

Wat is een geschikt gewicht van de zwaartedeken?

De zwaartedeken is een nieuwe trend in Nederland en België. Daarbij is het een nieuwe manier van slapen geworden: een ware revolutie. Wij verkopen de zwaartedeken als één van de grootste aanbieders van de Benelux sinds een aantal jaar. In deze periode hebben wij veel vragen gekregen over het meest geschikte gewicht hiervan. In de tabel hieronder kunt u die vinden.

In de basis hanteren wij een gewicht van ongeveer 12,5-17,5% van het lichaamsgewicht. Een zwaartedeken van dit gewicht zal het meeste effect geven zonder dat er sprake is van verdrinking.

Tabel met gewichten

Lichaamsgewicht	Gewicht deken (persoon zonder rugklachten)	Gewicht deken (persoon met rugklachten)
25 – 40 kilogram	3,2 kilogram	3,2 kilogram
40 – 50 kilogram	5 kilogram	3,2 kilogram
50 – 60 kilogram	6 tot 7 kilogram	6 kilogram
60 – 90 kilogram	7 tot 9 kilogram	7 kilogram
90+ kilogram	11 kilogram	9 kilogram

Wanneer zou u de deken wel en niet moeten gebruiken?

De zwaartedeken kan niet door iedereen worden gebruikt. Er is een lijst met algemene klachten waarbij het niet wordt aangeraden om er één te gebruiken. Deze kunt u hieronder vinden:

- Problematiek met de bloedsomloop;
- Slaapapneu;
- Problematiek met het zelfstandig regelen van de lichaamstemperatuur;
- Verschillende hart- en vaatziekten (raadpleeg uw huisarts wanneer u deze klachten heeft);
- Fybromyalgie (het is een zware deken waardoor u soms niet de kracht heeft om hier eenvoudig onder vandaan te komen).

Ervaart u één van de volgende verschijnselen? Dan raden wij het juist aan om de zwaartedeken aan te schaffen, hier kan deze erg goed bij helpen.

- Veel stress tijdens het slapen (denk hierbij aan stress vanuit uw werk of familiale problematiek). Een symptoom hiervan is voor het slapengaan veel piekeren.
- Veel angst tijdens het inslapen. Dit kan slaapangst, nachtangst maar ook andere vormen van angst zijn.
- Hooggevoeligheid. Bent u hooggevoelig en weet u dat van uzelf? De zwaartedeken kan helpen bij het verminderen van prikkelen voor het slapen.
- HSS (high sensation seeker). De deken helpt bij het kalmeren alvorens het slapengaan.
- ADHD, ASS of ergens op het spectrum van autisme. De deken helpt tegen stress en angst en kalmeert het zenuwstelsel.

Bekijk bovenstaande punten en of u hier goed bij past, zo kunt u snel ontdekken of de zwaartedeken u kan helpen bij het slapen.

De zwaartedeken van Slaapt



Klantenservice van Slaapt

Heeft u meer vragen over de zwaartedeken van Slaapt, ons bedrijf of onze werknemers? Dan kunt u via onze chat, telefonisch of per mail contact opnemen. Wij helpen u graag verder in het selecteren van de correcte zwaartedeken.