

REHABCENTER AB

För ytterligare information eller frågor, kontakta
RehabCenter AB, exklusiv svensk återförsäljare
08-768 25 00
info@rehabcenter.se
www.rehabcenter.se



www.ablenetinc.com

SQUEASE - användarhandledning



En uppblåsbar djuptrycksväst som hjälper dig att hantera stress, oro och sensorisk överbelastning



REHABCENTER AB

Introduktion

Kära SQUEASEanvändare!

Tack för att du valt en SQUEASE tryckväst!

SQUEASE tryckväst är enkel att använda men innan du börjar är det viktigt att du läser igenom denna handledning noggrant.

För att få ut så mycket som möjligt av ditt plagg, följ rekommendationerna och instruktionerna i denna handledning och använd det medföljande utvärderingsformuläret som bidrar till att kontrollera och utvärdera den positiva effekten av tryckvästen vid de dagliga utmaningarna.

Ha kul med din tryckväst!

SQUEASE-teamet

Viktigt!

Om du tvekar eller inte känner till djuptrycksterapi sedan tidigare rekommenderar vi kontakt med en arbetsterapeut eller annan professionell som är förtrogen med djuptrycksterapi.

Om det finns några medicinska eller fysiska tillstånd där djuptrycksterapi skulle kunna ha en negativ effekt, rekommenderar vi att du konsulterar en läkare innan du använder västen.

Ett ständigt arbete med att utveckla och förbättra produkten kan medföra att en del ny information inte har kommit med i denna skrift. Informationen i detta dokument kan bli inaktuell utan vidare notis.

Detta dokument innehåller information som har skyddats med copyright. Ingen del av detta dokument för mångfaldigas eller fotokopieras utan tillstånd av Squease Ltd.

Denna manual har utarbetas i samarbete med
Monique Thoosen, fysioterapeut, pedagog
Robert de Hoog, fysioterapeut, anställd vid Squease
Översatt av RehabCenter AB

Försäkran om överensstämmelse

Squease Ltd försäkrar att produkterna

DPV-A 152-166

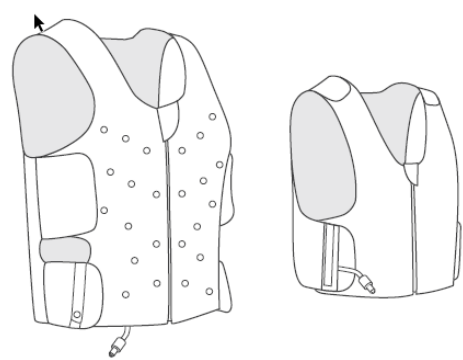
DPV-B 164-178

DPV-C 176-192

DPV-XXS 110-134

DPV-XS 128-152

överensstämmer med tillämpliga bestämmelser i Europeiska gemenskapens rådskdirektiv 93/42EEG ändrat genom 2007/47/EG om medicintekniska produkter.



Squease djuptrycksväst



Tryckvästen kan torkas av med en fuktig trasa eller handtvättas med mild tvål i kallt/ljummet vatten. Lufttorka på skuggigt ställe. Innan västen tvättas, avlägsna handpumpen så att vatten inte oavsiktligt tränger in i västen.

Använd INTE tvättmaskin eller torktumlare

Använd INTE tvättmedel, mjukmedel eller hett vatten
Häng INTE plagget på element eller utsätt det för flammor eller annan konstgjord värme
Använd INTE kemtvätt eller strykjärn

Sätt INTE några stygn i västen eller ändra västen på annat sätt
Använd INTE några vassa föremål på västen.



Squease luvtröja



Innan luvtröjan tvättas, avlägsna tryckvästen från tröjan och töm fickorna. Tvätta tröjan ut- och in med liknande färger. Använd ett skonsamt tvättprogram med högst 30 grader. Lufttorka på skuggig plats.

Använd INTE blekmedel
Använd INTE torktumlare

Handpump och luftslang

Handpumpen och luftslangen kan torkas av med en microfiberduk.
Sänk INTE ner pumpen i vatten.

Utvidgningsband

Utvidgningsbanden kan torkas av med en fuktig trasa eller handtvättas med mild tvål i kallt eller ljummet vatten. Lufttorka på skuggig plats.

Innehåll

2 Introduktion

5 Innan du använder Squease tryckväst

6 Att använda Squease tryckväst

9 Att utvärdera effekten av Squease tryckväst

13 Produkttegenskaper

14 Hur Squease tryckväst ska anpassas och användas

18 Skötselråd



Alla känner till fabeln om strået som bröt kamelens rygg. Tack vare sin väst kan Willem förhindra att kamelens rygg bryts i situationer med ökad stress och mental överbelastning. Han har nu en metod att avlasta kamelens rygg vilket dagligen hjälper till att förhindra uppkomsten av onödigt frustration och oro.

Willems mamma



I skolan kan jag nu utföra uppgifter som jag annars aldrig skulle ha vågat göra och jag lyckas till och med utföra dem bra!

Västen minskar stressen när jag gör skolarbete.

Chris



Djuptrycket hjälper till att lindra min oro. Jag har burit plagget när jag kört bil (alltid en väldigt stressframkallande aktivitet) vilket fått mig att känna mig väldigt avslappnad.

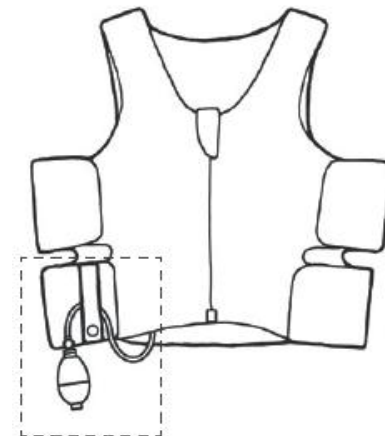
Jag blåser upp västen några gånger under dagen i c:a 20 minuter per gång. Efter 10 minuter börjar jag lugna ner mig och bär gärna västen en liten stund till.

Marije

Att placera handpumpen

Handpumpen kan placeras så att den snabbt är klar att användas på följande sätt:

- I fickan på Squease luvtröja (för en annan tröja, följ instruktionerna på föregående sida)
- Nerstoppad i byx- eller shortsfickan
- I själva västen genom att trä slangen genom Squeaseetiketten och fästa med tryckknappen

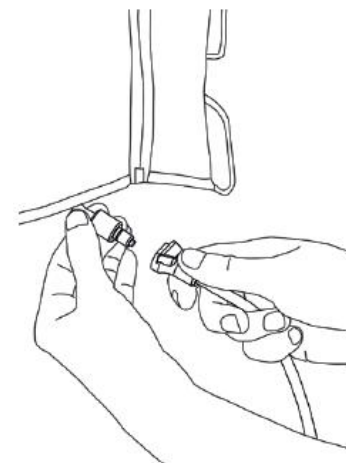


Att avlägsna handpumpen

För att ta bort handpumpen efter det att västen fyllts, tryck in knappen på snabbventilen för tömning av luft och dra isär.

Västen förblir fylld! För att fylla eller töms ur luften ur västen, återanslut snabbventilen för tömning av luft genom att trycka ihop delarna tills det hörs ett "klick". Västen kan fyllas eller tömmas enligt instruktionerna på sid 14. Om det inte går att återansluta knappen snabbventilen för tömning av luft kontrollera att knappen är helt intryckt och försök sedan igen.

Om din Squease tryckväst inte har försetts med en snabbventil för tömning av luft, var god följ monteringsanvisningarna i den medföljande handboken.





Att ha på sig västen ut- och in

Det specialutformade blixtlåset gör att det går att bära tryckvästen ut- och in. Detta kan kännas bekvämare om det är nödvändigt att dra till kardborrbanden hårt. Om västen är ut- och in kommer inte kardborrbanden att sticka ut men notera att handpumpen hamnar på vänster sida.



Att sätta fast tryckvästen på en Squease luvtröja (f n endast för västar utan axelkardborrband)

Västen kan fästas i luvtröjan med ett blixtlås så att det kan bäras som ett enda plagg. Innan du gör detta, ställ in västen enligt instruktionerna på sid 14-15. Så snart själva västen passar på bästa sätt:

- Dra till sidokardborrbanden med 2 cm extra på var sida
- Använd blixtlåset på insidan och axelöglorna på luvtröjan för att sätta fast västen
- Mata igenom handpumpen genom ficköppningen.

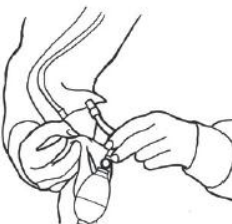
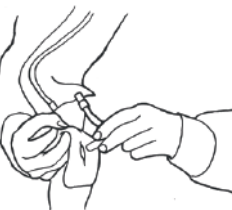


Vad mer kan bäras tillsammans med tryckvästen?

Det går bra att bära vilket plagg som helst över tryckvästen. Västens kompakta och diskreta design gör att den knappt syns under en tröja eller kofta även när den är fylld.

Squease luvtröja är designad så att handpumpen passar bekvämt i fickan. Om du vill ha västen under en annan tröja med fickor där handpumpen ska ligga kan du själv göra ett hål på fickans insida. Gör antingen:

Ett litet hål som slangen kan matas genom eller ett större som själva handpumpen löper genom utan att behöva tas isär.



Djuptryck – förbättrar sensorisk integration

När västen är fylld sitter den trångt och utövar ett stadigt tryck. Djuptryck kan resultera i en trygg och säker känsla. För individer med sensoriska svårigheter kan djuptryck som utövas mot muskler och leder förbättra sensoriska processer och integration. Djuptryck har en reglerande effekt. Det kan mildra och lugna ett överstimulerat, oorganiserat eller ängsligt nervsystem och kan öka vakenhet och fokusering hos ett understimulerat nervsystem.

Dagliga utmaningar som kan lindras med hjälp av tryckvästen

Squease tryckväst kan bidra till att reglera reaktionerna på dagliga utmaningar. Till exempel i situationer när du:

- är överstimulerad (t ex när du känner dig stressad, orolig eller frustrerad). Djuptryck kan bidra till en känsla av lugn och ge snabbare återgång till ett mer balanserat känslomässigt tillstånd.
- upplever en ökad spänning. Att applicera djuptryck innan eller under en stressframkallande aktivitet kan förhindra överstimulering
- är understimulerad (t ex reaktioner såsom dålig koncentration eller engagemang) . Djuptryck kan få dig att känna dig mer vaken och att fokusera bättre.

Exempel på scenarier när Squease kan vara användbart

Squease tryckväst kan hjälpa dig att:

- Känna dig lugnare och återhämta dig snabbare från överstimulering, stress och/eller oro
- Handskas med stigande oro/spänning eller frustration (ex. vis utlöst av att behöva vänta, viljan att avsluta en aktivitet, gräl och diskussioner eller att uppleva oväntade förändringar)
- Reducera komplexa beteenden (såsom aggression, vredesutbrott, självskadebeteende eller inåtvändhet)
- Somna och/eller förbli sovande
- Förbättra kroppsmedvetenhet och postural balans
- Reducera distraktion, vilket medför ökad koncentration och förmåga att följa instruktioner och självständigt utföra uppgifter
- Smidigt gå från en aktivitet till en annan
- Känna dig tryggare i stimulusrika miljöer, såsom stormarknader, fester, kollektiva färdmedel eller i en rörig korridor
- Delta i sociala situationer såsom gruppdiskussioner eller möten
- Att kännas dig tryggare och säkrare i största allmänhet



Att använda Squeeze tryckväst

Att vänja sig vid tryckvästen

Ta tid på dig för att vänja dig vid tryckvästen och känslan av ett tryck mot övre delen av kroppen när västen är fylld. Börja med att ha den på dig och växla mellan fylld och tömd väst när du känner dig lugn och avslappnad innan du använder den i mer utmanande situationer.

När västen är helt fylld kan den utgöra ett starkt stimulus. Användare som reagerar starkt på tryck uppmanas att börja med en låg trycknivå och gradvis öka trycket (och därmed stimulus) tills en optimal trycknivå (luftmängd) är uppnådd. Användare som föredrar ett högt tryck redan från början bör växla mellan starkt och svagt tryck innan västen förblir uppblåst under en längre tid. Detta beteende har observerats hos flera användare och då kan det ibland vara bättre med självreglering.

För att hitta den bästa passformen, kontrollera att:

- västen sitter löst på överkroppen när all luft är tömd. Lämna ett mellanrum på två till tre fingrar mellan kroppen och den ofyllda västen. Detta är ett bra utgångsläge
- kardborrsidobanden är symmetriskt placerade i förhållande till varandra
- kardborrekrokarna är helt täckta
- västen ger ett bekvämt och stadigt djuptryck när västen är fylld

Att göra iordning tryckvästen till någon annan

Om du hjälper en användare som inte har möjlighet att själv uttrycka vilken trycknivå som känns bäst, lämna ett mellanrum på två till tre fingrar mellan kroppen och den ofyllda västen. Kontrollera noga användarens reaktioner när västen fylls. Om användaren verkar uttrycka negativa reaktioner rekommenderar vi att alla inblandade (föräldrar, terapeuter, och assistenter) utvärderar om västen ska fortsätta att användas eller om man ska prova igen en annan dag.

Att hitta den bästa passformen för bekvämt djuptryck

Fyll västen tills trycket känns bekvämt runt överkroppen. Den trycknivå som känns bekväm för just dig beror på hur känslig du är för tryck. Sätt av tid till att hitta den rätta nivån och var noga med att inte fortsätta fylla västen till en nivå som inte är bekväm.

Om västen är helt fylld och du fortfarande känner att trycket behöver ökas, töm ur all luft ur västen och försök dra till sidobanden för en tätare passform. Å andra sidan, om västen känns för trång när den är fylld, töm ur all luft och lätta på sidobanden. Upprepa denna procedur tills du är nöjd med resultatet. Nu bör Squeeze vara färdig att användas. När banden har ställts in så att allt passar kan du öppna och stänga västen med hjälp av blyxtlåset och ändra trycket med hjälp av handpumpen.

Hur Squeeze tryckväst ska anpassas och användas

Att sätta på sig västen

Av bekvämlighetsskäl föreslår vi att du har en tunn t-shirt under västen. För att få bäst passform och resultat, stå upp och prova ut västen. Sätt på västen och dra upp blixtlåset ända upp. Lägg över blixtlåsskyddet för att undvika irritation på huden. Kontrollera att all luft är uttömd innan du justerar sidobanden.

Kardborrband för utvidgning

Om västen behöver göras bredare finns det fyra kardborrband som lätt kan sättas fast på sidoremmarna. De två större kardborrbanden passar till de två övre sidobanden och de andra två till de två nedre sidobanden.

Att fylla västen

Fyll västen genom att upprepade gånger klämma ihop handpumpen tills du känner ett bekvämt tryck.

Säkerhetsventil

För användarens säkerhet har handpumpen en inbyggd ventil som begränsar västens maximala trycknivå. Squeeze barnvästar har en extra säkerhetsventil för att förhindra övertryck.

Att tömma ur luften ur västen

Töm ur luften genom att hålla nere knappen för tömning av luft på handpumpen. Trycket kan även tas bort när som helst genom att öppna blixtlåset eller lätta på kardborrbanden.

Anpassa västen med kardborrbanden

Börja med att ha alla kardborrbanden i yttersta läge, dvs västen så stor som möjligt. Om västen har axelband, dra ner västen, sätt fast sidobanden, fyll västen och justera axelbanden för bästa passform. Om västen har två sidoband, dra ner västen och sätt fast de övre banden före de nedre.

Rekommenderad tid att ha västen uppblåst

För bäst resultat ha västen uppblåst i 20 minuter i taget, töm sedan ut luften innan den blåses upp igen.

Detta förhindrar att kroppen blir desensibiliserad mot tryck. Genom att växla mellan perioder med och utan tryck försäkras du dig om att kroppen upplever liknande reaktion på djuptryck varje gång.

20-minutersperioder är en tumregel baserad på observationer av arbetsterapeuter men olika individer kan föredra kortare eller längre perioder. Prova dig fram till rätt tidslängd för just dig.

Om du märker att du vill ha västen fylld längre än 20 minuter orsakar detta ingen skada.

Kontinuerlig effekt av djuptryck

Den reglerande effekten av djuptryck räcker upp till två timmar efter det att luften har släppts ur. Dagar som innebär många stressmoment föreslår vi att du behåller västen uppblåst 20 minuter i taget i tvåtimmarsintervall oavsett stressnivån under dessa perioder. Detta reducerar sannolikheten för och risken med överbelastning av det sensoriska systemet under denna tvåtimmarsperiod. Observera att du kan öka trycket ytterligare under dessa tvåtimmarsperioder i händelse av ökade stressutlösande faktorer.

Att ha västen på sig hela dagen jämfört med "vid behov"

Tryckvästen kan sitta på ouppblåst hela dagen vilket gör det bekvämt att lägga till tryck vid behov. Det kan dock kännas väldigt obekvämt att bära västen i varmt väder och i så fall rekommenderar vi att endast bära den vid behov.

Att hjälpa någon att introducera västen

Om du hjälper en användare, introducera västen när personen är avslappnad och tillåt mycket tid att vänja sig vid västen utan att ha den fylld. Fyll försiktigt västen med luft till en låg trycknivå först när du tror att personen har vant sig vid själva västen. Observera reaktionen vartefter trycket ökas för att gradvis bygga upp till önskat tryck. Först när användaren har blivit van vid trycket från västen i avslappnade situationer, kan tryck introduceras i mer pressade situationer eller vid stress och/eller oro.

Att hjälpa någon att blåsa upp eller ta ut luften ur en väst

Hjälpen som behöves till en användare växlar förstås från person till person, beroende på personens förmåga att kommunicera och identifiera sina egna behov och att vidta adekvata åtgärder.

Till exempel kan en användare ha svårt att:

- Identifiera sina egna stresstriggers
- Identifiera den lättnad och lindring som tryckvästen bidrar till
- Självförmedla när hen behöver djuptryck
- Självständigt fylla eller tömma ur luften ur västen när det är önskvärt/nödvändigt

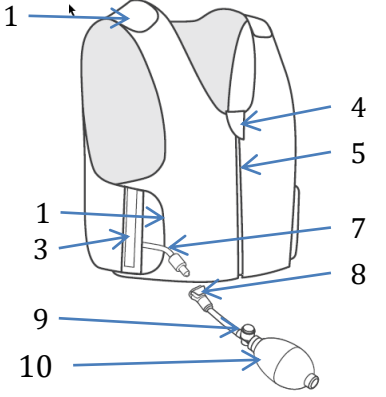
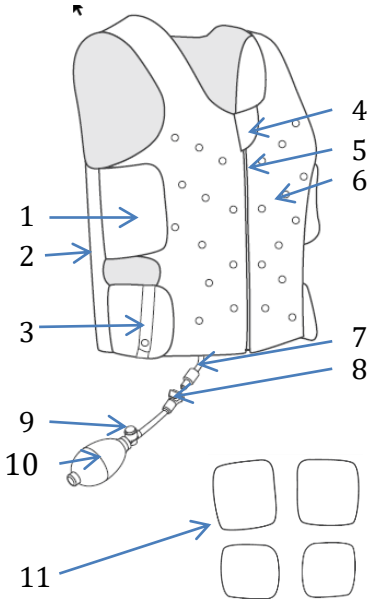
Hur som helst så rekommenderar vi att ni arbetar mot att användaren själv ska initiera användning av västen så mycket som möjligt även om det bara innebär att hjälpa till eller uppmuntra användaren att använda handpumpen. Detta för att ge användaren en känsla av kontroll och för att förstärka sambandet mellan djuptryck och ökat välbefinnande.

Bild eller picto av västen

Om tryckvästen inte bärs hela dagen, förse användaren med en möjlighet att fråga efter den, exempelvis genom att peka på en bild eller en anpassad picto av tryckvästen.



Produktegenskaper

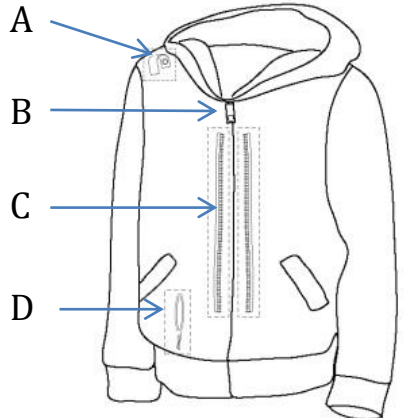


Squease djuptrycksväst

1. Kardborrband i sidorna och på axlarna
2. Elastiska delar
3. Märkesetikett och skötselråd
4. Blixtlåsskydd
5. Blixtlås
6. Ventilationshål
7. Luftslang
8. Snabbventil för tömning av luft
9. Knapp för tömning av luft
10. Handpump
11. Utvidningsband

Squease luvtröja

- A. (insidan) Axelöglor med tryckknappar
- B. Blixtlås
- C. (insidan) blixtlås för säker fastsättning av västen i tröjan
- D. (insidan) Ficköppning för handpump





Jag tror att det här är en produkt som kan hjälpa många personer inom autismspektret

Dr. Temple Grandin



Min mamma blev arg på mig så jag satte på mig västen och sen kände jag mig lugn igen. Inte nöjd och glad, men lugn. Sen pratade jag med mamma och allt blev bra igen.

Bart



Jag bara älskar den – det är som ett styrkefält runt mig. Jag har flyttat in i min Squeeze och njuter av dess fördelar. På stormarknaden eller flygterminalen eller var som helst där det är högljutt och rörigt värdesätter jag verkligen Squeeze

Dr. Wendy Lawson

Att utvärdera effekten av Squeeze tryckväst

SQUEASE
Evaluation Booklet



An inflatable deep pressure vest that helps you cope with stress, anxiety and sensory overload



www.ablemefinc.com

Till att börja med – välj ut lämpliga utmaningar och sätt upp mål som ska uppnås med västen

Använd utvärderingsboken för att följa framstegen med tryckvästen. Denna bok underlättar vid identifieringen av vissa av de utmaningar där tryckvästen skulle kunna påverka och ha effekt, där det går att identifiera mätbara symtom som kan registreras en tid (en månad) innan västen börjar användas och sedan under och/eller efter användningsperioden. En lista över vanligt förekommande utmaningar finns med i boken som förslag och utgångspunkt. Listan kan förstås kompletteras med eller ersättas av andra utmaningar.

Vi rekommenderar att ni endast väljer ett fåtal utmaningar för utvärdering när ni börjar använda tryckvästen och sedan successivt utarbetar en rutin för att använda tryckvästen en längre period i stället för att försöka använda tryckvästen för att hantera alla tänkbara utmaningar redan från början. Det blir då lättare att korrekt skatta de enskilda negativa reaktionerna .

Så snart det börjar kännas bekvämt att använda västen och ni börjar förstå när och hur västen bäst ger hjälp är det lättare att introducera den vid olika tider under dagen och med allt större utmaningar.

Varje användare är unik - avgör när västen ska användas

När ni har läst denna handbok, använd utvärderingsboken för att planera när västen ska användas för bästa effekt. Fundera över de situationer som innebär störst utmaningar och hur västen ska introduceras så att du är beredd när situationen uppstår.

Västen ska fyllas när du känner att du behöver djuptryck. En del föredrar att fylla västen när de känner sig över- eller understimulerade. Andra märker att de har ett kontinuerligt behov av djuptryck och mår bäst av förutbestämda tidsintervall under dagen. Prova när den känns bäst för dig.

Nedanstående tabell visar olika exempel på när västen ger bäst effekt.

När ska västen användas?	När ska västen fyllas?	Hur länge ska västen vara fylld?
Ex vis tidsrelaterat: <i>Från 14:00 till 20:00</i>	Varannan timme	I 20 minuter
Ex vis aktivitetsrelaterat: <i>I klassrummet</i>	När det är nödvändigt att fokusera på läraren och/eller slutföra skolarbete	Från det att aktiviteten startar tills den är klar
Ex vis känslomässigt relaterat: <i>Vid hög stressnivå</i>	När man känner överflöd av intryck, vid stress eller oro	Upp till 20 minuter eller tills den har effekt

Skapa din egen plan i den tabell som finns med i utvärderingsboken. Notera alla tänkbara förändringar av planen vartefter den används. Men.....experimentera med försiktighet – förändringar i planen måste ske gradvist och det primära målet är en konsekvent användning över tid.

För att uppnå bästa resultat, försäkra er om att alla i stödgruppen runt omkring (föräldrar, terapeuter, assistenter och lärare) är medvetna om planen. Låt var och en i stödgruppen bekanta sig med och, om möjligt, prova västen. Klargör tydligt var västen ska förvaras när den inte används samt hur och när den ska användas.

Utvärdera användningen av västen med hjälp av utvärderingsboken

Använd den medföljande utvärderingsboken för att notera och mäta de utmaningar ni valt att angripa, både innan västen tas i bruk första gången och därefter efter flera veckors användning, dvs under utvärderingsperioden. Fyll sedan i avsnittet för att skatta de skillnader som har uppstått under användningen av tryckvästen.