



Calms you down

**Gebruikershandleiding**

**Verzwaard schootdeken**



## Beste DIQIE-gebruiker

Gefeliciteerd met je aankoop van het verzwaarde schootdekentje van DIQIE. Dit verzwaard schootdekentje is ontworpen om jou comfort en ontspanning te bieden. Wij zijn ervan overtuigd dat je er veel plezier van zult hebben.

Het gebruikmaken van het verzwaarde schootdekentje is eenvoudig. Lees voor informatie en tips & tricks deze handleiding goed door om het beste resultaat te behalen.

Heb je toch nog vragen of wil je jouw ervaring delen met andere gebruikers? Dat kan! Stuur een berichtje naar [contact@diqie.nl](mailto:contact@diqie.nl).

Op de website van DIQIE vind je informatieve blogs en handige informatie. Ga naar [www.diqie.nl](http://www.diqie.nl)

Wij wensen je veel plezier met het verzwaarde schootdekentje.

**Team DIQIE**

## Inhoudsopgave

Inleiding	2
Inhoudsopgave	3
Over DIQIE	4
Kwaliteit	5
Klantgerichte winkelervaring	5
Beschadigd product ontvangen?	5
Retourneren	5
Wat is prikkelverwerking?	6
Prikkelverwerking kan soms verstoord zijn	7
Diepe druk stimulatie	8
Wat is een verzwaard schootdeken?	9
Voor wie is het verzwaarde schootdeken?	9
Herkenningslijst met specifieke momenten om het verzwaarde schootdeken in de zetten	10
Hoe wordt het verzwaarde schootdeken gebruikt?	11
Materiaal	12
Wasinstructies	12

## Over DIQIE

Wist je dat mensen tot wel 4 miljoen prikkels gemiddeld per seconden verwerken? Dat is enorm veel. Al deze prikkels kunnen lastig zijn voor kinderen met autisme of prikkelverwerkingsproblemen. De missie van DIQIE is om op geheel natuurlijke wijze een overactief brein tot rust te brengen. Samen spelen, ontspannen en groeien met DIQIE!



## Kwaliteit

DIQIE verkoopt uitsluitend producten van hoogwaardige kwaliteit. DIQIE streeft naar een zo optimaal mogelijk comfort bij het gebruik en dragen van haar producten.

## Klantgerichte winkelervaring

Bij DIQIE staan service en klantgerichtheid hoog in het vaandel. DIQIE stopt niet bij enkel de verkoop van haar producten. DIQIE geeft jou graag persoonlijk advies en DIQIE doet haar uiterste best om al jouw vragen te beantwoorden. Het streven van DIQIE is om op werkdagen iedere e-mail binnen 24 uur te beantwoorden. Heb jij vragen over DIQIE in het algemeen of over één van onze producten, wil jij je ervaring delen of wil je ons iets laten weten? Stuur gerust een e-mail naar [contact@diqie.nl](mailto:contact@diqie.nl)

## Beschadigd product ontvangen?

Dat vinden wij heel erg vervelend. Neem zo snel mogelijk contact op door een e-mail te sturen naar [contact@diqie.nl](mailto:contact@diqie.nl). Vermeld bij het bericht je ordernummer en voeg een foto toe van waar het product beschadigd is. Dan kijken wij graag naar een passende oplossing. Bij DIQIE heb je namelijk altijd 1 jaar fabrieksgarantie.

## Retourneren

Dat kan binnen 14 dagen na ontvangst van je bestelling door een e-mail te sturen naar de klantenservice: [contact@diqie.nl](mailto:contact@diqie.nl).



## Wat is prikkerverwerking?

Prikkels zijn het best te omschrijven als alle informatie die door onze zintuigen worden waargenomen en informatie vanuit ons lichaam zelf. Bijvoorbeeld muziek en bewegingen, maar ook geuren en kleuren zijn prikkels van buitenaf. Informatie over bijvoorbeeld onze lichaamshouding en het hebben van honger zijn prikkels van binnenuit. Zelfs in slaap worden we continu blootgesteld aan allerlei soorten prikkels. Oftewel prikkels zijn er altijd en overal, 24 uur per dag.

Prikkels hebben een hele nuttige functie. Zonder prikkels zouden we namelijk niet normaal ons leven kunnen leiden. Prikkels geven ons continu informatie over de omgeving waar we ons op een bepaald moment in bevinden en hoe wij ons in deze omgeving bevinden. Het menselijk lichaam behandelt deze prikkels en zal hier vervolgens op een specifieke manier mee omgaan en op reageren. Dit binnenkrijgen van informatie van buitenaf en binnenuit in de vorm van prikkels en het hierop vervolgens op reageren (of juist niet) wordt prikkelverwerking genoemd.



## Prikkelverwerking kan soms verstoord zijn

Deze continue prikkelverwerking kan veel van ons lichaam vragen. Het lichaam heeft hier dan ook een handige oplossing voor bedacht: de prikkels die ons lichaam ontvangt, worden lang niet allemaal verwerkt. De prikkels worden gefilterd.

Het lichaam is in staat om onderscheid te maken tussen prikkels waar het lichaam iets mee dient te doen, bijvoorbeeld wanneer je erg nodig naar het toilet moet en prikkels die het lichaam kan negeren zonder dat dit gevolgen heeft, bijvoorbeeld het horen van zachte achtergrondgeluiden. Echter werkt deze 'prikkelfilter' niet bij iedereen even optimaal. Het kan zijn dat het lichaam moeite heeft met het negeren van bepaalde prikkels.

Wanneer een lichaam op iedere prikkel een reactie in gang zet kan dit leiden tot afleiding en concentratieproblemen. Het disfunctioneren van dit prikkelmechanisme kan ervoor zorgen dat iemand uiteindelijk overprikkeld raakt: de hersenen zijn niet meer in staat om alle prikkels netjes te verwerken. Overprikkeling zorgt ervoor dat het lichaam continu in een staat van paraatheid is, hetgeen gevoelens van angst, stress, frustratie en driftbuien kan veroorzaken.



## Diepe druk stimulatie

Diepe druk stimulatie is een middel om overprikkeling tegen te gaan. Maar ook een manier om prikkelverwerking in de hersenen op een juiste manier te stimuleren. Diepe druk stimulatie is een populaire therapie die wereldwijd wordt toegepast met hele goede resultaten. Door een gelijkmatige druk over het lichaam worden de hersenen gestimuleerd om dopamine en serotonine aan te maken.

Dit zijn twee gelukshormonen die een sterke invloed hebben op onze mentale gezondheid en op de slaap. Door het stimuleren van deze twee gelukshormonen neemt het stresshormoon cortisol af. Denk bijvoorbeeld aan het gevoel wanneer je iemand dicht tegen je aan drukt bij verdriet of wanneer iemand in de war is of het inbakeren van baby's. Diepe druk stimulatie heeft een beschermend en kalmerend effect.

Diepe druk stimulatie zorgt ervoor dat een overactief zenuwstelsel tot rust wordt gebracht en het creëert een prikkelfilter wanneer het lichaam dit zelf niet voldoende heeft gecreëerd. Diepe druk stimulatie heeft een positief effect op de concentratie en het voorkomt momenten van angst, woede of stress als gevolg van overprikkeling. Het verlaagt de spanning in het brein en lijf en geeft een beter eigen lichaamsbesef.



## Wat is een verzwaard schootdeken?

Een verzwaard schootdeken is ontworpen om een lichte druk en gewicht op het lichaam uit te oefenen. Het verzwaarde schootdeken is bedoeld om over je schoot of benen te leggen terwijl je zit, ligt, ontspant of je concentreert op een bepaalde taak zoals lezen, tv kijken, werken of op school.

Het gewicht oefent lichte druk uit op het lichaam, wat als geruststellend en kalmerend wordt ervaren. Dit helpt om onrust weg te nemen, stress te verminderen, angst te verzachten en een betere concentratie.

## Voor wie is het verzwaarde schootdeken?

Het verzwaarde schootdeken is door alle kinderen te gebruiken. Het verzwaarde schootdeken is niet gericht op een specifieke groep of type kind. Het verzwaarde schootdeken kan helpen bij angst, slaap- en andere stoornissen. Denk aan:

- ✓ ADHD / ADD
- ✓ Autisme / Asperger syndroom
- ✓ Slapeloosheid
- ✓ Zintuigelijke stoornissen
- ✓ Hoog sensitief persoon (HSP)
- ✓ Sensorische Integratie (SI) stoornis
- ✓ Angststoornissen
- ✓ Stress en spanningen
- ✓ Syndroom van down
- ✓ Gilles de la Tourette
- ✓ Verstandelijke beperking

## Herkenningslijst met specifieke momenten om het verzwaarde schootdeken in te zetten

Het verzwaarde schootdeken kan op verschillende momenten en in verschillende situaties worden ingezet. Het kan lastig zijn om bepaalde situaties van overprikkeling of onderprikkeling te herkennen. Onderstaand een lijst met situaties wanneer het verzwaarde schootdeken kan worden ingezet.

- ✓ Onzekerheid of niet durven
- ✓ **Somer of ongelukkig zijn**
- ✓ **Onveiligheid**
- ✓ **Overprikkeling:** huilbuien, driftbuien, agressie, meltdown, angst, paniek
- ✓ **Onderprikkeling:** lage concentratie, afwezigheid, lage alertheid dromerig
- ✓ **Een vol of duf hoofd**
- ✓ **Piekeren**
- ✓ **Slaapproblemen:** moeite met doorslapen of inslapen
- ✓ **Prikkelrijke omgeving**
- ✓ **Slecht lichaamsbesef:** veel moeheid, niet kunnen aangeven wanneer je moet plassen of dorst hebt, vaak tegen dingen aanbotsen
- ✓ **Probleemgedrag:** zelfverwonding, shut-down, agressie, driftbuien, angst
- ✓ **Overgangsmoment:** moeite met het hebben van overgangen tussen activiteiten
- ✓ **Gefragmenteerde waarneming**
- ✓ **Sociale situaties:** problemen ervaren met het deelnemen aan sociale situaties
- ✓ **Oplopende spanning of vóór een moeilijke situatie:** hiermee wordt overprikkeling, onrust, stress of frustratie voorkomen

## Hoe wordt het verzwaarde schootdeken gebruikt?

### Stap 1: Pak het verzwaarde schootdeken uit

Wanneer je het verzwaarde schootdeken van DIQIE ontvangt haal je deze voorzichtig uit de bijgeleverde tas. Controleer altijd even de kwaliteit van het materiaal.

### Stap 2: Leg het verzwaarde schootdeken op schoot

Leg het verzwaarde schootdeken op je schoot of over je benen. Zorg ervoor dat het verzwaarde schootdeken gelijkmatig verdeeld is en comfortabel aanvoelt. Het verzwaarde schootdeken is ontworpen om een geruststellend gevoel van druk te ervaren zonder te overweldigend te zijn.

### Stap 3: Ontspan en geniet

Blij zitten en leun achterover en ontspan terwijl je het verzwaarde schootdeken zijn werk laat doen. Je zult merken dat de gelijkmatige druk van het verzwaarde schootdeken een gevoel van geborgenheid en comfort biedt. Dit helpt om stress te verminderen en zorgt voor ontspanning.



**Let op:** Het verzwaarde schootdeken is voor persoonlijk gebruik en mag niet worden gebruikt door kinderen jonger dan 3 jaar of personen die niet in staat zijn om het verzwaarde schootdeken zelf van zich af te halen. Gebruik het verzwaarde schootdeken niet als gewicht of druk op de borst of nek en raadpleeg medische professionals als je gezondheidsproblemen ervaart.

## Materiaal



DIQIE heeft hoogwaardige kwaliteit en een optimaal comfort hoog in het vaandel. Daarom bestaat het verzwaarde schootdeken van DIQIE uit 7 lagen materiaal. De voor- en achterkant van het verzwaarde schootdeken zijn gemaakt van minky stof. Minky stof is heel zacht en heerlijk om te aaien. Het verzwaarde materiaal zijn glasparels. Glasparels zijn geluidloos, geurloos, niet giftig, hypoallergeen, milieuvriendelijk en geleiden warmte goed. In tegenstelling tot plasticen korrels. 2 microvezel lagen houden de glasparels op zijn plaatst. Hierdoor lekken de glasparels niet. Tot slot zit binnen in het verzwaarde schootdeken nog 2 lagen voeringstof. Deze voeringstof is zacht en comfortabel.

## Wasinstructies



DIQIE snapt dat je zuinig bent op je spullen. Goed onderhoud en de juiste wasinstructies dragen bij aan een langere levensduur van het verzwaarde schootdeken. Maar hoe wordt nu het beste het verzwaarde schootdeken van DIQIE onderhouden?

Raadpleeg allereerst het waslabel van het verzwaarde schootdeken. Je zal lezen dat het verzwaarde schootdeken alleen met de hand kan worden gewassen. Dit heeft als reden dat het verzwaarde schootdeken nog zwaarder wordt en dit niet goed is voor je wasmachine. Ook het materiaal van het verzwaarde schootdeken zal sneller slijten door de wasmachine; stiksels kunnen sneller loslaten, stof kan slijten of de vulling kan gaan lekken.

## Hardnekkige vlekken

Controleer het verzwaarde schootdeken allereerst of er hardnekkige vlekken op het verzwaarde schootdeken zitten. Behandel deze vlekken met stromend koud water. Gebruik geen warm water. Warm water zorgt ervoor dat hardnekkige vlekken dieper in de stof trekken. Gebruik vervolgens een vlekverwijderaars zonder bleekmiddel. Controleer het etiket goed. In de meeste vlekverwijderaars zit bleekmiddel. Doe de vlekverwijderaars op de hardnekkige vlek en wrijf dit voorzichtig in met de hand of een microvezeldoek.

## Handwas

Na het behandelen van de hardnekkige vlekken is het tijd om het verzwaarde schootdeken te wassen met de hand. DIQIE raadt aan om het verzwaarde schootdeken af te nemen met een vochtige doek (microvezel) of met de hand te wassen met een milde zeep in koud/lauw water.

**Let op!** Gebruik geen wasmiddel of oplosmiddel en niet in warmwater of chemisch reinigen.

## Drogen

Let op! het verzwaarde schootdeken is zwaarder dan een droog verzwaard schootdeken. Het verzwaarde schootdeken kan niet in de droger, maar droog je aan de buitenlucht. Het liefst plat op de grond of over het traphekje. Niet over een waslijn. Draai af en toe het verzwaarde schootdeken om zodat het gewicht goed verdeeld blijft en het verzwaarde schootdeken sneller zal drogen.

**Let op!** Droog het verzwaarde schootdeken niet op een radiator, bij vuur of bij kunstmatige warmtebronnen. Ook kan het verzwaarde schootdeken niet worden gestreken.



## Medische disclaimer

De informatie in deze handleiding is niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van getrainde (medisch-) professionals en/of zorg verlenende instanties, zoals (huis)artsen, medisch specialisten, spoedeisende hulpverlening, (acute) geestelijke gezondheidszorg, fysiotherapeuten en psychotherapeuten. De informatie in deze handleiding noch de gebruiksmogelijkheden kunnen gezien worden als een vervanging voor medische of andere professionele hulp, zorg, ondersteuning of informatievoorziening en is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf-) diagnose. De informatie is bedoeld als algemene informatie en is niet specifiek gericht op één individueel persoon of één specifieke medische situatie van de lezer van deze handleiding of iemand in diens omgeving. Dit betekent dat bezoekers aan de informatie geen diagnostische of therapeutische waarde kunnen hechten voor de eigen medische situatie of die van anderen. In gevallen van ziekten, medische klachten, behandelingen of onderzoek is de informatie alleen bedoeld als ondersteuning.

**BELANGRIJK!** De volledige medische disclaimer vind je [HIER](#)

Lees deze medische disclaimer goed door.

## Auteursrecht

Deze handleiding is met zorg samengesteld, maar doordat DIQIE continu haar producten doorontwikkeld kan het zijn dat informatie in deze handleiding niet meer actueel is. DIQIE mag de informatie in dit document wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving.

Niets uit deze handleiding mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van DIQIE.

©2023 All rights reserved

[www.diqie.nl](http://www.diqie.nl)





