De Varme Bryster - Gratis Hækleopskrift

Af Helle Graabæk for Yellowone Design

De Varme Bryster er et lille sanseobjekt til mennesker med demens. Demens bringer mange tilbage til barndomsfølelser, og brysterne repræsenterer den tidligste form for tryghed. Objektet er designet til at give ro og tryghed i hverdagen, og det kan bruges som brobygger: til at starte en samtale eller som et midlertidigt tilknytningsobjekt mellem fagperson og borger.

Opskriften er gratis, men den må kun bruges til eget brug. Det er ikke tilladt at kommercialisere opskriften, og den må ikke bruges til videresalg.







Her ses De Varme Bryster med almindelige knapper, som kan "tåle" at blive varmet op i mikro-ovnen

Brysterne set bagfra





Kuffert til opbevaring



Brysterne i perspektiv

Overblik

Sværhedsgrad: Medium

Du skal hækle: 2 brystposer, 1 nakkebånd og lukkeflap til hver pose.

Teknik: Der hækles kun fastmasker og rundt.
Størrelse: Hver pose måler 14 cm på det bredeste sted og 24 cm i højden.
Hver pose: 55 rækker i alt.

Det skal du bruge: Garn
1 tråd bomuldsgarn + 1 tråd tyndt uldgarn (fx Sunday) samt en ultratynd mohairtråd som følgetråd. Brug gerne restgarn eller genbrugsgarn i forskellige farver, fx garn fra gamle trøjer, der er trevlet op.

Hæklenål: Str. 2,5

Til lukning:
- En kraftig trykknap, eller en almindelig knap.

Til fyldet:
- Fødderne af 2 nylonstrømper (ikke for tynde, så de ikke brister, når fyldet kommes i)
- Grødris (de har ikke spidse ender) eller hvedekerner, ca. 450 g i hver, eller den mængde du synes er passende.
- En lille tragt.
- Et stykke garn til at snøre med.
- Brystpose (hækl 2 stk.)

Start

- Slå 5 luftmasker op og dan en cirkel, så der kan hækles rundt inde i cirklen.
- Hækl 10 stk. fastmasker i selve cirklen.
- Tag ud ved at hække 2 masker i hver 2. maske, i alt 15 masker.
- Tag ud, så du hækler 2 masker i hver 3. maske, i alt 20 masker.
- I alt 3 rækker fastmasker, ”Brystvorte”.

Skift evt. farver på garnerne, hvis du ønsker en markering af overgangen.

Udtagninger
Fra række 5–14 fortsæt nu udtagninger på hver 3. runde (række):

Række 5: Udtagninger i hver 2. maske, i alt 30 masker
Række 8: Udtagninger i hver 3. maske, i alt 40 masker
Række 11: Udtagninger i hver 4. maske, i alt 50 masker
Række 14: Udtagninger i hver 5. maske, i alt 60 masker

Herefter hækles 8 runder uden udtagninger.

Indtagninger
Fra række 22 til 27 fortsæt med indtagninger på hver 4. række:

Række 23: Indtagninger, undlad at hækle hver 5. maske = 50 masker
Række 27: Indtagninger, undlad at hækle hver 5. maske = 40 masker

Fra række 28 til 51 fortsæt med indtagninger på hver 6. række:

Række 33: Indtagninger, undlad at hækle hver 5. maske = 32 masker
Række 39: Indtagning, undlad at hækle hver 8. maske = 28 masker
Række 45: Indtagning, undlad at hækle hver 7. maske = 24 masker
Række 51: Indtagning, undlad at hækle hver 6. maske = 20 masker

Afslutning

Hækl herefter afslutningsvis 3 runder fastmasker og bryd garnet.
Posen måler 14 cm (på det bredeste sted) og 24 cm i højden.

Hækl nu brystpose nr. 2 (gerne i andre farver, men samme garntykkelse).

Nakkebånd
Slå 10 masker op og hækl frem og tilbage (uden opslag, når du vender, det gør, at båndet kan strække sig), gerne i en ny farvekombination.
Hækl, til båndet måler ca. 40–45 cm, og sy det fast på hver sin munding af de 2 brystposer, sammen med 10 af maskerne her.

Lukkeflap
Saml nu 10 masker op i de resterende masker i mundingen af brystposen, og hækl, til flappen måler 5 cm (nu kan der monteres en kraftig trykknap, så posen kan lukkes til).
Hvis du foretrækker en almindelig knap, hækles et knaphul i den forreste korte flap, og knappen sys i det bagerste bånd.

Fyld brysterne
- Som inderposer til fyldet i hvert bryst kan du bruge fødderne af 2 nylonstrømper (ikke for tynde, så de ikke brister, når fyldet kommes i).
- Strømperne lirkes forsigtigt ned i hver brystpose, så mundingen stikker op.
- Brug en lille tragt til at fylde poserne med enten grødris (de har ikke spidse ender) eller med hvedekerner. Ca. 450 g i hver, eller den mængde du synes er passende.
- Snør strømpen med fyld til med et stykke garn, og klip strømpen af 2+3 cm over snørepunktet (en knude på strømpen giver en træls bule), og skub den forsigtigt ned i brystposen.
- Knap brystposerne, og de er klar til brug.

Gode råd til brug

1. Opvarmning: Brysterne kan varmes. Læg dem på en varm radiator.
2. Mikrobølgeovn: Vælger du knapper, der ikke er af metal, kan brysterne også varmes i mikrobølgeovn. Metalknapper og metaltrykknapper må ikke i mikrobølgeovnen.

Tjek temperaturen, når brysterne er blevet varmet. Mennesker med demens kan have svært ved at mærke eller sige, at noget er for varmt. Prøv altid varmen på din egen hånd først.

Justerbart nakkebånd:
Du kan supplere med ekstra knapper på nakkebåndet, så længden kan justeres.
Sy knap eller trykknap godt fast, så den ikke kan løsne sig, og tjek jævnligt, at hækleriet er helt, så fyldet ikke kommer ud.

Hold brysterne tørre. Kornene kan blive dårlige, hvis posen bliver våd.

Har du hæklet De Varme Bryster? Vis os det færdige resultat.

Tag et billede og læg det på Facebook eller Instagram. Giv dit opslag et "tag" med:

Facebook: **@yellowonedesign**
Instagram: **@yellowone_design**
Lav også et **#VarmeBryster**