

Ringdynen®

en sansestimulerende tyngdedyne
med taktil stimulering



S

sleepify

MEDTECH INNOVATIONS

Wellness Nordic



S sleepify
MEDICAL INNOVATIONS



Sov bedre med Ringdynen® fra Sleepify

Søvn er et af menneskets mest basale behov. Hvis søvnen ikke fungerer, vil mange andre områder af tilværelsen blive påvirket. En god nats søvn er således en effektiv måde til at opnå god livskvalitet og en velfungerende hverdag.

I de senere år er søvnmangel fremhævet som et af folkesundhedens største problemer. Løsningen kan for mange være den sansestimulerende tyngdedyne, Ringdynen®. Ringdynen® er en unik, patenteret sansestimulerende tyngdedyne, der hjælper brugeren til hurtigere at falde i søvn og til at give en dybere og tryggere søvn med færre opvågninger. Resultatet er mere energi og mere overskud til at klare hverdagen.

Sansestimulering er meget anvendt til at regulere adfærd og døgnrytme. Ringdynen® stimulerer både den taktile og den proprioceptive sans. Dette øger brugerens fornemmelse for egen krop og dermed reduceres uro – både motorisk og mentalt.

DPS (Deep Pressure Stimulation) er en videnskabeligt dokumenteret sanseterapi, hvor kroppen stimuleres af dybe tryk. Kroppen svarer igen med dels at producere mere serotonin og oxytocin, som er vores "feel-good"-hormoner, dels med at producere mindre af stresshormonet kortisol. Søvnhormonet melatonin får dermed bedre arbejdsbetingelser.

Meget tyder på, at Ringdynen® har en virkning svarende til DPS. Derfor øger Ringdynen® dine muligheder for at få en bedre søvn.

En tør, sval og behagelig sansestimulerende tyngdedyne

**Ringdynen® består af 333 lukkede lommer
– hver med sin egen ring af kirurgisk stål.
Dette design sikrer en optimal fordeling
af dynens sansestimulerende egenskaber.**

Ringene er af højeste kvalitet, og udformningen – med hullet i midten – bidrager til, at dynen bedre transporterer overskydende fugt/varme væk fra kroppen. Resultatet er en tør, sval og behagelig dyne med høj åndbarhed.

Placeringen af ringene er afgørende for dynens stimulerende effekt. Ved for stor afstand mellem de stimulerende elementer kan man opleve for få stimuli, og ved for tæt afstand kan dynen opleves for kompakt og hård.

I hver sin ende af dynen (ca. 30 cm i hver ende) vejer ringene mindre end i dynens midte – uanset dynens totalvægt. Det er for at undgå evt. ubehag i fødder/lægge og nakke/hals/ansigt.

Ringdynen® har en lynlås på midten, så den kan skilles ad i to dele og vaskes i almindelig vaskemaskine ad to omgange. Lynlåsen er placeret, så den ikke generer eller “forstyrrer” brugeren.

Den ene side af dynen er upolstret, mens den anden polstret og dermed blødere. Formålet er at give mulighed for mere eller mindre taktil stimulering af sanseapparatet. Nogle foretrækker den bløde, postrede side mod kroppen, mens andre profiterer af at mærke ringene mere direkte mod kroppen.



Sømmene omkring de i alt 333 lommer holder ringene effektivt på plads og på afstand af hinanden. De sikrer høj bevægelighed, og Ringdynen® bevarer samtidig sin form og sin virkning, fordi ringene holdes på plads. Der er samtidigt ingen forstyrrende lyde af metal, der støder mod hinanden. Den ensartede fordeling af ringe fra top til bund bidrager også til optimal taktil stimulering af hele kroppen, når den er pakket ind i dynen.

Designet med de mange jævnt fordelte lommer – hver med sin egen stålring – er helt unikt og patentansøgt.

Ringdynen®

Voksne Mål 140 x 200 cm
4 kg • 6 kg • 8 kg • 10 kg • 12 kg • 14 kg •
16 kg • 18 kg
3.2 TOG

Børn Mål 100 x 140 cm
3 kg • 4.3 kg
3.2 TOG

Tilbehør

- Dynebetræk
- Hygiejnebetræk



Funktioner



7

Udformning	Dynen er hvid og udstyret med et mørkt, blankt kantbånd. Dette giver et design med bløde, smidige kanter og runde hjørner for høj komfort.
Kirurgisk stål af højeste kvalitet	Der er altid, uanset vægt, 333 ringe i Ringdynen®. Alle har en udvendig diameter på 30 mm og en højde på 7 mm. Ringens størrelse er designet til at give dens tryk mod kroppen en optimal stimulerende effekt.
Åndbar	Udformingen med ringene bidrager også til, at dynen bedre transporterer overskydende fugt/varme væk fra kroppen.
Vendbar	Ringdynen® er polstret på den ene side og upolstret på den anden. Med den upolstrede side mod kroppen, øges den taktile stimulering.
Vægtfordeling	De forskellige dele af kroppen har forskellig vægttolerance. Derfor vejer både den øverste og nederste del af dynen mindre end den midterste del. Dette reducerer risikoen for ubehag i fødder/lægge samt hals/nakke/ansigt.
Delbar	Ringdynen® har en lynlås på midten, så den kan deles i to og vaskes i vaskemaskine. Lynlåsen er placeret på tværs (modsat på langs) for at sikre, at brugeren ikke generes ved hals/fødder.
Blødt og behageligt fyld	Ringdynens® fyld består af Hollow Conjugated Fibre – en korkproppsformet blød fiber med stor holdbarhed og blødhed.
Høj omsluttende effekt	Stålringe i kombination med syninger omkring lommerne gør dynen ekstrem fleksibel og nem at forme omkring hele kroppen, så man opnår et ensartet dybt tryk hele vejen rundt – uanset hvilken stilling brugeren ligger i.
Fastgørelse af betræk	Ringdynen® er udstyret med øjer i alle fire hjørner. Det er en fordel, når der skal et Ringdynen® dynebetræk på. Ved at fastgøre dynebetrækket til øjerne minimeres risikoen for, at Ringdynen® bevæger sig inde i dynebetrækket.
Brand- og flammehæmmende	Ringdynen® er fremstillet af Trevira CS, som er en polyester med særlige brand- og flammehæmmende egenskaber.



Forskning og evidens ligger til grund for Sleepify's produktudvikling, som resulterer i unikke og avancerede sansestimulerende hjælpemidler, der bidrager til dybere og bedre søvn.

Sansestimulerende hjælpemidler anvendes i dag bredt i sundhedssektoren, f.eks. både indenfor psykiatrien, på ældre- og demensområdet samt blandt børn og unge med særlige behov. Også mennesker, som generelt lider af søvnproblemer, nedsat trivsel og ringe livskvalitet, har glæde af de sansestimulerende hjælpemidler.



En dyne, der bidrager til et sundt og behageligt sovemiljø

Kroppens temperatur har stor betydning for søvnkvaliteten, og for megen fugt og varme gør det sværere at opnå en god søvn. Ringdynen afgiver den overskydende fugt og varme og sikrer dermed brugeren et bedre sovemiljø.

En voksen kan svede op til 7 dl om natten. Det er derfor meget vigtigt, at også en sansestimulerende dyne kan transportere overskydende fugt/varme væk fra kroppen.

Stof og vægtelementer afgør dynens evne til at ånde, holde temperaturen og borttransportere fugt/varme. Derfor har Sleepify valgt, at vægtelementerne i Ringdynen® består af ringe i kirurgisk stål i stedet for af f.eks. plast. Stål vejer nemlig otte gange mere end plast, hvilket betyder, at dynen kan indeholde op til 90 % færre materialer og stadig bibeholde den optimale vægt.



En af markedets mest allergivenlige dyner

Ringdynen® reducerer fugtniveauet under søvnen og bidrager dermed til begrænsning af husstøvmider.

Allergi for husstøvmider bliver mere og mere almindeligt i takt med, at vi bygger flere moderne og energivenlige huse. Fordi husene er velisolerede og gode til at holde på varmen, øges luftfugtigheden – og det er netop i sådan et miljø, at husstøvmider trives.

Ringdynen® har ikke bare en høj evne til at transportere fugt og varme – den har også en høj trådtæthed sammenlignet med andre tyggedyner. Denne kombination giver de bedste forudsætninger for at reducere risikoen for og lindre symptomerne på allergi for husstøvmider.

Sleepify's vision og mål er at reducere miljøpåvirkningen med bæredygtige materialer, miljøvenlig produktion og god sengehygiejne – og altid med fokus på brugerens sundhed og velbefindende.





Ringdynen® er en patenteret sansestimulerende dyne, der stimulerer sanseapparatet og dermed det perifere nervesystem.









Tilbehør



Stilren og ergonomisk rygsæk

Ringdynen® leveres i en ergonomisk rygsæk, så du nemt kan medbringe dynen på rejser og i forbindelse med overnatninger.

Rygsækken er stilfuld, praktisk og skabt i et enkelt og elegant look, som passer de fleste.

Dynebetræk til Ringdynen®

Dynebetrækket er i eksklusiv bomuldssatin, som sammen med Ringdynen® giver maksimal komfort.

Dynebetrækket kan åbnes langs tre sider, så det er nemt at få dynen ind. Lynlåsen er syet, så den er diskret skjult.

Med små bånd på indersiden i hvert hjørne kan du binde betrækket fast til dynens øjer, så dynen ikke forskubber sig inde i betrækket. Dette sikrer en optimal oplevelse og effekt med Ringdynen®.

Forskning og evidens

Weighted blankets for insomnia in affective disorder and ADHD – a clinical follow up study

Ekholm, B. and Adler M. (2018).

(abstract)

Weighted blankets are used for the treatment of insomnia in patients with affective disorders and ADHD, despite the lack of scientific support. This study aimed to evaluate the clinical use of weighted blankets for insomnia in patients with affective disorder and ADHD. Methods: 199 psychiatric patients with affective and ADHD diagnoses and co-occurring insomnia were included consecutively and treated with weighted blankets as a part of a clinical routine. They were evaluated before and after four weeks use of the blanket concerning time to sleep onset and ten sleep-related symptoms, using a self-rating scale, and after one year by a telephone interview.

Results: The use of weighted blankets reduced the median time to fall asleep from 70 to 30 minutes ($p < 0.001$) and led to a significant improvement of ten other sleep-related symptoms at the follow up after four weeks. After one year the positive effects on sleep were still maintained. Conclusions: The favourable results the results of this open clinical study should be interpreted with caution. Studies with a controlled design are warranted.





Positive Effects of a Weighted Blanket on Insomnia

Ackerley R, Badre G and Olausson H, (2015) Institute of Neuroscience and Physiology, University of Gothenburg, Sweden 2 SDS Clinic, ESRS accredited Sleep Research Laboratory, Gothenburg, Sweden 3 Clinical and Experimental Medicine, University of Linköping, Sweden

(abstract)

Insomnia is a common occurrence and can have a negative impact on physiological, psychological and social well-being. There is a need for simple, effective solutions to increase sleep quality. It has been suggested that weighted blankets and vests can provide a beneficial calming effect, especially in clinical disorders. Hence, we aimed to investigate the effects of a chain weighted blanket on insomnia, using objective and subjective measures.

Objectively, we found that sleep bout time increased, as well as a decrease in movements of the participants, during weighted blanket use. Subjectively, the participants liked sleeping with the blanket, found it easier to settle down to sleep and had an improved sleep, where they felt more refreshed in the morning. Overall, we found that when the participants used the weighted blanket, they had a calmer night's sleep. A weighted blanket may aid in reducing insomnia through altered tactile inputs, thus may provide an innovative, non-pharmacological approach and complementary tool to improve sleep quality.

Opfølgning på undersøgelse af børn og unge 0-18 år (i Västra Götaland, Sverige), som har været i behandling med tyngdedyne

Zetterlund B, Hjälpmedelssamordnare Rehabilitering & Hälsa, Odéus E, Leg. Arbetsterapeut Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus (2013)

(resumé)

Regionen Västra Götaland har haft receptpligtige vægtdyner i sortimentet siden 2008.

Vægtdyner som behandling til børn og unge op til 18 år er steget markant i Västra

Götaland. Det er særdeles interessant at finde ud af, om behandlingen forbedrer søvnen og påvirker daglige aktiviteter. Med et spørgeskema sendt til 312 børn og unge, der har været i behandling med tyngdedyne i mindst 12 måneder, blev der bl.a. stillet følgende spørgsmål:

- Hvilke problemområder var årsag til behandlingen med tyngdedyne?
- Hvordan, hvornår og hvor ofte blev tyngdedynen anvendt?
- Har behandlingen reduceret forbruget af sovemedicin?

Et flertal, 81 %, har angivet søvnproblemer som årsag til opstart af behandling. I hele gruppen oplevede 75 % fordele og effekt af behandlingen med tyngdedynen. 25 % svarede ikke eller vidste ikke, om behandlingen havde haft fordele og effekt. Behandlingen med tyngdedynen reducerede forbruget af søvnmedicin hos 30 børn, hvilket er 17 % af alle i gruppen, der besvarede spørgsmålet. Resultatet viser en lille indvirkning på aktivitetsevnen ud over morgen- og aftenaktiviteter. Af de 150 børn og unge, der oplevede fordel og effekt af behandlingen, havde 50 % lettere ved at vågne og stå op, 39 % havde lettere ved at gå i seng, samt 87 % sov bedre.

Der er en klar forbindelse mellem fordel, effekt og daglig anvendelse. Derfor bør behandlingen med tyngdedynen ophøre, når anvendelsesfrekvensen er mindre end hver aften/nat i ugen. Estimering af tilfredshed med information i starten af behandlingen er god, men næsten halvdelen, 43 %, er ikke tilfredse med opfølgningen på behandlingen. Der er derfor begrundelse for at behandlingsansvarlige ergoterapeuter forbedrer kvaliteten af opfølgning på behandlingen.



Ergoterapeuters holdning til ordinerings af tyngdedyner samt tyngdedyners indvirkning på aktivitet og søvn hos personer med psykiske lidelser

*Persson J, och Kaya P. (2015) Institutionen för hälsovetenskap
Arbetsterapeutprogrammet, Lunds universitet, kandidatuppsats.*

(resumé)

Baggrund: Mennesker med psykiske lidelser kan ofte opleve, at de grundlæggende behov ikke bliver tilfredsstillet, hvilket kan påvirke personens evne til at udføre dagligdags aktiviteter. Gode funktionshjælpemidler i hverdagen letter og aktiverer personen. Et redskab, som ergoterapeuter ofte bevilliget til mennesker med psykiske lidelser, er tyngdedyner.

Formål: At undersøge, hvordan ergoterapeuter opfatter ordinerings af tyngdedyner samt deres indflydelse på aktivitetsniveau og søvn hos mennesker med psykiske lidelser.

Metode: Kvalitativ undersøgelse med semistrukturerede interviews.

Resultat: Ergoterapeuter har forskellige holdninger til ordinerings afhængigt af, om de arbejder i kommune- eller regionsregi. Resultaterne viser også, at tyngdedyner har en positiv effekt på søvn samt indvirkning på psykiske symptomer.

Konklusion: Denne undersøgelse beskriver ergoterapeutens syn om ordinerings af tyngdedyner baseret på udtalelser om aktuelle vurderinger samt ventetider både i forhold sundhedsvæsenet og det psykiske lidelser. Studiet viser også, at tyngdedyner har effekt på søvn og på mentale symptomer.

Vaskeanvisning



Ringdynen® bør vaskes ved højst 60°C. Vælg et skånsomt vaskeprogram med lav centrifugering.



Tåler ikke blegning.



Den medfølgende vaskepose skal altid anvendes i forb. med vask af Ringdynen®.



Må ikke tørretubles.



Ingen kemisk rens.



Må ikke stryges.



Ringdynen® bør deles i to inden vask (lynlås på midten).

Produktinformation

- Fremstillet af Trevira CS
- Certificeret jvf. ISO 12952-1, 12952-2 og OEKO-TEX 100
- CE-mærket jvf. MDR 2017/745
- Medicinsk udstyr, Klasse I 93/43/EEG
- Ringdynen® er udviklet i Sverige
- International patent ansøgt

⚠ Advarsel

Kontakt altid din læge før brug, hvis du har nedsat lunge- eller muskelkapacitet eller har indopereret udstyr, der kan forstyrres af metalringene. Husk, at brugere med epilepsi ikke bør bruge Ringdynen® med hygienebetræk, og at brugere med nedsat eller svag motorik skal overvåges.

Udviklet i Sverige



Wellness Nordic

Wellness Nordic A/S ■ Bakkegårdsvej 311 ■ 3050 Humlebæk
Tlf. 3874 5450 ■ info@wellnessnordic.com ■ www.wellnessnordic.dk