

## Verkorte gebruikshandleiding voor 'Pyxis' Slaap Positie Trainer

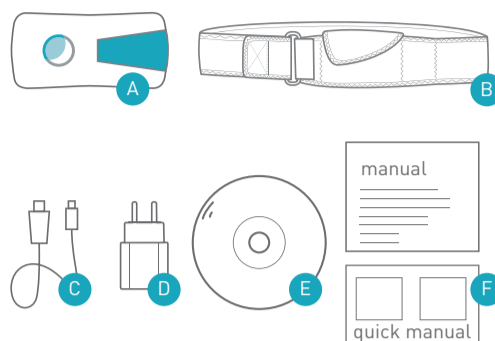
NB-SPT-PX

### Gefeliciteerd met uw NightBalance Slaap Positie Trainer

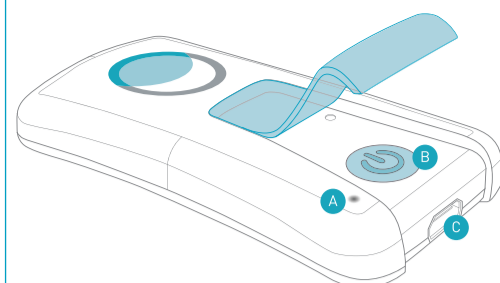
De Slaap Positie Trainer (SPT) van NightBalance bevat een actieve slaaphoudingssensor en is een nieuw hulpmiddel bij de behandeling van positieafhankelijk slaapapneu. De SPT is een licht, klein apparaatje dat u met een ergonomische band comfortabel boven de buik, onder de borst aan de voorkant van het lichaam kunt dragen. De SPT voorkomt effectief en comfortabel het slapen in rugligging. Hierdoor worden de nachtelijke apneu-aanvalen verminderd en helpt de bijkomende klachten voor u (en uw partner) verminderen.

#### Inhoud van de doos

- A Slaap Positie Trainer (SPT)
- B Draagband
- C USB-kabel
- D Adapter
- E CD-ROM met SPT Connect software
- F Handleiding en verkorte handleiding



#### 1 Slaap Positie Trainer



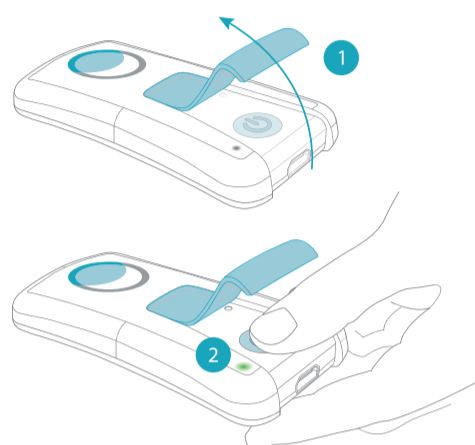
##### A Indicatielicht

- Groen SPT is gereed voor gebruik
  - Oranje Opladen voor volgend gebruik
  - Rood Zie handleiding voor probleemoplossing
- Voor de betekenis van overige kleuren verwijzen wij u naar de handleiding.

**B AAN/UIT-knop:** Aan- en uitzetten van de SPT en activeren van overige functies (zie sectie 2 'gebruik').

**USB Poort:** Aansluiten USB-kabel en uitlezen slaapgegevens.

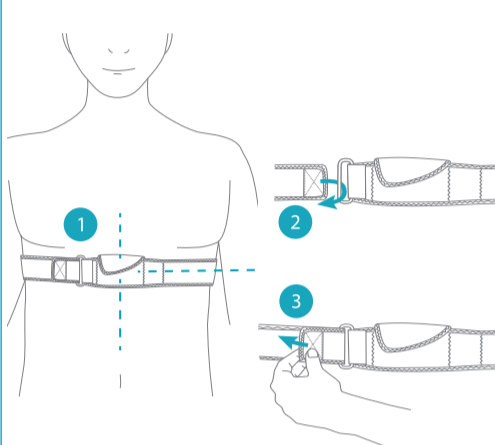
#### 2 Aan- en uitzetten SPT



##### Aan- en uitzetten

- 1 Open het rubberen sluitstuk.
- 2 Druk eenmaal op de AAN/UIT-knop om het apparaat AAN te zetten. Het indicatielicht gaat aan en toont een groen of oranje licht.
- 3 Na gebruik, zet de SPT UIT door de AAN/UIT-knop ingedrukt te houden tot het indicatielicht stopt met knipperen (wit).

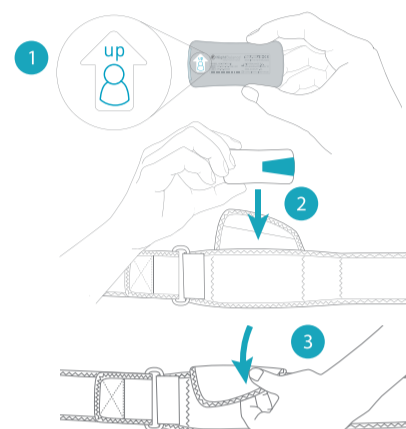
#### 3 De draagband omdoen



##### Plaatsen van de draagband

- 1 Plaats de draagband aan de voorkant van het bovenlichaam onder de borst, boven de buik met de opening van het vakje omhoog. Zorg dat het vakje zich in het midden van het bovenlichaam bevindt.
- 2 Haal het uiteinde van de band door de gesp.
- 3 Bevestig de draagband met behulp van de gesp en klittenbandsluiting strak rond het lichaam.

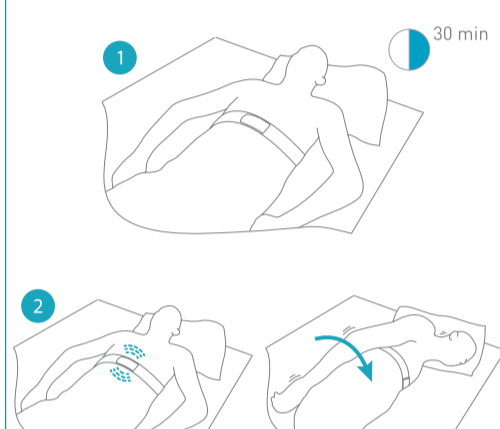
#### 4 De SPT in de draagband plaatsen



##### Plaatsen van de SPT in de draagband

- 1 Volg de instructies op de sticker: houd de SPT met de pijl naar boven gericht.
- 2 Plaats de SPT in het vakje. De grijze achterkant van het apparaat is naar het lichaam toe gericht.
- 3 Sluit het vakje.

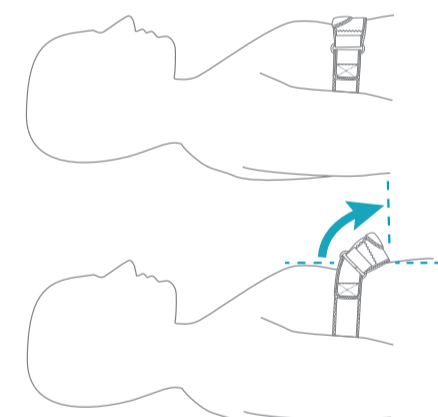
#### 5 Slapen met de SPT



##### Slapen met de SPT

- 1 De SPT heeft een inslaaptijd van 30 minuten, zodat u desgewenst ook op de rug in slaap kunt vallen. Vanaf de 3e nacht zal de SPT u langzaam met trillingen trainen als u op uw rug gaat liggen.
- 2 Reageer op het trilsignaal door naar een andere houding te draaien en daarmee rugligging te voorkomen.

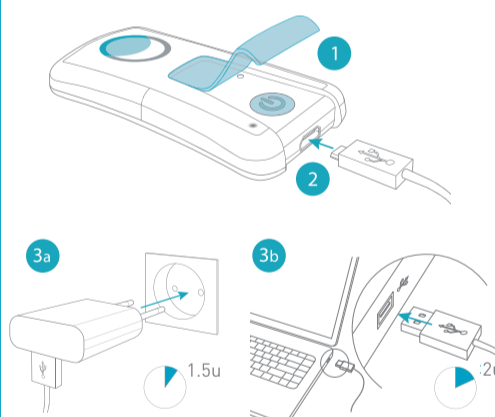
#### 6 Pauzestand inschakelen



##### Pauzestand inschakelen

- 1 Kantel de SPT samen met de draagband een kwartslag, gedurende enkele seconden, naar een rechtopstaande positie en weer terug, laat hierbij de SPT in het vakje zitten. De pauzestand is nu ingeschakeld.
- 2 De SPT zal de komende 20 minuten geen trilling afgeven wanneer op de rug gelegen wordt. Hierna wordt de training automatisch door de SPT hervat.

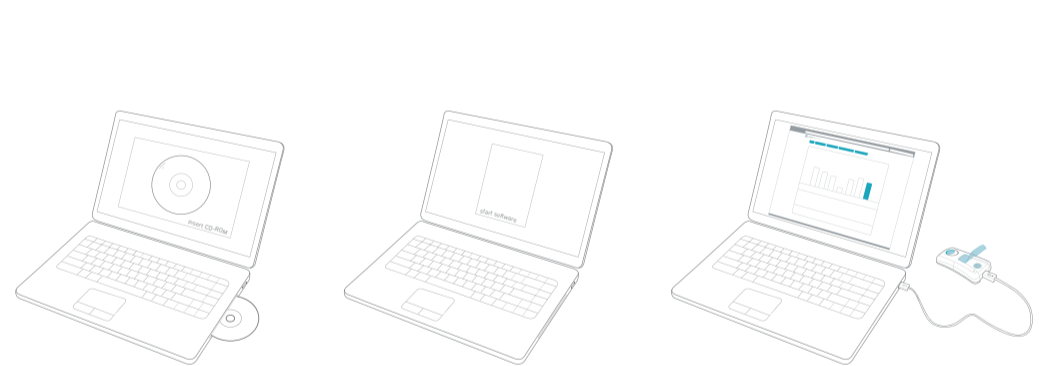
#### 7 De SPT opladen



##### Opladen van de SPT

- 1 Open het rubberen sluitstuk.
- 2 Steek de kleine stekker van de USB-kabel in de SPT. Laad de SPT op met behulp van de adapter of computer.
- 3a Steek de USB-kabel in de adapter en deze in het stopcontact.
- 3b Steek de USB-kabel in de computer.
- 4 Het opladen is gereed wanneer het lampje stopt met knipperen en groen blijft.

#### 8 Uitlezen met behulp van de computer



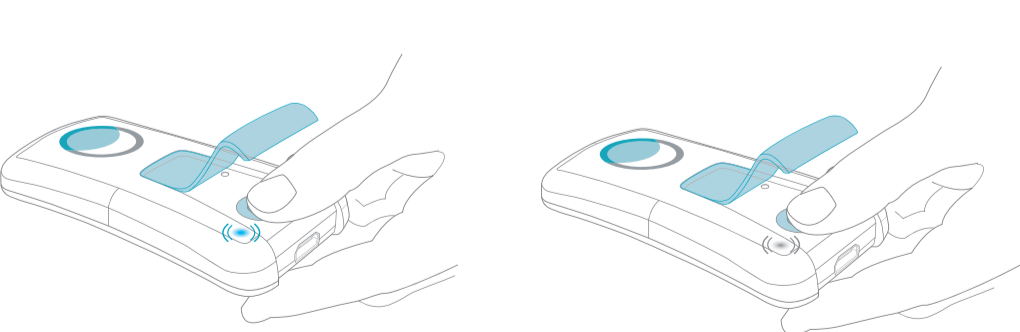
##### Bekijk data met SPT Connect software

- 1 Plaats de SPT Connect software installatie CD-ROM in uw computer of download de installatiebestanden op: <http://www.nightbalance.com/software>
- 2 Installeer de software
- 3 Start de software
- 4 Sluit de SPT aan.

##### Waarschuwing

Voordat u de SPT aan de computer verbonden wordt, dient u eerst de software te installeren.

#### 9 Handmatig slaapgegevens bekijken



##### Aantal keer trillen

- 1 Open het rubberen sluitstuk.
- 2 Zet de SPT aan, indien deze nog niet aanstaat.
- 3 Druk éénmaal op de AAN/UIT-knop.
- 4 U ziet het indicatielicht vervolgens een aantal keer blauw knipperen, dit geeft aan hoe vaak de SPT heeft getrild de laatste nacht.

##### Aantal keer op de rug liggen

- 1 Open het rubberen sluitstuk.
- 2 Zet de SPT aan, indien deze nog niet aanstaat.
- 3 Druk tweemaal op de AAN/UIT-knop.
- 4 U ziet het indicatielicht vervolgens een aantal keer wit knipperen, dit geeft aan hoe vaak u op de rug gelegen heeft de laatste nacht.

#### Het trainingsprogramma








Het trainingsprogramma bestaat uit 3 fasen die worden aangepast aan uw persoonlijke slaapgedrag. De SPT volgt het programma automatisch, u hoeft hier zelf niets voor te doen. Als u wilt zien waar u bent in de training en in welke houding u geslapen heeft, dan kunt u dit online bekijken in de webapplicatie (zie handleiding hoofdstuk 9 'Data bekijken: zie met eigen ogen uw vooruitgang').

##### De drie fasen van het trainingsprogramma:

**Diagnose:** De SPT meet de eerste twee nachten wat momenteel uw percentage rugligging is.

**Opbouw:** De SPT zal vervolgens gedurende 7 dagen geleidelijk het aantal momenten dat u op de rug mag slapen opbouwen.

**Training:** Na de opbouwperiode komt u in de trainingsperiode waarin de SPT u elke keer met een trilling zal herinneren om niet meer op de rug te slapen.

										
fase	Diagnose	Opbouw							Training	
therapie dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 tot einde maand
feedback %	 0 %									100 %

##### Veiligheidsinstructies

- ⚠ Lees de handleiding voor gebruik van het product.
- ⚠ Gebruik alleen de officiële, door de fabrikant aangeleverde accessoires.
- ⚠ Voordat u de SPT met de computer verbindt, dient u eerst de software te installeren.