

Slik kan du forbedre søvnen din

Vi vet alle hvor viktig det er med en god natts søvn, men mange av oss sliter med å sovne, har lav søvnkvaliteten, eller føler oss slitne selv etter åtte timer søvn. Da finnes det noen grep du kan ta.

Av Iver Valkvæ/ifi.no



Isolerende og lyddempende

En god og tykk gardin har flere egenskaper enn å bare stenge lyset ute. De har også isolerende egenskaper som fungerer mot både kulde og varme. I tillegg til å være lyddempende som forbedrer akustikken i rommet.

Det finnes mange årsaker til at du kan ha problemer med å sove. Mens noe av det er relatert til diett, mental helse, trening og rastløshet, er det noen tips fra interiørbransjen du kan ta med deg for å skape en mer søvnn vennlig atmosfære på soverommet.

Her er råd fra tre eksperter om hva du kan gjøre for å skape et mer avslappende soverom.

Velg riktige farger

Fargevalg på soverommet spiller en avgjørende rolle for å skape en optimal atmosfære for søvn. Fargene vi omgir oss med påvirker vår sinnsstemning og kan enten fremme eller forstyrre søvnkvaliteten.

– Beroligende og avslappende farger som blått, grønt eller lilla kan være lurt å ha på soverommet. De kan bidra til å senke stressnivået, få oss til å slappe av, og gi en rolig atmosfære. Du bør unngå sterke og stimulerende farger som rødt eller oransje da disse kan virke oppkvikkende. Har du mer problemer med å våkne på morgenen, er gul den perfekte fargen, sier fargesjef og kreativ leder i IFI - Informasjonskontoret for farge og interiør, Charlotte Holberg Sveinsen.

– Du kan også male taket, det er tross alt den veien du ofte ser når du ligger i en seng. Et godt tips kan være og lytte til magefølelsen din og kjenn på virkningen fargen har på deg før du tar den endelige beslutningen, understreker Sveinsen.



FINN DIN FARGE: Blått, grønt eller lilla er farger som oppleves beroligende og avslappende. Er du en av de med godt sovehjerte, og som sliter med å stå opp om morgenen så kan gul være fargen for deg.

Skap hotellfølelsen

Kari Setsaas hos Norsk Dun er ekspert på sengetøy og dyner. For henne er det selvsagt at sengetøy har mye å si når det kommer til en god nattesøvn, og hun oppfordrer alle til å gjenskape hotellfølelsen som gjerne identifiseres med strøket og rent sengetøy i en lekkert oppredd seng.

– Når du legger deg i et nyvasket og nyluftet soverom så har det mye å si på følelsen av velvære. Det å skifte og vaske sengetøyet ofte er viktig. Luft soverommet, rist og snu dynen, få ut fuktighet, og puff opp puten. Husk lakenet, det er minst like viktig som sengetøyet. Når du står opp, strekk litt på lakenet og legg til rette for når du skal legge deg på kvelden. Å sove på et ruglete laken liker ingen, sier hun.

– En god natt søvn legger grunnlaget for alt du gjør i hverdagen. Ikke undervurder effekten av å sove godt. Det er en opplevd forskjell med god søvn, det gjør hverdagen bedre, og enklere.



HOTELLFØLELSEN: Når du legger deg i et nyvasket og nyluftet soverom så har det mye å si på følelsen av velvære. Strøket og rent sengetøy, og en lekkert oppredd seng gjør at du har lyst å legge deg.

Sengetøy med mening

– Hvilke materialer folk foretrekker å sove i er veldig individuelt. At sengetøyet er laget av gode naturlige materialer er en forutsetning, mener Setsaas. – Jeg vil anbefale at du velger et sengetøy laget av naturlige materialer som kjennes godt mot huden og likes av øyet. Klassisk fin bomull er det de fleste er vant til, og her kan man velge forskjellige kvaliteter og teksturer som sateng, stenvasket eller percale, sier Setsaas,

– Noen tekstiler har flere egenskaper som passer oss mennesker godt, og puster bedre når det ligger inntil kroppen. Bambus, for eksempel, er godt egnet til sengetøy, også til de med sensitiv og allergisk hud, da bambusen er antibakteriell. Bambus absorberer bort fuktighet tre ganger mer effektivt enn bomull, og gir optimal sovekomfort gjennom hele natten, dessuten ser den veldig elegant og eksklusiv ut, legger hun til.



SENGETØY: Noen tekstiler har flere egenskaper som passer oss mennesker godt, og puster bedre når det ligger inntil kroppen. Bambus kan være et godt tekstil for deg som blir litt varm når du sover. Bambus absorberer bort fukt tre ganger mer effektivt enn bomull

Det visuelle er viktig

Gode materialer er en ting, men en god sovefølelse kommer også av andre ting. Du må tilpasse dundyne til årstiden, og akkurat nå er det en fin tid å pakke vekk vinterdundynen og ta frem sommerdundynen.

– Ikke undervurder hvor viktig det visuelle er, og at du opplever at sengen din ser digg ut. Velg en farge på sengetøyet som du trives med, og som ser «amazing» ut for deg, og gjør at du har lyst å ligge i sengen. Vi skifter klærne i garderoben når det kommer til årstider, og vi gjør det samme på soverommet. På sommeren går vi for lyse farger. På høsten går vi tilbake til mørke farger og et mer dempet uttrykk, sier Satsaas.

Velg gode gardiner

Det er ikke bare sengetøyet som er med på å skape en god hotellfølelse. Det hoteller ofte er veldig flinke på er å velge gode gardiner. Dagslys har stor påvirkning på søvnkvaliteten.

– Dagslys påvirker produksjonen av melatonin. Det er hormonet som gjør oss trøtte, og som gjør at kroppen forbereder seg på å sove. Det er derfor lurt å prøve å få rommet så mørkt som mulig. Da er det viktig med gode gardiner. Det finnes flere typer gardiner, og med ulike egenskaper, sier tekstilekspert Jannicke Sveen hos Intag.

– Du har noe som heter en dimout gardin, som er en vevet gardin som hindrer det meste av lyset å komme gjennom. Det er en mørkleggende gardin, men det vil ikke bli helt mørkt. En blackout gardin har en pålimt bakside som gjør at det blir helt tett og alt lys stoppes fra å skinne gjennom. Om du ønsker å

sy gardiner selv, så kan du bruke et lystett forstoff som blackout eller dimout på baksiden, eller som mellomfôr, sier Sveen.



STENG LYSET UTE: Selv om målet er å få rommet så lystett og mørkt som mulig når du sover, er det ingenting i veien for å ha farger på gardinene. Vi vil jo gjerne at det skal se pent ut når vi ikke sover også!

Heng gardinene riktig

Sveen har også klare anbefalinger til hvor du bør henge gardinene.

– Jeg vil anbefale å feste gardinoppheget så høyt oppe på veggen som mulig, da unngår du at det kommer inn lys over vinduet. Hvis det fortsatt kommer inn lys over vinduet må finne noe å blokkere det med. Tenk også at gardinene skal gå helt inntil veggen på sidene. Skal det bli mørkt må det være helt lystett, sier Sveen. – På soverommet er det en fordel med så lange gardiner som mulig, da er det enklere å dekke til vinduet skikkelig.

– En viktig ting å huske på om du har lange gardiner, og en radiator som blir veldig varm, er at du bør montere på en vinkel som gir litt avstand mellom gardinen og radiatoren. Et alternativ er å bruke en rullegardin. Fordelen med en vanlig gardin kontra en rullegardin er at du får mer luft inn i rommet. En rullegardin vil blokkere mer av luftstrømmen inn og ut av vinduet, avslutter hun.



LANGE GARDINER: For at soverommet skal være så lystett som mulig er det en fordel med lange gardiner. Heng de gjerne så høyt på veggene som mulig, og la de gå helt ned til gulvet om det lar seg gjøre.

Mer informasjon

- Intag: <http://www.intag.no>
- Norvigroup Norsk dun: <https://norskdun.no/>