# På tide å bytte hodepute?

Visste du at en gammel hodepute kan være årsaken til dårlig søvn og stiv nakke? Mange bruker samme pute i årevis uten å tenke over at både form, støtte og hygiene forringes med tiden.

*Av ifi.no*



En god pute skal ikke bare være myk og behagelig – den skal gi riktig støtte gjennom hele natten og bidra til at du våkner uthvilt og uten vond nakke. For å få til det, må du velge pute etter hvordan du sover og hva slags støtte du trenger.

Det er nemlig stor forskjell på puter, og den som passer for én, passer ikke nødvendigvis for en annen. Her er eksperttipsene fra Norsk Dun du bør lese før du kjøper deg en ny.

## Tre vanlige tabber du må unngå

Du velger hodepute uten å ta hensyn til hvordan du sover

Mange kjøper dunpute uten å tenke på om de sover mest på rygg, side eller mage, noe som har stor betydning for høyde og fasthet.Du tror én hodepute skal passe alle i familien

Alle har ulike behov. Èn og samme dunpute vil sjelden være optimal for både deg og partneren. Dunputen bør tilpasses individuelt.Du ser bare på prisen, ikke innholdet

En lav pris kan bety dårligere kvalitet på dun og fyllmateriale. Det påvirker både komfort og holdbarhet,

og i verste fall søvnkvaliteten.- Jo høyere prosent dun en hodepute har, desto mykere og mer formbar blir den. En god hodepute skal gi støtte uten å presse, den skal føles luftig uten å falle sammen. Når du finner riktig høyde og fasthet, merker du forskjellen med én gang, sier Kari Setsaas, administrerende direktør i Norsk Dun.



*RIKTIG FASTHET: Velg hodepute ut fra hvordan du sover. En høy pute gir støtte for deg som ligger på siden, mens en lavere pute passer best når du sover flatt og trenger minst mulig belastning på nakken.*

Unngå «én putestil passer til alle»

Folk sover ulikt, og hodeputen bør velges ut fra sovestilling og kroppsbygning. Sover du mest på ryggen, passer en middels høy hodepute. Er du sidesover, trenger du mer støtte og bør velge en høyere hodepute. Sover du på magen, er en lav og myk hodepute best for å unngå belastning på nakke og rygg. Du bør bytte hodepute oftere enn du tror

En hodepute bør byttes ut omtrent hvert andre til tredje år. Etter hvert mister hodeputen både form og støtte, og kan også samle opp støv og fukt som gir dårligere sovemiljø.



*BYTT PUTE: En hodepute varer ikke evig. Etter noen år mister den både form og støtte – og kan påvirke søvnkvaliteten uten at du merker det.*

3. Mengde dun påvirker både høyde og komfort

Dun er et lett, pustende naturlig materiale som gir god isolasjon og høyde. Jo høyere andel dun en hodepute har, desto mykere, luftigere og høyere blir den. Fjær gir mer støtte, men veier mer og gjør puta fastere. En hodepute med høy dunandel, for eksempel 90 prosent dun og 10 prosent fjær, er ideell for deg som ønsker en formbar og komfortabel sovepartner.

4. Allergi? Velg kvalitetssikret dun

Mange tror de reagerer på dun, men plagene skyldes ofte støv og rester i dårlig rengjort fyllmateriale – ikke selve dunet. Velger du en pute med godt renset og dokumentert allergivennlig fyll, kan den fungere godt også for deg med følsomme luftveier.



*LUFTIG KOMFORT: Dun er lett, luftig og isolerende – og gir en myk og formbar pute. Jo høyere dunandel, desto mer komfort og høyde i hodeputen.*

## Mer informasjon

- Norvigroup Norsk dun: https://norskdun.no/