



• Duermo

Duermo Kugledyne Brugsvejledning

Produktspecifikationer

Duermo er den prisvenlige kugledyne, der kan afhjælpe søvnproblemer, stress og angst hos børn og voksne. For at tyngdedynen får den bedste effekt, skal dynen veje omkring 10% af kropsvægten.

Vægtdynen findes i forskellige størrelser:

- 2 kg: 100 x 140 cm.
- 4 kg: 140 x 200 cm.
- 6 kg: 140 x 200 cm.
- 8 kg: 140 x 200 cm.
- 10 kg: 140 x 200 cm.

Anvendelse

Duermo vægtdynen kan både bruges om dagen og om natten. Der bør dog være en tilvænningsperiode på 7-24 dage idet dynen er relativt tung sammenlignet med en normal dyne.

Duermo er fyldt med små glaskugler, der er på størrelse med sandkorn. De små glaskugler giver vægt til dynen og dynen vil holde din krop nede og trykket vil få kroppen til at udskille mere serotonin og melatonin og nedsætte mængden af kortisol fra centralnervesystemet, som gør at du bliver afslappet.

Kugledyner bør ikke anvendes af:

Følgende brugere bør undlade at bruge kugledyner eller kun bruge af vægtdyner efter forhør med læge og/eller under opsyn med læge.

- Babyer og børn under 3 år
- Gravide
- Personer med inkontinens
- Personer med lungesygdomme
- Personer med hjerte-kar-sygdomme
- Personer med brud på knogler
- Personer med knogleskørhed / svage knogler
- Retarderede personer og demente
- Personer med psykisk forstyrrelse, som gør de ikke kan tage vare på sig selv eller er til fare for andre.

Hvis ovenstående personer bruger kugledyner kan det forværre deres tilstand og/eller udsætte dem for risiko for skade.

Bivirkninger og risici

Anvendes vægtdynen som anbefalet er der ingen kendte bivirkninger. Der er dog en række risici forbundet med brugen af en kugledyne.

- Risiko for kvælning: Grundet små genstande indeni dynen er der risiko for kvælning, hvis der går hul på dynen. Ligeledes er der risiko for kvælning for retarderet/udviklingshæmmet/børn idet dynen ligger tæt på kroppen.
- Risiko for skader: Idet dynen er tung kan der forekomme ryg/led/knogle/muskelsmerter og/eller skader ved forkert eller uforsigtigt brug af vægtdynen. Grundet vægten er dynen svær og tung at håndtere, hvilket kan give overbelastning. Dynen skal derfor bruges forsigtigt og det anbefales, at den ligger på sengen/sofaen, hvorefter man kravler ind under den og derved undgås, at løfte dynen for meget.
- Risiko for brand: Vægtdynen er udarbejdet så naturlig som muligt og derved er der ikke brugt hæmninger for flammer/brand. Dynen skal derfor holdes i afstand fra ild, flammer og varmekilder såsom cigaretter og lightere.

Sikkerhedsforanstaltninger

- Brug ikke en kugledyne der overstiger den anbefalede vægt markant. Både børn og voksne skal selv kunne fjerne dynen for at undgå ovenstående bivirkninger og risici.
- Bruges kugledyner af en person i en persongruppe der ikke bør anvende dynen (tidligere omtalt persongruppe) skal dette ske i samråd med egen læge. Har du andre sygdomme der kan have indvirkning bør du også tale med egen læge.
- Brug ikke vægtdynen hvis den er beskadigt. De små glaskugler har kvælningsfare. Dette gælder både for voksne og børn.
- Hvis du oplever smerter/skader/bivirkninger skal du straks stoppe med brugen af vægtdynen og kontakte Duermo og herefter udfylde et spørgeskema.

Materialer

Duermo kugledyner er udarbejdet i bomuld, polyester og glaskugler. Dynen og det medfølgende betræk er begge pakket i en plastik taske, som kan bruges som en rejsetaske, så dynen kan medbringes overalt

Vedligehold

Duermo kugledyner kan ikke vaskes i vaskemaskiner. Det medfølgende betræk kan dog vaskes i vaskemaskinen på 30 grader, men må ikke tørres i en tørretumbler. Ønsker du at vaske din kugledyne kan dette gøres med en klud eller vaskes under håndvasken i hånden.

Afskaffelse

Vægtdynen indeholder genanvendelige materialer (glaskugler, bomuld og polyester). Derfor anbefales det at tage vægtdynen med til den lokale genbrugsstation når den skal afskaffes.

Kontaktinformationer

Firma: Tradevision ApS

Adresse: Vesterbro 21E, 1 th. 9000 Aalborg

Web: <https://Duermo.dk/>

Telefon: +45 22 63 40 77

E-mail: kontakt@Duermo.dk

CVR: 39246252

Vægtdynen er produceret i Kina til Tradevision ApS.