

Handleiding Gebruik Verzwarringsdeken als rustbrenger

Doel en werking:

Verzwarringsdekens zoals ballendekens zijn als warme knuffels. Ze vormen zich om uw lichaam en geven druk die helpt bij het ontspannen van het zenuwstelsel. Denk aan een baby die gewikkeld wordt in een doek: het gewicht en de druk zorgt voor troost en de nodige ontspanning. Het stimuleert ook de productie van serotonine om de stemming te verbeteren. Dezelfde chemische reactie wordt omgezet in melatonine, dat je lichaam het signaal geeft om te rusten en te ontspannen.

Het gewicht van de deken dient als een diepe prikkel en stimuleert de tastzin en proprioceptie (bewegingszintuig) over het hele lichaam en zorgt ervoor dat men zich beter kan aarden en veiliger kan voelen.

Principe van diepe druk: gelijkmatige diepe drukprikkel die kalmerend werkt.

Info gebruik zwaartedeken als rustbrenger:

Niet langer dan 30 minuten opleggen, minstens 1 uur tussenlaten vooraleer terug te gebruiken. Zo niet kan er gewenning optreden en verliest het zwaartedeken zijn werking.

Nooit gebruiken om mee te gaan slapen, maar bijvoorbeeld tijdens een vast dagelijks rustmoment.