

7 Zintuigen
KvK 69900825

monique@7zintuigen.nl
www.7zintuigen.nl



Slapen; het gebruik van zware dekens en alternatieven

Wanneer iemand slaapproblemen heeft, dan kan het toevoegen van zware materialen helpen. Dat kan op verschillende manieren; met reguliere middelen en met speciaal ontwikkelde zware dekens. Hieronder bespreek ik een aantal mogelijkheden.



Eerst de reguliere mogelijkheden

- Een ouderwetse slaapzak, oude stijl deken, verhuisdeken of gehaakte deken is een oplossing die snel gevonden is door kasten uit te pluizen, mailtjes naar familie en vrienden te sturen of te zoeken op marktplaats. De dekens zijn zwaarder dan de meeste moderne dekens en dekbedden. Ze helpen misschien genoeg om de aanschaf van een zware deken overbodig te maken. Je kunt de slaapzak of deken in een dekbedhoes doen. Een gehaakte deken kun je over een dekbed heen leggen;



- voor het volgende advies heb ik mijn tante Annie gebeld :-). Wanneer ik daar logeer, slaap ik in het lekkerste bed ooit!! Zij heeft inderdaad in een dekbedhoes een oude stijl slaapzak of - deken zitten. En de 'finishing touch' is dat zij flanelen lakens gebruikt. Daar kun je heerlijk in verdwijnen! Zij gebruikt een flanelen matrashoes, daarop een flanelen laken en dan pas het dekbed. Dan heb je het heerlijk zachte flanel tegen je lijf aan;
- een Merino-deken is van wol en lekker zwaar. Je kunt eventueel op Marktplaats kijken, voor een tweedehands Meroni-deken.
- kies zelf de stof van de dekbed- en kussenhoezen uit. Misschien vind je (kind) het fijn om flanelen hoezen te hebben. Het is allemaal verkrijgbaar; lakens, hoezen en slopen. Vooral in de herfst en winter is dit een fijne optie, in de zomer kan het te warm voelen;
- dan komen we bij het hoofdstuk kussens. Ik heb er zelf vier om mij heen liggen, zodat ik mijzelf



'in kan bouwen' en dat geeft prettige diepe druk. Eén van die kussens is een 'zijslaapkussen' of 'bodypillow' (zie bijvoorbeeld gezondkussen.nl; ligwijzer.nl; bodypillow.nl). Er is zelfs een u-body pillow, dat helemaal rondom kan. Naast een bodypillow en reguliere hoofdkussens, kun je ook nog een reiskussentje/cuddle bug erbij doen, dat je tegen je aan kunt houden. Ze zijn gevuld met polystyreen schuimbolletjes en daardoor heel erg licht én kneedbaar. Zie bijvoorbeeld vrijbuiten.nl, slaapartikelen, kussens.



- Druk ervaren kan ook op een andere manier, bijvoorbeeld door in een nauwe slaapzak te slapen, zodat je elke keer als je beweegt druk ervaart. Of je gaat expres met opgetrokken knieën, drukkend tegen de wand, liggen. In de handel heb je de senso-cuddle slaapzak: <https://www.senso-care.nl/senso-cuddle-slaapzak.html>
- Ook de slaaptunnel geeft diepe druk. Het is een 'tunnel' van zachte jerseystof, die je helemaal om het matras heen trekt. Vervolgens kruipt het kind er van bovenaf in. Kijk hier hoe je er eentje maakt: <http://cesarwerkendam.nl/slaaptunnel/>

Dan zijn er in de handel speciaal gemaakte zware dekens. Zorg dat je jezelf goed laat informeren over de zwaarte van de deken. De gebruiker van de deken moet er zelf onder kunnen gaan liggen en er weer onderuit kunnen komen. Sommige dekens zijn gevuld met (quarz)zand en gemaakt van niet ademende materialen. Dat kan ze minder geschikt maken om onder te slapen. Per geval zal dat bekeken moeten worden. Een (kinder-) fysiotherapeut of ergotherapeut kan adviseren over individuele gevallen.

- Senso-Care.nl
 - Kunnen 1 week op zicht, waarbij de klant de verzendkosten betaalt.
 - Ballendekbed: geeft tactiele prikkels, niet zozeer druk. Je kunt variëren met het aantal ballen. Machine wasbaar (eerst ballen er uithalen).
 - Gewichtendekbed: hier kun je variëren met de hoeveelheid druk en de plek van de druk, door middel van zakjes waarin je gewichten kunt plaatsen. Je hebt de junior (tot 12,5 kilo) en senior (tot 40 kilo).
- Sarkow.nl
 - Beluga verzwaringsdeken; deze zal zich naar het lichaam vormen. Hij is er in 12 kilo en 24 kilo. De deken is wasbaar en kan 2 weken op zicht. Wanneer je de deken niet behoudt, betaal je voor het terug sturen. De ballendeken kan met pakketpost tot 10 kilo; de andere twee dekens vallen binnen de 10-30 kilo.
 - Protac ballendeken; deze is gevuld met ballen. Hij geeft druk en wanneer je beweegt ervaar je drukprikkels op verschillende plekken door de bewegende ballen. Kosten variëren, afhankelijk van uitvoering en gewicht. Deze kun je (minimaal) 3 maanden huren. Bij aanschaf wordt het grootste deel van de kosten afgetrokken van de aanschafprijs. Is wasbaar in de wasmachine.
- Nenko.nl
 - Southpaw zware deken. Dit is een platte deken, die gemaakt is van met ijzer verzwaarde stof tussen de twee buitenlagen. Kosten variëren, afhankelijk van de maat en het gewicht. Machine wasbaar.



Op Nederlandse sites vind ik geen patroon om zelf een zware deken te maken; een Amerikaanse uitleg vind je op: <http://www.sensationalbrain.com/how-to-make-a-weighted-blanket/>
Als vulling zou je kunststof granulaat korrels kunnen gebruiken, waardoor de deken wasbaar is. Voordat je daar aan begint zou ik eerst een oude slaapzak/deken, verhuisdeken of gehaakte deken uitproberen, om uit te proberen of een verzwaarde deken werkt.

Je kunt de deken ook laten maken, bijvoorbeeld via <https://www.denaaitafel.nl/verzwaringsdeken/> of <http://verzwaringsdekens.nl>

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over zware dekens, slapen en inslapen, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Kijk op 7zintuigen.nl bij downloads, voor meer tips over (in)slapen en opstaan en nog veel meer onderwerpen.

Welterusten!!

Groetjes,

Monique Thoonsen
monique@7zintuigen.nl
7Zintuigen.nl
Oktober 2018