Ηλεκτρικό υπόστρωμα ή αερόθερμο για ζεστό ύπνο;

Ποια λύση ταιριάζει καλύτερα στο υπνοδωμάτιό σας

Το βράδυ που κάνει κρύο, η σκέψη ενός ζεστού κρεβατιού είναι από μόνη της παρηγοριά. Οι περισσότεροι όμως αναρωτιούνται: αξίζει ένα ηλεκτρικό υπόστρωμα ή είναι προτιμότερο ένα αερόθερμο που ζεσταίνει όλο το δωμάτιο; Η απάντηση δεν είναι μονοσήμαντη, γιατί εξαρτάται από το πώς κοιμάστε, πόσο απομονωμένο είναι το δωμάτιο και τι είδους ζέστη προτιμάτε.

Και οι δύο επιλογές έχουν πλεονεκτήματα. Το ηλεκτρικό υπόστρωμα λειτουργεί τοπικά, θερμαίνοντας το στρώμα ακριβώς κάτω από το σώμα σας, ενώ το αερόθερμο ανεβάζει τη θερμοκρασία του χώρου συνολικά. Η βασική διαφορά είναι η αίσθηση: με το υπόστρωμα νιώθετε ζεστασιά από κάτω, σαν να κοιμάστε πάνω σε μια ήπια θερμάστρα, ενώ με το αερόθερμο η ζέστη έρχεται από τον αέρα γύρω σας.

Πώς λειτουργεί ένα θερμαινόμενο υπόστρωμα

Το θερμαινόμενο υπόστρωμα είναι ουσιαστικά ένα λεπτό στρώμα που τοποθετείται πάνω από το στρώμα, κάτω από το σεντόνι. Περιέχει ενσωματωμένα ηλεκτρικά καλώδια που ζεσταίνονται όταν το θέσετε σε λειτουργία. Διαθέτει συνήθως χειριστήριο με θερμοκρασιακή ρύθμιση και χρονοδιακόπτη, ώστε να το αφήνετε να δουλεύει για λίγη ώρα πριν κοιμηθείτε ή να το διατηρείτε σε χαμηλή στάθμη όλο το βράδυ.

Ένα βασικό πλεονέκτημα είναι η ηλεκτρική μόνωση που φέρουν τα σύγχρονα μοντέλα, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος βραχυκυκλώματος ακόμα κι αν το ύφασμα τσαλακωθεί. Τα περισσότερα έχουν επίσης αποσπώμενο καλώδιο τροφοδοσίας, που κάνει το πλύσιμο πιο εύκολο: βγάζετε το καλώδιο και πλένετε το υπόστρωμα στο πλυντήριο, συνήθως σε χαμηλή θερμοκρασία. Αυτή η δυνατότητα είναι σημαντική για την υγιεινή, ειδικά αν το χρησιμοποιείτε καθημερινά.

Η κατανάλωση ρεύματος ενός τέτοιου υποστρώματος είναι σχετικά μικρή, γιατί θερμαίνει μόνο την επιφάνεια του κρεβατιού και όχι ολόκληρο το δωμάτιο. Έτσι, αν κοιμάστε μόνοι ή σε ένα διπλό κρεβάτι, το κόστος λειτουργίας παραμένει χαμηλό.

Πώς λειτουργεί ένα αερόθερμο

Το αερόθερμο, από την άλλη, είναι μια φορητή συσκευή που ρουφάει κρύο αέρα, τον περνάει από μια θερμαντική αντίσταση και τον αποβάλλει ζεστό. Τοποθετείται συνήθως στο πάτωμα ή σε ένα τραπέζι και ζεσταίνει τον χώρο γύρω του. Πολλά μοντέλα έχουν

θερμοστάτη και ανεμιστήρα με ταχύτητες, ώστε να κυκλοφορεί ο ζεστός αέρας ομοιόμορφα.

Το αερόθερμο ανεβάζει τη θερμοκρασία του δωματίου γρήγορα, αλλά η ζέστη είναι πιο διάχυτη. Δεν νιώθετε την ίδια άμεση ζεστασιά στο σώμα σας όσο με ένα υπόστρωμα, αλλά το δωμάτιο γίνεται πιο ζεστό συνολικά. Αυτό βοηθά αν έχετε κρύο και στο πάτωμα ή αν θέλετε να ζεσταθείτε πριν μπείτε στο κρεβάτι.

Από την άλλη, η κατανάλωση ρεύματος είναι μεγαλύτερη, γιατί θερμαίνεται όλη η ατμόσφαιρα. Επίσης, ο ανεμιστήρας κάνει λίγο θόρυβο, που μπορεί να ενοχλήσει κάποιους κατά τον ύπνο. Τα σύγχρονα αερόθερμα όμως είναι πιο αθόρυβα από παλαιότερα μοντέλα.

Πότε επιλέγετε το ηλεκτρικό υπόστρωμα

Το θερμαινόμενο υπόστρωμα είναι ιδανικό όταν θέλετε ζέστη ακριβώς εκεί που κοιμάστε, χωρίς να ανεβάζετε τη θερμοκρασία όλου του σπιτιού. Είναι η καλύτερη λύση αν:

- Κοιμάστε σε ένα δωμάτιο που δεν έχει κεντρική θέρμανση ή που το βράδυ κρυώνει πολύ.
- Θέλετε να μειώσετε το συνολικό κόστος θέρμανσης, εστιάζοντας μόνο στο κρεβάτι.
- Προτιμάτε μια ήπια, σταθερή ζέστη χωρίς ρεύματα αέρα.
- Το υπόστρωμα μπορεί να πλυθεί και να διατηρηθεί καθαρό.

Ειδικά για άτομα που κρυώνουν εύκολα ή έχουν προβλήματα με τις αρθρώσεις, η άμεση ζέστη στο σώμα προσφέρει ανακούφιση. Απλώς, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το υπόστρωμα διαθέτει πιστοποιημένη ηλεκτρική μόνωση και ότι ακολουθείτε τις οδηγίες χρήσης: δεν το τσαλακώνετε, δεν το σκεπάζετε με βαριά κουβέρτα που εμποδίζει τη διάχυση της θερμότητας.

Πότε επιλέγετε αερόθερμο

Το αερόθερμο είναι κατάλληλο όταν θέλετε να ζεστάνετε γρήγορα ένα μικρό δωμάτιο, ειδικά αν το χρησιμοποιείτε και για άλλες ώρες της ημέρας, όχι μόνο για τον ύπνο. Είναι η σωστή επιλογή αν:

- Το δωμάτιο είναι πολύ κρύο και χρειάζεστε άμεση αύξηση της θερμοκρασίας.
- Θέλετε να ζεσταθείτε πριν κοιμηθείτε, ενώ είστε ξύπνιοι.
- Δεν σας ενοχλεί ο ελαφρός θόρυβος του ανεμιστήρα.
- Το δωμάτιο έχει καλή μόνωση, ώστε η ζέστη να διατηρείται.

Αντιθέτως, αν το δωμάτιο είναι μεγάλο ή έχει ρεύματα, το αερόθερμο μπορεί να μην είναι αρκετό και η κατανάλωση να αυξηθεί. Σε αυτή την περίπτωση, ένα υπόστρωμα είναι πιο οικονομικό και αποτελεσματικό.

Πώς να αποφασίσετε

Η απόφαση εξαρτάται από το προσωπικό σας προφίλ ύπνου. Αν κοιμάστε ανάσκελα και δεν στρυφογυρίζετε, το υπόστρωμα θα σας κρατήσει ζεστούς όλη νύχτα. Αν έχετε την τάση να ξυπνάτε και να βγαίνετε από το κρεβάτι, το αερόθερμο μπορεί να είναι πιο πρακτικό, γιατί ζεσταίνει τον χώρο γύρω σας.

Μια ενδιαφέρουσα λύση είναι να συνδυάσετε και τα δύο: ένα μικρό αερόθερμο για να ζεστάνετε το δωμάτιο πριν κοιμηθείτε και ένα ηλεκτρικό υπόστρωμα για να διατηρείτε ζεστασιά κατά τη διάρκεια του ύπνου. Έτσι, έχετε τα πλεονεκτήματα και των δύο χωρίς υπερβολική κατανάλωση. Στον ιστότοπο Digitalu.gr μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για φορητά προϊόντα συμπληρωματικής θέρμανσης, που καλύπτουν και τις δύο κατηγορίες.

Τι να προσέξετε κατά την αγορά

Ανεξάρτητα από την επιλογή σας, υπάρχουν μερικά σημεία που αξίζει να ελέγξετε:

- Η θερμοκρασιακή ρύθμιση: να έχει τουλάχιστον δύο στάθμες, ώστε να την προσαρμόζετε.
- Ο χρονοδιακόπτης: βοηθά να μην ξεχνάτε τη συσκευή αναμμένη όλη μέρα.
- Η ηλεκτρική μόνωση: ειδικά στο υπόστρωμα, αναζητήστε πιστοποίηση ασφαλείας.
- Η δυνατότητα πλύσης: για το υπόστρωμα, βεβαιωθείτε ότι το ύφασμα πλένεται.

Μην ξεχνάτε ότι και οι δύο συσκευές είναι φορητές και μπορούν να μεταφερθούν εύκολα. Αν μετακομίζετε ή θέλετε να τις χρησιμοποιήσετε σε διαφορετικά δωμάτια, αυτό είναι ένα πλεονέκτημα.

Στο Digitalu.gr θα βρείτε επιλογές τόσο σε αερόθερμα όσο και σε θερμαινόμενα υποστρώματα, ώστε να συγκρίνετε μόνοι σας τα χαρακτηριστικά τους. Η τελική επιλογή είναι θέμα προσωπικής προτίμησης και συνθηκών.