

# Fibertyngdväst™

*Bruksanvisning/Instructions for use*



# NOVISTA



Bruksanvisning/Instructions for use

SE ..... 4

DK..... 6

NO ..... 8

FI .....10

EN ..... 12

## [SE] Bruksanvisning Fibertyngdvästen

Fibertyngdvästen används av personer med oro och ångest och blir för många en viktig del i en fungerande vardag. Tyngdvästen används framgångsrikt vid både psykisk och motorisk oro samt diagnoser som, autism, ADHD, psykisk ohälsa med flera. Fibertyngdvästen kan användas i skolan, på jobbet eller hemma.

Vuxen	XS	S	M	L	XL	XXL
Bröstvidd cm	76-84	84-94	94-102	102-110	110-118	118-126
Midjevidd cm	68-80	80-88	88-96	96-104	104-112	112-120

Barn	110/116	122/128	134/140	146/152
Bröstvidd cm	52-58	58-64	64-70	70-76
Midjevidd cm	52-55	55-58	58-61	61-64



## Om Fibertyngdvästen

Fibertyngdvästen har en kraftig insydd kardborreförsedd gördel som spänns åt i midjan efter egen önskan. På så sätt regleras känslan av vikt och tryck. Fibertyngdvästen är framtagen i samråd med psykiatriker och stress terapeuter och klassas som en medicinteknisk produkt. Den drar inte uppmärksamheten till sig eftersom den ser ut som en vanlig väst.



## Fibertyngdvästens effekter

Västen omsluter kroppen, likt en fast kram, vilket påverkar kroppens rörelse- och positionssinnen (proprioceptiva sinnen) och kan bidra till att bäraren upplever ett behagligt lugn och får lättare att koncentrera sig.

- Motverkar motorisk oro
- Minskar ångest och stress
- Ökar tryggheten
- Ger stöd vid fokusering

## Säkerhetsföreskrifter

Använd inte Fibertyngdvästen i sådana miljöer eller på ett sådant sätt där det finns risk för att fastna vid rörelse. Rådfråga sakkunnig om du har nedsatt balansförmåga, andningskapacitet eller annat som påverkar din förmåga att bära Fibertyngdvästen säkert, permanent eller tillfälligt på grund av skada eller sjukdom.

Vid frågor eller funderingar kring risker, är du välkommen att höra av dig till vår kundtjänst på [info@novista.se](mailto:info@novista.se)



## Material och skötselråd

Fibertyngdvästen är tillverkad i ett smuts- och fläckavvisande material. Det gör att västen kan torkas av med fuktig trasa och hängas på vädring i stället för att tvättas.

Är västen så smutsig att den måste tvättas, är det viktigt att dragkedjan är öppen och kardborregördeln är helt stängd. Tvätta gärna i tvättpåse.

Fibertyngdvästen klarar av tvätt i upp till 60 grader men med hänsyn till miljön rekommenderar vi att västen tvättas i max 40 grader.



Material	Polyester
CE-märkning	Ja
Garanti	2 år*

\* Gäller ej omid behandling eller om skötselråd ej följs.

## [DK] Brugsanvisning til Fibervesten

Fibervesten er en tyngdevest, som anvendes af personer, som lider af uro og angst. Fibervesten bruges med succes ved både psykisk og motorisk uro samt ved diagnoser som autisme, ADHD, psykisk sygdom med mere. Fibervesten bliver for mange en vigtig del af en velfungerende hverdag. Fibervesten kan bruges i skolen, på arbejdet eller derhjemme.

Voksen	XS	S	M	L	XL	XXL
Brystvidde cm	76-84	84-94	94-102	102-110	110-118	118-126
Taljevidde cm	68-80	80-88	88-96	96-104	104-112	112-120

Barn	110/116	122/128	134/140	146/152
Brystvidde cm	52-58	58-64	64-70	70-76
Taljevidde cm	52-55	55-58	58-61	61-64



### Om Fibervesten

Fibervesten har indvendigt et kraftigt indsyet velcrobælte, som strammes om kroppen efter ønske. På den måde reguleres fornemmelsen af vægt og tryk. Fibervesten er udviklet i samråd med psykiatere og stressereapeuter og klassificeret som et medicinteknisk produkt. Den vækker ikke opmærksomhed, fordi den ser ud som en almindelig vest.



### Fibervestens effekt

Fibervesten bliver for mange en vigtig del af en velfungerende hverdag. Vesten omslutter kroppen, ligesom et fast kram, hvilket påvirker kroppens bevægelses- og stillingssans (den proprioceptive sans) og kan bidrage til, at brugeren oplever en behagelig ro og får lettere ved at koncentrere sig. Fibervesten kan dermed

- Bidrage til at modvirke motorisk uro
- Mindske angst og stress
- Øge fornemmelsen af tryk
- Give støtte til fokusering

## Sikkerhedsforskrifter

Brug ikke Fibervesten i omgivelser eller på en måde, hvor der er risiko for, at den sætter sig fast under bevægelse. Rådfør dig med en fagkyndig, hvis du har nedsat balanceevne, nedsat åndedrætskapacitet eller andet, der kan påvirke din evne til at bære Fibervesten sikkert, permanent eller midlertidigt, på grund af skade eller sygdom.

Ved spørgsmål eller overvejelser omkring risici er du velkommen til at henvende dig til vores kundeservice på [info@novista.se](mailto:info@novista.se)



### Materiale og vaskeanvisning

Fibervesten er produceret i et smuds- og pletafvisende materiale. Det gør, at vesten kan tørres af med en fugtig klud og hænges til udluftning i stedet for at blive vasket.

Er vesten så snavset, at den skal vaskes, er det vigtigt, at lynlåsen står åben, og velcrobæltet er helt lukket. Vask den gerne ilagt en vaskepose.

Fibervesten kan tåle vask op til 60 grader, men af hensyn til miljøet anbefaler vi, at vesten vaskes ved maks. 40 grader.



Materiale	Polyester
CE-mærkning	Ja
Garanti	2 år*

\* Gælder ikke ved ublid behandling, eller hvis vaskeanvisningen ikke er blevet fulgt.

## [NO] Bruksanvisning Fibertyngdvästen

Fibertyngdvästen brukes av personer med uro og angst og blir for mange en viktig del av en fungerende hverdag. Vektvesten brukes med stort hell både ved psykisk og motorisk uro samt diagnoser som autisme, ADHD, mentale sykdommer med mer. Fibertyngdvästen kan brukes på skolen, på jobben eller hjemme.

Voksen	XS	S	M	L	XL	XXL
Brystvidde cm	76-84	84-94	94-102	102-110	110-118	118-126
Midjevidde cm	68-80	80-88	88-96	96-104	104-112	112-120

Barn	110/116	122/128	134/140	146/152
Brystvidde cm	52-58	58-64	64-70	70-76
Midjevidde cm	52-55	55-58	58-61	61-64



## Om Fibertyngdvästen

Fibertyngdvästen har et kraftig innsydd belte med borrelås som strammes rundt midjen etter eget ønske. Med det reguleres følelsen av vekt og trykk. Fibertyngdvästen er utviklet i samarbeid med psykiatere og stressterapeuter og er klassifisert som et medisinteknisk produkt. Den trekker ikke til seg oppmerksomheten ettersom den ser ut som en vanlig vest.



## Fibertyngdvästens virkninger

Vesten omslutter kroppen som en fast omfavnelser, noe som påvirker kroppens bevegelses- og posisjonssanser (proprioceptive sanser) og kan bidra til at bæreren opplever en behagelig ro og lettere kan konsentrere seg.

- Bidrar til å motvirke motorisk uro
- Kan redusere angst og stress
- Kan øke følelsen av trygghet
- Gir støtte ved fokusering

## Sikkerhetsforskrifter

Ikke bruk Fibertyngdvästen i miljøer eller på en slik måte at det er risiko for å sette seg fast ved bevegelse. Rådspør sakkyndig person hvis du har nedsatt balanseevne, pustekapasitet eller annet som påvirker din evne til å bære Fibertyngdvästen sikkert, permanent eller midlertidig på grunn av skade eller sykdom.

Ved spørsmål eller usikker ved vedrørende sikkerhet er du velkommen til å ta kontakt med vår kundeservice på [info@novista.se](mailto:info@novista.se)



## Materiale og vedlikeholdsråd

Fibertyngdvästen er lagd av et smuss- og flekkavvisende materiale. Det gjør at vesten kan tørkes av med en fuktet klut og henges til lufting i stedet for å vaskes.

Hvis vesten er så skitten at den må vaskes, er det viktig at glidelåsen er åpen og borrelåsremmen er helt lukket. Vask gjerne i vaskepose.

Fibertyngdvästen tåler vask opp til 60 grader, men av hensyn til miljøet anbefaler vi at vesten vaskes ved maks. 40 grader.



Materiale	Polyester
CE-merking	Ja
Garanti	2 år*

\* Gjelder ikke ved ublid behandling eller dersom vedlikeholdsrådene ikke er fulgt.

## [FI] Käyttöohje: Fibertyngdvästen

Fibertyngdvästen™-painoliiviä voivat käyttää levottomuudesta ja ahdistuneisuudesta kärsivät henkilöt ja se on monelle tärkeä osa toimivaa arkea. Painoliiviä käytetään menestyksekkäästi sekä psyykkisen että motorisen levottomuuden sekä mm. autismin, ADHD:n ja mielenterveysongelmien hoidossa. Painoliiviä voi käyttää koulussa, töissä tai kotona.

Aikuiset	XS	S	M	L	XL	XXL
Rinnanympäryys cm	76-84	84-94	94-102	102-110	110-118	118-126
Vyötärönympäryys cm	68-80	80-88	88-96	96-104	104-112	112-120

Lapset	110/116	122/128	134/140	146/152
Rinnanympäryys cm	52-58	58-64	64-70	70-76
Vyötärönympäryys cm	52-55	55-58	58-61	61-64



## Fibertyngdvästen

Painoliivi kiinnitetään halutulle kireydelle sen sisäpuolelta vahvalla tarranauhavyöllä. Vyön avulla säädellään painon ja paineen tunnetta. Painoliivi on suunniteltu yhteistyössä psykiatrien ja stressiterapeuttien kanssa ja se luokitellaan lääkinälliseksi laitteeksi. Se näyttää tavalliselta liiviltä eikä herätä huomiota.



## Painoliivin vaikutus

Liivi ympäröi kehon kuin halaus, mikä vaikuttaa kehon liike- ja asentoaistiin (proprioseptio) ja voi auttaa käyttäjää rauhoittumaan miellyttävästi ja keskittymään paremmin.

- Auttaa ehkäisemään motorista levottomuutta
- Voi vähentää ahdistuneisuutta ja stressiä
- Voi lisätä turvallisuudentunnetta
- Antaa tukea keskittymiseen

## Turvallisuusohjeet

Painoliiviä ei saa käyttää tilanteissa tai paikoissa, esim. kiipeilytelineessä, joissa voi jäädä puristuksiin. Pyydä neuvoa asiantuntijalta, jos tasapainokykyysi tai hengityskapasiteettisi on alentunut tai jos et pysty käyttämään painoliiviä turvallisesti jonkin pysyvän tai tilapäisen vamman tai sairauden vuoksi.

Jos sinulla on kysyttävää riskeistä, ota yhteys asiakaspalveluumme osoitteessa [info@novista.se](mailto:info@novista.se)



## Painoliivin materiaali ja hoito-ohjeet

Painoliivi on valmistettu likaa ja tahroja hylkivästä materiaalista. Pesun sijaan liivi voidaan pyyhkiä kostealla liinalla ja ripustaa tuulettamaan.

Jos liivi vaatii pesua, tarkista että vetoketju on avoinna ja tarranauha täysin suljettu. Liivi suositellaan pestäväksi pesupussissa.

Painoliivi kestää 60°C asteen pesun, mutta ympäristön kannalta suosittelemme pesua enintään 40°C asteessa.



Materiaali	Polyesteri
CE-merkintä	Kyllä
Garanti	2 vuotta*

\* Takuu raukeaa, jos tuotetta on käsitelty kovakouraisesti tai jos hoito-ohjeita ei ole noudatettu.

## [EN] Instructions for use – Fibertyngdvästen

Novista's Fibertyngdvästen is a weighted vest for use by anyone suffering from anxiety and anguish, and for many wearers it becomes an important part of getting through daily life. Novista's weighted vest can be used to successfully alleviate anxiety affecting both mood and motor control as well as diagnoses such as autism, ADHD, mental illness and more. Novista's weighted vest is suitable for use at school, home or work.

Adults	XS	S	M	L	XL	XXL
Chest cm	76-84	84-94	94-102	102-110	110-118	118-126
Waist cm	68-80	80-88	88-96	96-104	104-112	112-120

Children	110/116	122/128	134/140	146/152
Chest cm	52-58	58-64	64-70	70-76
Waist cm	52-55	55-58	58-61	61-64



## About Fibertyngdvästen

Novista's Fibertyngdvästen is a weighted vest with a firm, integrated girdle with a velcro fastener that is tightened at the waist to suit the wearer's preferences. This enables the wearer to adjust the feeling of weight and pressure it exerts. Novista's weighted vest has been developed in collaboration with psychiatrists and stress therapists and is classed as a medical device. It does not attract attention as it looks just like a normal vest.



## How Novista's weighted vest works

The vest hugs the body, rather like a warm embrace. This affects the body's sense of position and movement (proprioception) and can help the wearer to feel a comforting calm and greater ease concentrating.

- Helps to prevent anxiety affecting motor control
- Can reduce anguish and stress
- Can increase sense of security
- Aids focus

## Safety instructions

Do not use Novista's weighted vest in environments or ways that entail a risk of fastening during movement. Consult an expert if you have impaired balance, breathing difficulties or any other condition that affects your ability to wear the weighted vest in a safe manner, whether such condition is permanent or a temporary symptom of injury or illness.

If you have any questions or thoughts about risks, please feel free to contact our customer service department by e-mailing [info@novista.se](mailto:info@novista.se)



## Materials and care instructions

Novista's weighted vest is made from a dirt and stain resistant material. This means that the vest can be wiped clean with a damp cloth and hung up to air rather than washed.

If the vest is dirty enough to need washing, it is important that the zipper is left open and the velcro girdle is completely closed. Use a washing bag if possible.

Novista's weighted vest can be washed at up to 60 degrees, although with consideration for the environment we recommend that the vest be washed at a maximum of 40 degrees.



Material	Polyester
CE marked	Yes
Guarantee	2 years*

\* Not valid if handled carelessly or without following the care instructions.





# NOVISTA

Novista of Sweden AB • Johannebergsvägen 6 • SE-312 72 Skummeslövsstrand  
info@novista.se • +46 (0)431-49 13 10  
[www.novista.se](http://www.novista.se)