði. Sem dæmi erum við með hjónarúm með botni og fótum á um hundrað þúsund krónur og sjálfur gæti ég vel hugsað mér að sofa á slíkri

dýnu,“ segir Siggi Matt sem býður upp á tólf gerðir heilsudýna með mismunandi stifleika og sumar með íslenskum nöfnum.

„Já, því ekki að hafa íslensk nöfn á íslenskri hönnun? Mér finnst það tilvalið og viðskiptavinir kunna vel að meta það,“ segir Siggi Matt.

Stærst í sölu rúma

Svefn og heilsa er með yfirburða stöðu á íslenskum rúmmarkaði en samkvæmt mælingum Gallup hafa um 25 prósent þjóðarinnar keypt sér rúm í Svefni og heilsu síðast- liðin ár.

„Já, það er ljúf staðreynd,“ segir Siggi. „Um fjórðungur þjóðarinnar sefur værum nætursvefni í rúmum frá okkur. Fólk gengur að gæðunum vísun í Svefni og heilsu en við hömrum alltaf á því í auglýsingum að fólk geri gæða- og verðsaman- burð áður en það kaupir sér nýtt rúm. Við veljum aðeins dýnur með viðurkenndri alþjóðlegri vottun um að þær séu ekki með heilsuspill- andi efnum. Þar förum við mest eftir alþjóðlegri Oeko-Tex-vottun, en þeir sem hafa áhuga á að kynna



Hjónin sofa saman í stillanlegu rúmi með Bodyprint dýnum.



í Svefni og heilsu fæst allt sem til þarf í svefnherbergið en líka æðislegir hæg- indastólar eins og þessi belgiski frá Modulax sem selst upp jafnóðum.

sér slíka vottun geta farið inn á oeko-tex.com,“ greinir Siggi frá.

Niðurstöður rannsókna sýna æ oftar mikilvægi góðs svefns fyrir heilsufarið.

„Svefn er ein af grunnþörfum mannsins og hefur mikil áhrif á heilsu okkar og liðan. Það er tvennt sem maðurinn er í og notar; rúm og skór. Því skiptir höfuðmáli að rúmið sé gott. Það er okkar heilagi staður og sem betur fer hafa flestir efni á að eignast slíkan stað, því rúm eru ekki dýr í samanburði við endingu og svo margt annað,“ segir Siggi Matt.

Sjálfr sofa þau hjónin á Body- print-dýnum eftir hönnun Sigga, hvort á sinni dýnunni í stillanlegu rúmi.

„Nýlega tókum við inn hæginda- stóla frá belgíska framleiðand- anum Modulax, sem eru langbestu stólar sem við höfum verið með, fallegir, taka ekki mikið pláss og hleðslan dugar í heilan mánuð. Það er sú vara sem hefur komið mér mest á óvart að undanförunu, þeir eru alltaf uppseldir og við höfum ekki undan að panta,“ segir Siggi.

Heimsmet Sigga stendur enn

Svefn og heilsa hefur frá upphafi verið fjölskyldufyrirtæki og í dag starfa þar tveir synir Elísabetar og Sigga. Margir muna eftir heillandi auglýsingum Svefns og heilsu þar sem fjölskyldan flatmagaði saman í breiðu hjónarúmi. Mörgum fannst sem þeir þekktu hjónin vegna auglýsinganna sem hittu í mark og komu inn á hvert heimili.

„Það var skemmtileg hugmynd og ég hef verið að hugsa um að endurtaka leikinn, en fer að vísu verða of gamall í auglýsingar,“ segir Siggi Matt og skellir upp úr. Sjálfur var Siggi afreksmaður í

íþróttum á árum áður.

„Ég var frægastur fyrir hástökk án atrennu, á enn Íslandsmet og annan besta árangur í heimi sem stendur enn, 1,85 m hástökki. Svo kastaði ég spjóti yfir 80 metra með Einarí Vilhjálmssyni og Sigurði Einarssyni í Alabama,“ segir Siggi sem er duglegur að rækta líkama og sál, en bæði hjónin stunda heilsurækt og passa upp á heilsu- samlegt mataræði og góðan nætur- svefn.

„Ég æfi í World Class með Bjössu, en þar sé ég um að þjálfa hann því ég er íþróttakennari og íþróttá- fræðingur en Bjössi vélstjóri á bát,“ segir Siggi og hlær dátt.

Samrýmd fjölskylda

Hjónin hafa alla tíð verið einhuga og samstíga, jafnt í einkalífinu sem og verslunarrekstrinum.

„Þetta hefur verið skemmtilegur tími og mér þykir alltaf jafn gaman og gefandi að hitta fólk í búðinni og geta hjálpað því að finna rúm sem hentar best. Við verjum jú þriðjungir ævinnar í rúminu og heilsan er númer eitt. Því þarf að vanda valið,“ segir Elísabet innan um dýrindis rúm, sængur, sængur- fatnað og allt sem viðkemur svefni í Svefni og heilsu.

Börnin í auglýsingunum eru uppkomin, tveir strákar og tvær stelpur á aldrinum 21 til 34 ára.

„Við erum samrýmd fjölskylda. Áhugamálin eru golf, ferðalög, góður matur og samverustundir með fjölskyldunni og vinum. Og svo auðvitað búðin. Hún er einlægt áhugamál okkar beggja.“ ■

Svefn og heilsa er á Engjateig 19. Sími 581 2233. Sjá nánar á svefnogheilsa.is

★★★★★

GERIÐ GÆÐA OG VERÐ- SAMANBURÐ

Eitt mesta úrval landsins
af heilsudýnum



GÓÐUR
STUÐNINGUR
VIÐ MJÓBÁK

VERÐ SEM
KOMA Á
ÓVART

ÝMIR

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐA- SKIPT POKAGORMA- KERFI

Styður mun betur við líkamann en venjuleg gormakerfi. Pokagormarnir eru með misþykkum vír eftir því hvar þeir eru staðsettir í dýnunni. Mjúkir við axlasvæði, stífir við mjóbakssvæði, millistífir í miðjunni. 330 gormar per fm². Tviðert stál.

VERÐDÆMI:

90×200	79.900 kr.
120×200	99.900 kr.
140×200	114.900 kr.
160×200	134.900 kr.
180×200	149.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum. ATH. fleiri stæðir í boði.



FRIGG

MILLISTÍF

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐA- SKIPT HEILSUDÝNA Á FRÁBÆRU VERÐI

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður mjóbaksstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

VERÐDÆMI:

90 × 200	104.900 kr.
120 × 200	129.900 kr.
140 × 200	144.900 kr.
160 × 200	169.900 kr.
180 × 200	184.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum. ATH. fleiri stæðir í boði.



ÓÐINN

STÍF

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐA- SKIPT HEILSUDÝNA Á FRÁBÆRU VERÐI

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður mjóbaksstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

VERÐDÆMI:

90 × 200	104.900 kr.
120 × 200	129.900 kr.
140 × 200	144.900 kr.
160 × 200	169.900 kr.
180 × 200	184.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum. ATH. fleiri stæðir í boði.



IÐUNN

GÓÐ SJÖ SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA SEM STYÐUR RÉTT VIÐ LÍKAMANN

Cool efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og betri líðan, þú færð dýpri og betri svefn. Áklæðið má þvo og er einnig með "Non-slip" efni á botni dýnnar.

VERÐDÆMI:

90 × 200	104.900 kr.
120 × 200	129.900 kr.
140 × 200	144.900 kr.
160 × 200	169.900 kr.
180 × 200	184.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum. ATH. fleiri stæðir í boði.



Svefn & heilsa
★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233

BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.is



UM FJÓRÐUNGUR LANDS-
MANNA SEFUR Á DÝNU
FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Mæla öll með Sleepy Original heilsudýnunum

Sleepy dýnurnar hafa farið sigurför um Evrópu enda byggja þær á hátækni sem tryggir þér og þínum góðan og gleðilegan nætursvefn.

Sleepy dýnurnar koma til neytenda í handhægum umbúðum líkt og vinsælt er orðið á dýnumarkaðnum í dag. „Það sem sker Sleepy dýnurnar úr hjörð keppinauta er sú staðreynd að Sleepy er einn elsti dýnuframleiðandi í Evrópu. Þetta er 40 ára gamalt heilsudýnu-fyrirtæki sem byggir á allri þeirri þekkingu og reynslu sem hefur safnast á þessum árum. Á meðan hafa keppinautarnir verið að framleiða dýnur frá 2015, en það var einmitt þá sem framleiðendur fóru af stað með þróun á dýnum sem koma í kassa, eða „mattress in a box“. Munurinn í gæðum er því ótvíræður og augljós,“ segir Pétur Pétursson, umboðsaðili fyrir Sleepy® á Íslandi.

Krúnudjásnið loksins á Íslandi
„Við erum með umboðið fyrir Sleepy á Íslandi og höfum að selja krúnudjásnið þeirra, Sleepy® Original dýnuna, í janúar í fyrra. Það eru fimm ár síðan Sleepy hóf framleiðslu á þessum dýnum og í dag er þetta langvinsælasta varan þeirra í Evrópu. Dýnan hefur sigrað í neytendakönnunum sem besta dýna ársins í Evrópu. Neytendakannanir skoða þá nokkur atriði eins og öndunareiginleika, gæði í framleiðsluferli, hráefni og verð, til þess að ákvarða einkunn hverrar dýnu fyrir sig. Sleepy dýnurnar skora afar hátt í öllum þessum flokkum. Dýnan andar einstaklega vel og byggir á hátækni sem tryggir öndunareiginleika hennar. Dýnurnar koma frá Belgíu og



Þau treysta öll Sleepy® fyrir mikilvægum svefni sínum. MYND/ADSEND

eru framleiddar í Vestur-Evrópu þar sem strangt eftirlit er með vinnuaðstæðum og gæðum hráefna. Kolefnissporið er því einnig lágt í samanburði við það ef dýnurnar væru sem dæmi framleiddar utan Evrópu. Neytendur hafa líka verið himinlifandi yfir verðinu enda eru Sleepy dýnurnar á frábæru verði á sama tíma og þær búa yfir miklum gæðum. Þar að auki er hver dýna tvískipt hvað varðar stífleika, sem gefur notanda möguleika á að velja hvort hann vilji stífa eða miðlungsstífa dýnu. Þessi einstaki eiginleiki breikkar til muna markaðshóp

vörunnar sem sýnir sig aftur í enn betra verði. Sleepy hefur tekið neytendakönnunum fagnandi og unnið markvisst að því að betrubæta tæknina í takt við það sem neytendur vilja. Þá hefur fyrirtækið aflað sér upplýsinga frá þúsundum einstaklinga til þess að framleiða bestu dýnuna fyrir stærsta markaðshópinn. Það er því ekki að undra að fjöldi íþróttafólks og fólks sem er áberandi í samfélaginu hefur hrósað Sleepy dýnunum í hástert. Sleepy® Original dýnurnar eru til í öllum helstu stærðum á lager hjá okkur á Íslandi



Pétur Pétursson er umboðsaðili fyrir Sleepy® á Íslandi og segir viðtökurnar hafa verið ótrúlega góðar. MYND/ADSEND

og það er enginn vandi að græja séróskir.“

Góðar viðtökur
Pétur seldi fyrstu Sleepy® Original dýnuna í janúar 2021 og eftir nokkrar seldar dýnur fór boltinn að rúlla. „Við erum ung á markaðnum og búum ekki yfir jafnmiklu auglýsingafjármagni og margir keppinauta okkar. Við höfum því fyrst og fremst treyst á að gæði vörunnar berist orð af orði. Það hefur í raun verið lyginni líkast hversu vel okkur hefur verið tekið af íslensku neytendum enda hefur salan gengið gríðarlega vel síðan við höfum sölu og erum við virkilega þakklát fyrir þessar hlýju móttökur. Sleepy vörunnar hafa verið vinsælar á landsbyggðinni enda kunna landsbyggðarbúar vel að meta að við sendum Sleepy dýnuna heim að dyrum fólki að kostnaðarlausu, hvar sem er á landinu.“

Langur prófunartími
Hægt er að koma við í sýningar-

rýminu í verslun Vest að Ármúla 17 og prófa Sleepy® Original dýnuna. „Við gerum okkur grein fyrir að það getur verið ósanngjarnt að ætlast til að fólk taki svo stóra fjárhagslega ákvörðun á stuttum tíma og því bjóðum við upp á 120 náttu prófun án skuldbindingar fyrir alla kaupendur. Það þýðir að ef þú kaupir dýnu frá okkur, hefur þú tæpa fjóra mánuði til að prófa dýnuna og sofa á henni, áður en þú ákveður að halda henni eða skila gegn fullri endurgreiðslu. Ef þú ákveður að skila dýnunni spyrjum við eingöngu hvað hefði mátt vera betra. Við höfum gríðarlega trú á þessari vöru enda hefur það sýnt sig að afar fáir hafa skilað dýnunni.“

Hitastillandi koddar fyrir alla aldurshópa
„Við seljum einnig Original kodda og svo Hybrid frá Sleepy. Original koddarnir hafa verið vinsælir hjá okkur enda anda þeir vel. Koddinn inniheldur bakteríudrepandi og rakastjórnandi bambuskol og áklæðið sem umlykur koddann inniheldur ICE trefjar sem veita sérstaka kælitilfinningu. Sleepy® Hybrid koddarnir byggja hins vegar á einstöku hátækniefni frá NASA sem kallast Outlast. Efnið er hitastillandi sem þýðir að líkamshiti notanda fer aldrei yfir 37°C. Koddinn skiptist í innri og ytri kodda. Sá innri inniheldur sérstakar svamprúllur sem hægt er að fjarlægja eftir þörfum. Þannig stillir þú þykktina á koddanum. Ytra lagið byggir svo á Outlast hitastillingartækninni.“ ■

Sleepy® fæst í verslun Vest að Ármúla 17. Nánari upplýsingar má nálgast á vest.is.

Nokkrar staðreyndir um drauma

Sérfræðingar hafa ekki komist að niðurstöðu um af hverju okkur dreymir. Það er þó vitað að öll dreymir okkur eitthvað á hverri nóttu, hvort sem við munum það eða ekki.

sandragudrun@frettabladid.is

Draumar geta verið misjafnir, þeir eru stundum ánægjulegir, stundum skelfilegir, stundum kynsandi og mjög oft furðulegir. Þó ekki sé vitað með vissu hvað draumar okkar tákna hafa rannsóknir samt leitt í ljós ýmsar áhugaverðar staðreyndir um þá. Á heilsuvefnum Healthline.com hafa verið teknar saman nokkrar sannreyndar staðreyndir um drauma. Hér eru nokkrar þeirra.

- Skýrir draumar**
REM-svefn eða draumsvefn er svefnástand sem við upplifum með reglulegu millibili yfir nóttina. Meðan á þessu ástandi varir eru draumar okkar skýrastir og líklegast að við munum þá.
- Morgunninn er bestur**
Á morgnana dreymir okkur lengstu draumana.
- Helgar eru eftirminnilegar**
Um helgar er líklegra að við getum sofið út og þá er líklegra að við munum draumana okkar því hver lota af draumsvefni er alltaf lengri en sú síðasta.
- Lömunarástand**
Á meðan á draumsvefni



Það er fullkomlega eðlilegt að draumar okkar séu stórfurðulegir. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

- Stendur lamast flestir vöðvar líkamans til að hindra að við reynum að bregðast við draumunum með hreyfingu.**
- Mynddraumar**
Okkur dreymir aðallega í myndum. Flestir draumar eru sjónrænir með lítið af hljóðum eða hreyfingum.
- Endurteknir draumar**
Flest könnuðst við við að dreyma sömu drauma aftur og aftur. Endurteknir draumar hjá börnum tengjast oftast ákveðnu þema. Þemun eru:
 - Átök við skrimslí eða dýr
 - Líkamsárásir
 - Að detta
 - Að vera elt

- Skrýtið er eðlilegt**
Draumar okkar eru oft skrýtnir. Það er vegna þess að sá hluti heilans sem ber ábyrgð á að hlutir séu skiljanlegir er óvirkur þegar okkur dreymir.
- Þekkt andlit**
Það er líklegast að okkur dreymi aðeins andlit sem við höfum þegar séð, í eigin persónu eða í sjónvarpi/kvikmynd.
- Minna stress, betri draumar**
Það er líklegra að okkur dreymi ánægjulega drauma ef við upplifum litla streitu og erum ánægð í lífinu.
- Blautir draumar sjaldgæfir**
Samkvæmt rannsóknum

Þrátt fyrir að mannkynið hafi reynt að komast að því frá örófi alda, veit enginn af hverju okkur dreymir.

- eru ekki nema um 4 prósent drauma okkar um kynlíf.**
- Stelling skiptir máli**
Það er líklegra að dreyma um kynlíf ef sofið er á maganum.
- Konur dreymir frægt fólk**
Það er tvöfalt líklegra að konur dreymi kynlífsdrauma um frægt fólk, samanborið við karlmenn.
- Börn fá oftast martraðir**
Martraðir hjá börnum byrja oftast á aldrinum 3-6 ára og þeim fækkar við 10 ára aldur.
- Martraðir á svipuðum tíma nætur**
Það er langalgengast að fá martraðir á síðasta þriðjungi næturinnar.
- Svefnrofalömun varir stutt**
Svefnrofalömun er raunverulegt ástand sem um 8 prósent fólks upplifa samkvæmt rannsóknum. Þá er fólk eins og á milli svefns og vöku, en með meðvitund en getur ekki hreyft sig líkt og í draumsvefni. Þetta er óhugnanlegt ástand fyrir þau sem upplifa

það en varir sem betur fer mjög stutt.

- Erfiðir jóladraumar**
Það er líklegra að dreyma sorglega drauma um látna ástvini í kringum hátíðir.
- Málitið eykur líkur á martröð**
Að borða rétt fyrir svefninn eykur líkur á því að fá martröð. Það er af því þá fer meltingin í gang og sendir skilaboð til heilans um að vera virkari.
- Við sjáum öll í draumi**
Blint fólk sér myndir í svefni.
- Draumar gleymast**
Fólk gleymir 95-98 prósentum drauma sinna.
- Margir draumar**
Fólk eldra en 10 ára dreymir 4-6 drauma á nóttu.
- Neikvæðir draumar algengir**
Það er algengara að dreyma neikvæða drauma en jákvæða.
- Blótað upp úr svefni**
Það er mjög algengt að blóta upp úr svefni samkvæmt rannsókn frá árinu 2017.
- Enginn veit hvað draumar tákna**
Þrátt fyrir að mannkynið hafi reynt að komast að niðurstöðu um hvað draumar tákna frá örófi alda hafa rannsakerndur enn ekki komist að því af hverju okkur dreymir eða hvort draumar þjóni einhverjum tilgangi. ■

Dekraðu við þig með góðum svefni



VINDKAST loftljós
Ljósapera er seld sér
4.990,-

INGABRITTA
teppi 3.990,-

Nýtt
LAPPNYCKLAR
sængurverasett, tvíbreitt

7.990,-

GLADSTAD rúmgrind
bólstruð, B140×L200 cm
Dýna og hirslur eru seldar sér

26.950,-

Nýtt

VIHALS náttborð

4.950,-

Verslun opin 11-20 alla daga - IKEA.is



Dagsyfja er algengari en margur heldur



Vansvefta fólk þjáist oft af af dagsyfju sem getur haft fjölbættar heilsufarslegar afleiðingar í för með sér og dregið úr almennum lífs-gæðum. Í doktorsverkefni sínu rannsakar Elin Helga Þórarinsdóttir dagsyfju.

Fyrir utan hreyfingu og hollt mataræði er góður svefn öllum mjög mikilvægur og talinn ein af meginundirstöðum góðrar heilsu og vellíðunar. Dagsyfja fylgir oft vansvefta fólki sem getur haft fjölbættar heilsufarslegar afleiðingar í för með sér, auk þess sem hún getur dregið úr almennum lífs-gæðum og afkastagetu í námi og starfi, segir Elin Helga Þórarinsdóttir, sérnámslæknir í heimilislækningum og doktorsnemi við Háskóla Íslands. Doktorsrannsókn hennar fjallar um dagsyfju og ber heitið „Íþyngjandi dagsyfja – tengsl við heilsufar og lífsstíl“. Hún segir dagsyfju vera mjög algenga. „Dagsyfja getur verið einkenni sjúkdóma en einnig afleiðing lífsstílsþátta. Við upplifum öll syfju á einhverjum tímapiðki í lífinu og í flestum tilfellum, sérstaklega hjá yngri fólki, er syfja afleiðing þess að við sofum ekki nægilega mikið. Þegar við náum svo að bæta upp þann svefn sem við skuldum þá hverfur dagsyfjan. Slík syfja er mjög algeng en ekki eitthvað sem þarf að rannsaka frekar.“



Elin Helga Þórarinsdóttir er sérnámslæknir í heimilislækningum og doktorsnemi við Háskóla Íslands. MYND/ADSEND

Kæfisvefn hefur mikil áhrif
Hins vegar, eftir því sem við eldumst, verður algengara að dagsyfja sé afleiðing truflana á svefni, frekar en afleiðing of stutts svefns. „Þá er algengara að dagsyfjan verði bæði mikil og langvarandi og hefur þannig verulega áhrif á daglegt líf fólks. Það geta legið margar ástæður að baki íþyngjandi dagsyfju fullorðinna einstaklinga, svo sem kæfisvefn, fótaóeirð, lyfjanotkun, verkir, kvíði og þunglyndi.“

Hún segir algengasta sjúkdóminn sem veldur dagsyfju hjá fullorðnum einstaklingum vera kæfisvefn. „Sjúkdómurinn einkennist af því að viðkomandi hefur endurtekin öndunarstopp yfir nóttina og stoppin trufla svefninn. Kæfisvefn getur einnig haft aðrar alvarlegar afleiðingar ef hann er ekki greindur og meðhöndlaður. Hann eykur meðal annars líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, háþrýstingi og heilaáföllum. Það getur því verið til mikils að vinna að greina kæfisvefn og meðhöndla.“

Engin ein aðferð dugur
Margar rannsóknir hafa skoðað algengi dagsyfju að sögn Elínar Helgu. Vandamálið sé hins vegar að í dag er engin ein aðferð sem metur dagsyfju vel. „Algengasti spurningalistinn sem er notaður er svokallaður Epworth-syfjuskali en það er stuttur spurningalisti sem metur líkur viðkomandi á að sofna eða dotta við átta mismunandi aðstæður. Epworth-spurningalistiinn er meðal annars oft notaður til að meta hverjir þurfa forgang til að fá svefnöndunarvél við kæfisvefni. Syfja er mjög einstaklingsbundin og kemur fram á mismunandi hátt milli einstaklinga. Sumir lýsa því að þeir séu sífellt dottandi ef þeir setjast niður en aðrir geta upplifað mikla dagsyfju án þess að þeir séu alltaf að sofna.“

Dagsyfja mjög algeng hér á landi
Fyrstu niðurstöður verkefnis hennar birtust í Journal of Sleep Research árið 2019. „Niðurstöðurnar sýndu að dagsyfja var mjög algeng hér á landi en tíðni hennar er svipuð og í nágrannalöndum okkar. Um 23 prósent upplifa dagsyfju flesta daga vikunnar og 14 prósent eru líkleg til að sofna að degi til. Við sáum að dagsyfjan tengdist helst svefntruflunum og fótaóeirð og að lífsgæði þeirra sem upplifðu íþyngjandi dagsyfju voru marktækt verri en hjá þeim sem ekki voru syfjaðir.“



Dagsyfja getur farið illa með fólk á ólíkum tímum. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Niðurstöðurnar sýndu að dagsyfja var mjög algeng hér á landi en tíðni hennar er svipuð og í nágrannalöndum okkar.

Elin Helga Þórarinsdóttir

Önnur greinin birtist í desember á síðasta ári en þar var rannsakað hvernig dagsyfja hjá kæfisvefnssjúklingum breyttist við meðferð með svefnöndunarvél. „Niðurstöðurnar staðfestu að meðferð með svefnöndunarvél minnkar syfjuna umtalsvert hjá þeim sem þjáast af kæfisvefni. Hins vegar er hluti sjúklinganna sem áfram þjáist af íþyngjandi dagsyfju þrátt fyrir meðferð. Hjá þeim virtist dagsyfjan vera afleiðing annarra þátta en kæfisvefnsins. Þessir einstaklingar voru oft með kvartanir um svefnleysi og voru að vakna endurtekið upp yfir nóttina.“

Kvöldtýpur sofa styttra
Einnig var áhugavert að hennar sögn að sjá að þeir sem svöruðu ekki meðferð með svefnöndunarvél voru líklegri en aðrir til að vera

svokallaðar kvöldtýpur. „Kvöldtýpur eru þeir einstaklingar sem eru hressir á kvöldin og fara því venjulega seinna að sofa en morguntýpur. Þar sem flestir þurfa svo að mæta til vinnu eða skóla að morgni þá hafa rannsóknir sýnt að kvöldtýpur sofa að meðaltali styttra en þeir sem eru morguntýpur. Þegar þessir einstaklingar eru meðhöndlaðir við kæfisvefni lagast kæfisvefninn en eftir stendur að þeir sofa of stutt og eru því áfram syfjaðir. Niðurstöðurnar benda því til þess að mikilvægt sé að huga að öðrum þáttum sem stuðla að syfju hjá þeim kæfisvefnssjúklingum sem ekki svara meðferð með svefnöndunarvél.“

Hún segir svefnleysi skerða einbeitingu og viðbragð og geta jafnvel orsakað brenglun á skynjun. „Lítill svefn hefur einnig áhrif í sumum tilvikum á skaphöfn fólks. Það er því til mikils að vinna að greina vandamál sem valda dagsyfju og finna ráð til að bæta svefn og draga úr afleiðingum sem geta verið hættulegar heilsu fólks.“

Heilsugæslan er í dag fyrsti viðkomustaður þeirra sem sofa illa og eru syfjaðir að degi til. „Langoftast eru svefntruflanir og dagsyfja ekki einangruð fyrirbæri heldur eru þeir sem finna fyrir slíku þegar í eftirliti hjá heilsugæslunni vegna annarra sjúkdóma, svo sem hjarta- og lungnasjúkdóma, verkja, þunglyndis og fleira. Greining og meðferð felst þá í heildstæðu mati þar sem reynsla og yfirsýn innan heilsugæslunnar kemur sér vel.“ ■

Sleepy **1** árs á Íslandi!

20% Afsláttur

Okkar stærsti afsláttur hingað til!

sleepy.is - s: 620 7200 - Ármúli 17

Náttúruleg slökun & góður nætursvefn

Áttu erfitt með að slaka á, festa svefn eða fá næturhvíld?

Slakandi blanda sem inniheldur **Magnoliu börk** og **Íslensk fjallagrös**

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

sofðu rótt

Hrein Magnolia með fjallagrös

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruslun og flestum stórvörumörkuðum.

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

Ómissandi allar nætur

Þeir sem nota kæfisvefnsvél segja ómögulegt að sleppa úr nóttu, því annars sé næsti dagur ónýtur. Það er því mikill kostur að ferðakæfisvefnsvélar séu bæði öflugar og handhægar og AirMini vélina frá Stoð er auðvelt að taka hvert sem er.

Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Stoðar, er hjúkrunarfræðingur með sérþekkingu á svefni og Sara Lind Sveinsdóttir er með BS-gráðu í heilbrigðisverkfræði og þjónustar fólk sem vill kaupa sér kæfisvefnsvélina hjá Stoð. Þær geta því frætt fólk um allt sem við kemur kæfisvefni og meðferðinni við honum.

Kannast þú við eftirfarandi?

Ertu þreytt(ur) á daginn og finn-urðu fyrir einbeitingaleysi, minnisleysi eða óþolinmæði? Vaknar þú með höfuðverk, munnþurrk eða særindi í hálsi? Ertu jafnvel syfjuð/syfjaður við akstur? Hefur þér verið sagt að þú hrjótir eða sért óróleg(ur) í svefni? Hefurðu bætt á þig aukakílóum? Ferðu á klósettíð á nóttunni? Svitnar þú á nóttunni? Ef þú svarar þessum spurningum játandi gæti verið að þú sért með kæfisvefn.

Hvað er kæfisvefn?

Kæfisvefn er sjúkdómsástand sem einkennist af endurteknum öndunartruflunum í svefni og oft fylgja hrotur með. Öndunarvegurinn lokast eða þrengist endurtekið í svefni í 10 sekúndur eða lengur og súrefnismettunin í blóðinu fellur svo í kjölfarið.

„Við þetta rofnar svefninn, því einstaklingurinn verður í raun að vakna eitt augnablik til að ná andanum og ná súrefnismettuninni upp aftur. Þetta ástand endurtekur sig svo aftur og aftur yfir nóttina,“ útskýrir Ása.

Svefnleysið veldur skertum lífsgæðum og súrefnismettunarfallið getur valdið alvarlegum fylgikvillum kæfisvefns eins og hjarta- og æðasjúkdómum og háþrýstingi. Aðrir þekktir fylgikvillar eru offþyngd, sykursýki týpa II og vélindabakflæði.

Hvaða áhrif hefur kæfisvefn á lífsgæði?

Lífsgæði einstaklinga með kæfisvefn eru verri vegna þess að svefninn er svo truflaður. Einstaklingurinn fær ekki jafnmikinn djúpsvefn og ekki jafnmikla hvíld og heilbrigður einstaklingur.

„Kæfisvefnssjúklingar eru því þreyttir, finna fyrir minni orku, dotta á fundum og fyrirlestrum



Nett og þægileg græja

Rúnar Halldór Hermannsson hefur notað AirMini ferðavélina síðan í september á síðasta ári og er mjög ánægður með hversu handhæg vélin er.

„Ég var greindur með kæfisvefn fyrir meira en fimm árum síðan og hafði áhuga á að fá vél sem væri þægileg á ferðalögum, en vélin sem ég er með frá Landspítalanum er mikið stærri en þessi nýja og ég fór aldrei neitt með hana,“ segir hann. „Sú gamla tók allt plássíð á náttborðinu en þetta er mikið nettari græja sem er auðveldara að ferðast með. Ég er búinn að fara með hana með mér í styttri ferðir innanlands sem og í utanlandsferðir til Þýskalands og Tenerife, þar sem ég er núna. Það er mjög þægilegt að grípa hana með og hún er líka mun einfaldari í notkun en sú gamla.

Snjallforritið sem fylgir vélinni leyfir mér líka að fylgjast með gæðum svefnsins míns, sem er mjög gott,“ segir Rúnar.

„Þessi vél hefur staðist allar mínar væntingar og ég myndi mæla með henni. Það er frábært hvað hún er lítil, nett og meðfærileg og það er mjög einfalt að nota hana,“ segir Rúnar að lokum.



Rúnar Halldór Hermannsson er mjög ánægður með AirMini ferðakæfisvefnsvélina frá Stoð. MYND/ADSEND

og geta jafnvel dottað undir stýri,“ segir Ása. „Þessir einstaklingar eru um leið oft með skerta athygli og einbeitingu og finna fyrir minnisleysi.“

Hefur kæfisvefn áhrif á matarlyst?

Sá sem lifir við skert svefn gæði er oft með aukna matarlyst því svefnleysið veldur brenglun á hormón-

um sem stjórna svengd. Þetta sýna rannsóknir, auk þess sem maður getur einfaldlega spurt sig hvað þreyttur einstaklingur gerir.

„Fólk drekkur kaffi og nær sér í orku úr mat, oft kolvetnaríku mat,“ segir Ása. „Þannig skapast vítahringur orkuleysis, hreyfingarleysis og aukinnar matarlystar. Einstaklingar sem fara á kæfisvefnsmeðferð finna fljótt hvernig

AirMini ferðakæfisvefnsvélina er ótrúlega nett og meðfærileg.

svefn gæðin lagast með aukinni orku á daginn og þá fara aukakílóin líka að hverfa.“

Kæfisvefn er líka áhættuþáttur fyrir sykursýki týpu II því svefnleysi getur valdið skerðingu á sykurþoli. Þetta er flókið samspil kæfisvefns og sykursýki en offita er stóri áhættuþáttur beggja kvilla.

Hvernig er kæfisvefn meðhöndlaður?

Stór hluti þeirra sem greinast með kæfisvefn er fólk sem er á besta aldri og í fullri vinnu, ferðast og stundar áhugamál sín af kappi. Hjá Stoð er nú hægt að kaupa litla og meðfærilega kæfisvefnsvél sem hentar vel fyrir þá sem eru á ferðinni og veitir sömu meðferð og vélin frá spítalanum.

„Fyrst þarf að fá greiningu og við ráðleggjum fólki að byrja á að tala við sinn heimilislækni og fá beiðni í svefnrannsókn. Í kjölfarið fer það í rannsókn og sefur með litið svefngreiningartæki,“ útskýrir Sara Lind. „Ef einstaklingur greinist fær hann svo kæfisvefnsvél til afnota í gegnum Landspítala og Sjúkratryggingar Íslands.

En við hjá Stoð bjóðum líka upp á þetta litla og meðfærilega tæki sem stenst fyllilega samanburð við stærri kæfisvefnsvélar og það auðveldar lífið á ferðalögum. Í stað þess að burðast með stóru vélina erum við með litla ferðavél sem er

auðvelt að taka með í bústaðinn, veiðina, golfferðirnar, friið og vinnuferðir bæði innan lands og utan,“ segir Sara Lind.

AirMini ferðakæfisvefnsvél er mögnuð

„Ferðavélina frá ResMed heitir AirMini og það magnaða við hana er að þó að hún sé lítil er hún öflug, frá sama framleiðanda og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvélina sem fólk notar heima,“ segir Sara Lind. „Vélina er líka mjög einföld í notkun. Hún tengist snjallsíma og þar er hægt að fylgjast með framvindu meðferðar.“

Sara Lind segir það tímabært að vera loksins komin með lausn fyrir þá sem þjást af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með og segir að þeir sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar hafi verið að fjárfesta í vélinni.

„Ég hef lært að þeir sem eru með kæfisvefn og nota kæfisvefnsvél taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélarinnar. Þeir finna strax mun á sér og eru ómögulegir og úrvinda ef þeir sleppa henni,“ segir hún. „Því felst mikið frelsi í því að þurfa ekki að taka með stærri vélina og rakatækið sem er á náttborðinu, heldur geta einfaldlega kippt litlu ferðavélinni með í ferðatöskuna.“

Þjónustan hjá Stoð

Sara Lind þjónustar einstaklinga sem hafa áhuga á kaupa ferðavélina hjá Stoð og það er hægt að bóka þjónustutíma í ráðgjöf fyrir kæfisvefnsvélar á heimasíðu Stoðar, stod.is.

„Fólk þarf bara að muna að koma með vélina sína og grímu í tímann,“ segir hún.

Vélinni fylgir líka snjallforritið AirMini by ResMed sem er hægt að sækja í App Store og Play Store áður en komið er í tímann.

„Ferðavélina tengist svo snjallforritinu sem er einfalt í notkun og sérhannað til að fylgjast með framvindu meðferðar, veita yfirsýn og breyta stillingum. Þar er einnig hægt að nálgast upplýsingar mánuð aftur í tímann,“ útskýrir Sara Lind, en hún kennir á vélina þegar komið er í þjónustutíma og hann er innifalinn í verði vélarinnar. ■

Tveggja ára ábyrgð er á AirMini ferðakæfisvefnsvélinni. Ekki er hægt að skila vélinni né aukahlutum eftir að umbúðir hafa verið opnaðar. Allar nánari upplýsingar á stod.is.

BETRI HVÍLD Í FRÍNU MEÐ AIRMINI FERÐAKÆFISVEFNSVÉLINNI

Skannaðu kóðann og fáðu nánari upplýsingar

Trönuhrauni 8 - 565 2885 | stod.is

Rúm fyrir þá sem gera kröfur

Rúmfatalagerinn er með mjög breitt vöruúrval af frábærum rúmunum og hægt að velja um ýmsar gerðir af dýnum. Í sýningarsal er hægt að skoða rúmin og fá faglega ráðgjöf sérþjálfaðra starfsmanna.

Smári Jón Hauksson, vörustjóri hjá Rúmfatalagernum, segir að amerískar dýnur séu langvinsælastar. „Það er ekkert skrítið þar sem þær eru á frábærum verðum og hafa staðist allar væntingar og kröfur sem viðskiptavinir okkar gera. Við erum með mjög breitt vöruúrval í rúmunum og bjóðum upp á gormadýnur, latexdýnur, memorydýnur, svampdýnur og margt fleira. Stórir sýningarsalir eru á Smáratorgi og Bíldshöfða en þar getum við sýnt nánast allar gerðir okkar í rúmunum og dýnum. Vörumerkin eru þekkt og get ég nefnt Dunlopillo, Tempurpedic og Höie sem fast í mörgum stærðum,“ segir Smári og bendir á að starfsfólkið sé sérþjálfað og hafi sótt námskeið um allt sem varðar rúm og svefn.

„Við erum tilbúin til að taka á móti viðskiptavinum og leiðbeina þeim við val á réttu rúmi. Margir eru óvissir og ég bendi þeim á að leita til söluráðgjafa okkar. Þeir

spyrja ákveðinna spurninga til að greina hvað getur hentað fyrir viðkomandi en svo eru líka viðskiptavinir sem eru búnir að gera heimavinnu sjálfir og vita einfaldlega hvað þeir vilja þegar þeir koma í verslunina. En aðalatriðið er að koma og mæta rúmin í sýningar-sölum okkar,“ útskýrir hann.

Sumir vilja rafmagnsrúm og Smári bendir á að þau hafi ákveðna sérstöðu þar sem þau bjóði upp á aukin þægindi. „Það er auðveldara að komast fram úr rúminu þar sem hægt er að lyfa upp baki sem er líka þægilegt fyrir þá sem lesa í rúminu. Einnig geta hrotur minnkað ef bakhlutanum er lyft upp smávegis sem er sömuleiðis gott fyrir þá sem eru með bakflæði. Þá er mjög gott að geta lyft undir fæturna til að létta á blóðþrýstingi í þreyttum fótum. Einnig erum við með dönsku Tempurpedic-rúmin sem eru með þá sérstöðu að minnka hitasveiflur yfir nóttina ásamt að fjarlægja allan raka.

Rúmin eru 200 cm að lengd en hægt er að sérpanta lengri rúm fyrir þá sem vilja 210 cm. Rúmin eru framleidd í Evrópu og Asíu. Luxury, Prestige og Unique koma meðal annars frá Asíu en við höfum verið með þær dýnur í sölu frá 2015 svo það er kominn mjög góð



Smári Jón Hauksson, vörustjóri hjá Rúmfatalagernum, segir að rúmin standist allar þær kröfur sem fólk gerir.
FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Stór sýningar-salur er á Smáratorgi þar sem auðvelt er að ganga um og skoða úrvalið.

að alltaf skuli nota dýnuhlíf. „Það kemur í veg fyrir skemmdir á dýnu og lengir líftíma hennar.“

Þegar fólk fær sér nýtt rúm leitar það oft að rúmgafla og náttborðum í stíl. Smári segir að Rúmfatalagerinn bjóði mikið úrval af slíkri vöru, auk þess hirslur til að geyma lök, sængurfatnað og rúmteppi. „Við erum mjög sterkir í rúmfötum með gríðarlegt úrval í öllum stærðum og frábær verð. Ég get vel mælt með norsku sængurverunum frá Höie sem standa alltaf fyrir sínu,“ segir hann. ■

Hægt er að skoða vöruúrvalið á heimasíðunni rumfatalagerinn.is sem jafnframt er vefverslun.

Betri svefn
með Lín Design

Lín
DESIGN

www.lindesign.is

Kíktu á bls. 4 í
Allt blaðinu!

Sleepy

sleepy.is - s: 620 7200 - Ármúli 17

Góð dýna er gulli betri

Flest eyðum við um sjö til átta klukkustundum í rúminu á hverjum sólarhring. Og ef svo er raunin, þá er allsendis ljóst að rúmdýnan mun slitna á ákveðnum tímamarki.

jme@frettabladid.is

Raunhæft er að skipta dýnunni út á tíu ára fresti eða svo. Taktu þó sérstaklega eftir vísbendingum sem líkaminn gefur frá sér. Ef þú finnur fyrir verkjum þegar þú vaknar getur það bent til þess að þú þurfir að skipta dýnunni út fyrr. Og ef þú hefur sofði einhvers staðar annars staðar en heima hjá þér, eins og heima hjá vini eða á hóteli, og þér finnst þú sofa betur en í eigin rúmi, þá uppgötvarðu kannski að þín eigin rúmdýna uppfylli ekki þarfir þínar.

Til athugunar við val á dýnu Þegar kemur að því að velja nýja dýnu eru engin rétt eða röng svör. Þetta er allt mjög persónulegt og það er úr nægu að velja.

Byrjaðu á því að þrengja niður leitina og miða við líkamsgerð þína. Sumar dýnur eru sérstaklega hannaðar fyrir fólk af ákveðinni þyngd. Vertu því viss um að þú sért að skoða dýnur sem henta þinni líkamsþyngd.

Taktu þinn tíma. Liggðu á dýnunni í lengri tíma en örfáar sekúndur. Íhugaðu að fara í verslunina á tíma sem þú veist að það eru fáir í búðinni. Þá eru minni líkur á því að sjálfsmeðvitundin sé fyrir þér.

Ef þú deilir rúmi með maka og þið getið ekki sammælt um stíleika, eða ef makinn eða þú þjáist af bakflæði og þarf að sofa með smá halla, þá er ekki vitlaust að skoða dýnur sem hægt er að stilla hvora hliðina fyrir sig.

Ekki hika við að spyrja um tryggingar og skilafrest. Það eru líkur á því að þú finnir dýnu sem virkar fullkomin í búðinni, en þegar heim er komið uppfyllir hún



Það er nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma við val á rúmdýnu.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» **Sumar dýnur eru sérstaklega hannaðar fyrir fólk af ákveðinni þyngd. Vertu því viss um að þú sért að skoða dýnur sem henta þinni líkamsþyngd.**

ekki þarfir þínar. Það er engin leið að vita hvort rúmdýna henti þér með því að prófa hana í búðinni, því þú munt aldrei eyða jafnmiklum tíma á henni þar eins og heima hjá þér. Sumar verslanir bjóða upp á prufutíma í mánuð og ef þér líkar varan ekki þá geturðu skipt henni út gegn smá gjaldi.

Þægindi eru ómetanleg og dýrustu dýrnarnar eru ekki alltaf þær bestu fyrir þig. Viljir þú ekki missa svefn yfir verði rúmdýnunnar er nauðsynlegt að taka til greina hverju þú hefur efni á. Rúmdýnur fast á breiðu verðbili og þær verða alltaf fjárfesting.

Ákveddu því hversu miklum peningum þú ert tilbúin/n að verja í dýnuna. ■