

Tyngdehatten



Sanseregulerende hjælpemiddel, der anvender beroligende dybdetryk omkring hovedet. Trykket kan hjælpe kroppen med at finde ro, reducere overstimulering og skabe øget kropsligt nærvær. Hatten er velegnet til alle og fås i flere størrelser i sort og beige.



Tyngdehatten kan anvendes som sanseregulerende støtte ved

- Tankemylder, stress og angst
- Migræne og spændingshovedpine
- ADHD, autisme, demens mm.
- Indre uro og sensorisk overstimulering

Funktion

- Giver jævnt fordelt dybdetryk omkring hovedet
- Understøtter regulering af sanseindtryk
- Bidrager til ro og afspænding

Hvorfor Tyngdehat?

☛ Hvorfor vælge en Tyngdehat?

– Skab ro, fokus og balance i hverdagen

En tyngdehat giver et blidt, jævnt tryk omkring hovedet, der kan hjælpe dig med at finde ro både fysisk og mentalt.

Den bygger på principperne bag dybdetryk stimulering en metode, der er kendt for at understøtte nervesystemets naturlige evne til at finde balance.

☛ Hvad kan en tyngdehat støtte dig med?

Tyngdehatten kan være et værdifuldt redskab i en sanse- eller stressregulerende hverdag og anvendes blandt andet ved:

Migræne og spændingshovedpine.

Det dybe tryk kan virke lindrende på smerter og spændinger samt dæmpe overstimulering.



Angst & depression

Beroliger nervesystemet og forbedrer søvn

Migræne og hovedpine

Reducerer stress og giver ro

Tankemylder

Angst & Stress



☛ Stress, angst og tankemylder

Ved at stimulere kroppens proprioceptive system understøttes aktiveringen af det parasympatiske nervesystem, som fremmer ro, nærvær og afspænding.

☛ Neurodiversitet (fx ADHD, autisme)

Trykket omkring hovedet kan give en afgrænsende og strukturerende sansestimulering, der mindsker overbelastning og styrker kropsbevidsthed.

Uro og psykiske belastninger (fx stemmehøring)

Den lette kompression kan skærme mod ydre stimuli og øge fornemmelsen af kropsligt nærvær. Forskning peger på, at dybdetryksstimulering (Deep Pressure Stimulation, DPS) kan regulere det autonome nervesystem. Dette kan medføre lavere niveau af stresshormonet kortisol og samtidig øge serotonin og oxytocin, som understøtter ro, glæde og velbefindende.

Varm / Kold

Nem anvendelse: Kan opvarmes i mikroovn, ovn eller på radiator – eller nedkøles i fryseren til kuldeterapi.

🔥 Varm - opvarmes i mikroovn (max. 2 minutter)

- Afslapper muskler i hoved, nakke og skuldre
- Giver en dyb, beroligende varme
- Tankemylder og stress
- Ideel ved uro, angst og inden sengetid
- Hjælper kroppen med at slappe af og falde til ro
- God med varme, træthed eller sensorisk overbelastning



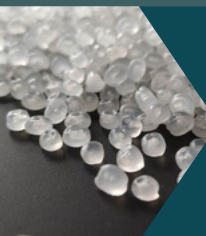
❄️ Kold - afkøles i fryser

- Lindrer hovedpine og migræne
- Virker kølende og beroligende ved overstimulering



kirsebærsten

naturligt, allergivenligt og holdbart



PP-kugler

(PP) plastkugler, fødevaregodkendt og certificeret



Vaskemaskine 40°

- Fjern kirsebærposer før vask
- PP-kugler må vaskes med hatten



Anvendelse

Denne hat er designet til komfort i hverdagen – både inde og ude. Nem at sove med eller bare hvile. Den er ideel til afslapning, hvile eller søvn og kan bæres i længere tid uden at genere.



- **Placer tyngdehatten oven på hovedet, så vægten fordeles jævnt**
- **Sørg for, at den sidder behageligt og ikke strammer**
- **Brug den, mens du sidder eller ligger ned**
- **Anvend i rolige situationer som afslapning, læsning eller hvile**
- **Start med kort brug (10-15 minutter) og øg gradvist efter behov**
- **Fjern hatten, hvis den føles ubehagelig eller for tung**



Det fleksible design gør det nemt for alle at tage hatten på, og den justerbare elastik sikrer en behagelig og individuel pasform rundt om hovedet. En praktisk og alsidig løsning, der passer til både børn, unge og voksne.. Alle kan nemt tage hatten på og tilpasse elastikrem efter ønske rundt om hovedet.

Materiale

Fås i str. small til xl

bæver nylon

- vindtæt
- slidstærkt materiale
- vandafvisende
- hurtigtørrende
- åndbart
- OEKO-TEX® Standard 100



Jævn vægtfordeling med poser
100 % bomuld, fyld
kirsebærsten eller PP-kugler.



Elastik - spænde & velcro

Hatten kan spændes til
efter ønske for at opnå det
ønskede behov



Kirsebærsten & PP kugler

kirsebærsten

Naturlig og sikker: Kirsebærsten er et naturligt og holdbart materiale, der er kendt for at holde godt på varmen og kølingen. De er velegnede til personer med allergi eller følsom hud.

- Allergivenligt
- Fri for fremmedlegeme



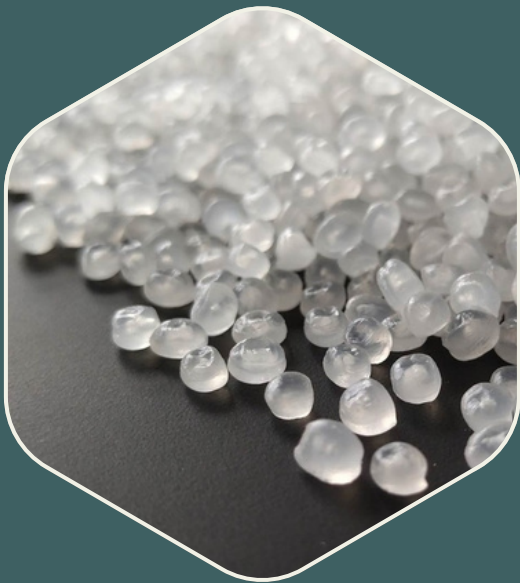
PP-kugler

HDPE-plastgranulat 2-3 mm i diameter. Det indeholder ingen bisphenoler, ftalater, tungmetaller, PFAS, nano-materialer eller andre regulerede skadelige stoffer.

Produktet overholder REACH- og RoHS-krav. Det er et rent HDPE-plastmateriale, der overholder mange internationale sikkerheds- og miljøkrav.

Er fri for farlige stoffer (SVHC ifølge REACH)

Indeholder **ingen** ftalater, bisphenoler, silikoner, GMO, naturlig gummi, nano-materialer, tungmetaller, MOSH/MOAH, PFAS, hormonforstyrrende stoffer m.m.



Overholder internationale regler: REACH, RoHS, WEEE, California Proposition 65, EU emballage- og affaldsdirektiver

Vaskeguide

Hatten består af 55% bomuld og 45% nylon

Anbefaling:

Bævernylon bør normalt vaskes ved 40 grader for at bevare stoffets struktur, vandafvisende egenskaber og pasform.

- Poser med PP kugler kan vaskes sammen med hatten.
- Poser med kirsebærsten skal tages ud før vask



Alm. vask. 40 gr.



Tørretumbles ved lav varme



Strygning ved lav varme

60° - Risiko for krympning: Da bævernylon ofte indeholder bomuld, kan kombinationen af varmt vand (**60 grader**) og mekanisk bearbejdning i vaskemaskinen få stoffet til at krympe markant.

Beskadigelse af vandafvisende egenskaber: Bævernylon er kendt for at være **slidstærkt og ofte vandafvisende**. Meget varmt vand kan ødelægge denne overfladebehandling, hvilket gør materialet mindre effektivt i regnvejr.



Mærkning: Oeko-Tex 100
OEKO-TEX® Institute: TESTEX
Certificering: OEKO-TEX® STANDARD 100

Når varen er certificeret i henhold til STANDARD 100 by OEKO-TEX®, er det din garanti for, at den er testet og godkendt og uden nogen former for skadelige kemi.

Det siger borgerne om produktet



Kvinde med en skizoaffektiv lidelse

Bruger hatten hver dag i ca 1 time.
Giver ro og samling på tankerne.
Afgrænser mig i forhold til omverdenen.

Kvinde med en spiseforstyrrelse og skizofreni

Giver ro og samler tankerne. Jeg slapper af med den. Bruges flere gange om ugen når det brænder på.
"den dæmper min angst"

Borger med spiseforstyrrelse, angst og skizofreni;

"Jeg føler den holder sammen om de galoperende tanker"

"Og hatten giver også tryghed"



Kvinde på bosted med en skizofreni diagnose

Har lige modtaget hatten for et par uger siden.
"siger det er det bedste jeg har fået som hjælpemiddel". Personalet har lavet plan for struktureret brug 2 gange om dagen og notat på effekt hver gang. De vil også kontakte mig for evt. Lån af flere hatte til andre borgere. Personalet har lavet delmål på brug af hatten 2 gange om dagen. Der meldes tilbage at pigen tidligere fik pn medicin stort set to gange om dagen, nu udgår hun ofte det og bruger hatten i stedet.

Pige på 14 med ADHD og depression

"Vi fik hatten i søndags, min datter tog den straks på og havde den på i 5 timer søndag og 4/5 timer i dag. Hun synes den giver en rigtig god følelse at have på og den giver tryghed. Så første indtryk er enormt positivt"

Pigen har brugt den i en periode hvor hun havde det rigtig skidt. I flere uger havde hun den på hverdag når hun kom fra skole. Lå med den i et mørkt rum. Kan godt lide at have den på - følelsen af tyngde omkring hovedet er god.

Det siger borgerne om produktet



Borger med skizo-affektiv lidelse;
”Pres og tyngde fra hatten giver mig afgrænsning og presser tanker og følelser til at blive et sted. Det giver mig ro – ja et sted jeg kan forholde mig til. En form for tryghed og giver mig kræfter både fysisk og psykisk. Ligesom en pause hvor jeg kan koble fra og føle tryghed og varme”

Dreng på 16 med autisme og en svær depression. Desuden akut selvmodsrisiko og enkeltstående psykotiske tilstande. Indlagt på ungdomspsykiatrisk afdeling.
Hatten bliver brugt når der er behov for at lukke helt af. “den har meget god effekt og virker rigtig godt på min søn”. Han bruger hatten i stedet for ekstra medicin ofte og den er guld værd”
Personalet på afdelingen bruger den til ham. De varmer den til ham. Denne dreng foretrækker den lun. Afdelingens fysioterapeut ønsker at få flere hatte.



“Som kvinde med en skizoaffektiv lidelse bruger jeg hatten dagligt i omkring en time.

Den giver mig ro, samler mine tanker og hjælper mig med at afgrænse mig fra omverdenen.

For mig er den et vigtigt redskab til at finde indre balance i hverdagen.”