

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 **flanellen lakens** gebruikt. Daar kun je heerlijk in verdwijnen! Zij gebruikt een flanellen matrashoes, daarop een flanellen 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 Merino-deken.
- **Kies zelf de stof van de dekbed- en kussenhoezen** uit. Misschien vind je (kind) het fijn om flanellen 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. Er zijn verschillende aanbieders, zoek op 'slaaptunnel'. 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. Vraag of je de deken op zicht kunt krijgen. Een aantal bronnen waar je verzwaringsdekens kunt halen:



- [Senso-Care.nl](https://www.senso-care.nl)
- [Sarkow.nl](https://www.sarkow.nl)
- [Nenko.nl](https://www.nenko.nl)
- [Handmadebydaantje.nl](https://www.handmadebydaantje.nl)
- [Modeliefjemaakt.nl](https://www.modeliefjemaakt.nl)
- [Liefsuitgiessenburg.nl](https://www.liefsuitgiessenburg.nl)
- [Slaapt.nl](https://www.slaapt.nl)
- [Bymyl.nl](https://www.bymyl.nl)
- [Hema](https://www.hema.nl)
- Er zijn veel webshops die dekens op maat maken en sites die vertellen hoe je er zelf eentje kunt maken. Zoek op 'verzwaringsdeken' of 'verzwaarde deken'.
- (Wil jij hier ook bij? Mail me op 7zintuigen.nl)



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

Groetjes,
Monique Thoosen
November 2021