

Proppar igen för ostörd sömn

Sömnen är viktig för hälsan, men det finns många saker som kan hålla oss vakna. Störande ljud bland annat.

Bilar som tutar, ventilation som brummar, grannar som tittar på tv eller en sambo som snarkar. Listan på sömnstörande saker kan göras lång.

Lösningen på problemet kan vara öronproppar.

AURIS HAR LÅTIT två vana proppanvändare, Ingmarie Nilsson och Reine Magnusson, testa en ny modell som ska vara lämplig vid just sömn.

Ingmarie Nilsson arbetade tidigare som intensivvårdssköterska och hade ofta nattpass. Sova fick hon försöka göra på dagen.

– Det var då jag blev beroende av öronproppar och nu måste jag alltid ha det trots att jag har bytt yrke och inte längre arbetar oregelbundna tider. Om en propp trillar ut vaknar jag direkt, säger hon.

Reine Magnusson sover med öronproppar 3–5 gånger i veckan. Han är känslig för ljud och tror att arbetet som högstadielärare kan ha betydelse.

– Jag vistas dagligen i bullriga miljöer, berättar han.

Både Ingmarie Nilsson och Reine Magnusson brukar använda apotekets vanliga gula proppar. Vad skulle de tycka om den nya modellen "Chill" från Bellman & Symfon?

SVARET ÄR ATT båda blev mycket nöjda och sov gott. Propparna får högt betyg för att de inte trillar ut, inte ger skav och att det går att sova med örat på kudden.

Fördelarna kan motivera det höga priset, tycker de. Läs mer här intill.

ULRIKA NILSSON



ILLUSTRATION: CHRISTINA ANDERSSON

TVÅ TYCKER TILL

Vad tycker du om produkten?

Reine Magnusson, 39, högstadielärare, Stockholm:



– De är väldigt mjuka och känns nästan inte alls. Till skillnad från andra öron-

proppar som jag provat sitter de skönt hela natten och det går att sova med örat mot kudden.



Perfekt passform. Praktisk förpackning som gör dem lätta att ta med på resa. Dämpar vanliga störande ljud.

Dämpar inte höga ljud, till exempel tutande bilar. Ibland svåra att ta ur. Otydlig märkning av höger och vänster.



"Chill" sovproppar är tillverkade i mjuk silikon och görs efter ett avtryck av hörselgången.

Formen ska motverka tryck i örat när man sover på sidan. Finns i färgerna gul, grön eller transparent. Kostar cirka 1 300–1 500 kronor inklusive avtryck.

Läs mer på: www.bellman.com.

Ingmarie Nilsson, 47, frilansjournalist, Bagarmossen:



– Jag har sovit gott med dem och de har inte trillat ut, gett skav eller blivit för

varma. Ljudet dämpas utan att helt försvinna och det går att höra väckarklockan.



Individanpassade. Trillar inte ut. Bra kvalitet (garanti i två år). Lätta att använda. Söta.

Dyra! Ibland sitter de nästan för bra och känns som ett slags vakuumsug. Då har jag varit tvungen att lossa lite på dem.