

המדריך לשינה בריאה



מדוע חשובה שינה איכותית ורציפה?

מצבי השינה והתנוחות המומלצות לכל אחד מהם

דגשים חשובים בבחירת מזרן

היתרונות המגוונים של מיטות מתכווננות

הטכנולוגיות המתקדמות בתחום הנדסת השינה



SmartBooks

מדריכים חכמים



תוכן העניינים

6	שומרים על השינה, משפרים את הבריאות.....
12	10 הדיברות לשינה טובה.....
14	מצבי השינה - והתנחות המומלצות לכל מצב.....
20	בחירה נכונה של מזון.....
32	חומרי הגלם בשימוש תעשיית המזרנים.....
38	מיטות מתכווננות: הרבה יותר מאשר טרנד.....
46	מזרנים בטכנולוגיית ההזרקה המתקדמת ביותר בעולם.....
50	שינה יוקרתית - הדור הבא של המיטות.....
54	מיטה כחלק מעיצוב חדר השינה.....
58	כיצד לבחור את הכרית הנכונה?.....
62	בחירת מיטה בגיל השלישי.....

מו"ל: סמרט-לייף פרויקטים חכמים בע"מ **מנכ"ל:** דני קוקו **עורך ראשי:** לאור פרג'
עיצוב ועריכה גרפית: "סטודיו כתם" - מירב קרנזון **אדמיניסטרציה:** חולוד מראעבה
תמונות: 123rf, sxc, dreamtimes **צילומים:** באדיבות מדורני כפר סבא - Swiss System
ייעוץ משפטי: עו"ד יו שמש

המידע מוגש מטעם חברת מזרני כפר-סבא Swiss System ובאחריותה בלבד

כל הזכויות שמורות ל"סמרט-לייף" - פרויקטים חכמים בע"מ.
 אין מערכת סמרט-לייף אחראית לתכני עמודי התוכן והפרסום במדריך, בכללם תמונות.
 כתובת המערכת: סמרט-לייף ת"ד 35079 תל אביב מיקוד 61350

כתובת לתגובות: danny@smart-life.co.il



SmartBooks
מדריכים חכמים

להזמנת פרסום במדריך או הזמנת מדריך ייעודי בסדרת מדריכי:
 danny@smart-life.co.il 052-5597676



סופרים כבשים לילה? מגיע לכם לילה טוב!

מחקרים מוכיחים כי בעת השינה מתקן גופנו נזקים ומרפא תחלואים, ועל כן מי שישנים מעט או קל מידי - חשופים למחלות. טיפולים משלימים, מרגיעים עשויים לסייע בהורדת לחצים וחוסר מנוחה ובכך לאיזון ולשינה רגועה. הטיפולים המומלצים ע"י רופאים, מבוצעים ע"י נבחרת מטפלים מקצועיים, מוסמכים ומנוסים ברשת מרפאות כללית רפואה משלימה. הטיפולים ניתנים בהתאמה אישית רפואית תוך חיבור לתיק הרפואי של המטופל.

מומלץ לנסות.

עד 60% הנחה! ללקוחות כללית מושלם ופליטנים*

דיקור סיני

רפלקסולוגיה

שיאצו

הומיאופתיה

*עד 20 טיפולים בשנה, כולל ייעוץ רפואי בכפוף לתקנון כללית מושלם

הדרך לרפואה שלמה
כללית
 רפואה משלימה

ייעוץ ברמה משלימה
און-ליין
 בשיחת וידאו עם רופא

***2829**

clalitmashlima.co.il | פשוט אותנו ב-





אודות

אתם מעבירים אחוז ניכר מחייכם בשינה. אבל האם השינה שלכם היא באמת איכותית? לא בטוח שאתם יודעים. אלא אם גם אתם סובלים מהתסמינים של חוסר בשינה רציפה.

גם אם השינה היא צורך הכרחי, האיכות שלה אינה קבועה. יש אנשים אשר מצליחים לישון שנת ישרים ונהנים מיתרונות בריאותיים ונפשיים מגוונים. אלו ששנתם רחוקה מלהשביע רצון, לעומת זאת, נפגעים בשלל מישורים של חיייהם ועלולים לחוות נזקים שונים.

המסע לשינה המושלמת עובר בהרבה מאוד פרמטרים. חלקם קשורים לאדם, אבל רובם לתשתיות המשמשות אותו לשינה: החל ממיטה, דרך מזרן ועד לכריות ולאביזרים אחרים. בחירה נכונה שלהם מצריכה ידע תיאורטי, מחשבה וגם הבנה של הדרישות הנקודתיות של כל אדם.

במדריך הבא נציג בפניכם את כל מה שחשוב שתדעו, וגם תעשו, בדרך לשינה המושלמת. אנו מקווים שבסופו תוכלו לדעת, גם מתוך שינה, מהם ההבדלים בין סוגי המזרנים השונים, החומרים המשמשים בתחום וכן הלאה. שתהיו ערים לשינויים המשמעותיים החלים בתחום חדשות לבקרים, למשל מזרנים בטכנולוגיה מתקדמת. עמלנו לילות כימים על מנת ליצור מדריך שיהיה פרקטי ושימושי מצד אחד, אבל גם תמציתי ונקודתי מהצד האחר.

מדריך זה נכתב בשיתוף עם מומחי השינה של חברת Swiss System, אשר שמה לה למטרה לשפר את איכות השינה של הציבור בישראל. המותג Swiss מאגד יחדיו את מפעלי ומעבדות השינה המובילים באירופה. החברה פועלת מתוך תפיסה המייחסת חשיבות לכל אחד מרכיבי מערכות השינה - לרבות משטחי השינה אשר נמצאים מתחת למזרן, מזרנים, מיטות, טכנולוגיות השינה ואפילו מערכות העיסוי והבידור, כל זאת תוך דגש על הנדסת אנוש מוקפדת, שימוש בחומרים מתקדמים ורתימת הטכנולוגיה החדשה ביותר.

אנחנו מזמינים אתכם להיכנס לעולם של שינה עמוקה יותר.

לא תאמינו עד כמה החיים שלכם ישתנו.



נראה אותך יוצא מהמיטה



Swiss System®

נראה אותך יוצא מהמיטה

ככה זה כשיש לך בבית מערכת שינה מתכווננת של סוויס סיסטם בעיצוב פורץ גבולות. לא משנה מה תכננת/קבעת/רצית לעשות ועם מי - כדי שתבטל הכל העיקר לא לצאת מהמיטה.

חדר השינה הפך עם הזמן להרבה יותר מאשר חלל ובו מיטה בלבד. אנשים מבצעים במיטה שלהם פעולות שונות שמטשטשות את הגבולות בין שגרת היום לבין ההכנה לשגרת הלילה. עבור אדם הנמצא בחדר השינה טרם ההירדמות, למטרות שונות, עלול להיווצר מצב בו כמחצית מזמן השינה "נגנב". אם מוסיפים לכך את הלחצים והמתחים המאפיינים את האדם במאה ה-21, אפשר להבין את הקושי של רבים לישון טוב

מאוד מחיי. עם זאת, הידע עליה נמוך יחסית.

מה אנחנו יודעים על שינה?

את הקלישאה הידועה ש"שליש מהחיים אנחנו ישנים" כבר הזכרנו. ידוע גם שכל אחד ואחת מאיתנו צריכים לישון, אבל מדוע זה כל כך חשוב? לשאלה הזו יש שתי תשובות, או אם תרצו שני אופני התבוננות בנושא. מצד אחד, יש לבחון את התמורות החיוביות שהגוף מקבל במהלך השינה. מצד שני, חייבים לקחת בחשבון את הנזקים הפוטנציאליים המרובים המאפיינים מצבים של חסך בשעות שינה.

השינה מהווה שלב חשוב ביותר בהתפתחות ובתפקוד האדם, וזאת במישורים רבים מאוד:

- חיזוק המערכת החיסונית
- תחלופת התאים בגוף
- חידוש מאגרי האנרגיה
- התחדשות תאי מוח שנפגעו בזמן הערות
- עיבוד מידע אליו נחשף האדם בשעות הערות

פעולות שונות שמטשטשות את הגבולות בין שגרת היום לבין ההכנה לשגרת הלילה: החל מקריאה של ספר, שדווקא יכולה לסייע בנסיבות מסוימות להכין את הגוף לשינה, ועד לצפייה במשך שעות (או אפילו לתוך הלילה) בטלוויזיה. עבור אדם הנמצא בחדר השינה טרם ההירדמות, למטרות שונות, עלול להיווצר מצב בו כמחצית מזמן השינה "נגנב". אם מוסיפים לכך את הלחצים והמתחים המאפיינים את האדם במאה ה-21, אפשר להבין את הקושי של רבים לישון טוב. וזה עוד לפני שאנחנו מדברים על מישות, מזדנים וכריות, שהשפעה שלהם על השינה היא מכרעת. אולי אפילו יותר מכל דבר אחר.

האם אנחנו יודעים מהי שינה?

ברמת ההגדרה הבסיסית ביותר, שינה היא מצב פיזיולוגי, הפיך ומחזורי, המאופיין בפעילות ותגובה לגירויים בעוצמה הנמוכה מעוצמת התגובה בזמן ערות. השינה לרוב מושפעת מפעילותו של האדם במהלך היום ותופסת חלק משמעותי



שומרים על השינה, משפרים את הבריאות

האדם הממוצע מעביר כשליש מחייו בשינה לפי הקלישאה הידועה. אין ספק שהשינה חשובה, גם אם רבים לא יודעים בדיוק עד כמה ומאילו סיבות. אז מה בדיוק קורה בגוף האדם במהלך השינה? מהם היתרונות של השינה הרציפה והבריאה? ואילו סיכונים ונזקים עלולים להיגרם לגוף ולנפש במצבים של חוסר בשינה?

מספרים שפעם, לפני שאדיסון הגה את הרעיון הגאוני ההוא ששינה את העולם, השעון הביולוגי של האדם עבד שעות נוספות. בהיעדר תאורה מלאכותית, גוף האדם ידע בדיוק מתי מגיע הרגע לישון: האדם היה מתעורר עם זריחת החמה והולך לישון קרוב לשעת השקיעה. זהו הטבע, וכך הוא מתוכנן. האמונה היא שבתקופות קדומות אנשים פשוט ישנו טוב יותר. עם השנים האדם שינה את המחזור הזה - ונפגע.

אלא שלא רק הטכנולוגיה אשמה בכך. חדר השינה הפך עם הזמן להרבה יותר מאשר חלל ובו מיטה בלבד. אנשים מבצעים במיטה שלהם

המצרך היקר ביותר בחיי אזורי העולם הוא השינה. אלא שאצל רבים יש פער לא קטן בין הרצוי לבין המצוי. אנשים בכל רחבי העולם, בכל הגילאים ומכל המינים, סובלים ממחסור משמעותי בשעות שינה. מחסור זה עלול להביא להשלכות לא נעימות רבות על הגוף והנפש שלנו. עד כדי כך, שאחת מהנחות היסוד בקהילה הרפואית כיום היא שמחסור בשינה הוא סיבה מרכזית למחלות רבות התוקפות את בני האדם בעידן המודרני.

נהוג לחשוב שהבעיות האלה התחילו דווקא בנסיבות חיוביות מאוד, עם המצאת הנורה בפרט והחשמל בכלל.



בין אם חוסר השינה הוא כרוני
ובין אם אקוטי, מחסור בשעות
השינה הוא צרה צרורה.
קיימות עדויות רבות לנזק
הבריאותי הנגרם עקב חסך
שינה, נזקים הבאים לידי ביטוי
במגוון מישורים

מחסור בשינה.
השפעה שלילית על המוח - מחקרים
מצאו שמיעוט שעות שינה משפיע
לרעה על התפקוד השכלי. נפגע
עיקרי ראשון הוא אזור התלמוס,
המקושר לעירנות ולקשב. חוסר
שינה עלול לפגוע גם בקליפת המוח
הקדם מצחית, אשר אחראית על
עירנות, קשב ותהליכים אחרים ברמה
השכלית.

פגיעה בזיכרון וביכולות ההכרעיות
(קוגניטיביות) - מחסור בשעות שינה
עלול לפגוע ביכולת הקוגניטיבית
של האדם, בתפקוד שלו ובפעולות
הכרחיות דוגמת שליפה מהזיכרון.
פגיעה ביכולת החיסונית של הגוף -
אנשים שאינם ישנים מספיק עלולים
לגלות כי חומות ההגנה של הגוף
שלהם מפני מצבים שונים קטנות
משמעותית.

הגברת הסיכון להתפתחות מחלות
- לרבות מחלות לב וכלי דם, מחלות
סרטן ותחלואים נוספים מכל הסוגים
והמינים: יתר לחץ דם, אירועים
מוחיים, הפרעות קצב לב, התקפי לב,
מחלות כרוניות דוגמת סוכרת ועוד.
הגדלת כמות הרעלים בגוף - זאת
מכיוון שפינוי הפסולת, בהיעדר שינה
מספקת, קטן יותר מאשר ההצטברות
שלה בגוף.

האצת תהליכי הזדקנות - חוסר שינה
עלול להאיץ את הזדקנות הגוף בכלל
והעור בפרט. הסיבה היא שבמהלך
השינה הרציפה מתרחשת הפרשה
של הורמון גדילה הנחשב לחיוני עבור
רקמות הגוף.

עלייה בעצבנות, ירידה בריכוז האדם
וביכולת התפקודית והשכלית שלו

■ החלפת ריריות
■ פינוי פסולת
■ ניקוי רעלים
■ תפקוד פיזי ונפשי
■ תפקוד שכלי
■ גיבוש ובניית הזיכרון ארוך הטווח
■ איזון לחץ הדם
■ חילוף רקמות במבוגרים
■ תהליכי גדילה בילדים
■ שמירה על המראה החיצוני

ואם לא נישן מספיק טוב?

אנשים רבים כיום סובלים מחוסר
שינה, כלומר, מצב בו הם ישנים
מספר מופחת של שעות בכל לילה
בהשוואה למצב התקין. המספר
האידיאלי המדויק תלוי בגיל וגם
משנתה מאדם לאדם, אם כי הדעה
הרווחת היא שמדובר בשמונה שעות
ברציפות לפחות אצל מבוגר, כ-10-12
שעות ומעלה בקרב ילדים בגיל הרך
וכ-8-9 שעות במקרה של ילדים בגיל
ההתבגרות.

בין אם חוסר השינה הוא כרוני ובין אם
אקוטי, מחסור בשעות השינה הוא
צרה צרורה. קיימות עדויות רבות לנזק
הבריאותי הנגרם עקב חסך שינה.
נזקים אלו באים לידי ביטוי במגוון
מישורים:

ליקויים בקשב ובזיכרון - יש
המגדירים את הפגיעה בקשב ובזיכרון
כמשמעותית ביותר הנובעת מחוסר
שינה. ליקויים אלו משפיעים בצורה
דרסטית על תפקוד האדם במהלך
היום, פוגעים בהישגים שלו ועלולים
להתרחב לתחומים אחרים. כך
למשל תאונות דרכים ועבודה עלולות
להיגרם מחוסר קשב, הנובע לעיתים



Swiss System®

נראה אותך יוצא מהמיטה

ככה זה כשיש לך בבית מערכת שינה מתכווננת של סוויס סיסטם בעיצוב פורץ גבולות. לא משנה מה תכננת/קבעת/רצית לעשות ועם מי - כדי שתבטל הכל העיקר לא לצאת מהמיטה.

יש המגדירים את הפגיעה בקשב ובריכוז כמשמעותית ביותר הנובעת מחוסר שינה. ליקויים אלו משפיעים בצורה דרסטית על תפקוד האדם במהלך היום, פוגעים בהישגים שלו ועלולים להתרחב לתחומים אחרים. כך למשל תאונות דרכים ועבודה עלולות להיגרם מחוסר קשב, הנובע לעיתים מחוסר בשינה

יותר ויותר ידע על התחום, כך הבינו כי הפרעות השינה עלולות להשפיע משמעותית על הבריאות ואיכות החיים שלנו, בטווח הקצר והארך כאחד.

ברמה הכללית, הריפוי ופעולות התחזוקה של כל אחד מתאי הגוף מתבצעים באופן מיטבי בלילה, במהלך השינה. זהו הזמן האידיאלי לצרכים אלה, שעה שהגוף בשינה אינו מבזבז אנרגיה (להבדיל מהפעולות השוטפות הנעשות בשגרה). בלילה יש לגוף את כל האנרגיה לבצע פעולות חיוניות אלה ללא כל הפרעה. סיבה משלימה נוספת היא שמערכות הגוף, אשר מצליחות לייצב ולווסת מגוון רחב של תהליכים מורכבים ומסובכים בגוף, זקוקות למנוחה על מנת לבצע את הפעולות ביעילות. במלחמה נגד זיהומים הנמצאים בגוף, השינה היא מנגנון הגנה טבעי ויעיל במיוחד. זו אחת הסיבות לכך שמומלץ שאנשים שאינם מרגישים טוב, מסיבות שונות, יקפידו על כמה שיותר שעות שינה. בשינה פשוט מחלימים מהר יותר. ■

ילדים - חסך בשינה פוגע הן בצמיחה הפיזית והן בהתפתחות המוחית של הילדים. ילדים שאינם ישנים מספיק נוטים לסבול מהפרעות התנהגותיות ומהתנהגות המוגדרת כ"היפראקטיבית" וכ"אימפולסיבית". **נשים -** חוסר בשעות שינה במהלך תקופת ההריון עלול להשפיע לרעה על העובר, עד להגדלת הסיכויים להתפתחות בעיות פסיכולוגיות או התנהגותיות לאחר הלידה. **מחקרים מצאו קשר חיוני בין מחסור בשעות שינה לבין פסיכוזות -** כלומר, מיעוט שעות שמגדיל את הסיכויים לפיתוח מצבים פסיכיאטריים ולאובדן הקשר עם המציאות.

למה הכול קורה בזמן השינה?

כפי שראינו מהסקירה הקצרה שהובאה מעלה, הקפדה על שעות שינה צפויה לתרום לבריאות שלנו. לעומת זאת, ההשלכות השליליות של חסך בשינה משמעותיות ועלולות לגרום לנזקים מסוגים שונים. אפשר להסביר זאת באמצעות בחינה של התהליכים המתרחשים בגוף במהלך השינה. ככל שהצטבר במרוצת השנים

רצוי לבצע סדר פעולות קבוע לפני השינה, כגון קריאה או צפייה בטלוויזיה. הדבר מרגיל את המוח להתכונן לשלב השינה הקבועה. עם זאת, הירדמות מול הטלוויזיה אינה מומלצת מכיוון שסביבת השינה הטבעית צריכה להיות חשוכה ונטולת רעשים

הירדמות. נסו להישאר רגועים ולא להביא אתכם למיטה את כל מה שמזכיר לכם את לחצי היום-יום, דוגמת מחשב, חשבונות תשלום וכדומה.

10 ישנתם הרבה? לא קרה כלום - תודו לעצמכם. אל תכעסו אם אתם נוטים להישאר במיטה עד מאוחר בבוקר מדי פעם. עם כל לוח הזמנים העמוס והלחץ שמאפיין את המאה ה-21, השינה חשובה ויכולה להיות תענוג גדול. ■

לעוררות שלו. הקפידו על מרווח של כשלוש שעות לפחות בין סיום ביצוע הפעילות הגופנית לבין השינה.

7 קפה? לא לפני השינה - צמצמו את השימוש בתמריצים המפריעים למהלך הירדמות הטבעית של הגוף, דוגמת קפאין. אכילת שוקולד ושתיית קפה, למשל, עלולים לעורר את מערכת העצבים של הגוף ובכך להקשות על השינה. הקפידו לא להעמיס על הקיבה בשעות שלפני השינה, אלא לאכול ארוחה קלה בלבד.

8 אלכוהול, עישון ומה שביניהם - פעם, היו שסברו כי אלכוהול עשוי להרדים ולכן לתרום לשינה קלה יותר. דעה מקובלת כיום היא ששתיית אלכוהול לפני השינה, כמו גם עישון, מפריעים לרצף שינה קבוע. גם אם האלכוהול מסייע בהירדמות לטווח הקצר, הרי שבטווח הארוך הוא עלול לפגוע בשלבי השינה העמוקים יותר.

9 שמרו על שקט ושלווה פנימיים - אתם בטח מכירים את הימים בהם אתם עצבניים או לחוצים, שוכבים במיטה שעות ולא מצליחים להירדם. התעמקות בבעיות ובדאגות חוסמת את המוח ומפריעה לנו לעבור למצב

10 הדיברות לשינה טובה!

כבדו את לוח הזמנים שלכם, אל תבצעו פעילות גופנית טרם השינה וזכרו כי בשעות הלילה החדר אמור להיות חשוך. אספנו עבורכם עשרה כללי ברזל לשינה רציפה, איכותית ובריאה

1 באתם חושך להשאר - אחד הסימנים החשובים המעביר את גופינו למצב הירדמות הוא חושך. לכן מומלץ מאוד להחשיך את החדר באופן מקסימלי לכל אורך השינה ולהימנע מכניסה של אור מלאכותי או של אור השמש לחדר (כאשר נרדמים בשעות היום).

2 רעש יכול לתרום לשינה - כדי למנוע הפרעות כתוצאה מרעשים חדים ופתאומיים, ניתן להשאיר בחדר רעש נמוך אשר מרגיע וחוסם רעשים אחרים. הורים רבים לתינוקות משתמשים במכשירי ה-White Noise למיניהם או באפליקציות המשמיעות רעש קבוע של טבע, גשם ועוד.

3 בקרת טמפרטורה - מחקרים מצאו שהטמפרטורה האופטימלית לשינה היא קרירה יחסית ונעה בין 15 ל-20 מעלות צלזיוס. במזג האוויר הישראלי, המשמעות היא שבחלק ניכר מימי השנה נדרשת הפעלה של מזגן או מאוורר. מבחינה גופנית הטמפרטורה הקרירה עשויה לדמות את הירידה הטבעית בטמפרטורת הגוף, ובכך לתרום לשינה.

4 חשיבותו של לוח זמנים - רצוי לשמור על שעות שינה קבועות ככל שניתן בכדי להרגיל את הגוף לשעון ביולוגי מאוזן. מצד שני, זה לא נורא אם מדי פעם תגלו שאתם לא עייפים בשעה המיועדת. אל תכריחו את עצמכם לישון בכל מחיר.

5 סדר פעולות - רצוי לבצע סדר פעולות קבוע לפני השינה, כגון קריאה או צפייה בטלוויזיה. הדבר מרגיל את המוח להתכונן לשלב השינה הקבועה. עם זאת, הירדמות מול הטלוויזיה אינה מומלצת מכיוון שסביבת השינה הטבעית צריכה להיות חשוכה ונטולת רעשים. יש שימליצו להוציא את הטלוויזיה מחדר השינה, בעוד אחרים מתייחסים לתוספת שלה בתור הפינוק האולטימטיבי.

6 פעילות גופנית - האמונה של לא מעט אנשים היא שפעילות גופנית מאומצת בשעות שלפני השינה תעייף את הגוף ולכן תאפשר שינה איכותית. רצוי עם זאת שלא לבצע פעילות גופנית מוגברת לפני השינה, מכיוון שהיא עלולה להעלות את רמות האדרנלין בגוף ובכך "לתרום"



השלב הראשון, הנמשך בין שעה אחת לארבע שעות, הוא מצב טרום השינה - מצב בו האדם נמצא במיטה ומכין את גופו לשינה. התנוחה המועדפת למצב 1 היא תנוחת "זירו גרוויטי" (Zero Gravity - "אפס כוח כבידה"). מסת משקל הגוף שווה או קרוב לאפס. שכיבה והרמת רגליים מקסימלית מאפשרת את המצב הקרוב ביותר לאפס כוח כבידה

מהאוקלוסייה, תהליכים אלה הופכים יעילים פחות עם הגיל כתוצאה מהשינויים הפיזיולוגיים שעובר גופם. שכיבה במצב "זירו גרוויטי" מאפשרת ליצור מתח מופחת על השרירים, שלד העצמות ועמוד השדרה. "הרמת הרגליים" המקסימלית עובדת עם השסתומים הקטנים בעורקים ומאפשרת לדם לחזור ללב בצורה חלקה יותר. באמצעות החדר הימני של הלב עשוי לקבל מהר יותר דם יסן, המכיל רעלים ודו תחמוצת הפחמן, ולהחזיר אותו נקי להמשך מחזור הפעילות. דבר זה גורם לפינוי כיבים או בצקות ברגליים, תוך נטייה פחותה להתפתחות מחלות דם.

מצב שכיבה Zero Gravity הוא היחיד בו המאמץ על עמוד השדרה שואף לאפס. חזרה יומית על פעולה זו מפחיתה באופן משמעותי כאבי גב תחתון, מחזקת ומחסנת את עמוד השדרה מפני שורה ארוכה של מצבים, כגון:

- פריצת דיסק
- דיסק מותני - השכיח בין חוליה רביעית לחמישית ובין החמישית לחוליית העצה (הסקרלית)
- דלקת מפרקים של חוליות עמוד השדרה

אורח החיים המודרני כופה עלינו מאמץ גופני, יחד עם תנוחות הגורמות לעיתים נזק למכלולי הגוף. מהלך יום הכולל ישיבה ממושכת, פעילות גופנית ותנועות כיפוף מאולצות גורם לשחיקה ולעומס יתר על עמוד השדרה. עמידה ממושכת, שינויים במשקל הגוף ופעילות המעמיסה על כפות הרגליים משפיעים אף הם לרעה באופנים שונים. מצב טרום השינה וההימצאות במיטה זמן רב טרם ההירדמות מאפשרים לנו לנצל היטב את פרק הזמן הזה ש"נגנב" משעות השינה ולבצע פעולות שימור של מערכת החיסון. התנוחה המועדפת למצב 1 היא תנוחת "זירו גרוויטי" (Zero Gravity) - "אפס כוח כבידה". מסת משקל הגוף שווה או קרוב לאפס. שכיבה והרמת רגליים מקסימלית מאפשרת את המצב הקרוב ביותר לאפס כוח כבידה.

מהם היתרונות במצב שכיבה זה?

ככל שאדם מתבגר, אובדן מסת שריר וירידה בצפיפות העצם הופכים לשכיחים יותר אצלו. כל אדם זקוק לחידוש עצמותיו על ידי תהליכי ספיגה מחדש (Reabsorption) של פוספט וסידן. עבור חלק ניכר

הכירו את מצבי השינה - ואילו תנוחות מומלצות לכל אחד מהם?

שינה תקינה כוללת מעבר בין כמה מחזורים: לכל אחד מהמחזורים חוקים משלו, יתרונות אחרים בעת שינה נאותה, חסרונות הנובעים מחוסר שינה וגם תנוחות המתאימות לו. המדריך הבא יסביר לכם בדיוק מה מתרחש כשאתם עוצמים את העיניים, ואיך ניתן להשפיע על כך

בין שעה אחת לשעתיים *מצבים 2 ו-3 חוזרים לעיתים על עצמם

לכל מצב שינה יש את התנוחות המומלצות שלו

שלב 1 -

טרם שינה - הכנת הגוף לשינה

השלב הראשון, הנמשך בין שעה אחת לארבע שעות, הוא מצב טרום השינה - מצב בו האדם נמצא במיטה ומכין את גופו לשינה. במצב זה האדם יכול לבצע פעולות שונות, כגון קריאה, צפייה וחשיבה.

השינה, עם כל החשיבות שלה, אינה דבר פשוט. זהו תהליך מחזורי אשר מאורגן בצורה של סבבים, כך שכל סבב מורכב ממצבי השינה השונים אשר באים בסדר קבוע בזה אחר זה. שלבי השינה חיוניים לקיום תפקידי השינה השונים, לרבות שמירה על מאגר האנרגיה של המוח, ייצוב הנפש וחזרה לעירנות יומית ולקוגניציה. כל אחד ממחזורי השינה נמשך לרוב כ-90-110 דקות וכולל תת שלבים משלו. המצבים העיקריים המרכיבים את השינה הם:

1. טרום שינה -

בין שעה אחת לארבע שעות

2. מעוררות לשינה שטחית -

בין 45 ל-90 דקות

3. מעבר לשנת גלים עמוקה -



תנוחת מיטה - הרמת כפות רגליים מעבר לקו הלב

תוצרי לוואי של תנוחת "הרמת רגליים" והשפעתם על כפות הרגליים: גוף האדם מכיל רקמות המשכיות, מכף רגל ועד ראש. אחת מהן נקראת "רקמת הפאשיה". זוהי למעשה העטיפה של רצועות ושרירים, כך שקיים חיבור אנטומי של ממש בין מספר רב של שרירים לאורך הגוף - חיבור הנקרא "רכבת אנטומית". יש בגוף האדם תריסר רכבות אנטומיות, וכולן מתחילות או מסתיימות בכף הרגל.

הנחת יסוד מרכזית היא שמתח באזור אחד ישפיע על אזורים

חשוב לזכור כי שינה שטחית היא עדיין שינה קלה, ממנה קל יחסית להתעורר: פעמים רבות, אנשים המתעוררים מהמצב הראשון או השני של השינה כלל אינם מודעים לכך שהם נרדמו כלל. מטרה עיקרית היא להאיץ את המעבר לשינה עמוקה, כאשר כיום יש אמצעים טכנולוגיים מתקדמים שעשויים לסייע בכך. סייב ה-Intense של Swiss System הוא דוגמה מובהקת לכך

אחרים בגוף. במילים אחרות, כאב במקום אחד עלול להיגרם ממתח או מבעיה במקום אחר לגמרי אפילו כאשר האדם כלל לא מתלונן על כאב באזור המרוחק: כך למשל כאב באזור הצוואר עלול להיגרם מבעיה באזור כף הרגל. מכיוון שבכף הרגל מתחילות או מסתיימות כל הרכבות האנטומיות, אנו יכולים להשפיע באמצעות מנוחה טיפולית של כפות הרגליים על יתר אזורי הגוף.

טיפול מונע בתנוחת "הרמת כפות הרגליים":

- כאבים - במיוחד כאלו שאינם נגרמים עקב פציעה או דלקת: מייגרנה, כאבי שרירים, כאבי פרקים וכיוצא בזה
- בצקות
- דליות
- ורידים בולטים (במיוחד אצל נשים)
- עייפות, חוסר אנרגיה ותשישות
- מתח ולחץ, על ביטוייהם השונים
- שינויים רגשיים ונפשיים
- תסמונות הקשורות למערכת העיכול והוגדרו כ"מעי רגיז": כאבי בטן, שלשולים, עצירויות, צרבות, גזים ועיכול שאינו תקין
- הפרעות הקשורות לפעילות ההורמונלית, לרבות אי סדירות
- וכאבים הקשורים למחזור החודשי
- אצל נשים, בעיות בבלוטת התריס ועוד.

תנוחת מיטה -

הרמת ראש עד 15-20 מעלות תוצרי לוואי של תנוחת "הרמת ראש":

הרמת הראש בזווית של עד 20 מעלות תורמת רבות לאנשים הסובלים מבעיות נשימה וסרעפת. **הרמת הראש עשויה למנוע צרבות וריפלוקס.** העיקרון הוא שלחץ של הסרעפת על שסתום הקיבה עלול לגרום לשיבוש הפעילות של סוגר הקיבה (שסתום), ולכן מיצי הקיבה יעלו חזרה אל הוושט. חומציות העולה מהוושט גורמת לבעיית צרבות קשות. מנגד, הרמה קלה של הראש עשויה למנוע ממצב זה להתרחש.

דוגמה חשובה נוספת היא **מניעת צרידות**. חיזוק שרירי הסרעפת תורם לחיזוק שרירי סוגר הקיבה, ובכך משפיע על מידת החומציות שעולה מן הוושט. החומציות העולה מהוושט עלולה לפגוע בצורה ישירה במיתרי הקול, ולכן נחשבת לסיבה נפוצה לבעיות ולמחלות במיתרי הקול. גם כאן, באמצעות הרמה קלה של הראש במהלך השינה ניתן להקטין משמעותית את הסיכויים לתרחישים שליליים אלו.

שלב 2 -

מעוררות לשינה שטחית

מעבר לשלב השינה השטחית מאפשר לקבוע כי אדם למעשה נרדם, אם כי השינה בשלב זה היא עדיין קלה/שטחית. בשלב המעבר לשינה השטחית הגוף מתנתק מהסביבה. חום הגוף יורד, תנועות העיניים וגלי המוח מואטים והגוף

מתחיל לפרוק את החשמל הסטטי. בשלב זה המודעות לסיבה החיצונית נעלמת ופעילות השרירים יורדת.

חשוב לזכור כי שינה שטחית היא עדיין שינה קלה, ממנה קל יחסית להתעורר: פעמים רבות, אנשים המתעוררים מהמצב הראשון או השני של השינה כלל אינם מודעים לכך שהם נרדמו כלל. מטרה עיקרית היא להאיץ את המעבר לשינה עמוקה, כאשר כיום יש אמצעים טכנולוגיים מתקדמים שעשויים לסייע בכך.

סיב ה-Intense של Swiss System

הוא דוגמה מובהקת לכך. הסיב האלקטרו-סטטי בבד האינטנס מכיל ליבה תלת אונתית, העוספה במעטפת ניילון דקה. זו לוכדת את האלקטרונים ומשחררת אותם במתח נמוך (4,000 וולט). כך נגרמת למתח המצוי בגוף האדם ירידה דרסטית לאחר כ-15 דקות בלבד, ירידה אשר מתרחשת באופן רגיל לאחר כ-90 דקות. הסיב האלקטרו-סטטי בבד האינטנס טוען את הגוף באנרגיה, המאפשרת מעבר למצב שנת גלים עמוקה בצורה המיטבית.

שלב 3 -

מעבר לשנת גלים עמוקה

שנת הגלים העמוקה, מצב בו השינה עמוקה במיוחד, הוא איחוד של שני שלבים שונים שהיו מקובלים בעבר - שלבים 3 ו-4. אלו הפכו בשנת 2007 לשלב אחד: שלב 3 של שנת NREM, לפי סיווג מחדש לשלבי השינה של האקדמיה האמריקאית לרפואת השינה AASM.

בלעדי בכללית אסתטיקה

הניתוחים הפלסטיים מסובסדים

expert

ניתוח אף | ניתוח הגדלת חזה | מתיחת בטן
שאיבת שומן | ניתוח הקטנת חזה
ניתוח מתיחת פנים | הרמת עפעפיים
הצמדת אוזניים | ניתוח הרמת חזה
הרמת מצח וגבות | הצרת היקפים ומיצוק הבוץ



אתם יכולים לבחור בין המנתחים הכירורגיים המובילים בישראל, ליהנות מחדרי ניתוח פרטיים ברמה הגבוהה ביותר, ולעבור כל ניתוח עם אחריות כללית



מומחות עם אחריות
כללית
אסתטיקה

תל אביב | בת ים | כ"ס | פ"ת | נס ציונה
חדרה | חיפה | גבעתיים | סניף | ירכא
נתניה | עמולה | קרית ביאליק | אילת
אשדוד | באר שבע | ירושלים | מודיעין



למשותף ייעוץ חינם
*2829
clalitaesthetics.co.il

"לשינה עמוקה תפקידים רבים ברגולציה של מערכות בגוף. היא חיונית לתפקוד תקין של המערכת החיסונית, מערכת בקרת הטמפרטורה של הגוף, איזון לחץ הדם והמטבוליזם, לרבות רמות הסוכר ותפקוד האינסולין. כל אלו נפגעים כאשר אנו לא ישנים טוב"

תנחות מיטה - ערסל

מהי התרומה של תנחות הערסל

בשלב השינה עמוקה?

שכיבה בתנחות ערסל מאיצה את הירידה בחום הגוף, מאיטה את קצב הנשימה ולחץ הדם, מאפשרת רפיון שרירים מוחלט ומפסיקה את תנועות העיניים. על ידי הרמה קלה של אזור הראש והרגליים, גובר זרם הדם לשרירים ומופרשים מוליכים עצביים שונים במוח, דוגמת סרטונין ונוראפינפרין. בנוסף מופרשים הורמונים שונים, לרבות הורמוני גדילה המשפרים באופן מהותי את איכות השינה העמוקה.

שלב השינה העמוקה חיוני להתפתחות ולצרכי אגירת אנרגיה בגוף. "לשינה עמוקה תפקידים רבים ברגולציה של מערכות בגוף. היא חיונית לתפקוד תקין של המערכת החיסונית, מערכת בקרת הטמפרטורה של הגוף, איזון לחץ הדם והמטבוליזם, לרבות רמות הסוכר ותפקוד האינסולין", מסביר פרופסור פילר. "כל אלו נפגעים כאשר אנו לא ישנים טוב. כך גדל הסיכון למחלות שונות, לרבות זיהומים, מחלות דלקתיות שונות ואפילו גידולים סרטניים שמהווים תולדה של ליקוי בתפקוד המערכת החיסונית".

אורכו הממוצע של שלב זה עשוי להיות כ-60 עד כ-120 דקות, והוא הולך ומתקצר במחזורי שינה מתקדמים יותר. ילדים קטנים נוטים להימצא בשלב השינה העמוקה זמן ארוך יותר מאשר בוגרים, כאשר בגיל המבוגר כ-50% מזמן השינה הוא בשלב 2 של השינה הקלה.

הפעילות המוחית בשינה עמוקה

בשלב זה גלי תטא שמעידים על שינה קלה ויכולת מוגבלת של קשב לסביבה הולכים ונעלמים, עד שהפעילות החשמלית מעידה על פעילות עיקרית של גלי מוח איטיים מסוג דלתא בלבד.

לדברי פרופסור גיורא פילר, המומחה להפרעות שינה: "בעבר שלב 3 הוגדר כשלב בו פעילות גלי דלתא תפסה 20-50 אחוז מהזמן, ושלב 4 כאשר

פעילות תפסה מעל ל-50% מהזמן. בהמשך גילו כי מבחינת עומק השינה, שני השלבים מקיימים את אותם התפקידים של שינה עמוקה - כך שאין טעם להבדיל ביניהם. לכן, כיום, כשפעילות גלי דלתא יציבה ומעל ל-20 אחוז מהזמן, ניתן לקבוע כי האדם נכנס לשלב השינה העמוקה".

דרישה מרכזית היא לחומרי גלם עמידים לאורך זמן, שיציעו עייפות דינמית איטית ככל שניתן. מזרן אמור הרי לשמש אתכם למשך שנים ארוכות, כאשר הממוצע נע בין 10 ל-15 שנה. לרוב מומלץ לבצע את ההחלפה שלו תוך פרק זמן קצר יותר, של כ-8 עד 10 שנים. חומרי גלם איכותיים יוכלו להבטיח שהמזרן יישמר היטב גם לאחר לילות מרובים של שינה משובחת, תוך שהוא שומר על היתרונות שלו והתכונות שגרמו לרכישה שלו מלכתחילה.

המזרן. הדרישה העיקרית היא לחומרי גלם עמידים לאורך זמן, שיציעו עייפות דינמית איטית ככל שניתן. מזרן אמור הרי לשמש אתכם למשך שנים ארוכות, כאשר הממוצע נע בין 10 ל-15 שנה. לרוב מומלץ לבצע את ההחלפה שלו תוך פרק זמן קצר יותר, של כ-8 עד 10 שנים. חומרי גלם איכותיים יוכלו להבטיח שהמזרן יישמר היטב גם לאחר לילות מרובים של שינה משובחת, תוך שהוא שומר על היתרונות שלו והתכונות שגרמו לרכישה שלו מלכתחילה. בנוסף לכך, חשוב לוודא שחומרי הגלם מהם עשוי המזרן הם בעלי התנגדות נמוכה ללחץ ולמשקל, כך שלא ייווצר לחץ מזיק למערכות השרירים ולשלד הגוף. חומרי גלם התומכים במילוי חללים, בהתאם למבנה הספציפי של גוף האדם ועם התנגדות נמוכה ככל האפשר, הם אלה שצריכים לקבל עדיפות. מטרה אחרת של המזרנים, שבאה לידי ביטוי מובהק במזרני ויסקו למשל, היא הקטנת כמות התזוזות של האדם הישן עליהם עד למינימום האפשרי.

שכדי להכניס למשוואת הבחירה של מזרן.

מהן התכונות המרכיבות מזרן איכותי?

בחירה של מזרן היא אינדיבידואלית במידה רבה, אבל עדיין אפשר להצביע על כמה דרישות חובה מהמזרן האיכותי. הפרמטר הראשון, עליו נדון בהרחבה בהמשך המדריך, הוא חומרי הגלם המרכיבים את

תישנו על זה: בחירה נכונה של מזרן

עם או בלי קפיצים? אורתופדי או לא? היכן קונים? ובכלל - איך מתאימים את המזרן לנו ולצרכים שלנו? בבחירה של מזרן יש הרבה מאוד סוגיות שצריך לקחת בחשבון. בסקירה הבאה נציג בפניכם את המרכזיות שבהן

שמשינים את חוקי המשחק בתחום. מן העבר השני של המשוואה, קיים כיום חוסר ידע בציבור הרחב לגבי המאפיינים של מזרן משובח באמת. כתוצאה מכך טרם הגיחה לחנויות חשוב להשקיע את המאמצים המתבקשים בלמידה של התחום, שיכולה להיעשות גם דרך האינטרנט (וכמובן שבאמצעות המדריך שאתם קוראים בזה הרגע). בסקירה הבאה נציג בפניכם את המשתנים העיקריים

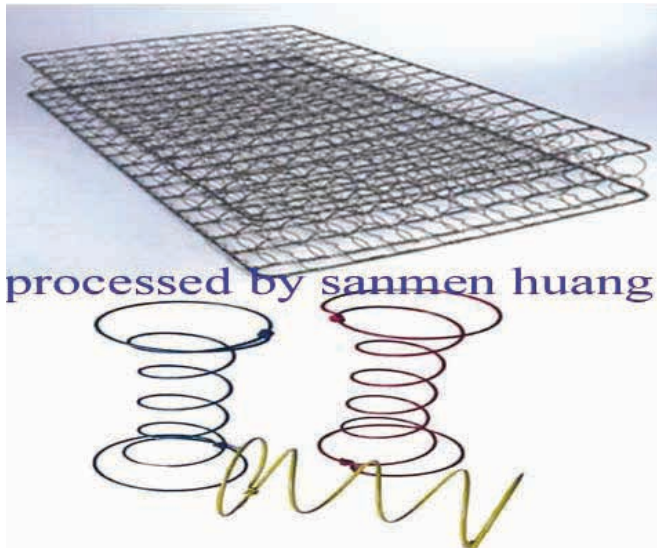
כדי להגשים את היעד העיקרי אליו התייחסנו קודם לכן - שינה רצופה, איכותית ובריאה, לה אינספור השפעות חיוביות על הגוף והנפש - נדרשת לא מעט מחשבה. אחד האתגרים העיקריים הוא בחירה של מזרן, שהמציאות מראה שפשוט אין לנו את הפריבילגיה להתפשר לגביו. החדשות הטובות הן שהטכנולוגיה המתקדמת ושיטות הייצור החדשיות מביאות למגוון רחב של מזרנים,



קפיצים או ללא קפיצים, זו השאלה (ספויילר: עדיף בלי)

שאלה נוספת שעולה במעמד הבחירה של המזרן נוגעת לקפיצים. בשנים האחרונות, יותר ויותר רופאים ומומחים בתחום מצביעים על מהפכה מסוימת: מזרני קפיצים, שפעם היו הבחירה הכמעט מובנת מאליה, מפנים את מקומם לטובת מזרנים מחומרים שונים שאינם מכילים בתוכם קפיצים כלל וכלל. הסיבות מגוונות, כאשר השורה התחתונה היא שכיום ידועים החסרונות המגוונים של מזרני קפיצים, ומנגד המעלות של מזרנים שאינם מבוססים על קפיצים.

מדי אמת, אבל השאיפה שלכם היא למצוא מזרן שמקיים באמת ובתמים את התנאים האלו. מעבר למפרט הטכני ולחומרי הגלם שמרכיבים את המזרן, ההתאמה האורתופדית היא אינדיבידואלית במהותה. אם מה שמתואר מעלה הוא מה שחשתם במהלך השהות או השינה על אחד המזרנים שאתם בודקים, אכן נעשית התאמה אורתופדית. לכן חשוב תמיד לבדוק מה עומד מאחורי המזרן, להעדיף את היצרניות האיכותיות והמוכרות יותר ולקבל את ההחלטה לאחר שכיבה על המזרן הלכה למעשה. כמוכן שרצוי לבחור במזרן המציע תקופת ניסיון ארוכה.



קיימת התפיסה לפיה מזרן קשה יהיה בהכרח "איכותי" ו"טוב" יותר מאשר מזרן רך. לעיתים המוכרים בחנויות הם אלו ש"מסייעים" בהטמעת הגישות השגויות האלה על מנת שיוכלו למכור סוגים שונים של מזרנים. השורה התחתונה היא שכיום הקביעה הזו היא הכול חוץ ממדיקת. בטכנולוגיות המתקדמות הקיימות כיום, דרגת הקושי היא בדרך כלל אחת הפונקציות המרכזיות להתאמת המזרן - אבל ממש לא היחידה בהן. למזרנים רכים יש שורה ארוכה של יתרונות עבור חלק גדול מהמשתמשים, ולכן רצוי לשקול אותם באופן חיובי.

האם יש מושג בשם "מזרן אורתופדי"?

המונח "מזרן אורתופדי" חוזר חדשות לבקרים בתחום מוצרי השינה, אבל מה הוא בכלל אומר? על פי ההגדרה המילונית הפשוטה, מוצר אורתופדי הוא "אביזר המותאם בצורה מיוחדת לצורה ולמבנה גוף האדם ואשר אינו גורם ללחצים, לכאבים או לחוסר נעימות למשתמש בו". לעיתים מדובר בהגדרה שיווקית גרידא שלא מסתרת מאחוריה יותר

כיהא לפריט שהאדם יעביר עליו אחוז משמעותי מאוד מחייו, חשוב לבחור במזרן שיציע סטריליזציה במידה הרבה ביותר. מבחינה מעשית, הדבר ייעשה באמצעות חומרי גלם אשר מיסודם אינם סופחים אליהם אבק, נשל עור ולחות. יש אנשים שמשתפקים ברכישה של מזרן "בינוני" מהבחינה הזו, תוך הקפדה על החלפה של המצעים בלבד. זוהי טעות שעלולה לפגוע במידה רבה בבריאות שלנו, כך שאין כל מקום לפשרות.

תחום השינה כולל בתוכו כמה אמונות השגויות מיסודן, או לכל הפחות כאלה שהתבררו כלא מדויקות עם התפתחות המחקר והעשרת הידע בתחום. כך למשל בקרב רבים בציבור



חשוב לוודא שחומרי הגלם מהם עשוי המזרן הם בעלי התנגדות נמוכה ללחץ ולמשקל, כך שלא ייווצר לחץ מדיק למערכות השרירים ולשלד הגוף. חומרי גלם התומכים במילוי חללים, בהתאם למבנה הספציפי של גוף האדם ועם התנגדות נמוכה ככל האפשר, הם שצריכים לקבל עדיפות

את ההבדלים בין מזרני קפיצים למזרנים ללא קפיצים סיכמנו עבורכם בטבלה הבאה:

מזרן ללא קפיצים	מזרן קפיצים	תכונה
החומרים הייצוקים והמלאים של המזרן אינם מאפשרים התפתחות של קרדית אבק הבית, כמו גם התרבות שלה. מכאן שהבחירה הזו עשויה להיות הסטרילית ביותר שיש	החללים בין הקפיצים הם כר פורה להתרבות של קרדית אבק הבית. קרדית האבק זקוקה לחלל סגור וחם על מנת שתוכל להתרבות, ותנאים אלו מוצעים בנדיבות בחלל שבתוך הקפיץ. שינה על המזרן חושפת לכן את האדם לחיידקים ולמזיקים שונים, מה שעלול להשפיע לרעה על בריאותו	סטריליזציה והגיינה
חומרי הגלם הם בעלי יכולת יציבה גבוהה במיוחד	מזרן קפיצים מדמה למעשה טרמפולינה מעודנת, אשר אינה מסוגלת לשמש משטח יציב טוב לו זקוק גוף האדם בזמן שכיבה	יציבה
התמיכה בחומרים יצוקים היא נקודתית. זאת מכיוון שניתן לשלב סוגי חומר שונים בעלי תכונות תמיכה שונות	התמיכה במזרני קפיצים היא תמיכה מרחבית, שכן הליבה המרכזית של המזרן בנויה מכרית קפיצים אחידה	תמיכה
חוסר הקפיצים, וחוסר התזוזות כתוצאה מזה, הם תכונות מובנות של המזרנים ללא קפיצים	תזוזות של משתמש אחד במזרן מייצרות תזוזות המפריעות למשתמש השני ועלולות לפגוע בשינה שלו. יצרני המזרנים מחפשים כל דרך למניעת הפרעה למשתמש שני בזמן התזוזות של משתמש ראשון, ומכאן שההמלצה בהקשר הזה היא להימנע ממזרני קפיצים	תזוזות

את ההבדלים בין מזרני קפיצים למזרנים ללא קפיצים סיכמנו עבורכם בטבלה הבאה:

מזרן ללא קפיצים	מזרן קפיצים	תכונה
חומרים ספוגיים, ובמיוחד לטקס, הם בעלי תכונת גיפור (גומיות) מובנות, כך שכל לחץ המופעל על החומר מאלץ אותו תמיד לחזור למצבו הטבעי ללא התעייפות. העייפות הדינמית בחומרים אלו איטית במיוחד	הקפיץ הוא חוט מתכת העובר תהליך ספירלי המעביר אותו ממצבו הטבעי, בשכיבה, למצב עמידה. כל לחץ המופעל על קפיץ מעייף את החומר וגורם לו להתקרב למצבו הטבעי. דבר זה גורם לבלאי מואץ ועייפות החומר, הפוגם באיכות המזרן לאורך זמן. שיטת הייצור וחומרי הגלם של המזרן, כמו גם הרגלי השינה, עשויים להגדיר באיזה פרק זמן מדובר - אולם מדובר באורך חיים נמוך משמעותית ממזרנים ללא קפיצים	עמידות לאורך זמן
התנגדות החומרים הספוגיים, והוויסקו בראשם, נחשבת לנמוכה מאוד. הוויסקו מכיל בתוכו יחידות אוויר המעניקות לגוף תמיכה רכה טובה ובעלת התנגדות נכונה ביותר עבור גוף האדם. התוצאה של כך היא שינה רציפה ואיכותית פי כמה	התנגדות המתכת הספירלית, העומדת בבסיס הקפיצים, נחשבת לגבוהה במיוחד. התנגדות גבוהה של המזרן לגוף האדם מייצרת עיכוב במעבר נוזלים, כמו גם תופעות דוגמת עקצוץ המפריעות לשינה איכותית	התנגדות החומר לגוף האדם

בקרב רבים בציבור קיימת התפיסה לפיה מזרן קשה יהיה בהכרח "איכותי" ו"טוב" יותר מאשר מזרן רך. השורה התחתונה היא שכיום הקביעה הזו היא הכול חוץ ממדיקת. בטכנולוגיות המתקדמות הקיימות כיום, דרגת הקושי היא בדרך כלל אחת הפונקציות המרכזיות להתאמת המזרן - אבל ממש לא היחידה בהן. למזרנים רכים יש שורה ארוכה של יתרונות עבור חלק גדול מהמשתמשים, ולכן רצוי לשקול אותם באופן חיובי

כיצד נתאים את המזרן למשתמש? לצורך זה נדריש כמה נתונים:

1. משקל המשתמש
2. גיל המשתמש
3. הרגלי השינה של המשתמש
4. זמן השימוש במזרן הקודם
5. בעיות גב ותחלואה
6. סוג המשטח עליו יונח המזרן
7. רגישויות ואלרגיות של המשתמש

משקל המשתמש

משקל המשתמש משפיע על מידת הלחץ המופעל על המזרן. ככל שהמשתמש הוא כבד משקל, כך לחץ כבד מופעל על השכבות העליונות ויורד כלפי מטה. כתוצאה מכך, ברור מדוע העדיפות צריכה להיות למזרנים בעלי לחץ נגדי נמוך ככל האפשר. זוהי עובדה נוספת המסבירה מדוע מזרני קפיצים נחשבים כיום למומלצים פחות לשימוש.

גיל המשתמש

גיל המשתמש משפיע רבות על סוג המזרן הנבחר והציפיות ממנו. משתמשים צעירים בתהליכי גדילה

(עד סביבות שנות העשרים לחייהם) נדרשים למשטחי שינה יציבים ככל האפשר. אצל משתמשים בגיל השלישי יש אובדן סידן וצפיפות עצם נמוכה, כך שההמלצה עבורם היא לרכוש מזרן גמיש.

הרגלי שינה

כל אדם מסגל במהלך השנים הרגלי שינה, שיכולים בהחלט ללוות אותו בעת בחירת המזרן. המשתמשים הממוצעים ישנים רוב הזמן על הצד, כך שנדרש עבורם מזרן המאפשר ספיגה טובה של הכתף. עבור משתמשים הישנים רוב הזמן על הבטן - תנוחה פחות רצויה מכמה וכמה בחינות - מומלץ מזרן קשיח.

זמן השימוש במזרן

רכישה של מזרן אינה לנצח, גם אם השאיפה כיום היא למזרן שיישמר היטב למשך תקופה ארוכה ככל האפשר. תקופה זו יכולה וצריכה להשפיע על הבחירה הנוכחית של המזרן. אנשים אשר השתמשו במזרן זמן ממושך (מעל 10 שנים) נוטים לדרוש מזרנים קשיחים גם כאשר

שגויה על מזרן עלולה להחמיר נזקים קיימים ולהקשות על שגרת היום - ובעיקר הלילה - בצורה משמעותית. מזרן איכותי ומתאים לא בהכרח יפתור כל בעיה בריאותית קיימת, אבל בהחלט עשוי להקל על המצב.

כאבי גב

אם אתם סובלים מכאבי גב או מבעיות גב, חפשו מזרן בעל דרגת קושי בינונית. מחקר ספרדי שבדק אנשים שסבלו מכאב גב כרוני, מצא שאלו שישנו על מזרנים בדרגת קושי בינונית (ולא על המזרנים הקשים) דיווחו על כאבים פחותים בהשוואה לנבדקים שישנו על מזרן רך יחסית. מזרן קשה למחצה עשוי להיות אף יותר נוח, מכיוון שהוא מאפשר לכתפיים ולאגן לשקוע מעט.

כאבי גב תחתון

לאנשים הסובלים מכאב גב תחתון, מומלץ לישון על הגב ולהניח כרית מתחת לברכיים על מנת להקל על הכאב. שינה במיטה מתכוונת עם ראש וברכיים מורמים כלפי מעלה עשויה לסייע אף היא. שכיבה על מיטה מתכווננת בתנוחה זו מומלצת

אין בכך צורך מבחינה רפואית. עקב כך חשוב לבחון מהו אורך החיים של המזרן ולא להסס להחליף אותו כשיש בכך צורך.

סוג המשטח עליו יונח המזרן

לסוג המשטח עליו יונח המזרן ישנה השפעה על דרגת הקושי והאלסטיות של המזרן. בחלק מהתצוגות, למשל, המזרנים מונחים על פסי עץ גמישים או על משטח מרופד. גם בהיבט הזה ניתן למצוא כמה אופציות, חלקן מלמדות יותר על התאמת המזרן וחלקן הרבה פחות:

- משטח עץ קשיח (לא מומלץ)
- המזרן יגיב בחוסר גמישות ויהיה קשיח יותר מאופיו
- משטח פסי עץ קשיחים (גושנית) - המזרן יהיה קשיח יותר מאופיו
- משטח מרופד - מדמה הוספת שכבת ספוג תחתונה למזרן
- משטח פסים גמישים - המזרן יביא את עצמו לביטוי בצורה המיטבית

מצב בריאותי

עבור אנשים הסובלים ממצבים בריאותיים שונים, בחירה נכונה של מזרן חשובה אפילו יותר. החלטה

בשנים האחרונות, יותר ויותר רופאים ומומחים בתחום מצביעים על מהפכה מסוימת: מזרני קפיצים, שפעם היו הבחירה הכמעט מובנת מאליה, מפנים את מקומם לטובת מזרנים מחומרים שונים שאינם מכילים בתוכם קפיצים כלל וכלל. הסיבות מגוונות, כאשר השורה התחתונה היא שכיום ידועים החסרונות המגוונים של מזרני קפיצים, ומנגד המעלות של מזרנים שאינם מבוססים על קפיצים

ככל שהמשתמש הוא כבד משקל, כך לחץ כבד מופעל על השכבות העליונות ויורד כלפי מטה. כתוצאה מכך, ברור מדוע העדיפות צריכה להיות למזרנים בעלי לחץ נגדי נמוך ככל האפשר. זוהי עובדה נוספת המסבירה מדוע מזרני קפיצים נחשבים כיום למומלצים פחות לשימוש

בחנויות המשובחות והמקצועיות יותר, כל מה שהאדם יצטרך למעשה הוא להגיע לחנות כשהוא יודע את מידות החדר והשטח הפנוי עבור המיטה והמזרן. המומחים הפועלים במסגרת החנויות האלה יוכלו להשלים את כל הידע הנוסף הדרוש.

החנויות המובילות להנדסת השינה מציעות אחריות מקיפה על המזרן, למשך פרקי זמן ארוכים שמבטאים את אורך החיים הרצוי של המזרן. חשוב לראות מה כוללת האחריות ולאיזה פרק זמן היא ניתנת. חברות מהשורה הראשונה מציעות אחריות לתקופת זמן סבירה בהתאם למאפייני המזרן ולסיכונים הצפויים עבורו. כל מקרה רצוי שיישקל לגופו, כאשר בדרך כלל אחריות ארוכת שנים מעידה על ביטחון במוצר המשווק.

חשיבותה של תקופת ניסיון

אנשים רבים הניגשים לבחור מזרן, מתיישבים או לכל היותר שוכבים עליו במהלך הביקור בחנות המזרנים. האמונה שלהם היא שבאמצעות התנסות בת כמה דקות הם יוכלו ללמוד את מה שצריך ללמוד על איכותו של המזרן ומידת ההתאמה

הקיים אצל רבים מאנשי המכירות העוסקים בתחום. בלא מעט חנויות, המוכרים הם למעשה מוכרי רהיטים בעלי צורך ביכולות מסחריות, שינסו למכור ללקוחות את המזרנים המשתלמים ביותר עבורם - גם אם המזרן אינו איכותי או אינו מתאים מבחינה מעשית למאפייני ולצרכי הלקוח. מוכרים אלו אינם מומחים לשינה ואף חסרים את הידע הרפואי המסוים שמסייע להתאמת מזרן. התוצאה היא פוטנציאל אכזבה גבוה מצד הלקוחות, שרוכשים מזרן אבל מגלים כעבור פרק זמן מסוים שהוא איכותי פחות ממה שחשבו, או שאינו מתאים להם כלל וכלל.

הפתרון המתבקש, במצב הדברים הזה, הוא רכישה של המזרן אך ורק ברשתות המתמחות בייצור של מזרנים ולא בחנויות רהיטים כלליות. בדרך כלל תהיינה אלה רשתות גדולות בתחום פתרונות השינה, או לחלופין חנויות המפעל של יצרניות המזרנים השונים. הנקודה החשובה היא שבניגוד לחנויות הרהיטים הכלליות, בידי אנשי המכירות בחנויות המזרנים כן יש את הידע ואפשרויות נוספות שיסייעו להם בהתאמה המוקפדת של המזרן למשתמש.

שינה במיטה מתכווננת, תוך כדי הרמת הראש והברכיים, צפויה להקל גם כן על המצב.

דלקת בורסת הירך (Bursitis)

אנשים הלוקים בדלקת של בורסת הירך עלולים לסבול יותר מכאב אם המזרן שלהם קשה מדי. במקרה זה כדאי להשתמש במזרן בעל שכבת ריפוד עליון רכה ככל האפשר.

פריצת דיסק מותנית (Herniated lumbar disc)

תנוחת השינה הנוחה ביותר עבור אנשים הסובלים מפריצת דיסק מותנית תלויה במיקום של פריצת הדיסק. כדאי לנסות לישון בתנוחה עוברית עם רגליים כפופות לחזה או רגליים ישרות, ולראות מה נוח יותר כוואב פחות.

חשוב לשים לב לכך שהפרמטרים השונים בבחירת המזרן מגדירים לא רק את ההתאמה הראשונית שלו עבור אדם ספציפי, אלא גם את אורך החיים של המזרן. מעבר לסוגיות המהותיות של חומרי הגלם והימצאות הקפיצים, אליהן התייחסנו קודם לכן, אורך החיים עשוי להיות מושפע ממשתנים דוגמת משקלו של המשתמש, המשטח עליו מניחים את המזרן הלכה למעשה, היותו של המזרן מזרן צד אחד שלא ניתן להפוך וכן הלאה.

איפה רוכשים מזרן?

קושי נוסף המאפיין אנשים הבאים לרכוש מזרן הוא חוסר הידע המקצועי

לאנשים הסובלים מהחמרת כאב כשהם עומדים זקוף, ואילו התכופות קדימה מפחיתה אותו.

דלקת פרקים ניוונית

(אוסטיאוארתריטיס - Osteoarthritis)

אנשים הסובלים מכאב כתוצאה מדלקת פרקים ניוונית של המפרקים הפאצטליים (המפרקים שנמצאים בין חוליות עמוד השדרה ומאפשרים את התנועתיות שלהם) עשויים להעדיף את תנוחת העובר. תנוחה זו, המבוססת על שינה על הצד עם ברכיים כפופות, מפחיתה את הלחץ על המפרקים. לחלופין, שינה במיטה מתכווננת עם ראש וברכיים מורמות תפחית את היצמדות החוליות בעמוד השדרה ותסייע בהפחתת הכאב.

מחלה ניוונית של הדיסק

(Degenerative disc disease)

אנשים הסובלים ממחלה ניוונית של הדיסק יעדיפו לישון על הבטן, מכיוון שתנוחה זו עשויה להקל על הלחץ בין החוליות של עמוד השדרה. מומלץ גם להניח כרית שטוחה מתחת לחלק האמצעי של הגוף כדי להפחית עוד יותר את המתח מהגב התחתון.

היצרות תעלת עמוד השדרה

(Spinal Stenosis)

אנשים הסובלים מכאב שנגרם כתוצאה מהיצרות של תעלת עמוד השדרה יעדיפו לישון בתנוחה העוברית, על הצד, כאשר הברכיים כפופות לכיוון בית החזה. תנוחה זו תפחית את הלחץ על שורש העצב.

ההרגשה הראשונית של המזרן באולם התצוגה אינה מייצגת ועלולה אף להיות "טובה מדי": על מזרנים בחנויות הרהיטים מתנסים אנשים רבים, לעיתים לפרק זמן מצטבר ארוך במיוחד. כל אחד מהם "תורם" להפיכת המזרן לרך יותר מאשר הוא בפועל, כך שהתחושה המתקבלת אצל המתנסים היא שגויה ואינה מבטאת את מאפייני המזרן הספציפי. לכן הקפידו לרכוש מזרנים אך ורק בחנויות המציעות תקופת ניסיון



גיל המשתמש משפיע רבות על סוג המזרן הנבחר והציפיות ממנו. משתמשים צעירים בתהליכי גדילה (עד סביבות שנות העשרים לחייהם) נדרשים למשטחי שינה יציבים ככל האפשר. אצל משתמשים בגיל השלישי יש אובדן סידן וצפיפות עצם נמוכה, כך שההמלצה עבורם היא לרכוש מזרן גמיש

שלו למאפייני הגוף ולצרכים הנקודתיים שלהם.

תפיסה זו מוטעית מיסודה, וזאת על רקע העובדה שההרגשה הראשונית של המזרן באולם התצוגה אינה מייצגת ועלולה אף להיות "טובה מדי". עם זאת, כעבור כמה לילות של שינה מסתבר כבר כי המזרן מתאים לנו הרבה פחות ממה שחשבנו. כך למשל על מזרנים בחנויות הרהיטים מתנסים אנשים רבים, לעיתים לפרק זמן מצטבר ארוך במיוחד. כל אחד מהם "תורם" להפיכת המזרן לרך יותר מאשר הוא בפועל, כך שהתחושה המתקבלת אצל המתנסים היא שגויה ואינה מבטאת את מאפייני המזרן הספציפי.

הדרך הנכונה לפתור את הקושי הזה היא פשוטה: לרכוש מזרנים אך ורק בחנויות המציעות תקופת ניסיון על המזרן. רצוי שתקופה זו תהיה ארוכה ככל האפשר על רקע העובדה שחלק מהמזרנים מתאימים עצמם כעבור פרק זמן מסוים לאדם השוכב עליהם. ב-Swiss System למשל מעניקים ללקוחות תקופת התנסות של 30 יום, ובמידת הצורך אפשרות להחליף את המזרן ככל שיידרש עד שתימצא אותה התאמה מושלמת של מזרן עבור הלקוח הספציפי. ■

Swiss System מיוצרים באירופה על ידי קונצרן הגומי הגדול בעולם. המזרנים עומדים בכל דרישות התקינה והאיכות בשוק האירופי המשותף EES, ומיוצרים תחת מנגנון בקרת איכות בתקן ISO 14001. מזרני הלטקס נבדקו על ידי מכון המחקר הבינלאומי Wisconsin Alumni. נמצא כי החומרים הנמצאים בשימוש על ידי החברה מתאימים לסובלים מאלרגיות.

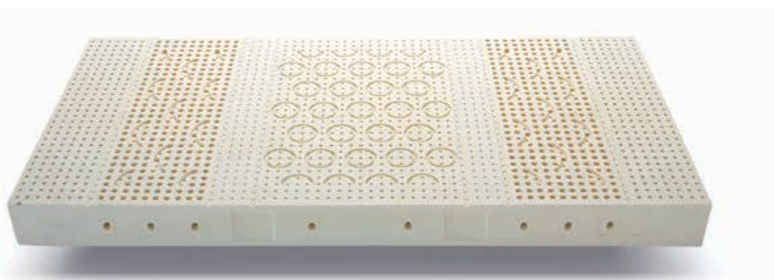
מעמד היטב לאורך שנים, כך שרכישה של מזרן שכזה עשויה לשמש את האדם לתקופה ארוכה במיוחד. במעמד הבחירה של המזרן, חשוב לא רק לבדוק שמדובר במזרן לטקס אלא גם לבחון מיהו הגורם העומד מאחוריו. ככל שאיכות מזרן הלטקס גבוהה יותר, כך הוא צפוי להיות עמיד ולשמור על צורתו לאורך זמן (לראיה, דגמי לטקס שאינם איכותיים מספיק עלולים להיות גבשושיים לאחר פרק זמן מסוים). מזרני הלטקס של

חומרי הגלם בשימוש תעשיית המזרנים

חומרי הגלם המרכיבים את המזרן חייבים להילקח בחשבון בתהליך הבחירה שלו. גם כאן מדובר בתחום שאינו קופא על שמריו. המציאות מראה שיש כיום מספר הולך וגובר של חומרי גלם הנמצאים בשימוש תדיר בתעשיית המזרנים והמיטות, חומרים הנבדלים ביניהם במאפיינים הטכניים, במחיר וגם בכדאיות הרכישה. מומחי השינה של **Swiss System** עושים לנו סדר בבלאגן

לטקס Latex

לטקס הוא תחליב ממקור צמחי, המשמש להכנת גומי לצרכים שונים. חומר הגלם המופק מעץ ה"קאצ'וק" (גומי) עובר תהליך "גיפור" המקנה לו את תכונות הגומי. הלטקס נחשב לגמיש והוא בעל קפיציות ורכות נעימה. עקב כך הוא תורם רבות לאיכות השינה ועשוי להקל על אנשים אשר סובלים בדרך קבע משינה לקויה מסיבות שונות. מבחינה מעשית דרגת הקשיחות של מזרני לטקס היא בינונית עד קשה. עקב כך הם מתאימים במיוחד לאנשים אשר מעדיפים מזרנים מהסוג הזה או לחלופין סובלים מבעיות שינה. לאנשים אשר חולמים על מזרן רך, ייתכן שלטקס יתאים פחות. יחידות החומר במזרן (הפרודות מן מורכב החומר) הן פרודות פתוחות, המאפשרות כניסה ויציאת אוויר במהלך השימוש. המזרן הוא



הלטקס נחשב לגמיש והוא בעל קפיציות ורכות נעימה. עקב כך הוא תורם רבות לאיכות השינה ועשוי להקל על אנשים אשר סובלים בדרך קבע משינה לקויה מסיבות שונות. מבחינה מעשית דרגת הקשיחות של מזרני לטקס היא בינונית עד קשה. עקב כך הם מתאימים במיוחד לאנשים אשר מעדיפים מזרנים מהסוג הזה או לחלופין סובלים מבעיות שינה. לאנשים אשר חולמים על מזרן רך, ייתכן שלטקס יתאים פחות

ויסקו Visco

ויסקו אלסטי הוא חומר סינטטי בעל מרקם גמיש ואלסטי, אשר בריאקציה עם חומרי פולימר מוקצף למרקם ספוגי. הויסקו, המזכיר במידה רבה ג'ל, פותח בתחילה עבור סוכנות החלל האמריקאית NASA בכדי להעניק פתרונות ספיגה משופרים.

ויסקו משמש מזה שנים מרכיב חשוב בייצור מזרנים איכותיים ואורתופדיים. טכנולוגיית ייצור חדשנית מאפשרת ליצור חלקיקי חומר סגורים הכוללים בתוכם אוויר. כתוצאה מכך כל שימוש בחומר מעניק תמיכה של פולימר הכולל אוויר. תכונה זו מאפשרת לחומר לספוג לחצים בצורה מאוזנת ולשפר את איכות השינה.

אחת התכונות העיקריות של ויסקו קשורה לרמת הצפיפות שלו, או ליתר דיוק לעובדה שרמה זו נוטה להשתנות עקב המגע של המזרן עם גוף האדם הישן עליו. המזרן מתרכך כעבור פרק זמן מסוים, לאחר שהוא מזהה את קיומו של האדם הנמצא עליו ומקבל את צורתם. מצד שני, לאחר שקיעת הגוף במזרן הוא עלול להתחמם מהר יותר מאשר סוגים אחרים של מזרנים.

"מזרני הויסקו של Swiss System מכילים מינרלים טבעיים אנטי בקטריאליים פעילים, המונעים הופעת בקטריות", מסבירים בחברה. "מזרני הויסקו שלנו רגישים לטמפרטורה ומשנים את מצב הצבירה שלהם בהתאם לחום הגוף. תכונה זו מתאימה את המזרן במדויק למרקם גוף המשתמש, תוך

הגדלת פני שטח השינה. המזרנים הם בעלי יכולת ספיגה של 80%, בזכותה מתבצע פיזור לחצים המסייע בסחרור מחזור הדם ומונע את תופעת העקצוץ. מזרני הויסקו של החברה מפחיתים באופן דרמטי את כמות התזוזות בלילה בהשוואה למזרנים אחרים. בזכות כל אלה אנו יכולים להעניק 20 שנות אחריות".

נקודה נוספת שחשוב לבדוק היא העמידה של מזרני הויסקו בתקנים, שנוטים להיות מחמירים בשדה המשחק האמור. "מזרני הויסקו של Swiss System עומדים בכול דרישות התקינה והאיכות בשוק האירופאי המשותף EES. הם בעלי תקן oeko 100 בדריגה IV, המאשר כי המזרן אינו מכיל DBT ו-TBT. המזרנים עמידים בפני התלקחות בהתאם לתקן BS 5852 1982".

ויסקו בהזרקה Injection Visco

ויסקו בהזרקה היא טכנולוגיית ייצור חדשנית, אליה נתייחס בהרחבה בפרק נפרד במדריך. ממש על קצה המזלג, במסגרתה מייצרים פולימר נוזלי (ללא הקצפה) המוזרק לתוך תבניות בגודל מזרן. הפולימר עובר תהליך "אפייה" המביא את החומר למצב מוצק. תהליך הייצור הוא יחידני, כך שכל מזרן מיוצר בתבנית נפרדת.

פולימרים

פולימר הוא שם מקצועי לספוג פלסטי מוקצף. בתהליכי הייצור של הספוג מפתחים ריאקציה כימית

מבחינת המחיר, עשויים מזרני הלטקס להיות יקרים יותר על הנייר. עם זאת, בכך מסתתר למעשה היתרון שלהם: הם נשמרים ומחזיקים מעמד היטב לאורך שנים, כך שרכישה של מזרן שכזה עשויה לשמש את האדם לתקופה ארוכה במיוחד. במעמד הבחירה של המזרן, חשוב לא רק לבדוק שמדובר במזרן לטקס אלא גם לבחון מיהו הגורם העומד מאחוריו

הוא מזרן שבו כל קפיץ ארוז בנפרד בשרולל עצמאי ומהווה יחידה עצמאית נפרדת ומבודדת משאר הקפיצים. עובדה זו מאפשרת תנועה של קפיץ מסוים ללא השפעה על הקפיצים הסמוכים. ככל שיש באותו מזרן יותר קפיצים, כך גם עולה רמת הגמישות של המזרן - זאת מכיוון שמשקל הגוף והלחץ המופעל על הקפיצים מתפזרים. היתרון ברכישת מזרן בעל קפיצים מבודדים מתגלה כאשר שני אנשים שוכבים במיטה. בזמן שאחד מסתובב על גבי המזרן, האחר פחות ירגיש את התנועה בהשוואה למזרנים המכילים קפיצים שאינם מבודדים.

נוחות של מזרני קפיצים מושגת על ידי שכבות הריפוד העליונות. יש להדגיש כי הבלאי של מזרני קפיצים גבוה לעומת בלאי בינוני של מזרני ספוג, ושהתנגדות גבוהה של הקפיצים עלולה לגרום לעיכוב מעבר נוזלים בגוף. הטכנולוגיה של שני סוגי המזרנים הללו נחשבת מיושנת, אולם עלות הרכישה שלהם נמוכה עד בינונית.

אז איך בוחרים?

במזרנים, כמו במזרנים, אין

בין הפולימר לחומר המרכזי TDA. ריאקציה זו מתפחה את החומר לממדים גדולים, אותם פורסים לאחר מכן ליחידות מזרן בהתאם לגודל. חלקיקי החומר (הפרודות מהן עשוי החומר) מכילים בתוכם יחידות אוויר אשר מתפרצות החוצה בכל פעם שהחומר נדחס.

קפיצים

באופן כללי, קיימים שני סוגים של **מזרני קפיצים**: קפיצים משולבים וקפיצים מבודדים, כאשר שני הסוגים מכילים חוט מתכת העובר תהליך ספירליזציה. כפי שצינו קודם לכן במדריך, ידוע כיום שמזרני קפיצים הם בעייתיים באופנים שונים. לכן יותר ויותר מומחי שינה נוטים להמליץ על אלטרנטיבות אחרות.

מזרן קפיצים רגיל (בונל): מזרן זה עשוי מקפיצים שייצורם נעשה בטכנולוגיות שונות. הקפיצים הם בעלי קשיחות וגמישות שונים, כמו גם סוגי מילוי משתנים. איכותם של הקפיצים נמדדת על פי המרחק ביניהם, קוטרם וסוגי שכבות הריפוד של המזרן.

מזרן עם קפיצים מבודדים: מזרן עם קפיצים מבודדים, כנובע משמו,

להזיק לגוף, או לכל הפחות להביא לשינה שרחוקה מלהיות איכותית. בתחום המזרנים והשינה מבצעים מוצעים חדשות לבקרים, כך שיש סבירות לא קטנה "ליפול" על מבצע אטרקטיבי שמוזל באופן משמעותי את מחיר המזרן.

במקרה של מזרן, אחריות ארוכת שנים היא בהחלט בגדר יתרון. בתרחישים רבים מזרנים באיכות שאינה מספקת יגיעו עם אחריות בת שנים בודדות. לעומת זאת, המזרנים המשובחים עשויים להגיע עם אחריות בת עשר או עשרים שנה. אחריות שכזו מעניקה שקט נפשי רב, מכיוון שיש כתובת אליה ניתן לפנות בעת הצורך. ■ הצורך.

במזרנים, כמו במזרנים, אין פיתרון קסם אחד שמתאים לכלל האוכלוסייה. לכל אדם יש את הצרכים והדרישות שלו, שיכולים לקבל מענה מדויק במסגרת חומרי הגלם השונים: מזרן מסוג מסוים עשוי להיות אידיאלי עבור אדם אחד ומזיק עבור חברו. גם כאן מומלץ לבצע את המחקר המקיף, להתייעץ עם יודעי דבר בתחום ולהתנסות במזרנים בפועל לתקופה ארוכה ככל האפשר

פיתרון קסם אחד שמתאים לכלל האוכלוסייה. לכל אדם יש את הצרכים והדרישות שלו, שיכולים לקבל מענה מדויק במסגרת חומרי הגלם השונים: מזרן מסוג מסוים עשוי להיות אידיאלי עבור אדם אחד ומזיק עבור חברו. גם כאן מומלץ לבצע את המחקר המקיף, להתייעץ עם יודעי דבר בתחום ולהתנסות במזרנים בפועל לתקופה ארוכה ככל האפשר. נקודה חשובה נוספת היא שניתן למצוא מזרנים רבים המשלבים בין כמה חומרי גלם, שילוב מושכל שעשוי לנצל את היתרונות של כל אחד מהם.

המחיר משמעותי בבחירה של מזרנים, אבל אינו חזות הכול. כן אפשר להגדיר תקציב כללי לרכישת המזרנים ויתר פריטי המיטה, אבל רצוי לקחת בחשבון שמה שזול "מדי" עלול



Swiss System®

נראה אותך יוצא מהמיטה

ככה זה כשיש לך בבית מערכת שינה מתכווננת של סוויס סיסטם בעיצוב פורץ גבולות. לא משנה מה תכננת/קבעת/רצית לעשות ועם מי - כדי שתבטל הכל העיקר לא לצאת מהמיטה.

אבל ניתן למצוא מיטות רחבות יותר (גם במקרה של מיטות מתכווננות).

אז למה כדאי לעבור למיטה מתכווננת?

כדי להבין את היתרונות של מיטות מתכווננות, רצוי להסביר מה קורה לגוף במהלך השינה ומה עלול להתרחש בשינה על מזרן סטנדרטי. מזרן שטוח אינו תומך בעקמומיות הטבעית של הגוף, מה שמסביר מדוע אנשים רבים חשים כאבים ואי נוחות כללית כאשר הם מתעוררים לאחר שינת הלילה. מנגד, העובדות מראות שכ-85% מהלחץ על הגוף מופחת כאשר ישנים על מיטה מתכווננת. אם נחזור לחלוקה שעשינו קודם לכן, המיטה הזו למעשה מאפשרת להפיק את המקסימום ממצבי השינה השונים ולנצל עד תום את מצבי טרום השינה. כמובן שכל היתרונות של המיטה המתכווננת יהפכו למוחשיים יותר בעת בחירה נכונה של מזרן, אבל זו כבר סוגיה אחרת בה כבר דנו באופן נפרד. תנוחת השינה מושפעת מהרגלי המשתמש, אך גם מהתשתית

(באופן שמזכיר את מיטות השיזוף הפזורות בים). כיום, עם התפתחות הטכנולוגיה, המילה האחרונה היא מיטה מתכווננת חשמלית המופעלת באמצעות שלט נוח לתפעול. השלט מחובר למנגנון חשמלי ויכול לשלוט בכל אחד מחלקי המיטה השונים, לשנות את הזווית הדרושה ועקב כך את תנוחת השינה. החלקים עשויים להשתנות על פי הדגם הספציפי, אבל ברמה הכללית מדובר בדרך כלל בראש ובצוואר, בגב וברגליים.

מיטה זוגית מתכווננת דורשת הרחבה, מכיוון שמדובר בבחירה נפוצה מאוד בשנים האחרונות. העיקרון המרכזי הוא שהמיטה מורכבת משני מנגנונים נפרדים, באמצעותם יכול כל צד לשלוט - באמצעות שלט נפרד - על הזוויות בחלק שלו של המיטה. המשמעות היא שהשינה של אדם אחד, כמו גם תנוחות השינה שלו, לא ישפיעו על האדם האחר הלן לצידו. בתנאים האלו בדקו את מידות המיטה ובחרו במיטה שהיא רחבה וארוכה מספיק עבורכם. הרוחב הסטנדרטי של מיטות הוא 180 ס"מ,

במיטה מתכווננת ניתן לבחור באופן עצמאי את תנוחת השינה הרצויה. כיום, עם התפתחות הטכנולוגיה, המילה האחרונה היא מיטה מתכווננת חשמלית המופעלת באמצעות שלט נוח לתפעול. השלט מחובר למנגנון חשמלי ויכול לשלוט בכל אחד מחלקי המיטה השונים, לשנות את הזווית הדרושה ועקב כך את תנוחת השינה. החלקים עשויים להשתנות על פי הדגם הספציפי, אבל ברמה הכללית מדובר בדרך כלל בראש ובצוואר, בגב וברגליים



מיטות מתכווננות הרבה יותר מאשר טרנד

מיטות מתכווננות הן הדבר החם כיום בתחום השינה, ובצדק גמור. המיטות עמוסות ביתרונות בריאותיים, מגדילות את הסיכויים לשינה רציפה ותורמות לאיכות השינה. בסקירה הבאה נתייחס לאופן בו המיטות פועלות, לאוכלוסיות עבורן הן מתאימות במיוחד ולכמה טיפים קטנים שיאפשרו לכם למקסם עוד יותר את מעלותיהן של המיטות המתכווננות

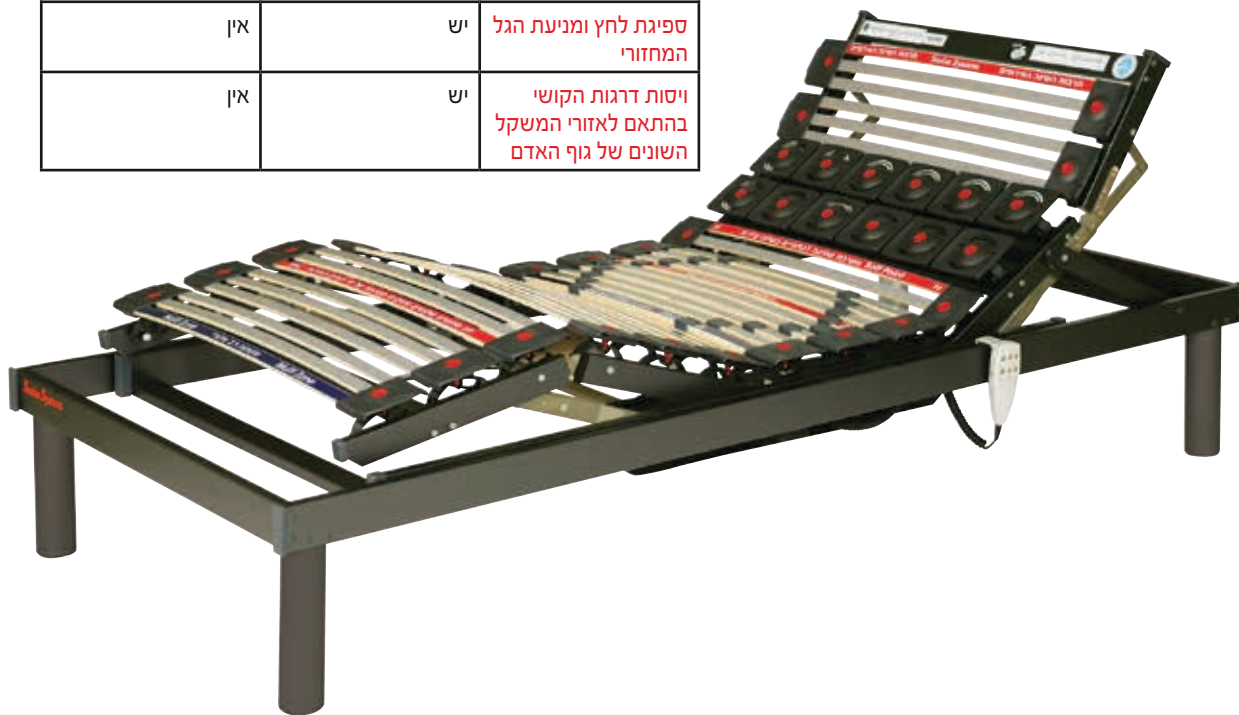
כשהטכנולוגיה נרתמת למען איכות השינה

ניתן למצוא כיום סוגים שונים של מיטות מתכווננות, כיאה למוצר שהביקוש אליו נוסק כלפי מעלה בכל שנה. הרעיון הכללי עם זאת דומה, כך שלא תמצאו הבדלים משמעותיים באופן התפעול של המיטות המתכווננות. השורה התחתונה היא שבמיטה מתכווננת ניתן לבחור באופן עצמאי את תנוחת השינה הרצויה. בעבר הדבר נעשה בצורה מכנית, באמצעות שינוי ידני של חלקי המיטה

מיטות מתכווננות כבשו את העולם בסערה בשנים האחרונות, ולו מכיוון שהן מאפשרות לשפר משמעותית את איכות השינה. באמצעות אנשים מכל קבוצות הגיל ישנים טוב יותר, מרגישים טוב יותר ונהנים ממיטה עליה הם יכולים לקרוא, לישון, לעבוד ולצפות בטלוויזיה בנוחות. מה שחשוב לא פחות הוא שהמיטה המתכווננת מקלה על המשתמשים בה הסובלים מבעיות רפואיות מגוונות, דוגמת דלקות פרקים, סוכרת, צרבות, דליות, אסטמה ועוד.

הטבלה הבאה מסכמת את ההבדלים בין משטח אורטופדי למשטח ישר (מרופד או לא):

ההבדלים בין משטח אורטופדי למשטח ישר		
פרמטרים	משטח אורטופדי	משטח ישר
משטח רב אזורי בעל רמות גמישות שונות	יש	אין
ספיגת עומס המקטין את הבלאי השכיח של המזרן	יש	אין
ספיגת לחץ באזורים הבולטים בגוף	יש	אין
ספיגת לחץ ומניעת הגל המזחזחי	יש	אין
ויסות דרגות הקושי בהתאם לאזורי המשקל השונים של גוף האדם	יש	אין



הטכנולוגיה של המיטה שהוא בחר. התנוחה משפיעה רבות על קביעת טיב השינה, ולכן חייבים להעניק לה את מלוא תשומת הלב. תרבות השינה האירופית מייחסת חשיבות רבה לפני משטח השינה עליו מונח המזרן. בעשרות מחקרים שנערכו במרוצת השנים, נמצא כי השפעת פני משטח השינה עליו מונח המזרן מהווה גורם מכריע ומשפיעה באופן ישיר על איכות השינה של המשתמש. על פי הנתונים, שינה על משטח אורטופדי משפרת במקרים רבים את איכות השינה בלמעלה מ-30%. למרבה הצער, החלק הארי של החברות המספקות פתרונות שינה אינו שם דגש מספיק על המשטחים. משטח שינה אורטופדי, על מנת שיהיה ראוי להגדרה הזו, צריך לקיים כמה תנאים:

- עליו להיות מאופיין באזורי קושי שונים, בהתאם למבנה האנטומי של גוף האדם
- עליו להיות בעל רמת אלסטיות המאפשרת בלימת זעזועים ומונעת את הגל המזחזחי
- המשטח חייב לאפשר התאמה אינדיבידואלית לכל משתמש (וזאת במקרים בהם אין רגולציה אוטומטית)
- על המשטח לאפשר רמת אוורור גבוהה של המזרן

מיטה מתכווננת משפרת את איכות השינה, ולכן היא יכולה להתאים לכל אדם באשר הוא. עם זאת יש אוכלוסיות עבורן המיטה הזו היא בחירה מוצלחת אפילו יותר, או אפילו הכרחית. בכוחה של המיטה המתכווננת להקל מאוד על התפקוד העצמאי של הסובלים מקשיים גופניים ואחרים. כך לדוגמה בעלי מוגבלויות פיזיות ובני גיל הזהב יכולים להקל על המעבר שלהם ממצב שכיבה ולשינה, ולהיפך, באמצעות כונון נכון של המיטה שלהם

מונעת שימוש בכריות ובאלתורים אחרים לצורך מציאת תנוחות, שתהייה בתנאים האלו מדויקות פחות ובעלות קושי לשמר אותן. זו אחת הסיבות לכך שמטה מתכווננת יכולה להתאים כמו כפפה ליד לבני נוער, אשר אורח החיים שלהם כיום הוא דינמי מאוד. הם נוטים לבצע אלף

פי כמה. שימו לב שאפשרות הכונון משפיעה לא רק על השינה בפועל, אלא גם על פעולות אחרות שנהוג לעשות במיטה. אנשים שקוראים ספר או אפילו עובדים על המיטה יכולים לכוון אותה לכדי ישיבה, בצורה שתהיה הנוחה והבריאה ביותר עבורם. המיטה כאמור



ומנחירה, דוגמה נוספת, נוצר לחץ של קנה הנשימה על משקל הצוואר. הישענות בצורה זקופה, באמצעות המיטות, עשויה לשנות את כיוון כוח הכבידה ולהביא לכך שלא תהיה הפרעה לקנה הנשימה. התוצאה הא צמצום הנחירות, הקטנת הסיכויים לדום נשימה בשינה ושיפור טיב השינה. לכל אלה ניתן להוסיף השפעה חיובית של מיטות מתכווננות על אנשים שנפגעו באזורים שונים בגוף, אנשים הסובלים מבעיות במערכת העיכול וקבוצות אחרות.

כיום ניתן לפתור בעיות שונות תוך שימוש בעזרי שינה, כאשר במקרה הנוכחי נצביע למשל על כריות המונחות מתחת לאיברים כואבים במטרה ליצור הגבהה מלאכותית. גם למיטה מתכווננת יש כמובן כריות - אפילו נוחות ומעוצבות היטב - אבל בה ממש אין צורך להסתמך רק על הכריות לצורך ההתאמה וההגבהה. ניתן להדגים זאת באמצעות המקרה הנפוץ של נפיחות ברגליים, בה ימליצו לא מעט מומחים על מיקום כריות מתחת לברך במטרה להאיץ את זרימת הדם, להקטין את הצטברות הנוזלים ולהקל על הכאב. המיטה המתכווננת תעשה זאת בצורה פשוטה ויציבה יותר, כך שההשפעה על הגוף עשויה להיות משמעותית

למי זה מתאים?

מיטה מתכווננת משפרת את איכות השינה, ולכן היא יכולה להתאים לכל אדם באשר הוא. עם זאת יש אוכלוסיות עבורן המיטה הזו היא בחירה מוצלחת אפילו יותר, או אפילו הכרחית. בכוחה של המיטה המתכווננת להקל מאוד על התפקוד העצמאי של הסובלים מקשיים גופניים ואחרים. כך לדוגמה בעלי מוגבלויות פיזיות ובני גיל הזהב יכולים להקל על המעבר שלהם ממצב שכיבה ולשינה, ולהיפך, באמצעות כונון נכון של המיטה שלהם. עובדה זו מקלה על התפקוד שלהם בצורה משמעותית. לעיתים היא מהווה ההבדל בין תפקוד עצמאי יחסית לבין קושי לבצע את הפעולות הנחשבות לבסיסיות ביותר בתפקוד היומיו השוטף שלנו. אנשים הסובלים מבעיות בריאותיות מגוונות עשויים לשפר משמעותית את המצב שלהם באמצעות מעבר למיטות מתכווננות. כאבי גב נפוצים מאוד, בעיקר בגיל מבוגר, אך החדשות הטובות הן ששינוי תנוחה עשויים לשפר את הרגשתם. את המיטות מתאימים לקווי המתאר של הגוף, ובכך תומכים בעמוד השדרה ומונעים מצב של לכידת הגיד בסמוך לבסיס עמוד השדרה. אצל אנשים הסובלים מדום נשימה

מזרן שטוח אינו תומך בעקמומיות הטבעית של הגוף, מה שמסביר מדוע אנשים רבים חשים כאבים ואי נוחות כללית כאשר הם מתעוררים לאחר שינת הלילה. מנגד, העובדות מראות שכ-85% מהלחץ על הגוף מופחת כאשר ישנים על מיטה מתכווננת



Swiss System®

נראה אותך יוצא מהמיטה

ככה זה כשיש לך בבית מערכת שינה מתכווננת של סוויס סיסטם בעיצוב פורץ גבולות. לא משנה מה תכננת/קבעת/רצית לעשות ועם מי - כדי שתבטל הכל העיקר לא לצאת מהמיטה.

www.swissystem.co.il | 1-800-70-70-80

המחיר של מיטה מתכווננת עשוי להיות יקר יותר מאשר מיטה "רגילה" (כפי שקורה בדרך כלל אבל ממש לא תמיד). עם זאת אין ספק שהתוספת במחיר בטלה בשישים אל מול היתרונות הבריאותיים שמספקת המיטה המתכווננת, או אפילו בהתחשב בבעיות הבריאותיות המורכבות שהיא עשויה למנוע

למשל המיטה עשויה למנוע טיפולים מורכבים עבור הגוף, המתרחשים או מחמירים במצבים של שינה שאינה בריאה.

ואחד דברים במקביל, חלק גדול מהם בשכיבה או בישיבה על המיטה, ולכן זקוקים למיטה שתציע עבורם את הגמישות הגבוהה ביותר.

לא מזניחים את המצעים

אפשר לטעון כי בחירת המצעים אינה צריכה לעמוד בליבת הרכישה של מיטות או מזרנים, אבל עדיין יש כמה דגשים שכדאי לדעת עליהם במקרה של מיטה מתכווננת. עטיפת מצעים במיטה מתכווננת יכולה להיות על פי השיטה הפשוטה הבאה: ראשית, יש להרים את הרגליים למצב מקסימלי ולהרים מעט את הראש כלפי מעלה. לאחר מכן, מצפים את המזרן ומורידים בחזרה. המזרן נמתח מעצמו.

במקרים בהם המיטה משמשת שני בני זוג בעלי מזרנים נפרדים, שכל אחד מהם אינו מבצע מצבי כונון חריגים, ניתן להציע את המיטה באמצעות סדין אחד עבור שני המזרנים. רבים ימליצו להשתמש תחת זאת בשני סטים נפרדים של מיטות יחיד, צעד שיאפשר ליהנות ממיטה זוגית מצד אחד ולהקל על כל אחד מבני הזוג למצוא את התנוחה הנוחה עבורו מהעבר האחר. ■

המחיר: לעיתים גבוה יותר, אבל תמיד משתלם

מחירן של מיטות מתכווננות תלוי בשורה ארוכה של פרמטרים, דוגמת גודל המיטה, החומרים המרכיבים אותה, הפונקציות הטכנולוגיות הקיימות בה וכן הלאה. כלל האצבע הוא שכל שהמיטה תהיה משוכללת יותר ותציע יותר אפשרויות כונון והתאמה, רצוי בפשטות, כך המחיר שלה עשוי להיות גבוה יותר. לצד זה תוכלו למצוא אפשרויות רבות גם מבחינת העיצוב או התכנון, למשל מיטות מתכווננות הכוללות ארגז מצעים מובנה.

המחיר של המיטה עשוי להיות יקר יותר מאשר מיטה "רגילה" (כפי שקורה בדרך כלל אבל ממש לא תמיד). עם זאת אין ספק שהתוספת במחיר בטלה בשישים אל מול היתרונות הבריאותיים שמספקת המיטה המתכווננת, או אפילו בהתחשב בבעיות הבריאותיות המורכבות שהיא עשויה למנוע. כך

האלסטי, תוך שמירה על הקרום החיצוני. התוצאה היא עמידות גבוהה במיוחד, כאשר בדיקות שנערכו הצביעו על כך שמזרני ויסקו בהזרקה עמידים לפרק זמן של עד פני שניים בהשוואה למזרני ויסקו אחרים.

ברמת המרקם, המזרן הוא נעים במיוחד לשימוש עקב השמירה על הקרום הוויסקו אלסטי. התגובות של משתמשים שהתנסו בו מצוינות, כאשר רבים מהם מצביעים על שינה רציפה ונטולת הפרעות. המזרנים למעשה לוקחים כמה צעדים קדימה את היתרונות הבולטים של מזרני הוויסקו, ביניהם התאמה של המזרן למרקם גוף המשתמש, יכולת ספיגה גבוהה במיוחד המסייעת לפיזור הלחצים, הפחתת מספר התזוזות מדי לילה בהשוואה למזרנים אחרים ועוד.

ויסקו בהזרקה היא טכנולוגיה חדשנית ומשופרת יותר, המבוססת על ייצור פולימר נוזלי (ללא הקצפה) המוזרק לתוך תבניות בגודל מזרן ועובר תהליך "אפיה" המביא את החומר למצב המוצק. תהליך ייצור זה הוא יחידני, כך שכל מזרן מיוצר בתבנית נפרדת בתהליך. זהו המזרן היחיד כיום המופק בייצור יחידני שאינו מתועש, והטכניקה היחידה המאפשרת הזרקה על מצע ארגונומי

בשתי דרכים עיקריות. עד לפני שנים ספורות, האופציה השלטת הייתה ייצור מזרני ויסקו בהקצפה. ויסקו בהזרקה היא טכנולוגיה חדשנית ומשופרת יותר, המבוססת על ייצור פולימר נוזלי (ללא הקצפה) המוזרק לתוך תבניות בגודל מזרן ועובר תהליך "אפיה" המביא את החומר למצב המוצק. תהליך ייצור זה הוא יחידני, כך שכל מזרן מיוצר בתבנית נפרדת בתהליך. למעשה, זהו המזרן היחיד כיום המופק בייצור יחידני שאינו מתועש, והטכניקה היחידה המאפשרת הזרקה על מצע ארגונומי - חומר הוויסקו מוזרק על מצע שצורתו היא כצורת גוף האדם. מאפיין ייחודי נוסף הוא היותו של המזרן בעל תבנית יציקה היקפית.

מצעם ההגדרה של מזרן ויסקו בהזרקה, אפשר ללמוד על המעלות המרכזיות שלו והתכונות המייחדות אותו. המזרן מיוצר בתהליכים שאינם מצריכים שימוש בדבקים (פנט רשום), כך שפוטנציאל הרעילות אינו קיים ותוחלת החיים של המזרן היא ארוכה במיוחד. מזרני ויסקו של היצרניות הבולטות בעולם מכילים בתוכם מינרליים טבעיים אנטי בקטריאליים, המונעים הופעה של בקטריות ומזיקים אחרים. עובדה זו הופכת אותם לבריאים פי כמה לאורך זמן.

בנוסף לכל אלה, טכנולוגיית ההזרקה היא היחידה המאפשרת עמידות גבוהה לתכונות החומר הוויסקו

חדש בישראל מזרנים בטכנולוגיית ההזרקה המתקדמת בעולם

יכול להיות שגם אתם שמעתם כבר על מזרני ויסקו בהזרקה, כיאה לאחד הפיתוחים המתקדמים והמשמעותיים של עולם פתרונות השינה המודרני. בסקירה הבאה נציג בפניכם את החידושים העומדים בבסיס המזרנים האלו והיתרונות שהפכו אותם לכל כך מדוברים ברחבי העולם

אלו הם מזרנים עמוסי יתרונות, שזוכים לביקורות מצוינות בקרב משתמשים, רופאים ומומחים לשינה גם יחד.

עולם המזרנים אינו קופא על שמריו ולו לרגע אחד. מדי שנה אנחנו שומעים על פיתוחים חדשים, שמטרתם להציע את התשתית הנדרשת לשיפור השינה ואיכות החיים. מזרני ויסקו בהזרקה (Injection Visco) הם פיתוח מרכזי וחשוב ביותר של השנים האחרונות.

קווים לדמותם של מזרני ויסקו בהזרקה

ברמה הכללית ניתן לייצר מזרני ויסקו



דיקור סיני

עוד פתרון משלים לרפואה שלמה



אם הכאבים נמשכים ונמשכים, כדאי לנסות לשלב טיפול דיקור סיני. מחקרים מוכיחים כי הם יעילים בהקלה על כאבי גב, כאבי פרקים וכאבי ראש. הדרך לרפואה שלמה משלבת טיפול רפואה משלימה המומלצים ע"י רופאים ומבוצעים ע"י נבחרת מטפלים מקצועיים, מוסמכים ומנוסים ברשת מרפאות כללית רפואה משלימה ברחבי הארץ. אתם מוזמנים לנסות ולהיפטר מהכאבים.

בעיות שלד ושרירים	תופעות גיל המעבר	אסתמה	כאבי גב
כאבי ראש	מתח וחרדה	אסתמה של העור	סוכרת
בעיות מחזור	בעיות עיכול	בעיות פריון	כאבי פרקים

60% הנחה! לליקוחות כללית מושלם ופלטונים*

*עד 20 טיפולים בשנה, כולל ייעוץ רפואי בכפוף לחקיקת כללית מושלם



דבר הרופאים

היתרונות המובנים של מזרני ויסקו בהזדקקה לא נעלמו מעיניהם של מומחי השנייה וגורמים אחרים בקהילה הרפואית. "המזרנים הסטנדרטיים המצויים כיום בשימוש בארץ גורמים לחץ משמעותי ובלתי שווה על מספר נקודות בגוף, ובכללן חגורת הכתפיים, הישבן, קבוצות השרירים השונות, החוליות והעצמות. לחץ נקודתי זה עלול בשימוש ממושך לגרום לכאבי שרירים ולכאבי גב, המגבילים מאוד וגורמים לחוסר נוחות ניכר ולתפקוד לקוי בחיי היום-יום", מסביר ד"ר אולג ספיר,

אורטופד מנתח מבית החולים מאיר בכפר סבא. "מאידך מצאתי כי המזרן החדש מסוג ויסקו בהזדקקה (דגם 585) נותן את התמיכה הרחבה והנכונה לגוף הזדקן לחומר המיוחד המצוי בו".

מאסטר תמיר כפיר, מפתח שיטת ההתאמה האורטופדית הייחודית



המזרנים הסטנדרטיים המצויים כיום בשימוש בארץ גורמים לחץ משמעותי ובלתי שווה על מספר נקודות בגוף, ובכללן חגורת הכתפיים, הישבן, קבוצות השרירים השונות, החוליות והעצמות. לחץ נקודתי זה עלול בשימוש ממושך לגרום לכאבי שרירים ולכאבי גב. מאידך מצאתי כי המזרן החדש מסוג ויסקו בהזדקקה (דגם 585) נותן את התמיכה הרחבה והנכונה לגוף הזדקן לחומר המיוחד המצוי בו"

■ המערכת המזהה קוצר נשימה ומזיזה את מנח המיטה, באופן אוטומטי, להקלה מידית.

■ מערכת מדדי שינה נפרדים לכל צד פרסונליזציה של כל צד במיטה.

■ תאורה מובנת, הפועלת בהפעלה קולית.

■ ניתן לפנות לרופא המתמחה בהפרעות שינה ללא תשלום (מפגש יעוץ ראשון חינם).
מדדי איכות השינה, הישר לנייד

וכמות הנחירות. בסיום הלילה, תתקבל על צג הטלפון תמונה כללית של מצב השינה הכוללת את ציון השינה המשוכלל לעומת הלילות הקודמים.
Swiss System - העתיד כבר כאן!

■ הפעלה ללא מגע (הפעלה קולית/נייד /שלט אלחוטי).

■ ניטור אוטומטי של נחירות - למיטה יש חיישנים המזהים מצב של נחירות, ובאופן אוטומטי מזיזים מנח המיטה, עד להפסקת הנחירות.



המיטה החכמה מבית סוויס סיסטם - העתיד כבר כאן!

מיטה חכמה SMART BED

פרי מחקר ופיתוח של חברת ארצות הברית, הקונצרן הגדול בעולם לייצור Ergomotion מיטות מתכוננות, מערכת הפעלה תוצרת גרמניה 10 שנות אחריות OKIN

מה ההבדל בין מיטה חכמה לכל מיטה אחרת?

משתמשים רבים במיטה רגילה מרגישים לאחר שנת לילה תסמינים רבים המעידים על שינה באיכות נמוכה (הרגשת עייפות וחוסר אנרגיה, שינה קלה מדי, חוסר נוחות וכאבים במפרקי הגוף השונים) וכך ממשיכים הלילות הבאים ללא כל יכולת לשנות את המצב.

מיטה חכמה מצוידת בחיישנים בעלי בינה מלאכותית, המנטרים בכל רגע נתון מאות פרמטרים ומפיקים בסיום השינה דו"ח מפורט עם כל מדדי השינה האפשריים הכוללים אפשרות קבלת המלצות לשיפור באופן מתמיד עד להגעה לשינה המושלמת.

מערכת החיישנים

המיטה החכמה של סוויס סיסטם מצוידת בחיישנים בעלי בינה מלאכותית, המנטרים בכל רגע נתון מאות פרמטרים ומפיקים בסיום

השינה דו"ח מפורט עם כל מדדי השינה האפשריים והכולל אפשרות לשינוי הנתונים עם רופא מומחה עד להגעה לשינה אידיאלית במהלך השינה מנסרת מערכת החיישנים את זמני הערות במיטה, זמני השינה הקלה וזמני השינה העמוקה תוך כדי ניטור, פעימות דופק הלב, כמות הנשימות, כמות תזוזות קלות או התהפכויות מעל 90 מעלות



Swiss System®

נראה אותך יוצא מהמיטה

ככה זה כשיש לך בבית מערכת שינה מתכווננת של סוויס סיסטם בעיצוב פורץ גבולות. לא משנה מה תכננת/קבעת/רצית לעשות ועם מי - כדי שתבטל הכל העיקר לא לצאת מהמיטה.



בדגמי Ergomotion. מיטות אלה מצוידות בחיישנים בעלי בינה מלאכותית המנטרים בכל רגע נתון מאות פרמטרים ומפיקים בסיום השינה דו"ח שינה מפורט, כולל אפשרות לשיתוף נתונים עם ד"ר גרוס, מומחה השינה של החברה, אשר דואג להשיב על שאלות תוך פרק זמן קצר ודואג להוביל את הלקוחות עד לשינה מיטבית. המיטה ניתנת להפעלה באמצעות שלוש אופציות: שלט, הפעלה קולית או דרך אפליקציה ייעודית, וכוללת עוד פונקציות יוצאות דופן, כדוגמת פילוח זמני השינה (שינה קלה/עמוקה), ניטור נחירות אוטומטי, דרך מדדי נשימה ומתן ציון כולל לאיכות השינה

בניסיון להתמודד עם תופעת נדודי השינה תוך שימוש בפתרונות טכנולוגיים, מציג ד"ר גרוס מוצר מהפכני מבית "סוויס סיסטם", המשווק בחודר שים האחרונות לצרכן הישראלי. מדובר על מיטה חכמה ובעלת פונקציות ייחודיות אשר מועדה לנתח באופן מעמיק את איכות השינה של אדם, באמצע עות הפקת דו"ח שינה מפורט דרכו ניתן ללמוד על מדדים פיזיולוגיים ובריאותיים, שעשויים לשקף את מצבו סוויס סיסטם גאה לקחת חלק במהפכה בעולם השינה, וכנושאת הדגל במאבק כנגד תופעת נדודי השינה. זה קורה באמצעות מערכות שינה מתקדמות מבית החברה, הכוללות מיטה חכמה.

והמאפיינים הספציפיים שלו צריכים להשפיע על ההחלטות הנעשות מבחינה עיצובית בחלל החשוב הזה. גודל החדר בהחלט מגדיר את אפשרויות העיצוב, כאשר ככל שהחדר גדול יותר כך מספר האופציות עולה. בחדרים בעלי שטח גדול, דוגמת חדרי הורים, יש פעמים רבות את היכולת למקם את המיטה הזוגית במרכז החדר, כאשר משני צידיה שידות ומולה ארון. כאשר החדר קטן, ייתכן שלא תהיה אפשרות אחרת מלבד הצמדת המיטה לקיר. זו לא בהכרח בחירה שגויה, אגב.

יש כמה קווי יסוד שרצוי להקפיד עליהם במיקום המיטה בחלל. הראשון שבהם הוא שהמיקום האופטימלי של המיטה הוא בדרך

שלכם מלחצי וממתחי היום-יום, והאווירה שהוא יוצר חייבת לבטא זאת. בעבר היו מעניקים את מירב תשומת הלב לחללים המשותפים של הבית, דוגמת הסלון וחדר האירוח, אבל במהלך השנים השתרשה התפיסה שה"מבצר הביתי" שלנו בחדר השינה חשוב לא פחות. ההמלצה העיקרית כיום היא להשקיע את מירב המחשבה העיצובית בדרך בה ניתן ליצור חדר נעים וחמים ככל האפשר. גוונים בהירים יכולים לתרום לכך, וכך גם עיצוב עדן והרמוני שאינו עמוס יתר על המידה. כדי להבליט את ההיבט האישי של חדר השינה רצוי למקם בו תמונות וחפצים אישיים שונים, ולא מסמכים או פריטים המזכירים יותר את הלחצים המאפיינים אותנו בשגרה.

כשזה נוגע למיטה, ראוי להדגיש את בשורת ה"חדר הרך" (Soft Room). מגמה עיצובית זו החלה להתפתח באירופה בתחילת שנות האלפיים והגיעה לישראל בשנים האחרונות על ידי Swiss System. השורה התחתונה של השינוי היא מעבר ממוצרי עץ קשים בחדר השינה למוצרים שנחשבים למרופדים ולרכים, בדומה לנהוג באירופה. רוב המיטות המשווקות ברשת הן מרופדות, וחלק קטן מהן עשוי על בסיס מוצרי העץ השונים.

כללי ברזל למיקום המיטה בחדר השינה
הטעם העיצובי של בני הבית

גם יפה, גם נוחה מיטה כחלק מעיצוב חדר השינה

לצד הצורך המחייב בנוחות, באורתופדיה ובטכנולוגיה, אנחנו עדיין רוצים לשמור על עיצוב והתאמה של המיטה. שמירה על כמה כללי ברזל תאפשר לכם לבחור במיקום האידיאלי למיטה בחדר שלכם, תשדרג את נוחות המגורים ותשפר את האווירה בחלקי הבית

האסתטיים של המיטה? ואיך בכלל ממקמים אותה נכון בחדר השינה? בשנים האחרונות שאלות מהסוג הזה נשאלות חדשות לבקרים. התשובות עליהן מרתקות בכל קנה מידה.

המטרה: אווירה נעימה
חדר שינה אמור להיות מקום המפלט

פעם, היו שהתבוננו במיטה בעיקר במונחים הפונקציונליים שלה: כרהיט שימושי עליו אנחנו מעבירים פרק זמן ארוך מאוד מחיינו. ואכן, אין ספק שעיקר המחשבה צריכה להיות מושמעת על הפרמטרים הטכניים שמגדירים את המזרן והמיטה, דוגמת חומרי הגלם, הצורה, הטכנולוגיה וכן הלאה. אבל מה לגבי הצדדים



ההמלצה העיקרית כיום היא להשקיע את מירב המחשבה העיצובית בדרך בה ניתן ליצור חדר נעים וחמים ככל האפשר. גוונים בהירים יכולים לתרום לכך, וכך גם עיצוב עדן והרמוני שאינו עמוס יתר על המידה. כדי להבליט את ההיבט האישי של חדר השינה רצוי למקם בו תמונות וחפצים אישיים שונים, ולא מסמכים או פריטים המאפיינים אותנו בשגרה

סעיף חשוב אחר בתורה הפאנג שווי נוגע למה שנמצא מתחת למיטה, או ליתר דיוק: לעובדה שלא אמורים להיות מתחתיה חפצים כלשהם. על פי התורה, אחסנת חפצים מתחת המיטה תביא לכליאת האנרגיה של חלל החדר, בעוד שהשאירה היא לזרימה חופשית ככל האפשר של האנרגיה

להשקיע מחשבה במיקום המראה וביחס בינה לבין המיטה. ההמלצה היא להרחיק את המראה ככל האפשר מאזור המיטה, מכיוון שבחירה שכזו עלולה לשנות את זרימת האנרגיה ולהפריע כתוצאה מכך לשינה. ■

תאורה, מראות ומה שביניהם

גם אם רצוי שחדר השינה יהיה חשוך ככל האפשר בשעות הלילה, אין ספק שעליו לכלול גופי תאורה. בשנים האחרונות אנחנו עדים לעלייה בביקוש לגופי תאורה מעוצבים היטב, המשתלבים במשוואה האסתטית של הבית. הבחירה הזו לגיטימית גם במקרה של חדר שינה, אם כי בו יש דגש אחד שכדאי לשים לב אליו במהלך העיצוב של החלל: ההמלצה לרוב היא לבחור בגופי תאורה שייצאו מתוך המיטה ויהיו ניתנים לכוונון, ולא בגופי תאורה הקבועים בקיר או על השידה.

רבים מחדרי השינה כוללים בתוכם מראה, מסיבות ברורות, אבל יש



שמרו על מספיק מרחק בין מרגלות המיטה לבין קירות או רהיטים. נסו במידת האפשר שלא להצמיד את צדי המיטה לקירות החדר. המטרה היא למנוע תחושות צפיות או מחנק, שאינן רצויות כמוכן בחדר השינה שלכם. חשוב לשמור על פרודור זרימה נקי, שיאפשר לכם להתנועע בסביבת חדר השינה שלכם גם בשעת החשיכה מבלי להתקל בחפצים או לגשש את הדרך בחשש. המלצה זו ראוי שתקבל משנה תוקף בחדרים המיועדים לאנשים הסובלים מקשיי התניידות, מבעיות ראייה וכן הלאה - אנשים מבוגרים למשל.

רבים מעצבים את חדר השינה שלהם על פי עקרונות הפאנג שווי, שמתייחסים לחלל מהדגשים שהבאנו כאן ולנקודות חשובות אחרות. התורה למשל מדברת על יצירת הרמוניה בחדר, אותה ניתן להשיג באמצעות מיטה שממקמים במרכז החדר תוך שמירה על מרחק דומה מהקיר בכל אחד מהצדדים. סעיף חשוב אחר בתורה הפאנג שווי נוגע למה שנמצא מתחת למיטה, או ליתר דיוק: לעובדה שלא אמורים להיות מתחתיה חפצים כלשהם. על פי התורה, אחסנת חפצים מתחת המיטה תביא לכליאת האנרגיה של חלל החדר, בעוד שהשאירה היא לזרימה חופשית ככל האפשר של האנרגיה. אם יש ברשותכם מיטה בעלת ארגז מצעים, הקפידו למקם מתחתיה אך ורק מצעים ישנים וכדומה.

גודל החדר בהחלט מגדיר את אפשרויות העיצוב, כאשר ככל שהחדר גדול יותר כך מספר האופציות עולה. בחדרים בעלי שטח גדול, דוגמת חדרי הורים, יש פעמים רבות את היכולת למקם את המיטה הזוגית במרכז החדר, כאשר משני צידיה שידות ומולה ארון. כאשר החדר קטן, ייתכן שלא תהיה אפשרות אחרת מלבד הצמדת המיטה לאחד מקירות החדר. זו לא בהכרח בחירה שגויה

כלל בקו אלכסוני לדלת, שיביא לכך שפני האדם הישן בה לא יפנו בצורה ישירה לדלת. כן רצוי שתהיה אפשרות לראות את הכניסה לחדר כאשר שוכבים במיטה, מכיוון שמראה כזה תורם לתחושת הביטחון והשליטה במרחב, אבל מיקום ישיר "מדוי" עלול להיות בעייתי ולגרור להסחות הדעת המקשות על השינה: הדוגמא המובהקת היא התבוננות במהלך השכיבה בחלק מואר של הבית, המנוגד לאווירה החשוכה שחדר שינה אמור להציע. באשר לחלון, הדעה הרווחת היא שפחות מומלץ למקם את המיטה מתחת לחלון החדר. תחת זאת, רצוי שהחלון יימצא באחד מעברי המיטה.

את ראש המיטה הצמידו לקיר, אך

חשוב מאוד שגובה הכרית יהיה תואם את קימור הצוואר ומפתח הכתף. על מנת לבדוק האם ישנה התאמה מבחינת הגובה, רצוי לעמוד עם הגב אל הקיר כאשר הכרית נמצאת מאחורי הראש. אם הכרית מטה את הראש קדימה, סימן שהיא גבוהה מדי. כאשר הכרית מצריכה הטיית הראש אחורה כדי להיתמך בה, הרי שהיא נמוכה מדי. המצב האידיאלי הוא שהראש נשאר במצב מאונך, כך שהכרית אינה מהווה גורם המשפיע על הטיית הראש

שהיא גבוהה מדי. כאשר הכרית מצריכה הטיית הראש אחורה כדי להיתמך בה, הרי שהיא נמוכה מדי. המצב האידיאלי הוא שהראש נשאר במצב מאונך, כך שהכרית אינה מהווה גורם המשפיע על הטיית הראש. מצב זה חשוב במיוחד מכיוון שהוא משאיר את קנה הנשימה פתוח למעבר אוויר ללא הפרעה, ובכך למעשה עשוי למנוע נחירות ודום נשימה בשינה.

המבנה הפיזי של הכרית אינו אחיד, כאשר במהלך השנים פותחו כריות שהמבנה שלהן ייחודי ושונה מהמבנה המלבני המוכר. בחלק מהמקרים הצורה יוצאת הדופן פותחה על מנת לסייע בהתמודדות עם מצבים רפואיים שונים.

החומר

בעת בחירת הכרית חשוב לשים לב מהו החומר שהיא עשויה ממנו, שצפוי להשפיע רבות על איכות השינה ובריאות האדם כתוצאה מכך. ההמלצה היא לרכוש כרית

איכות השינה מושפעת מכמה וכמה פרמטרים. המרכזיים, בהם עסקנו בכתבות הקודמות במדריך, הם המרון והמשטח. אלא שכדי שהשינה תהיה מושלמת באמת, צריך שכל הכוכבים יסתדרו להם בשורה. הכריות נכנסות לתמונה בבקודה הזו. יש הסבורים שבחירה של כרית היא בעיקרה אסתטית, אבל גם לה עשויה להיות השפעה לא קטנה על האופן בו אנו ישנים ואיכות השינה שלנו. לפניכם כמה כללי ברזל לבחירה נכונה ושימוש תקין בכריות.

גובה

ברכישת כרית, חשוב מאוד שגובה הכרית יהיה תואם את קימור הצוואר ומפתח הכתף: אסור לשכוח שהתפקיד העיקרי של הכרית הוא לספק את התמיכה הנדרשת לראש ולעמוד השדרה. על מנת לבדוק האם ישנה התאמה מבחינת הגובה, רצוי לעמוד עם הגב אל הקיר כאשר הכרית נמצאת מאחורי הראש. אם הכרית מטה את הראש קדימה, סימן

חלומות פז: כיצד נבחר את הכרית הנכונה?

גבוהה או נמוכה? קשה או רכה? ומאיזה חומר בכלל? את השאלות האלה ואחרות רצוי שתשאלו את עצמכם (ואת המוכרים בחנויות) במהלך הבחירה של כרית. קטנה ככל שתהיה, הכרית בהחלט עשויה להשפיע משמעותית על חוויית השינה שלכם



ממליצים מומחים רבים היא ניסוי של הכרית בשכיבה על הצד, מצב בו היא אמורה לספוג את כל מפתח הכתף ולגעת קלות במשטח השינה. בדרך זו הכרית תוכל לספוג את מפתח הכתף מבלי שיפועל עליה לחץ נגדי מצדו של משטח השינה. ■

גם לכמה חודשים. כריות אינן דורשות תקופת ניסיון ארוכה כל כך, אבל עדיין חשוב להתנסות בהן בפועל לפני שמקבלים את ההחלטה לגבי הרכישה. בדרך זו אפשר ללמוד עד כמה הכרית נוחה ויכולה להתאים למאפייני האדם הספציפי. טכניקת הבדיקה הנכונה עליה

בעת בחירת הכרית חשוב לשים לב מהו החומר שהיא עשויה ממנו, שצפוי להשפיע רבות על איכות השינה ובריאות האדם כתוצאה מכך. ההמלצה היא לרכוש כרית העשויה מחומר באלסטיות גבוהה ובעל התנגדות נמוכה, שילוב שיבטיח פיזור לחצים מיטבי על פני כל השטח הבא במגע עם ראשו של המשתמש

לישון על בטנם, בעוד שעבור שינה על הגב תתאים כרית בינונית ונמוכה יותר. אנשים שנוטים לשכב על בטנם יבחרו בדרך כלל בכרית הרכה ביותר שיוכלו למצוא בחנות, אם כי תנוחה זו נחשבת באופן כללי להרבה פחות בריאה ומומלצת בהשוואה לאלטרנטיבות.

כמות

הגבהה של משטח השינה עשויה לתרום לאיכות השינה אצל לא מעט אנשים. אבל חשוב לשים לב איך יוצרים את ההגבהה הזו. ניתן לראות אנשים אשר מעמידים כרית על גבי כרית על מנת ליצור הגבהה מלאכותית של הצוואר. יש לציין ששינה שכזו אינה מומלצת לרוב מכיוון שהיא עלולה להביא להגבהה שאינה אחידה או נכונה של הצוואר ובכך ליצור בו עיוותים עם הזמן. כרית איכותית אחת, יחד עם מיטה מתכווננת, הם השילוב הנכון עליו ממליצים רוב מומחי השינה.

תקופת ניסיון

במקרה של מזרן, המלצנו לפנות לחברות המציעות תקופת ניסיון ארוכה ככל האפשר, שיכולה להגיע

העשויה מחומר באלסטיות גבוהה ובעל התנגדות נמוכה, שילוב שיבטיח פיזור לחצים מיטבי על פני כל השטח הבא במגע עם ראשו של המשתמש. ניתן למצוא כיום מילויים שונים לכריות - נוצות, לטקס, פוליאסטר, ויסקו ועוד - לכל אחד מהם יתרונות משלו והתאמה לקבוצה אחרת של אנשים. הסובלים מבעיות נשימה, למשל, רצוי שיבחרו בכרית היפו אלרגנית בעלת נפח גדול.

המילויים עשויים להשפיע גם על אורך החיים של הכרית, כאשר בדרך כלל נהוג להחליף כריות בתדירות גבוהה פי כמה בהשוואה למזרנים.

דרגת קושי

הבדיקה שמבצעים חלק מהאנשים נוגעת לשאלת דרגת הקושי של הכרית, שעה שהכרית נחלקת לקשות ולרכות יותר. חומר הגלם ממנו עשויה הכרית ודרגת העובי שלה עשויים להגדיר עד כמה היא קשה, ובהמשך לכך את ההתאמה שלה לצרכי האדם.

במעמד הבחירה רצוי להתייחס גם לתנוחת השינה: בדרך כלל כרית רכה מתאימה יותר לאנשים הנוטים



המיטות המתכווננות עשויות להחזיר למבוגרים חלק לא מבוטל מהעצמאות שלהם, שרבים מהם מאבדים עם השנים. המיטה מקלה על השכיבה, הקימה ושינוי התנוחות במהלך השינה, תורמת לעצמאות האדם המבוגר ואף משפרת את התחושה האישית שלו

כאשר אחת הנפוצות שבהן היא כאבי הגב. אצל רבים הכאבים מתחילים בשלבים מוקדמים יותר - בשנות השלושים או הארבעים לחייהם - אבל כמעט תמיד הם יחמירו בצורה דרסטית עם ההתקרבות לגיל הזהב. כאבים אלו גורמים לאי נוחות עצומה ומקשים על התפקוד של האדם המבוגר במהלך היום והלילה: חשבו על המצב בו האדם קם לאחר שינה על מזרן שאינו נוח או מותאם לו, ועל כאבי הגב שצפויים להחמיר אצלו בעקבות כך.

"ידוע כי השינה בתקופה המכונה 'גיל הזהב' אינה מה שהייתה פעם", מסביר מנכ"ל Swiss System בישראל, איציק פלד. "כאשר בוחרים מיטה לגיל השלישי, רצוי לשים לב קודם כל שהיא תהיה עשויה מחומרים רכים ככל האפשר, שיקטינו את הלחץ הנוצר על הגוף. יש כיום מיטות רבות המרופדות בעור או עשויות מבדים שונים. אם מדובר בכל זאת במיטה שעשויה מחומרים קשים יחסית, דוגמת עץ, חשוב שהדפנות שלה לא תיצורנה עומס משקל ושפיונות המיטה תהיינה מעוגלות".

רצוי בהחלט לשים לב מהו הציפוי של המזרן, מכיוון שבכוונו להשפיע אף

גוף האדם משתנה רבות במהלך השנים, כאשר חלק מהשינויים הגופניים מקשים על איכות השינה והתפקוד שלנו. גם אם השינויים האלו נראים "טבעיים", כפי שהם בחלק גדול מהמקרים, חשוב לבצע אליהם התאמות מיוחדות. אחת ההשלכות העיקריות של כך היא בבחירה של מיטה בכלל ומזרן בפרט, שחשוב שיתבצעו במלוא תשומת הלב (מה גם שרבים המגיעים לגיל הזהב ישנים יותר ופעילים פחות בהשוואה לשנים עברו). התאמה מושלמת של פתרונות השינה, וביצוע בחירה שאינה מתפשרת, צפויים להפוך את החיים בגיל השלישי לנעימים ולבריאים פי כמה. מנגד, בהחלטה שאינה מושכלת יש סכנות מיותרות ופוטנציאל גדול לשינה באיכות שאינה מספקת.

ההמלצה העיקרית לרוכשים חדר שינה לקראת או במהלך גיל הזהב היא להתייחס במלוא כובד הראש לשני הפרמטרים העיקריים המרכיבים חדר שכזה: מיטה מצד אחד, ומזרן מהצד השני.

בחירה נכונה של מיטה בגיל הזהב

האדם המבוגר הממוצע ניצב בפני לא מעט בעיות בריאותיות פוטנציאליות,

שינת הזהב: על בחירת מיטה בגיל השלישי

שינה איכותית היא אתגר בכל גיל, ועל אחת כמה וכמה בגיל הזהב. באמצעות כמה דגשים פשוטים - דוגמת העדפה של חומרים רכים, מיטות מתכווננות ושינוי מזרנים נפרדים המרכיבים מיטה זוגית - אפשר לשפר בצורה דרסטית את השינה בגיל המבוגר. לא תאמינו עד כמה השיפור הצפוי כתוצאה מכך באיכות החיים ובבריאות האדם המבוגר עשוי להיות משמעותי



התאמה מושלמת של פתרונות השינה, וביצוע בחירה שאינה מתפשרת, צפויים להפוך את החיים בגיל השלישי לנעימים ולבריאים פי כמה. מנגד, בהחלטה שאינה מושכלת יש סכנות מיותרות ופוטנציאל גדול לשינה באיכות שאינה מספקת



בבחירת המזון. ההמלצה הברורה היא להעדיף מזרנים בעלי התנגדות נמוכה ככל האפשר, שלא יגרמו ללחץ נגדי על מערכת השלד והשרירים אצל המשתמש. כבר קודם לכן התייחסנו לבעייתיות המסוימת בקביעה שמזון מסוים הוא "אורתופדי", שאין בה לעיתים דבר מלבד ניסיון שיווקי להאדיר את המזון ללא הצדקה מספקת. עם זאת, אין ספק שעל המזון להציע תמיכה שווה לחלקי הגוף השונים, שאף צפויה להפחית את הלחצים המצטברים בנקודות ה"בעייתיות" בגופו של האדם המבוגר (בעיקר

השליטה שהן מציעות על גובה הרגליים. הרמה נכונה של הרגליים, המתאפשרת באמצעות המנגנון המתקדם שבבסיס המיטה, תשפר בצורה משמעותית את זרימת החמצן והדם. אצל רבים מבני גיל הזהב יש ירידה בהיבטים אלו של תפקוד הגוף עם הגיל, כאשר שינה "פסיבית" ללא זרימה נאותה של חמצן ודם עלולה להביא לבעיות בריאותיות שונות.

עם השנים חלים שינויים במבנה העצם ובכמות הסידן בגוף. שינויים אלו צריכים להילקח אף הם בחשבון

באותה לחיצת כפתור מקנה למיטה יתרונות נוספים.

האדם השוכב במיטה מתכווננת יכול לכן לשנות בלחיצת כפתור את התנוחה בה הוא נמצא, ללא צורך בקימה או ביציאה מהמיטה. עבור בני גיל הזהב הסובלים מקשיי התניידות, מחמת גילם או כתוצאה מבעיות גופניות שהם סובלים מהן, מדובר ביתרון משמעותי אפילו יותר. אפשר אף לטעון כי המיטות המתכווננות עשויות להחזיר למבוגרים חלק לא מבוטל מהעצמאות שלהם, שרבים מהם מאבדים עם השנים. המיטה מקלה על השכיבה, הקימה ושינוי התנוחות במהלך השינה, תורמת לעצמאות האדם המבוגר ואף משפרת את התחושה האישית שלו. ידוע הרי שאובדן העצמאות עלול להשפיע על מצבו הנפשי של האדם המבוגר, ובמקרים קיצוניים אף להביא למצבי בדידות או דיכאון.

יתרון משמעותי אחר של המיטות המתכווננות, לדברי פלד, הוא

הוא על בריאות הגב ועמוד השדרה, כמו גם איכות השינה כמכלול. הבחירה היא אינדיבידואלית במידה רבה, כאשר יש אנשים עבורם חומר סינטטי הוא המומלץ, ולעומתם כאלו שיעדיפו למשל כותנה. מבוגרים רבים סובלים מאלרגיות או מרגישות לחומרים שונים, קושי שחיבי ללוות אותם בבחירת המזון.

היתרונות של מיטות מתכווננות

מיטות מתכווננות הן המילה האחרונה כיום בתחום השינה. זהו פיתוח טכנולוגי עמוס יתרונות, שמעצם המהות שלו צפוי להתאים לכל אדם במידה המרבית. כפי שניתן להסיק משמה, מיטה מתכווננת נשלטת באמצעות שלט המחובר למנגנון החשמלי של המיטה. המיטה מחולקת לשלושה חלקים - עליון, מרכזי ותחתון - על כל אחד מהם ניתן לשלוט בצורה פשוטה. הדור המתקדם של המיטות המתכווננות מציע שליטה לא רק על המיטה עצמה, אלא גם על המזון. מזון אשר מסוגל אף הוא לשנות את זוויתו

"ידוע כי השינה בתקופה המכונה "גיל הזהב" אינה מה שהייתה פעם", מסביר מנכ"ל Swiss System בישראל, איציק פלד. "כאשר בוחרים מיטה לגיל השלישי, רצוי לשים לב קודם כל שהיא תהיה עשויה מחומרים רכים ככל האפשר, שיקטינו את הלחץ הנוצר על הגוף. יש כיום מיטות רבות המרופדות בעור או עשויות מבדים שונים. אם מדובר בכל זאת במיטה שעשויה מחומרים קשים יחסית, דוגמת עץ, חשוב שהדפנות שלה לא תיצורנה עומס משקל ושפינות המיטה תהיינה מעוגלות."

ספרו לסבא ספרו לסבתא



טיפול שיניים משקמים מסובסדים ללקוחות כללית בגילאי 80 +

החל מ-1 באוקטובר 2019
במסגרת הרפורמה בסל הבריאות
ובנוסף גם טיפולי שיניים משמרים
מסובסדים לגילאי 75 ומעלה

* לפרטים נוספים ולפירוט הטיפולים
היכנסו לאתר כללית סמייל



כ-100 מרכזות
בכל הארץ



פיקוח
משרד הבריאות



ציוד חדש
וחומרים איכותיים



שיטות טיפול
מתקדמות



רופאים
מקצוענים

לבני גיל הזהב מומלץ להשתמש בשני מזרנים נפרדים במקום במזרון זוגי אחד מכמה סיבות. ההחלטה על שני מזרנים נפרדים מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להתאים לו את המזרון האידיאלי מבחינת רמת הקושי הרצויה והנוחה עבורו. המזרון הכפול מאפשר שימוש במיטה מתכווננת, שעמוסה כאמור ביתרונות עבור בני הגיל השלישי. סיבה מרכזית נוספת היא פשטות פעולות דוגמת ניקוי והפיכת המזרון

ההמלצה של פלד לבני גיל הזהב היא להשתמש בשני מזרנים נפרדים במקום במזרון זוגי אחד מכמה סיבות. ההחלטה על שני מזרנים נפרדים מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להתאים לו את המזרון האידיאלי מבחינת רמת הקושי הרצויה והנוחה עבורו. המזרון הכפול מאפשר שימוש במיטה מתכווננת, שעמוסה כאמור ביתרונות עבור בני הגיל השלישי.

הגב או הצוואר). מבחינה מעשית, החומר הנכון ביותר המקיים את התנאי הזה נקרא "ויסקו אלסטי בטכנולוגיית ההזרקה". מזרון המשלב בתוכו את החומר הזה בצורה מושכלת עשוי להוכיח עצמו כפתרון המתבקש עבור בני גיל הזהב.

שני מזרנים נפרדים, או מזרון אחד גדול?

גודלו של המזרון חייב להילקח בחשבון אם מעוניינים להגשים את מטרת העל של שינה איכותית ונטולת הפרעות. על האדם המבוגר להרגיש בנוח בכל תנוחת שינה שיבחר ולהימנע משינה ברגליים מכווצות, שאינה בריאה עבור הסובלים מבעיות אורתופדיות. אלא שגם בהינתן העובדה שנדרש מזרון בגודל זוגי, עולה שאלה נוספת: האם בני זוג מהגיל השלישי צריכים לבחור במזרון זוגי אחד גדול, או לחלופין בשניים קטנים יותר המוצמדים יחדיו?

סיבה מרכזית נוספת היא פשטות, כאשר יהיה קל פי כמה להפוך את המזרון ולנקות אותו, להחליף מצעים ולבצע פעולות אחרות כאשר המיטה מורכבת משני מזרנים נפרדים וקלים יותר. במיטה זוגית מתכווננת ניתן למעשה להשתמש במצעים של מיטת יחיד, מכיוון שיש הפרדה בין צדדי המיטה השונים. עובדה זו מקלה רבות על פעולת ההחלפה ואפילו על העלות הכלכלית, שעה שמצעי יחיד נוטים להיות זולים משמעותית מאשר המצעים הזוגיים למיניהם. ■

שינה היא הרבה יותר מפעולה פיזית. היא גם משמעותית פי כמה מפרק הזמן הארוך שאנחנו מקדישים לה בחיינו, שהוא לפחות שליש מהם. שינה היא בריאות. שינה היא תרבות. שינה היא אפילו חוויה בפני עצמה.

"המדריך לשינה בריאה" נכתב מתוך היכרות עם החשיבות המכרעת של שינה איכותית והשפעתה על החיים שלנו. הוא יוצא מנקודת הנחה שבחירה נכונה של מיטה, מזרן, כרית ואביזרים אחרים חיונית בדרך לכך. כך גם קבלת החלטות לגבי חומרי הגלם, סוג המיטה, הטכנולוגיה ואפילו האופן בו אנחנו מארגנים את מרחב השינה ב"מבצר הפרטי" שלנו.

"המדריך לשינה בריאה" יספק תשובות לשאלות חיוניות, דוגמת:

- מדוע כל כך חשוב לישון טוב?
- מהם מצבי השינה העיקריים? ואיך מתאימים לכל אחד מהם תנוחה?
- איך בוחרים מיטה? ומה לגבי מזרן?
- אילו חומרים קיימים כיום בעולם מוצרי השינה?
- מהם ההבדלים בין סוגי המיטות השונים? ומה מומלץ?
- מהן הטכנולוגיות החדישות ביותר בתחום?
- היכן כדאי לקנות את מוצרי השינה?

את התשובות לשאלות אלה, ולרבות אחרות, סיפקו לנו מומחי השינה של קבוצת **Swiss System אשר שמה לה למטרה לשפר את איכות השינה של הציבור בישראל.**

אתם מוזמנים לקרוא, לקבל את ההחלטות הנכונות ולצלול לעולם של שינה שכולו טוב יותר.

עלות: 20 ש"ח. מומלץ לשמור מדריך זה.

