

Art.Nr. 11 253 3201

SQUEASETM
www.squeasewear.com



Größe
XXS/XS

Eine aufpumpbare Druckweste hilft bei
Stress, Angst und Reizüberflutung



Größe
S/M/L

Gebrauchsanleitung

VORWORT

Sehr geehrte(r) Squease-AnwenderIn,

schön, dass du die Squeaseweste anwenden möchtest!

Die Druckweste ist einfach in der Bedienung, aber bevor du damit anfängst, solltest du diese Gebrauchsanleitung aufmerksam lesen. Für die besten Resultate mit der Weste ist es wichtig, dass du die Vorschläge und Anweisungen in dieser Gebrauchsanleitung befolgst. Benütze die Gebrauchsanleitung zusammen mit dem Evaluationsheft, um dir die Effektivität der Weste vor Augen zu führen.

Wenn du Fragen hast oder deine Erfahrungen mit uns und anderen AnwenderInnen teilen willst, dann schicke bitte eine Kopie deines Evaluationsheftes an info@squeasewear.com.

Mehr Information und Berichte von anderen Squease-AnwenderInnen findest du auf www.squeasewear.com

Ganz viel Freude mit der Squeaseweste!
Wir lesen gerne, welche Erfahrungen du damit machst.

Das Squease-Team

INHALT

- 2 Vorwort
- 5 Vor Inbetriebnahme der Druckweste
- 6 Die Verwendung der Druckweste
- 9 Evaluation über die Verwendung der Druckweste
- 13 Squease-Produktteile
- 14 Einstellen und Verwendung der Druckweste
- 18 Gebrauchs- und Waschanleitung

WICHTIG!

Wenn du vor der Anwendung der Squeaseweste unsicher bist, weil du keine Erfahrung mit dem Gefühl des 'tiefen Druckes' hast, erkundige dich bei einem/einer SI-erfahrenen Ergo- Moto- oder PhysiotherapeutIn, bzw. bei einem/einer ÄrztIn. Wenn du medizinisch oder physisch beeinträchtigt bist, sodass "tiefer Druck" schädlich für deine Gesundheit sein könnte, besprich dies mit einem/einer ÄrztIn, bevor du die Weste bestellst.



“Jeder kennt die Geschichte vom Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Durch die Druckweste kann Willem bei zunehmendem Stress und Überreizung dieses Überlaufen verhindern. Sogar noch mehr: Die Weste gibt ihm die Möglichkeit, das Fass wieder zu entleeren, sodass es nicht überläuft. Dies verhindert jeden Tag eine große Menge an Frustration und Unruhe.”

- Mutter von Willem

Lies mehr Erfahrungsberichte von Squease-BenützerInnen auf www.squeasewear.com



*“In der Schule konnte ich einige Male Aufträge erfüllen, die ich mir ohne Weste nicht zuge-
traut hätte. Ich habe die Aufgaben gut erledigen können! Die Weste hilft mir, weniger Stress zu bekommen, wenn ich Aufträge für die Schule erledigen soll.”*

- Chris



*“Für mich ist es schwierig ruhig zu werden, bevor ich schlafen gehe. Jetzt benütze ich die Squease-
Weste, kurz bevor ich ins Bett gehe. Sie hilft mir, mich zu entspannen und meine Gedanken zu ordnen. Dadurch gehen die Gedanken nicht mehr so im Kreis herum.”*

- Robyn

VOR INBETRIEBNAHME DER DRUCKWESTE

Tiefer Druck und Sensorische Integration (SI)

Das Aufpumpen der Druckweste gewährleistet einen strafferen Sitz und gibt dem Oberkörper einen festen Halt. Feste Druckreize geben ein sicheres und beschützendes Gefühl. Denke z.B. an eine feste Umarmung, wenn du z.B. überreizt bist. Der Druck hat einen regulierenden Effekt und hilft, chaotische Reize besser zu verarbeiten und zu integrieren. Die Anwendung der Weste hilft, die Aufmerksamkeit zu festigen, wodurch ein überreiztes oder ängstliches Nervensystem sich beruhigt oder bei einem unterstimulierten Nervensystem die Konzentration und Aufmerksamkeit sich vergrößern.

Situationen, in denen die Druckweste verwendet werden kann und soll

Die Druckweste kann in verschiedenen Situationen verwendet werden:

1. Überreizung (z.B. Stress, Frustration, Angst, Panik), in der der tiefe Druck beruhigt und so eine schnellere Wiederherstellung des ursprünglichen Zustandes eintritt.
2. Zunehmende Spannung oder bevor eine schwierige Situation zu bewältigen ist. Dadurch können Frustration, Unruhe oder Überreizung verhindert werden.
3. Zu wenig Reizempfindung (z.B. geistige Abwesenheit, schwache Konzentration). Mit der Druckweste werden eine bessere Konzentration und Aufmerksamkeit erreicht.

Spezielle Situationen, in der die Squease-Druckweste eingesetzt wird:

- Ruhig werden / schnellere Wiederherstellung bei Unruhe, Stress, Angst
- besserer Umgang mit zunehmender Spannung oder Frustration (z.B. beim Warten müssen, wenn Aktivitäten rechtzeitig fertig werden sollen, bei Streit oder unerwarteten Geschehnissen)
- verhindern oder eine Minderung von Problemverhalten / Eskalation, (z.B. Abkapselung, Jähzornattacke, Aggression, Selbstverletzung)
- zum Einschlafen und Durchschlafen
- bessere Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- vermehrte Konzentration, Instruktionen folgen, selbständig eine Aktivität beenden, weniger schnell ablenkbar
- zum Bewältigen von Übergängen zwischen 2 Aktivitäten
- angenehmeres Gefühl in stressreichen Situationen (z.B. im Supermarkt, bei einer Geburtstagsfeier, in einem Bus, in einer Gruppe, in einer belebten Straße oder engen Passage)
- die Umgebung mehr als Ganzes erfahren statt detailliert – eine bessere Übersicht haben in einem Raum oder im Straßenverkehr
- stressfreie Teilnahme an sozialen Situationen, z.B. Gruppengesprächen / Versammlungen

- sich im Allgemeinen sicherer und wohler fühlen.

Der beruhigende und Ruhe gebende Effekt, der beim Tragen der Druckweste erfahren wird, kann auch dazu beitragen, dass man sich im Allgemeinen fröhlicher undmunterer fühlt.

Lies die Reaktionen von anderen Squease-AnwenderInnen auf den Seiten 4 und 12 in dieser Anleitung, damit du eine Ahnung bekommst, in welchen Situationen sie die Druckweste verwenden. Auch freuen wir uns über **deine** Erfahrungen mit der Verwendung der Druckweste.



Erfahrungen von Squease-AnwenderInnen findest du auf www.squeasewear.com

DIE VERWENDUNG DER DRUCKWESTE

Am Beginn der Trageperiode

Nimm dir genügend Zeit, um die neue Druckweste auszuprobieren, damit du dich an den Druck auf deinem Körper gewöhnen kannst. Versuche herauszufinden, was du als angenehmen, stressfreien tiefen Druck empfindest. Trage die Weste und übe das Aufpumpen und das Ablassen der Luft einige Male in stressfreien Situationen, bevor du die Weste dann auch bei zunehmender Anspannung und Überreizung verwendest.

Eine aufgepumpte Weste kann ein heftiger Reiz sein. Für Menschen, die heftig auf Druckreize reagieren, kann es günstig sein, mit wenig Druck anzufangen und erst nach einigen Erfahrungen den Druck allmählich zu erhöhen bis zum gewünschten Maß/Level.

Für Menschen, die es angenehm empfinden, starke Druckreize zu erfahren, ist es oft sinnvoll, die Weste zuerst einige Male aufzupumpen und die Luft wieder entweichen zu lassen, bevor sie die Weste für eine längere Zeit aufgepumpt tragen können. Wir wissen, dass dies vielen AnwenderInnen bei der Regulierung von Anspannung und Aufmerksamkeit hilft.

Empfohlene Tragedauer mit voller Druckintensität

Wir empfehlen, die Druckweste ca. 20 Minuten fest aufgepumpt zu tragen, dann die Luft entweichen zu lassen, 20 Minuten leer zu lassen, bevor wieder aufgepumpt wird.

Diese Vorgangsweise verhindert, dass der Körper sich an den Druck gewöhnt. Dadurch entsteht immer wieder aufs Neue ein gutes Druckgefühl.

Es ist die Empfehlung von TherapeutInnen, immer wieder 20 Minuten – Perioden mit festem Druck anzustreben, aber es kann natürlich sein, dass für dich ein anderer Zeithrhythmus besser ist. Schau bitte selber, wieviel Zeit mit und wieviel Zeit ohne Druck für dich persönlich am besten ist.

Wenn du bemerkst, dass es für dich angenehmer ist, die aufgepumpte Weste länger oder auch kürzer zu tragen – zum Beispiel, weil eine angenehme Aktivität länger dauert, kannst du die Weste ruhig länger aufgepumpt lassen.

Der regulierende Effekt von tiefem Druck

Tiefer Druck hat eine regulierende Wirkung. Er hat eine beruhigende Wirkung bei Überreizung und kann bei Unterreizung die Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen. Der regulierende Effekt von tiefem Druck wirkt noch 1 - 2 Stunden, nachdem die Druckreize verabreicht und danach bereits beendet wurden. Wenn ein dauerndes Bedürfnis nach tiefem Druck besteht, weil es vielleicht während des Tages mehrere Spannungsmomente gibt, kann die Weste helfen, diese Momente von Anspannung oder Überreizung zu lindern. Pumpe dann die Weste während des Tages alle 2 Stunden für 20 Minuten auf, unabhängig vom momentanen Spannungsniveau. Zusätzlich kann die Druckweste auch zwischen diesen Zeiten aufgepumpt werden, um eine sich anbahnende Überreizung zu verhindern.

Die Druckweste „den ganzen Tag“ tragen oder „wenn notwendig“ tragen

Prinzipiell kann die Druckweste den ganzen Tag getragen werden, da die Weste keinen Druck ausübt, wenn sie nicht aufgepumpt ist. Dadurch hast du sie immer zur Hand, wenn es notwendig ist. Dies gibt ein Gefühl von Sicherheit. Bei sehr warmem Wetter kann dies jedoch unangenehm sein, da die Weste aus luftdichtem Material besteht und deshalb als zu warm empfunden wird. Wir empfehlen daher, die Weste nur dann zu tragen, wenn sie auch aufgepumpt wird. Dies ist jedoch individuell zu handhaben.

Der Anfang der Anwendung - bei der Begleitung einer Anwenderin / eines Anwenders

Wenn du einem(r) AnwenderIn bei der Weste assistierst, fange dann damit an, wenn die Person entspannt ist und gib ihr genügend Zeit für die Gewöhnung, auch ohne die Weste aufzupumpen. Wenn der/die AnwenderIn es akzeptiert, die

Weste ohne Luft zu tragen, dann kann in einer entspannten Situation begonnen werden, die Weste aufzupumpen. Je nach Person wird es Unterschiede geben, wie lange eine solche aufgepumpte Periode dauert: nur ganz kurz, einige Minuten oder länger. Wenn der/die AnwenderIn sich daran gewöhnt hat, die Weste in entspannten Situationen aufgepumpt zu tragen, kann sie dann allmählich auch schon aufgepumpt werden, wenn Anspannung, Angst oder Überreizung zu erwarten sind.

Die Weste aufpumpen und die Luft ablassen - in der Assistenzsituation

Abhängig von der Kommunikationsfähigkeit der Anwenderin / des Anwenders und von der Fähigkeit, seine/ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und danach zu handeln, wird die Assistenzintensität individuell verschieden sein.

Auf jeden Fall empfehlen wir, so viel wie möglich auf die Bedürfnisse der Anwenderin / des Anwenders zu achten. Genau hinhören, hinschauen und adäquat handeln.

Manche AnwenderInnen können ganz gut selbst bestimmen, wann genau die Weste für sie sinnvoll ist und wann nicht und für manche ist es schwierig, dies zu bestimmen. Assistiere genau und gib Stichworte, wann es evtl. gut wäre, die Weste zu tragen, bzw. aufzupumpen.

Sie sollten es soviel wie möglich selbst bestimmen können, bzw. lernen, es selbst zu bestimmen und dadurch Einfluss zu nehmen. Es ist sicher auch ein Lernprozess. Sie lernen, selbst Einfluss zu nehmen auf Befindlichkeiten - Schritt für Schritt zur Selbstbestimmung - vielleicht beginnend mit der Bedienung der Pumpe.

Foto oder Pictogramm von der Druckweste

Wenn die Druckweste nicht den ganzen Tag getragen wird, schau dann, dass es die Möglichkeit gibt, dass der/die AnwenderIn danach fragen kann, indem er auf ein Foto oder ein Pictogramm der Weste zeigen kann.

Du kannst ein Foto oder ein Pictogramm der Weste downloaden über www.squeasewear.com



Foto und Pictogramm der Squeaseweste

EVALUATION ÜBER DIE VERWENDUNG DER DRUCKWESTE



Dokumentiere die Momente, in denen die Druckweste benützt wird.

Benütze das Evaluationsheft, um die Änderungen bezüglich der Verwendung der Druckweste zu dokumentieren. Im Evaluationsheft werden Situationen während des Monats vor der Verwendung der Weste verglichen mit Situationen während der Verwendung der Weste.

Im Evaluationsheft kannst du aus den üblichen Situationen wählen, in denen die Weste benützt wird. Diese Situationen kannst du eventuell mit den Situationen, die du auch untersuchen möchtest, ergänzen.

Wir empfehlen zuerst einmal 2 – 3 Situationen, in denen die Weste benützt wird, zu dokumentieren. Dadurch kannst du genauer beurteilen, welchen Effekt das Tragen der Weste hervorruft.

Wenn du die Weste eine Zeitlang verwendet hast, und schon besser weißt, wie du auf tiefen Druck reagierst, kannst du, wenn du möchtest, allmählich die Verwendung auf andere Situationen und zu anderen Tageszeiten ausdehnen.

Bestimme selbst, wie die Druckweste verwendet wird

Nütze das Evaluationsheftchen für deinen Verwendungsplan. Überlege, in welchen Situationen du die Weste anwenden möchtest und auf welche Weise du die Weste in deine alltäglichen Aktivitäten integrierst, damit du vorbereitet bist, wenn sich solche Situationen ankündigen. Das heißt: überlege schon im Vorhinein, wann die Weste (ohne Luft) angezogen und wann sie aufgepumpt wird.

Die Weste kann abhängig von Momenten, in denen Bedarf nach tiefem Druck entsteht, verwendet werden. Dies kann auch präventiv sein, um Überreizung, Frustrationen und Ängste zu verhindern. Manche AnwenderInnen werden die Weste nur bei bestimmten Aktivitäten verwenden oder in den Momenten, in denen sie sich überreizt oder „unterreizt“ fühlen. Andere wiederum spüren ein ständiges Bedürfnis, tiefen Druck zu empfinden, da es während des Tages mehrere Momente von Spannungen gibt. Sie werden die Weste eher zu bestimmten Tageszeiten verwenden. Probiere einfach aus, wie die Weste für dich am besten zu verwenden ist.

Die Verwendungsmöglichkeiten der Druckweste:

1. Zeitenmäßig: die Weste wird während einer bestimmten Zeitdauer und Tageszeit verwendet
2. Aktivitätenmäßig: die Weste wird während bestimmter Aktivitäten verwendet
3. Spannungsmäßig: die Weste wird bei Überreizung oder „Unterreizung“ verwendet

ODER eine Kombination aus den oben angeführten Möglichkeiten

Betrachte auch die Reaktionen auf den Seiten 4 und 12 in dieser Gebrauchsanleitung und die Erfahrungen auf www.squeasewear.com um zu sehen, wie andere Personen die Druckweste verwenden.

Wann wird die Weste angezogen?	Wann wird die Weste aufgepumpt?	Wie lange bleibt die Weste aufgepumpt?
z.B. Zeitmäßig: v. 14.00 – 20.00 Uhr	alle 2 Stunden	20 Minuten
z.B. Aktivitätenmäßig in der Schulklasse	während der Instruktionen des Lehrers / der Lehrerin und während der Aufgaben	während der ganzen Aktivitäten
z.B. Spannungsmäßig: Bevor eine spannungs- geladene Situation auftritt	bei zu erwartenden und zunehmenden Spannungen, Unruhe und Frustrationen	bis die Spannung, Unruhe und Frustration vorbei ist, bzw. weniger wird

Fülle im Evaluationsheftchen die Tabelle aus: Wann und wie die Druckweste verwendet wird.

Solltest du den ursprünglichen Plan ändern wollen, schau dann, dass dies schrittweise passiert, sodass der Nutzen der Weste nach Beendigung der Evaluationszeit evaluiert werden kann. Wenn der/die AnwenderIn begleitet oder assistiert wird, ist es wichtig, dass die Weste konsequent eingesetzt wird.

Sorge dafür, dass das beste Resultat erreicht wird. Dass alle, die mit dem Anwender / der Anwenderin in Kontakt sind, eine Ahnung vom Sinn der Druckweste und vom Verwendungsplan haben. Alle sollen die Weste sehen und anprobieren können.

Mache Vereinbarungen über die Verwendungsart der Weste – wo sie aufgeräumt wird, wenn sie nicht getragen wird. Sorge dafür, dass für den Anwender / die Anwenderin eine Tragestruktur gefunden wird: Wann, wo, wie lange aufgepumpt, wann wieder entleert, wo aufbewahrt.

Evaluere die Verwendung der Druckweste mit Hilfe des Evaluationsheftchens.

Verwende das Evaluationsheftchen, um die ausgesuchten und vereinbarten Situationen festzuhalten und zwar:

1. Bevor die Druckweste das 1. Mal verwendet wird
2. nachdem die Weste bereits einige Wochen verwendet wurde = die Evaluationsperiode
3. Vergleiche diese Aufzeichnungen und beantworte die Evaluationsfragen, um den Nutzen der Verwendung der Druckweste zu beurteilen

Wir freuen uns über neue Erfahrungen mit der Squeaseweste. Bitte schicke uns deine Erfahrungen und Tipps, oder wenn du Fragen zur Weste hast, werden wir diese gerne beantworten.



"Ich denke, dass dieses Produkt vielen Menschen mit Autismus-Spektrum-Konditionen (ASS) helfen wird."

- Dr. Temple Grandin

Lies mehr Erfahrungsberichte von Squeeze-AnwenderInnen auf www.squeezewear.com



"Ich ziehe die Weste nie wieder aus. Es ist einfach super, wie toll die Weste ist."

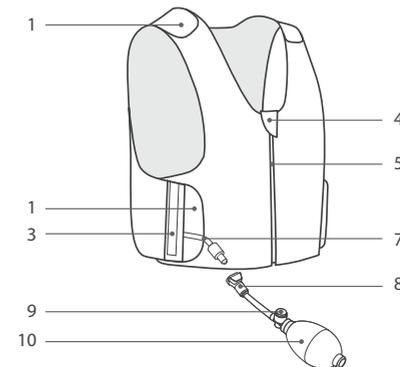
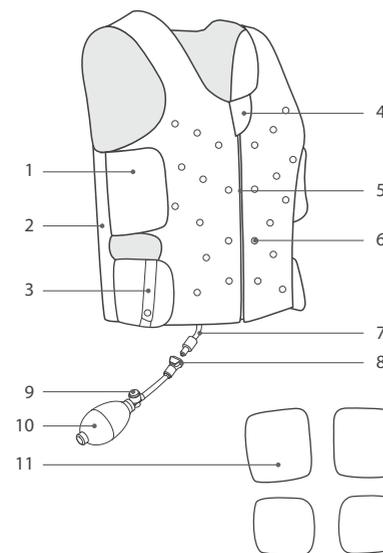
- Bart



"Es ist fantastisch. Ich habe das Gefühl, als ob sich ein Kraftfeld um mich herum befindet. In einem Einkaufszentrum oder am Flughafen – d.h. Orte, an denen viel Lärm und Chaos ist, schätze ich die Weste besonders."

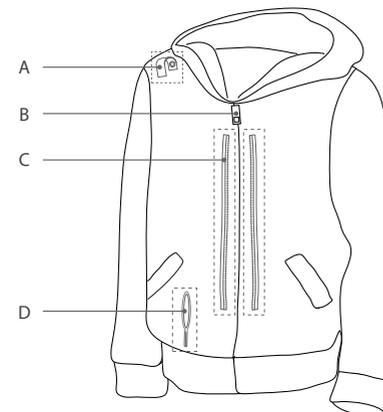
- Dr. Wenn Lawson

SQUEASE – PRODUKTTEILE



Squeeze-Druckweste

- 1 Klettverschlüsse
- 2 Elastik-Teile
- 3 Markenzeichen und Etikett
- 4 Versteck für den Reißverschlussgriff
- 5 Reißverschluss
- 6 Ventilations-, bzw. Luftlöcher
- 7 Luftschlauch
- 8 Luftschlauchkupplung
- 9 Knopf zum Luft ablassen
- 10 Handpumpe
- 11 Klettverschlussergänzungsteile



Squeeze-Kapuzenjacke

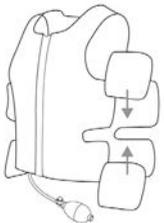
- A (Innenseite) Schulterschlaufen
- B Haupt-Reißverschluss
- C (Innenseite) Reißverschlüsse, um Druckweste zu befestigen
- D (Innenseite) Taschenöffnung für die Handpumpe

EINSTELLEN UND VERWENDUNG DER DRUCKWESTE



Das Anziehen der Druckweste

Trage unter der Druckweste ein T-Shirt oder Hemd. Für einen guten Sitz empfehlen wir, die Druckweste, wenn möglich im Stehen anzuziehen. Schau, dass der Reißverschluss gut eingesteckt wird und dass dieser bis oben zugezogen wird. Stecke den Griff des Reißverschlusses in das Versteck, um einer Irritation der Haut vorzubeugen. Schau auch, dass die Weste luftleer ist, wenn du die seitlichen Klettverschlusssteile anders einstellen möchtest.



Klettverschlussergänzungsteile (Set mit 4 Teilen)

Falls notwendig, kannst du die Weste mit Klettverschlussergänzungsteilen, die einfach an die vorhandenen Klettverschlusssteile geklettet werden, erweitern. Die Breite der Klettverschlussergänzungsteile ist identisch mit den Breitseiten der Klettverschlusssteile der Weste.



Das Aufpumpen der Druckweste

Drücke die Handpumpe wiederholt, damit die Weste aufgepumpt wird und du einen angenehmen festen Druck spürst.

Sicherheitsventil

Für die Sicherheit der Anwenderin / des Anwenders hat die Handpumpe ein eingebautes Ventil, das das Druckniveau in der Weste limitiert, sodass kein Überdruck entstehen kann. Die Kindergrößen XXS und XS haben ein zweites Sicherheitsventil, das einen eventuellen Überdruck automatisch entweichen lässt.



Entleeren / Druck entfernen

Um die Luft aus der Druckweste zu entfernen, hältst du den Knopf auf der Handpumpe eingedrückt. Die Luft entweicht. Der Druck kann auch immer schnell weggenommen werden, indem die Weste ausgezogen wird, z.B. durch Öffnen des Reißverschlusses oder der Klettverschlusssteile.



Die Druckweste anpassen mit den Klettverschlusssteilen

Fange damit an, alle Klettverschlüsse der Weste so weit wie möglich einzustellen. Wenn die Weste Klettverschlüsse

im Schulterbereich hat, ziehe die Weste ganz nach unten, mache dann die seitlichen Klettverschlusssteile fester, pumpe die Weste auf und richte danach die Schulterklettverschlüsse. Wenn die Weste je zwei seitliche Klettverschlusssteile hat, ziehe die Weste hinunter und stelle zuerst die obersten Klettverschlusssteile fester ein und dann erst die unteren Klettverschlusssteile.

Für den besten Sitz kontrolliere, dass:

1. die Weste im nichtaufgepumpten Zustand locker um den Oberkörper schließt. Halte einen Spalt von 2 bis 3 Fingerbreit zwischen Körper und die nicht aufgepumpte Weste. Das ist eine gute Ausgangssituation.
2. der Klettverschluss beidseitig ungefähr gleich eingestellt wird, damit die Weste symmetrisch passt.
3. die Haken der Klettverschlüsse völlig verdeckt sind.
4. die Weste im aufgepumpten Zustand einen angenehmen tiefen Druck erzeugt.

Die Druckweste bei einem anderen einstellen

Wenn der/die AnwenderIn selbst nicht erklären kann, was er/sie als angenehmen Druck empfindet, dann schau darauf, dass du in erster Linie einen Leerraum von 2 bis 3 Finger breit zwischen Körper und Weste anstrebst. Schau gut auf die Reaktion der AnwenderIn / des Anwenders, wenn du die Weste aufpumpst. Bei einer ablehnenden Reaktion empfehlen wir, dass Eltern, TherapeutInnen oder AssistentInnen, die den/die AnwenderIn gut kennen, einschätzen sollen, ob weiter gemacht werden kann oder ob es zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal versucht werden soll.

Ein angenehmer fester Druck

Verwende die Handpumpe, um die Weste aufzupumpen, sodass du einen angenehmen festen Druck auf deinem Oberkörper empfindest. Was als angenehm erfahren wird, hängt von der Vorliebe des Benützers / der Benützerin ab und von der Empfindlichkeit für Druckreize. Nimm dir Zeit herauszufinden, wie fest der Druck sein kann, damit er für dich angenehm ist. Manche AnwenderInnen erklären, dass sie die Weste nicht voll aufpumpen möchten, für andere wiederum kann der Druck nicht fest genug sein.

Wenn du die Weste vollständig aufgepumpt hast, aber du möchtest gerne, dass der Druck noch tiefer und fester wird, dann lasse die Luft raus und ziehe die Klettverschlusssteile etwas fester. Meinst du aber, dass die Weste zu viel Druck gibt, wenn sie ganz aufgepumpt ist, dann lasse auch die Luft raus und stelle die Klettverschlusssteile etwas lockerer ein. Wiederhole diese Vorgänge solange, bis du mit dem Druck, und wie sich das Ganze anfühlt, zufrieden bist.

Die SQUEASE-Westen sind jetzt bereit für die Benutzung! Indem die Klettverschlüsse gut auf deine Maße abgestimmt sind, kannst du in Zukunft immer den Reißverschluss benutzen, um die Weste an- und auszuziehen, um dann mit der Handpumpe den gewünschten Druck zu erreichen.



Die Innenseite der Druckweste als Außenseite tragen

Durch den speziellen Reißverschluss kann die Innenseite der Druckweste auch als Außenseite getragen werden. Dies kann zum Beispiel besser sein, wenn die Klettverschlusssteile ganz auf klein eingestellt sind und diese dadurch zu viel herausragen. Wenn dann die Innenseite als Außenseite getragen wird, ist es besser.

Achtung: die Handpumpe ist dann auf der rechten Seite statt links und die Weste kann nur auf eine einzige Weise an die Kapuzenjacke angezippt werden.



Die Druckweste in einer Squeeze-Kapuzenjacke befestigen (nur für Westen mit einer aufpumpbaren Vorderseite)

Die Druckweste kann einfach in einer Squeeze-Kapuzenjacke befestigt werden, sodass sie beide als ein einziges Bekleidungsstück getragen werden können. Bevor du die Druckweste in deiner Kapuzenjacke befestigst, empfehlen wir zuerst ein richtiges Einstellen wie unter *Die Druckweste anpassen mit den Klettverschlusssteilen* auf den Seiten 14-15. Wenn du zufrieden bist, wie die Weste passt:

- stellst du die Klettverschlusssteile auf beiden Seiten noch einmal um 2 cm enger ein.
- verwendest du die Schulterschlaufen und Reißverschlüsse an der Innenseite der Kapuzenjacke, um die Druckweste zu befestigen
- stecke die Pumpe mittels Öffnung auf der Innenseite der Kapuzenjacke in die betreffende Innentasche.



Was auch über die Weste getragen werden kann

Du kannst auch deine eigene Bekleidung über der Druckweste anziehen. Da die Weste relativ dünn ist, auch im aufgepumpten Zustand, siehst du sie kaum, falls du eine andere Jacke, Bluse oder einen Pullover darüber trägst.

Wenn du einen Pullover oder eine Jacke mit Taschen über der Druckweste trägst, kannst du ein kleines Loch an der Innenseite der Tasche machen. Zum Beispiel:

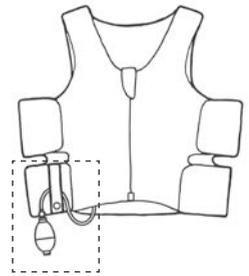
- ein kleines Loch, durch das du das Ventil hindurchziehst, nachdem du die Handpumpe abgenommen hast, oder
- ein größeres Loch, sodass du die ganze Pumpe in die Tasche stecken kannst.



Handpumpe

Die Handpumpe kann auf verschiedene Arten verräumt werden:

- in die innenseitige Vordertasche der Squeeze-Kapuzenjacke (oder eine andere Jacke, die über der Druckweste getragen wird)
- in deinen Hosensack
- indem du den Luftschauch mit Handpumpe in das seitliche Etikett einhängst

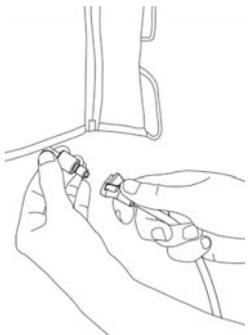


Wenn der Schlauch unerwartet und unbeabsichtigt von der Weste oder von der Pumpe abgezogen wird, können beide Teile einfach wieder zusammen geschoben werden. Wenn erforderlich oder gewünscht, kann der Schlauch auch gekürzt werden: abziehen – ein Stück abschneiden und wieder zusammenstecken.

Abkuppeln der Handpumpe

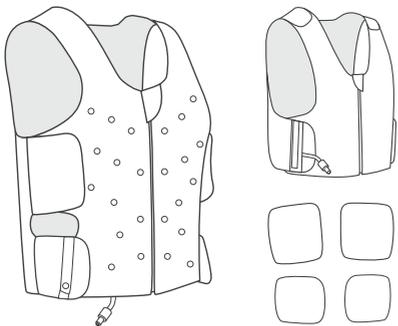
Mittels Kupplung im Luftschauch kann die Pumpe abgekuppelt werden, nachdem die Weste aufgepumpt wurde. Drücke auf den Knopf und ziehe die beiden Teile der Kupplung auseinander. Das Ventil schließt und die Druckweste bleibt aufgepumpt.

Um die Druckweste weiter aufzupumpen oder die Luft abzulassen, muss zuerst die Handpumpe wieder befestigt werden. Achte darauf, dass du beim Befestigen der beiden Teile einen „Klick“ hörst. Dann sind beide Teile wieder gut miteinander verbunden.



ACHTUNG! Gelingt es nicht, beide Teile der Kupplung zusammenzuklicken, kontrolliere dann, ob der Druckknopf auf der Kupplung vollständig eingedrückt ist und versuche es noch einmal.

GEBRAUCHS- UND WASCHANLEITUNG



Squease Druckweste



Die Squease-Druckweste kann mit einem feuchten Tuch abgewischt oder mit der Hand und einer milden Seife im lauwarmen Wasser gewaschen werden. Lass die Weste nicht in der Sonne trocknen. Entferne zuerst die Handpumpe mittels der Kupplung im Luftschlauch, bevor du die Druckweste sauber machst, sodass nicht unerwartet Wasser in die Weste kommt.

NICHT für Waschmaschine / Trockner
NICHT waschen mit Waschmittel, Lösungsmitteln oder in heißem Wasser
NICHT chemisch reinigen oder bügeln
NICHT auf Heizkörper legen, bzw. einem Feuer oder künstlichen Wärmegeräten aussetzen
NICHT selber herumbasteln an deiner Squease-Druckweste
NICHT an der Weste nähen oder sticken
Halte die Weste entfernt von scharfen Gegenständen

Squease Kapuzenjacke



Nimm, bevor die Kapuzenjacke gewaschen wird, die Druckweste aus der Kapuzenjacke und entleere die Taschen. Kehre die Innenseite nach außen und wasche mit den gleichfarbigen Wäschestücken mit dem Feinwaschprogramm mit max. 30°
Lasse die Kapuzenjacke nicht in der Sonne trocknen.

NICHT bleichen
NICHT geeignet für den Trockner

Handpumpe und Luftschlauch

Die Handpumpe und der Luftschlauch können mit einem feuchten Tuch (Microfaser) gereinigt werden.
Die Pumpe **NICHT** unter Wasser tauchen.

Klettverschlusssteile

Die Klettverschlusssteile können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden oder von Hand mit einer milden Seife in lauwarmem Wasser.
NICHT in der Sonne trocknen lassen.

Diese Gebrauchsanleitung

Diese Gebrauchsanleitung ist mit größter Sorgfalt zusammengestellt, aber da die Produktentwicklung ständig weiter geht, kann das bedeuten, dass bestimmte Informationen nicht mehr aktuell sind. Die Informationen in dieser Ausgabe können geändert werden ohne vorhergehende Bekanntgabe.

Squease Ltd. ist weder verantwortlich für technische oder redaktionelle Fehler oder Nachlässigkeiten in diesem Dokument, noch verantwortlich für plötzlich auftretende Schäden, die durch die Benützung dieses Produktes oder des Materials entstehen.

Dieses Dokument beinhaltet Informationen, die durch die Autorenrechte geschützt sind. Nichts daraus darf kopiert oder reproduziert werden in welcher Form auch immer ohne vorhergehende Zustimmung von Squease Ltd.

Diese Gebrauchsanleitung ist zusammengestellt unter der Mitarbeit von :

Monique Thoosen – *Physiotherapeutin, SI-Therapeutin, Pädagogin*

Robert de Hoog – *Physiotherapeut, SI-Therapeut, Mitarbeiter Squease*

Übersetzung in deutscher Sprache: Ellen Mayr-Vons, Dipl. SI-Mototherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin i.R.

Wenn du Anmerkungen oder Vorschläge hast, bitte teile sie uns mit www.squeasewear.com

Erklärung Konformität

Wir, Squease Ltd von CEME Innovation Centre, Rainham, RM 13 8EU, United Kingdom erklären und bestätigen, dass folgende Produkte

Squease tiefe Druckweste

SQ DPV- XXS 110-134

SQ DPV- XS 128-152

SQ DPV- S 152-166

SQ DPV- M 164-178

SQ DPV- L 176-192

in Übereinstimmung sind mit den Anwendungsbestimmungen von Richtlinie 93/42/EEG der betreffenden medizinischen Hilfsmittel.



Andrew Brand

Technische Direktor
Mai 2013



NIE die Druckweste aufpumpen mit einem anderen Gerät als der mitgelieferten Pumpe von Squease Ltd.