

# HVILEDYNEN

by DJW Autismeshoppen ApS

- ✓ Søvnløshed
- ✓ Stress
- ✓ Angst
- ✓ ADHD
- ✓ Autisme



**Størrelse**

**Vægt**

--	--

Hviledynen er en tyngdedyne, også kaldt for kugledyne eller vægtdyne. Den er fyldt med små glasperler, som giver en jævn fordeling af vægten. Hviledynen har en 7-lags struktur, samt 10x10 cm quilting for øget sikkerhed og komfort.

Hviledynen findes i forskellige varianter:

- 90x120 cm, 3kg
- 100x150 cm, 3 kg
- 135x200 cm, 4 kg
- 135x200 cm, 6 kg
- 135x200 cm, 8 kg
- 135x200 cm, 10 kg
- 135x220 cm, 8 kg
- 135x220 cm, 10 kg

Vægten og størrelsen varierer for at tilpasse sig brugerens behov. Den anbefalede vægt svarer til ca. 1/10 del af brugerens vægt. Det anbefales endvidere at dynens længde passer præcis til brugerens højde (fra skuldrene til tæerne) for at undgå at en del af vægten går til spilde.

## Produktspecifikation og målgruppe

Hviledynen er klassificeret som medicinsk udstyr, klasse I. Hviledynen er certificeret som hjælpemiddel i forbindelse med følgende udviklingsforstyrrelser og tilstande:

- Autisme
- ADHD
- Søvnløshed
- Stress
- Angst

Målgruppen for produktet er fysisk raske voksne og børn over 3 år, som lider af en eller flere af ovennævnte udviklingsforstyrrelser eller tilstande.

## Anvendelse og virkning

Hviledynen kan anvendes både om natten som dyne/tillægsdyne og om dagen som comforter/hyggetæppe. Da Hviledynen er meget tung, især i forhold til de almindelige letvægtsdyner, er det typisk nødvendigt med en tilvænningsperiode på 1-2 uger, hvor dynen gradvist bruges mere og mere. Denne periode tilpasses brugerens komfort og behov for tilvænnning.

Hviledynens virkning skyldes vægten, hvilket gør at den presser kroppen, meget på samme måde som et kram. Det er bevist at denne type påvirkning resulterer i reduceret stress og angst, bedre og dybere

søvn, samt nemmere indsovning. Desuden er der indikationer at Hviledynen reducerer symptomerne på autisme og ADHD, såsom kommunikationsbesvær, koncentrationsbesvær, mm. Dette sker indirekte som resultat af bedre søvn, øget tryk og reduceret stress.

## Kontraindikationer

Alle raske voksne og børn over 3 år må bruge Hviledynen uden begrænsning, såfremt de holder sig indenfor det anbefalede vægtinterval, samt er opmærksomme på, at brugeren til enhver tid selv skal kunne fjerne dynen.

De følgende grupper brugere skal enten undlade at bruge tyngdedyner eller bruge dem kun i samråd med en læge og/eller under lægelig/pædagogisk opsyn:

- Gravide
- Patienter med inkontinens
- Patienter med lungesygdomme
- Patienter med hjerte-kar-sygdomme
- Patienter med brud på knogler
- Patienter med knogleskørhed eller svage knogler
- Patienter med åbne sår
- Personer, som af helbredsmæssige årsager frarådes at løfte/bære tunge genstande
- Demente eller svært retarderede personer
- Personer med psykisk lidelse/forstyrrelse, som resulterer i at de ikke kan tage vare på sig selv eller opfører sig på en måde, der er til fare for en selv eller andre
- Babyer og børn under 3 år, samt børn, hvis udvikling svarer til et barn på under 3 år

Disse grupper patienter risikerer, at brugen af tyngdedyne forværrer deres tilstand eller udsætter dem for risici, såsom kvælning og yderligere skader.

## Bivirkninger, risici og advarsler

Hviledynen har ingen bivirkninger, såfremt den bruges som anbefalet her og advarsler og kontraindikationer tages i betragtning.

Som påkrævet af (EU) 2017/745 er alle risici vurderet og elimineret eller minimeret allerede i fremstillingsprocessen. Følgende risici, som det ikke har været muligt at eliminere fuldstændigt, skal overvejes, før du tager tyngdedynen i brug:

1. Kvælningsrisiko grundet små genstande. Opdager du revne i yderstoffet, skal du øjeblikkelig stoppe med at bruge dynen for at undgå at glasperler bliver spildt og efterfølgende indtaget af småbørn eller udviklingshæmmede personer.

2. Kvælningsrisiko grundet dynens evne til at ligge meget tæt på kroppen. Da tyngdedyner virker ved at de presser kroppen ned, kan det ikke undgås at dynen ligger meget tæt på kroppen. Derfor kan det være farligt for børn under 3 år, samt udviklingshæmmede eller meget svækkede personer, som kan risikere at ryge ind under dynen, at ligge med en tyngdedyne uden konstant opsyn. Det betyder ligeledes at det frarådes, at disse grupper brugere bruger dynen natten over. I stedet for kan dynen bruges under indsovnning, hvorefter den tages væk af omsorgspersoner.
3. Risiko for rygskeer eller andre led/muskel/knogleskeer ved uforsigtig/forkert håndtering af dynen (grundet tyngden). Hviledynen kan veje helt op til 10 kg. Det gør den svær at håndtere og kunne forårsage skader, grundet overbelastning eller skarpe bevægelser. Det anbefales at dynen håndteres af fysisk stærke personer. Den skal helst lægges forsigtigt på sengen, hvorefter spredes i alle retninger, i stedet for at "kastes" i luften, som man er vant til med letvægtsdyner.
4. Brandfare. Der er ikke brugt flammehæmmere i dynen for at holde den så naturlig og sund, som muligt. Det betyder, at du skal håndtere den forsigtigt, holde den væk fra åben flamme eller direkte varmekilder. Du må ikke ryge i sengen eller når du bruger dynen som komforter om dagen!

Desuden skal du til enhver tid følge disse sikkerhedsforanstaltninger:

- Brug ikke tyngdedyner til børn under 3 år uden anbefaling fra en læge. Barnet skal på ethvert tidspunkt være under opsyn, mens det bruger dynen. Dynens vægt skal være som aftalt med lægen. Vær opmærksom på, at der er øget fare for kvælning!
- Brug ikke tyngdedyner, andet end aftalt med din læge, hvis du er gravid, har knoglebrug, lider af lunge- eller hjertekarsygdomme. Det er altid en god skik at spørge din læge til råds, hvis du lider af en sygdom, også andet end beskrevet her, eller har et handicap, før du prøver en kugledyne.
- Brug ikke en kugledyne, der markant overstiger den anbefalede vægt. For børn må dynens vægt ikke overstige den anbefalede vægt +/- 1 kg. For voksne må dynens vægt gerne overstige den anbefalede vægt med 2-3 kg, såfremt den voksne kan mærke og forstå kroppens signaler og reagerer ved, at dynen føles ubehageligt tung.

- Uanset om brugeren er et barn eller en voksen, skal brugeren til enhver tid være i stand til selv at fjerne dynen for at undgå kvælning eller skader. Aldrig brug dynen til at spænde brugeren fast!
- Afskaf dynen straks, hvis beskadiget! Vær særlig opmærksom på dette, hvis der er småbørn eller andre i husstanden, der med vilje eller ved et uheld kan indtage nogle af glasperlerne fra dynens fyld. Glasperlerne må ikke indtages!



#### Materialer (indhold)

Alle råmaterialer har gennemgået certificering, som garanterer, at de ikke indeholder farlige kemikalier eller kræftfremkaldende stoffer.

- Vævet bomuld, yderstof. I berøring med menneskers hud, såfremt der ikke anvendes et betræk, som anbefalet. Bomuldet er Oeko-tex standard 100 certificeret, test rapport nr. 15.HCN.75240. Produceres af Hangzhou Hangmin Meishida Printing & Dyeing Co, LTD.
- Polyester, indre lag. Oeko-tex standard 100 certificeret, test rapport nr. BJ050 141894.1. Producent: Hangzhou Zhuoda Dyeing & Finishing Co, LTD.
- Polyesterfibre, fyld, ikke i berøring med menneskers legeme. Producent: Hangzhou Zhuoda Dyeing & Finishing Co, LTD. Oeko-tex standard 100 certificeret, test rapport nr. BJ050 141894.1
- Polypropylen mikrokugler (0,06-0,1 cm), fyld, ikke i berøring med menneskers legeme. CPSIA-certificeret. Certificeret af Hangzhou Kuangs Textile Co, LTD. Testrapport nr. SL617062347805TX
- Betræk, hvis tilgængelig, produceres i 100 % bomuld. Bomuldet er Oeko-tex standard 100 certificeret, test rapport nr. 18.0.61349. Produceres af Hangzhou Hangmin Meishida Printing & Dyeing Co, LTD.

#### Vedligehold

Dynen kan vaskes i vaskemaskine, som tåler dynens vægt. Vær opmærksom på, at det kan ødelægge både dyne og vaskemaskine, hvis du bruger en vaskemaskine, som ikke er beregnet til at kunne håndtere dynens vægt!

Brug håndvaskprogrammet/uldvask ved 30° og slå centrifugering helt fra. Dynen tåler ikke tørretumbler. Den lægges fladt til tørre for at undgå

deformationer. For at forlænge dynens levetid, anbefales det at behovet for vask minimeres ved at dynen altid anvendes med beskyttende betræk på.

Hviledynen må ikke luftes, hænges op eller bankes. Det anbefales at både luftning og tørring udføres ved at dynen ligger fladt, helst på en rist.

#### Afskaffelse

Hviledynen indeholder ikke farlige kemikalier, men indeholder polypropylen perler, samt bomuld og polyester, som muligvis kan genbruges. Derfor burde du spørge på din lokale genbrugsstation, om de tager imod den type affald.

#### Hvad skal jeg gøre, hvis jeg oplever bivirkninger eller kommer til skade på trods af korrekt brug af Hviledynen?

I det tilfælde, at du kommer til skade eller oplever bivirkninger, skal du straks stoppe med at bruge Hviledynen. Desuden skal du, så hurtigt som muligt, kontakte DJW Autismeshoppen ApS på følgende mailadresse (for ikke akutte henvendelser): [indberetning@djw.dk](mailto:indberetning@djw.dk) eller på tel. (kun akutte henvendelser): +45 52 11 10 77.

Da der er indberetningspligt i forhold til alle hændelser, som involverer produktet, bliver du bedt om at udfylde et spørgeskema, som vil gøre det muligt for os hurtigt at få indblik i situationen for at kunne indberette hændelsen til myndighederne og afværge at flere kommer til skade, grundet det produktdefekt eller egenskab, der har været skyld i hændelsen.

Det er producentens/distributørens ansvar at indberette hændelser, men det kan du også gøre. På denne web-adresse <https://laegemiddelstyrelsen.dk/da/udstyr/indberetning-af-haendelser/brugeres-indberetning/> finder du detaljeret vejledning herom, samt den formular, som du skal udfylde (kun for patienter i Danmark).

#### Producent

Damsgaard Jensen Web ApS  
Samsøgade 27, 2  
8000 Aarhus C  
E-mail: [kundeservice@autismeshoppen.dk](mailto:kundeservice@autismeshoppen.dk)  
Tel. +45 52 11 10 77  
Produceret i Kina

Sidst opdateret: 23-04-2019

