

Kuinka valitset täydellisen patjan?



Stemma

www.stemma.fi

Laadukas patja on panostus elämänlaatuun

Vietämme noin kolmasosan elämästämme nukkuen. Tältä pohjalta ajatellen patjan tulisi olla yksi tärkeimmistä sijoituksista elämänlaatuun. Se on myös asia, johon on oikeilla valinnoilla helppo vaikuttaa.

Hyvällä patjalla uni on rauhallista, nukkumisasento on miellyttävä ja lihakset rentoutuvat yön aikana. Näin uusi aamu alkaa virkeänä ja levänneenä, kuten kuuluukin. Voimme elää täydellä teholla ja nauttia elämästä. Helpottaaksemme asiakkaidemme patjan-

valintaa kokosimme tärkeimpiä asioita ja näkökulmia oppaan muotoon. Näillä vinkeillä pääsee alkuun patjan hankinnan suunnittelussa, ja Stemman myymälöissä asiantuntevaa apua on tarjolla lisää.



Yleisohjeet patjan valintaan

Patja on aina valittava yksilöllisesti kunkin nukkujan koon, ominaisuuksien ja mieltymysten mukaan, eikä samanlainen patja käy kaikille. Seuraavat yleissäännöt kuitenkin sopivat kaikkiin patjanvalintatilanteisiin.

- Patjan on oltava kehoa myötäilevä, eli siellä missä kehossa on leveyttä, on patjassa oltava pehmeyttä, ja missä on kehossa painoa, on patjassa oltava kantavuutta.
- Pintamateriaalien on oltava hengittäviä, elastisia, hyvin kosteutta poiskuljettavia ja vesipestäviä.
- Patjassa on oltava pitkät takuut materiaaleille.
- Kooltaan patjan pitäisi olla vähintään noin 15 cm pidempi kuin nukkuja ja leveydeltään vähintään 80 cm/nukkuja.
- Mitä painavampi nukkuja, sitä kovempi patja ja sama toisinpäin eli mitä kevyempi nukkuja, sitä pehmeämpi patja.

Stemma

Kuinka usein patja pitäisi uusia?

Laadukas patja kestää tavallisessa käytössä noin 10–15 vuotta, ja tuona aikana sijauspatja on syytä uusia 1–2 kertaa. Patjan vaihtotiheyteen vaikuttavat esimerkiksi patjan laatu, nukkujan paino ja se, miten hyvin patjasta on pidetty huolta.

Riittävä uni ylläpitää terveyttä

Uni on ihmiselle elinehto, ja ilman unta emme selviäisi montakaan päivää. Huono unenlaatu ja puutteelliset nukkumisolosuhteet vaikuttavat monella tavalla niin mieleen kuin fyysiseenkin terveyteen.

Mieliala ja keskittyminen

Huono unenlaatu aiheuttaa mielialanvaihteluita ja keskittymisvaikeuksia. Väsymys saa aikaan esimerkiksi ärtyisyyttä ja tarkkaamattomuutta liikenteessä. Myös vastustuskyky heikentyy.

Selän ja nivelten terveys

Selkä- ja nivelvaivoista kärsiville laadukas patja on erityisen tärkeä, jotta uni olisi levollista ja yhtenäistä.

Hengitystieoireet

Patjan oikea valinta ja säännöllinen uusiminen vähentävät allergisten ja astmasta kärsivien oireilua. Täysin terveellekin henkilölle puhdas, hyväkuntoinen patja on paras nukkuma-alusta.

Merkkejä patjan uusimistarpeesta

- epämukavuus
- levoton ja katkonainen uni
- säryt ja kivut niskassa tai selässä
- patjan painuminen kuopalleen tai kulunut ulkonäkö
- jousien tuntuminen päällysmateriaalin läpi



Hilding Feel -patjat
2 x 90 cm



Stemma

Hyvä patja tukee selkärankaa

Pituus, paino ja vartalon muoto ovat tärkeitä tekijöitä ostaessasi uutta patjaa. Patjan tulee antaa miellyttävä tuki koko vartalolle ja pitää selkäranka mahdollisimman suorana.

Patja mukailee vartalon linjoja

Patjan täytyy myötäillä vartaloa ja antaa riittävä tuki, jotta vartalo saa levätä. Näin asento on rento ja sen myötä myös uni on parempaa. Patjan oikean kovuusasteen valinta on erittäin tärkeää, ja siihen kannattaa käyttää reilusti aikaa ostovaiheessa.

Jos patja on liian kova, se ei mukaudu riittävästi vartalon muotojen mukaan eikä näin ollen tue selkää sen luonnollisessa asennossa. Liian pehmeällä patjalla nukuttaessa taas selkä vääntyy kaarelle. Pehmeys voi johtua patjan kulumisesta, mutta myös uusi patja voi väärin valittuna olla liian pehmeä.

Patjan tulee reagoida impulsseihin, jotta vuoteessa olisi helppo kääntyä. Erityisen tärkeää on, että hartia ja lantio saavat painua patjaan, ja sen mahdollistavat patjan vyöhykkeet. Kun vartalo rentoutuu yöllä, ei aamulla tarvitse herätä jäykkänä ja kankeana. Oikeanlainen patja pienentää mahdollisuutta vartalon vääränlaiselle kuormittumiselle ja ennaltaehkäisee selkäkipua sekä rauhatonta unta.



Designed for Sleep Comfort



Liian kova patja

Lantio ja hartiat eivät painu patjaan, mistä johtuen vyötärö ja ristiselkä eivät saa tukea.



Liian pehmeä patja

Vartalo painuu liian alas patjaan, kuin riippumatossa. Selkäranka on kaarevassa asennossa.



Täydellinen patja

Kyljellään nukuttaessa selkärangan tulee olla suorassa linjassa. Vartalo ei saa painua liian syvälle patjaan.



Selällään nukkuminen on suositeltavin nukkumisasento, erityisesti silloin, kun patja on pehmeä.

Stemma

Patjatyypit

Erilaisista patjatyypeistä löytyy sopiva vaihtoehto kaikenlaisiin käyttötarkoituksiin. Runkopatjat ja jenkkisängyt ovat valmiitakokonaisuuksia. Olemassa olevaan, hyväkuntoiseen sängyn runkoon sensijaan voi halutessaan päivittää pelkän patjan.



Runkopatjat

Runkopatjat ovat valmiita kokonaisuuksia, joihin kuuluvat myös sijauspatja ja jalat. Erilaisia runkopatjavaihtoehtoja on tarjolla runsaasti edullisista perusratkaisuista laadukkaisiin merkkipatjoihin.



Jenkkisängyt

Muhkea jenkkisängy on sekä miellyttävä käytössä että näyttävä sisustuselementti. Leveä jenkkisängy koostuu jalallisista runko-osista, niiden päälle tulevasta leveästä joustinpatjasta sekä yhtenäisestä sijauspatjasta



Joustinpatjat

Joustinpatjoja on saatavana erilaisilla kovuusasteilla. Pussi- tai vyöhykejousitetut patjat myötäilevät kehoa erinomaisesti. Joustinpatjat vaativat erillisen sängyn rungon.



Vaahtomuovipatjat

Vaahtomuovipatjat ovat hyvä valinta allergikoille ja lasten sänkyihin. Keveytensä ansiosta ne sopivat mainiosti myös vierasvuoteisiin, mökeille ja asuntoautoihin.



Ergo- ja viskoelastiset patjat

Kehon lämpöön reagoivat patjat, kuten Stemman Ergo-patjat ja Tempur-patjat, muotoutuvat yksilöllisesti ja mahdollistavat erinomaisen nukkumisergonomian. Vartalon paino jakautuu tasaisesti ilman asennon vaihtamisen tarvetta.



Säätösängyt

Moottoroitu, säädettävä sängy on hyvä valinta selkäreisille tai muusta syystä asennon säätömahdollisuutta kaipaaville. Kaukosäätimen avulla sängyn yläpäättä saa nostettua helposti, ja joissain malleissa myös jalkopään korkeutta voi säätää.



Sijauspatjat

Sijauspatja viimeistelee nukkumismukavuuden, suojaa patjaa ja pidentää patjan käyttöikää. Sijauspatjoja on saatavana useissa eri materiaaleissa ja paksuuksissa.

Patjan kunnosta huolehtiminen

Patjan käyttöikä voi pidentää oikeanlaisella, säännöllisellä huolenpidolla. Samalla myös oma nukkumismukavuus paranee, kun patja on puhdas, raikas ja hyväkuntoinen.



Hilding Original -jenkkisänky



Näin pidät huolta patjastasi

1. Suojaa patja sijauspatjalla ja patjansuojuksella, niin patjaan kohdistuu vähemmän rasitusta ja se säilyy puhtaampana. Uusi sijauspatja noin viiden vuoden välein.
2. Tuuleta vuodevaatteita, sijauspatjaa ja mahdollisuuksien mukaan myös patjaa säännöllisesti, jotta kosteus ei pääse luomaan otollista kasvualustaa pölypynkeille.
3. Vaihda vuodevaatteet tarpeeksi usein, esimerkiksi parin viikon välein.
4. Imuroi patja säännöllisesti esimerkiksi lakainoiden vaihdon yhteydessä. Näin lika ei pääse tukkimaan verhoilukankaiden hengittävyttä.
5. Anna sängyn hengittää herättyäsi. Tuuleta makuuhuonetta hetkisen ennen kuin laitat päiväpeiton.
6. Kääntelee patjaa tasaisin väliajoin, jotta kehon kuormitus jakautuisi tasaisesti koko patjan käyttöiän ajan.

Stemma

Patjaostoksille

Patja on hankinta, jota ei kannata tehdä pelkästään mainoslauseiden perusteella. Tule huonekaluliikkeeseen, testaa ja vertaile. Patjan sopivuudesta itsellesi voit varmistua vain kokeilemalla.

Varaa aikaa vertailuun

Kokeile rauhassa erilaisia patjoja liikkeessä ja testaa erilaisia vaihtoehtoja. Riisu kengät ja ulkovaatteet. Vertaile patjoja sekä selällään-että kyljelläänmakuulla.

Hyödynnä asiantuntijan apu patjan valinnassa

Osta patja liikkeestä, josta saat henkilökohtaista palvelua. Asiantunteva myyjä auttaa mielellään patjan valinnassa.

Ota vieruskaveri mukaan

Parisänkyyn voi valita erilaiset patjat eri puolille, joten molempien nukkujien kannattaa olla mukana valitsemassa patjoja.

Totuttele rauhassa uuteen patjaasi

Uuteen patjaan tottuminen voi kestää jonkin aikaa - varsinkin, jos edellinen on ollut kovin erilainen ja selkärangan asento muuttuu entiseen verrattuna. Ei siis kannata huolestua, jos patja ei heti tunnu omalta.



Stemma

**Näihin laadukkaiden unien
brändeihin me luotamme
Stemmalla!**



 **HILDING®**

 **JENSEN®**

Designed for Sleep Comfort

FAMILON

 **TEMPUR®**

Stemma

Tervetuloa patja- ostoksille palvelevaan Stemma-myymälään!

MONIPUOLISESTA PATJAVALIKOIMASTAMME
LÖYDÄT VARMASTI JUURI ITSELLESI
SOPIVAN PATJAN.

Stemma

www.stemma.fi