

# Ringtäcket®

Sinnesstimulerande tyngdtäcken  
med taktill stimulans



sleepify+

MEDTECH INNOVATIONS



## Sov bättre med Ringtacket® från Sleepify

**Sömn är ett av människans mest grundläggande behov. Om sömnen inte fungerar blir många andra områden av livet påverkade. En bra nattsömn är alltså ett effektivt sätt att uppnå god livskvalitet och en väl fungerande vardag.**

På senare år har sömnbrist lyfts fram som ett av de största moderna folkhälsoproblemen. För många är lösningen ett sinnesstimulerande Ringtacket® från Sleepify. Ringtacket® är ett patentsökt tyngdtäcke med unika egenskaper som kan minska tiden för insomning samt ge en djupare och tryggare sömn med färre uppvaknanden. Resultatet blir mer energi och en större förmåga att klara vardagens alla utmaningar. Men inte nog med det - det fungerar också som ett alternativ till läkemedel, som både kan vara dyra och ge omfattande biverkningar.

DPTS (Deep Pressure Touch Stimulation) är en metod med vetenskapligt dokumenterad effekt som stimulerar med hjälp av ett djupt tryck, vilket bidrar till att öka kroppens nivåer av "må-bra-hormonerna" serotonin och oxytocin. Detta leder i sin tur till att stresshormonet kortisol sänks samt att sömnhormonet melatonin får bättre förutsättningar att verka. Mycket tyder på att sinnesstimulerande tyngdtäcken har en liknande effekt som DPTS. Sammantaget gör detta att du får bättre förutsättningar för en bättre sömn.



# Ett torrt, svalt och behagligt sinnesstimulerande tyngdtäcke

**Ringtäcket® har 352 ringar i kirurgiskt stål placerade i lika många specialsyddas fickor om 90 x 90 mm. Detta ger en optimal fördelning av täckets sinnesstimulerande punkter.**

Ringarna är tillverkade i kirurgiskt stål av högsta kvalitet och har designats med ett hål i mitten för att effektivt kunna transportera fukt och värme ur täcket. Resultatet blir ett torrt, svalt och behagligt täcke med hög andningsförmåga.

Helt avgörande för Ringtäcket® sinnesstimulerande effekt är mellanrummet mellan varje vikt. Är mellanrummet för stort finns risken att viktiga delar av din kropp blir utan stimulans och täcket förlorar sin omslutande förmåga. Är mellanrummet för litet fördelas vikten för tätt och täcket blir stelt samtidigt som den viktiga punktvisa stimulansen uteblir.

Ringtäcket® översta respektive nedersta 30 cm har alltid en lägre vikt än resterande del av täcket, oavsett vilken totalvikt täcket har. Detta för att undvika att obehag och eventuell värk uppstår i fötter, underben, hals och ansikte. Ringtäcket® har en dragkedja som är placerad på mitten längs täckets bredd. Dragkedjans placering gör att täckets övre och nedre kant inte störs av något avbrott utan är mjukt och följsamt. Ringtäcket® dragkedja används för att dela täcket i två delar vid tvätt i vanlig tvättmaskin.

Sömnaden som avgränsar de 352 fickorna fungerar som följsamma "gångjärn" och isolerar effektivt ringarna från varandra. Denna innovation gör att ringarna inte kommer i kontakt med varandra och därmed avger ringtäcket® inget metalliskt störande ljud. "Gångjärnen" bidrar dessutom till Ringtäcket® mycket höga omslutande effekt åt 360 grader och ringarna ger den viktiga punktvisa taktila stimulansen även på sidorna av kroppen.

Denna funktion, i kombination med de ihåliga ringarna är helt unik och patentsökt av Sleepify Medtech Innovations AB.

## Val av vikt

Val av täckets vikt har ingenting med den egna kroppsvikten att göra. Utan baseras på användarens sömnproblematik. För att inte riskera att försämra din sömn ytterligare genom att välja ett för tungt täcke så rekommenderar vi alltid att ta hjälp av en produktspecialist hos Sleepify eller hos någon av våra återförsäljare eller representanter.

## Ringtäcke®

### Vuxen

4 kg | 6 kg | 8 kg  
10 kg | 12 kg | 16 kg  
18 kg | 20 kg

150x205 cm  
3.2 TOG

### Barn

3 kg | 4.3 kg

100x120 cm  
3.2 TOG

### Tillbehör

Påslakan  
Hygienöverdrag





# Funktioner

## Högkvalitativt kirurgiskt stål

Ringtacket® har oavsett vikt alltid 352 st ihåliga ringar med en yttre diameter på 30 mm och en höjd på 7mm. Ringens storlek är optimerad för att det punktvisa trycket ska ge en optimal sinnesstimulerande effekt. Ringens ihåliga design ökar även täckets förmåga att transportera bort fukt och värme ut ur täcket.

## Viktfördelning

Kroppens olika delar tål olika mängd vikt, därför har ringtackets® översta och nedersta sektioner alltid en lägre vikt än resterande del av täcket. Detta minskar risken för att värk och obehag uppstår i fötter, underben, hals och nacke.

## Dragkedja som delar täcket

Ringtacket® har en dragkedja som är placerad på mitten längs täckets bredd. Dragkedjans placering gör att täckets huvud- och fotända inte störs av något avbrott utan är mjukt och följsamt.

## Mjuk och behaglig fyllning

Ringtackets® fyllning utgörs av Hollow Conjugated Fibre som är en korkskruvsformad mjuk fiber med mycket spänst och följsamhet. Ringtacket® har en mjukare vadderad sida och en sida där ökad punktvis taktill stimulans upplevs utan vaddering.

## Hög omslutande effekt

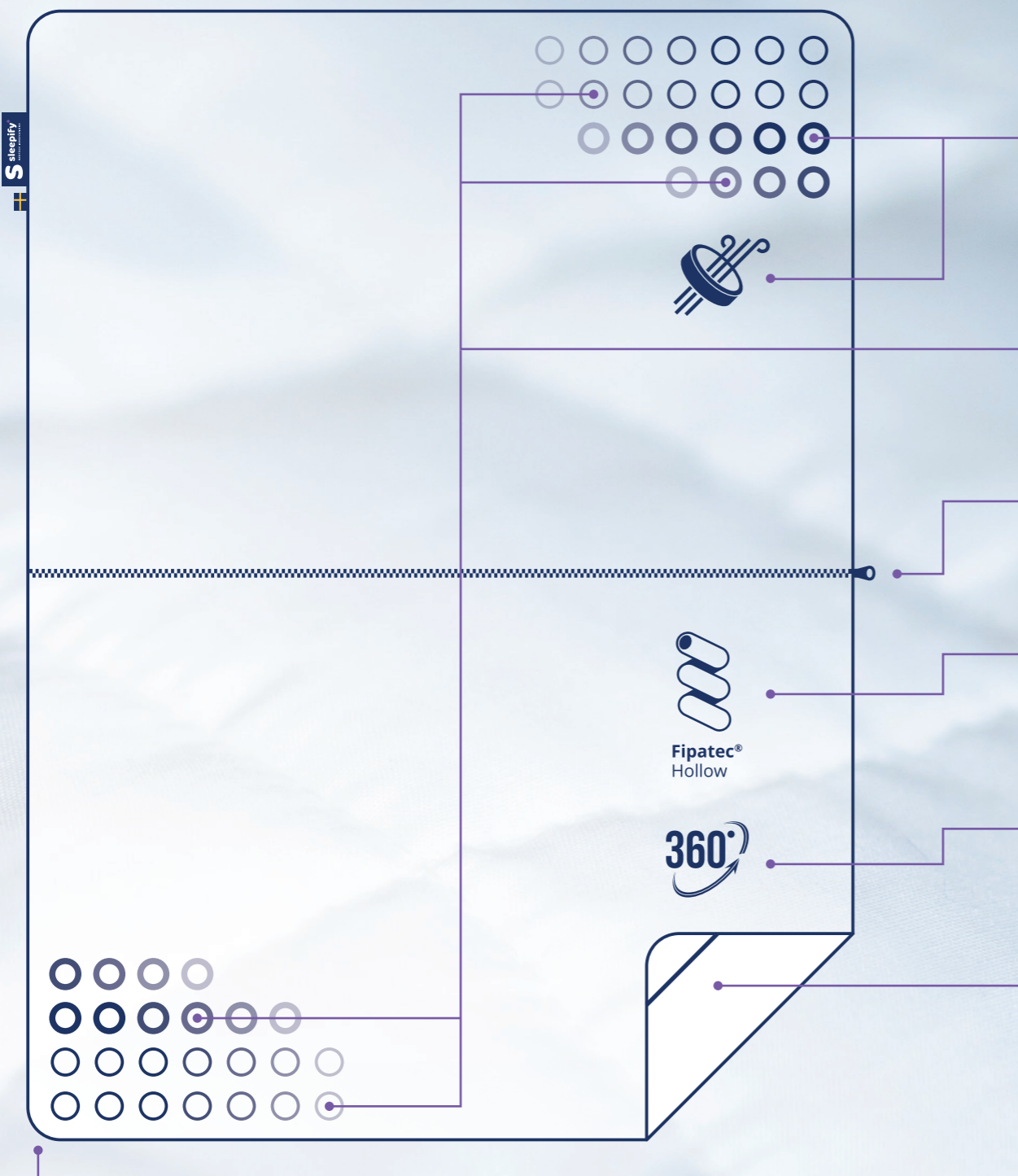
Ringarna i kombination med sömnaden som bildar de 352 fickorna fungerar som följsamma "gångjärn" och bidrar till en unikt omslutande effekt av användarens kropp. Denna patentsökta innovation gör att Ringtacket® följer kroppens konturer i 360 grader.

## Fixerande öglor

Ringtacket® är försett med öglor i alla fyra hörn för enkel fixering i påslakan. Detta minskar risken att ditt Ringtacke® skall förflytta sig inuti sitt påslakan.

## Utformning

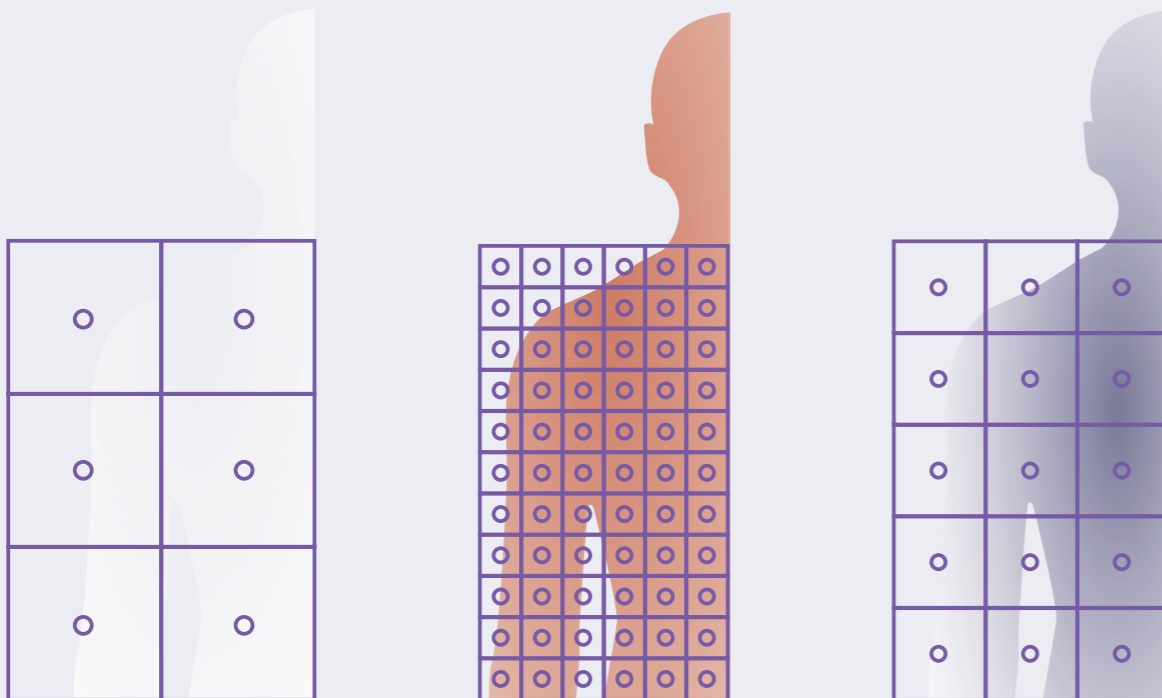
Ringtacket® är tillverkat av Trevira CS som är en polyester med särskilda egenskaper. Täcket finns i vitt utförande och är försett med en mörk skimrande passpoal. Denna utformning ger mjuka, följsamma kanter och runda hörn för en hög komfort.



# Fickornas storlek

Sleepify Ringtäcke® är försett med 352 fickor. Varje ficka är 90x90 mm stor och rymmer en ring vars storlek är 30mm i yttre diameter.

Tyngdtäckets egenskaper kan variera stort beroende på fickornas utformning, antal och storlek i kombination med viktobjekten. Det är därför Sleepify Ringtäcke® alltid har samma antal fickor i sina täcken, oavsett om tyngdtäcket väger 4kg eller 20kg.



1

2

3

- 1 **Är fickorna för stora** blir mellanrummet mellan viktobjekten större och man riskerar utebliven stimulans och tyngd på stora och viktiga delar av kroppen. Täcket omfamnande effekt och följsamhet längst kroppen blir också lägre.
- 2 **Är fickorna istället för små** och vikterna för tätt placerade så minskar mängden punktvis stimulans då vikten fördelas på en tätare och jämnare yta. Följsamheten blir relativt hög, men den viktiga punktvisa och taktila stimulansen riskerar att utebli.
- 3 **Våra 90x90mm fickor** ger täckets ringar möjlighet att nå stora delar av kroppen medan ringen får utrymme att röra sig vilket ger ett dynamiskt och punktvis tryck med ny sensorisk information till nervsystemet.



# Ringarnas utformning

Ett tyngdtäckes viktobjekt och hur dessa är utformade är väsentligt betydande för att uppnå en god effekt av tyngdtäcket.

**Sleepify** Ringtäcke® har 352 ringar av kirurgiskt stål som utgör själva vikterna och de taktila punkterna i täcket. Ringarna är **8 millimeter höga** och ger en optimal taktil och punktvis stimulans av nervsystemet.

För **höga** ringar skulle ge en mycket hög taktil stimulans som kan upplevas obehaglig, hård och för intensiv.

För **tunna** ringar skulle ge en allt för liten eller utebliven taktil och punktvis stimulans och därmed påminna mer om ett vanligt täcke.



För höga  
15 mm



Sleepify  
8 mm



För tunna  
1 mm





## Hälsa, hygien och hållbarhet



**Forskning och evidens är något som präglar hela Sleepifys produktutveckling och existens. Resultatet blir unika och avancerade medicintekniska hjälpmedel som bidrar till en djupare och bättre sömn.**



Då en vuxen människa svettas mellan 2-7 dl per natt är det av yttersta vikt att det täcke som används effektivt kan transportera fukt och värme genom täckets ytskikt och fyllning. Materialvalet och vad som utgör täckets vikt är avgörande för dess andningsförmåga, följsamhet, temperatur och förmåga att transportera fukt. Därför har vi på Sleepify valt att använda ihåliga ringar i kirurgiskt stål som viktelement istället för exempelvis plast. Stål väger 8 gånger mer än plast, vilket innebär att det krävs upp till 90% mindre material i täcket för att uppnå samma vikt.



Kvalsterallergi har ökat de senaste åren i takt med att det byggs allt fler energisnåla moderna bostäder. Dessa bostäder är täta för att minska värmeutflödet, vilket även innebär att de ofta har sämre ventilation. Detta ger en fuktigare och varmare inomhusmiljö – en miljö där kvalster trivs i större utsträckning. Ringtacket® är ett täcke med hög förmåga att transportera fukt och värme i kombination med en för branschen hög trådtäthet. Denna kombination ger goda förutsättningar att minska risken för och lindra eventuella symtom på kvalsterallergi.

Sleepifys vision och mål är en minskad miljöpåverkan genom hållbara materialval och produktion, en god sänghygien och tydlig hänsyn till användarens såväl kort- som långsiktiga hälsa.

## Ringtacket är ett patentsökt taktilt tyngdtäcke med stimulans av det perifera nervsystemet!

Besök vår hemsida för mer information:

[www.sleepify.se](http://www.sleepify.se)









## Tillbehör

### Stilren och ergonomisk ryggsäck

Ringtacket® levereras i en ergonomisk ryggsäck för att du enkelt ska kunna ta med ditt ringtacke® vid resor och övernattningar.

Vår ambition är att erbjuda en stilren och praktisk ryggsäck som du känner dig bekväm i att använda även till vardags i olika sammanhang.



### Påslakan för Ringtacke®

Påslakan i exklusiv bomullsatin för bästa komfort som underlättar bäddning med Ringtacket®. Påslakanet öppnas längs tre sidor och täcket läggs in i det innan det försluts med en dold följsam dragkedja.

Utrustat med knytband på insidan för enkel fixering i ringtackets öglor vilket håller ringtacket® på plats i påslakanet trots sin tyngd vilket bidrar till en optimal upplevelse och effekt av ringtacket®.



# Forskning och 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.

## Uppföljning av barn och ungdomar 0-18 år i Västra Götaland som har behandling med tyngdtäcke

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

### (sammanfattning)

Västra Götalandsregionen har haft förskrivningsbara tyngdtäcken i sortiment sedan 2008. Tyngdtäcke som behandlingsmetod för barn och ungdomar upp till 18 år har ökat markant i Västra Götalandsregionen. Det är av stort intresse att ta reda på om behandlingen förbättrar sömnen så att påverkan uppnås på de dagliga aktiviteterna. Med en enkät utsänd till 312 barn och ungdomar som har haft behandling med tyngdtäcke i minst 12 månader ställdes frågor som: Vilka problemområden var orsak till behandling med tyngdtäcke? Hur används tyngdtäcket, tid på dygnet och frekvens? Har behandlingen minskat medicinering för sömnsvårigheter?

En majoritet, 81 %, har svårigheter att sova som orsak till påbörjad behandling. I hela gruppen har 75 % nytta och effekt av tyngdtäcket. 25 % svarar nej eller vet inte på frågan om behandlingen har någon nytta och effekt. Behandling med tyngdtäcke har minskat medicinering av sömnsvårigheter hos 30 barn vilket är 17 % av gruppen som svarat på frågan. Resultatet visar en liten påverkan på aktivitetsförmågan utöver morgon och kvällsaktiviteter. Av de 150 barn och ungdomar som angav nytta och effekt av behandlingen hade 50 % lättare att vakna och gå upp, 39 % hade lättare att gå och lägga sig samt 87 % sov bättre. Det finns en tydlig koppling mellan nytta och effekt och daglig användning. Därför bör behandling med tyngdtäcke avslutas då användningsfrekvensen är mindre än varje kväll och natt i veckan. Skattning av nöjdhet med information vid påbörjad behandling är god men nästan hälften, 43 % är inte nöjda med uppföljning av behandlingen. Det finns därför skäl att behandlingsansvariga arbetsterapeuter förbättrar kvalitet på uppföljning av behandling med tyngdtäcke.

## Arbetsterapeuters uppfattning om förskrivning av tyngdtäcken samt dess inverkan på aktivitet och sömn för personer med psykisk funktionsnedsättning

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

### (sammanfattning)

Bakgrund: Personer med psykisk funktionsnedsättning kan ofta uppleva att de basala behoven inte tillfredsställs, vilket kan påverka personens möjligheter att utföra dagliga aktiviteter. Väl fungerande hjälpmedel i sin vardag underlättar och möjliggör för personen. Ett hjälpmedel som arbetsterapeuterna ofta ordinerar till personer med psykisk funktionsnedsättning är tyngdtäcken. Syfte: Att undersöka hur arbetsterapeuter uppfattar förskrivning av tyngdtäcke samt hjälpmedlets inverkan på aktivitet och sömn hos personer med psykisk funktionsnedsättning. Metod: En kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Materialet analyserades utifrån en innehållsanalys inspirerad av en manifest ansats.

Resultat: Arbetsterapeuterna har olika uppfattning av förskrivning beroende på om de arbetar i kommun eller region. Resultatet visar även att tyngdtäcke har en positiv inverkan på sömn och en påverkan på psykiska symptom. Konklusion: Denna studie beskriver arbetsterapeutens uppfattning om förskrivning av tyngdtäcke, vilka präglas av åsikter gällande bedömning och väntetider kopplade både till vårdkedjan och den psykiska funktionsnedsättningen. Studien visar även att tyngdtäcken har inverkan på sömn och på psykiska symptom.

## Tvättanvisningar



- Ringtacket® tvättas i högst 60°C - välj ett skonsamt tvättprogram med låg centrifugering.



- Tål ej blekning.



- Medföljande tvättpåse ska alltid användas vid tvätt av Ringtacket®.



- Får ej torktumlas.



- Ej kemtvätt.



- Täcke med dragkedja delas före tvätt.



- Får ej strykas.

## Produktinformation

- Tillverkat av Trevira CS
- Certifierat enligt ISO 12952-1 och 12952-2
- CE-märkt enligt MDR 2017/745
- Medicinteknisk produkt Klass 1 93/43/EEG
- Ringtacket är en Svensk innovation.
- Ansökt för internationellt patent
- Certifierat enligt OEKO-TEX 100

## ⚠ Varning

Rådfråga alltid ansvarig läkare innan användning om du har nedsatt lung- och eller muskelkapacitet eller har inopererad utrustning som kan störas av metallinnehållet. Tänk på att användare med epilepsi ej ska använda ringtacket med hygienöverdrag samt att användare med nedsatt eller svag motorik ska hållas under uppsikt.

## Vi stödjer Barncancerfonden

Sleepify AB stödjer barncancerfonden genom att donera täcken till patienter och deras anhöriga.

**VI STÖDjer  
BARNCANCER  
FONDEN**

## Ledningssystem

Sleepify AB arbetar utefter ISO 9001 och ISO 14001.

## Invented in Sweden

Class 1 Medical device directive 93/42/EEC applied  
Protected by pending patent EP17194394.7

