

beurer

SE 80 SleepExpert



N Søvnsensor
Bruksanvisning



CE



Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, sørg for at den er tilgjengelig for andre brukere og følg instruksjonene.

Innholdsfortegnelse

1. Bli kjent med produktet	3	8. App-funksjoner	7
2. Tegnforklaring	3	8.1 Søvnstatistikk	7
3. Forskriftsmessig bruk	4	8.2 Dagbok	7
4. Merknader	4	8.3 Fresh Wake	7
5. Nyttig informasjon om søvn	4	9. Rengjøring og oppbevaring	7
6. Produktbeskrivelse	5	10. Avhending	7
7. Første trinn	6	11. Tekniske data	8

Innhold

- 1x søvnsensor
- 1x nettadapter
- 1x hurtigveiledning
- 1x denne bruksanvisningen



ADVARSEL

- Dette produktet kan brukes av barn fra 8 år og eldre, samt av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale ferdigheter eller av personer som mangler erfaring og kunnskap, når de er under tilsyn eller har fått opplæring i sikker bruk av produktet og hvilke farer som er forbundet med det.
- Barn må ikke leke med apparatet.
- Kontroller før hver bruk at apparatet og nettleidingen er uten skader. Hvis det foreligger skader, skal apparatet ikke tas i bruk.
- Barn må ikke rengjøre og vedlikeholde produktet uten tilsyn.
- Koble apparatet fra strømforsyningen under rengjøring.
- Rengjør apparatet som foreskrevet.
- Ikke bruk løsemiddelholdige rengjøringsmidler.
- Hvis strømledningen til dette produktet blir skadet, må den kasseres. Hvis den ikke er avtakbar, må produktet kasseres.

Kjære kunde!

Tusen takk for at du har valgt å kjøpe et av våre produkter. Navnet vårt står for førsteklases, nøye testede kvalitetsprodukter innenfor feltene varme, mild terapi, blodtrykk/diagnose, vekt, massasje, skjønnhet og luft og baby. Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, sørg for at den er tilgjengelig for andre brukere og følg instruksjonene.

Vennlig hilsen
Beurer-teamet

1. Bli kjent med produktet

Mange års forskning og profesjonell bruk av apparater for måling av vitale verdier på sykehussektoren har spilt en stor rolle for utvikling av Beurer søvnsensor SE 80 SleepExpert.

Denne innovative, kontaktløse søvnsensoren registrerer søvnen din nøyaktig og pålitelig. Dette kan gi deg en dypere forståelse av søvnmønsteret ditt og videre mulighet til å forbedre søvn- og dermed livskvaliteten din. SE 80 plasseres under madrassen og registrerer hjerterefrekvens, pustefrekvens og bevegelser under søvnen, og ut fra disse verdiene kan apparatet finne tidspunktene for de ulike søvnfasene. I tillegg opprettes daglig en såkalt Sleep Score. Her beregner en app ut fra de registrerte verdiene en indeks, som fremstiller den daglige søvnkvaliteten din på en oversiktlig måte. Med den gratis appen "beurer SleepExpert" kan du vise alle de registrerte verdiene grafisk og sammenligne dem med hverandre. Påvirkningsfaktorer som f.eks. idrett eller alkoholforbruk kan tas med i beregningen ved hjelp av dagbokfunksjonen.

Ved hjelp av appen har du følgende funksjoner:

- Beregning av søvnkvaliteten og tydelig fremstilling med Sleep Score
- Måling av innsovningsfase, antall oppvåkninger og søvntid
- Oversiktlig fremstilling av de ulike søvnfasene
- Fresh Wake-funksjon (myk vekking ut fra registrering av søvnfaser)
- Personlige råd rundt temaet "Søvn" tilpasset ditt eget søvnmønster
- Søvndisplay/analysedisplay (i dags-/ukes-/månedsvisning)
- Dagbokfunksjon
- Månefaser
- Sammenheng hjerterefrekvens/pustefrekvens/bevegelse
- Registreringsfunksjon for pustepauser

Systemforutsetninger

- iOS ≥ 8.0, Android™ ≥ 4.4, Bluetooth® ≥ 4.0

2. Tegnforklaring

Følgende symboler benyttes i denne bruksanvisningen:

	ADVARSEL Advarsel om fare for skader eller helsemessig risiko
	OBS Det gjøres oppmerksom på mulige skader på apparatet/tilbehøret
	Merknad Det henvises til viktig informasjon

3. Forskriftsmessig bruk

Bruk bare søvnsensoren til registrering av søvnmønster. Søvnsensoren er bare beregnet til bruk innendørs i private husholdninger.



ADVARSEL

Bruk bare apparatet til det formålet det er utviklet for, og på den måten som er beskrevet i bruksanvisningen. Ikke-forskriftsmessig bruk kan være farlig. Produsenten kan ikke holdes ansvarlig for skader som skyldes ikke-forskriftsmessig eller uforsiktig bruk.

4. Merknader

Les anvisningene nøye! Hvis anvisningene ikke følges, kan det føre til personskader eller materielle skader.



ADVARSEL

Generelle sikkerhetsregler

- Barn må holdes unna emballasjen. Kvelningsfare!
- Dette apparatet er ikke et medisinsk produkt og er derfor ikke egnet til å diagnostisere, behandle, helbrede eller forebygge sykdommer.
- Ikke bruk apparatet hvis det har synlige skader. Et skadd apparat kan føre til unøyaktige måleresultater.
- Bruk bare apparatet med nettadapteren som følger med.
- Apparatet må ikke brukes sammen med en vannseng.
- Hold apparatet unna tilstøtende vibrasjonskilder, for dette kan føre til uriktige eller unøyaktige målinger.
- Pass på at stikkontakten apparatet kobles til, befinner seg like i nærheten av sengen.



OBS

- Ikke utsett apparatet for direkte solskinn eller støt, og ikke la det falle i bakken.
- Ikke rist apparatet.

5. Nyttig informasjon om søvn

En styrkende natt med tilstrekkelig søvn har enorm betydning for vårt fysiske og psykiske velvære; for under søvnen bearbeider vi blant annet nye erfaringer og styrker vår åndelige og fysiske prestasjonsevne. Søvnforskere har til og med funnet ut at forventet levetid øker med med cirka 5 år hvis man regelmessig sover ca. 7,5 timer om natten.

Sunn, styrkende søvn er ikke mindre viktig når man tenker på at vi tilbringer gjennomsnittlig en tredjedel av livet i sovende tilstand.

De fleste av oss tenker ikke så mye over søvnprosessen, ikke engang når vi fra tid til annen opplever søvnforstyrrelser. Bare 55 % av verdens samlede befolkning nyter godt av en sunn og dyp søvn.

Typisk søvnmønster

Det er vanskelig å lage regler for søvnbehovet, for alle har individuelle behov når det gjelder søvn. Det aller viktigste her er at vi opplever søvnen som styrkende.

Dette avhenger naturligvis også av om man sover mye eller lite, om man er A- eller B-menneske. I tillegg spiller disposisjon, alder og vane en avgjørende rolle.

Hos de fleste unge voksne og voksne ligger den gjennomsnittlige søvntiden mellom sju og ni timer per natt, dette kan imidlertid variere oppover og nedover.

Selv om du bare sover seks timer per natt, er det viktig at du legger deg og står opp til regelmessige tider.

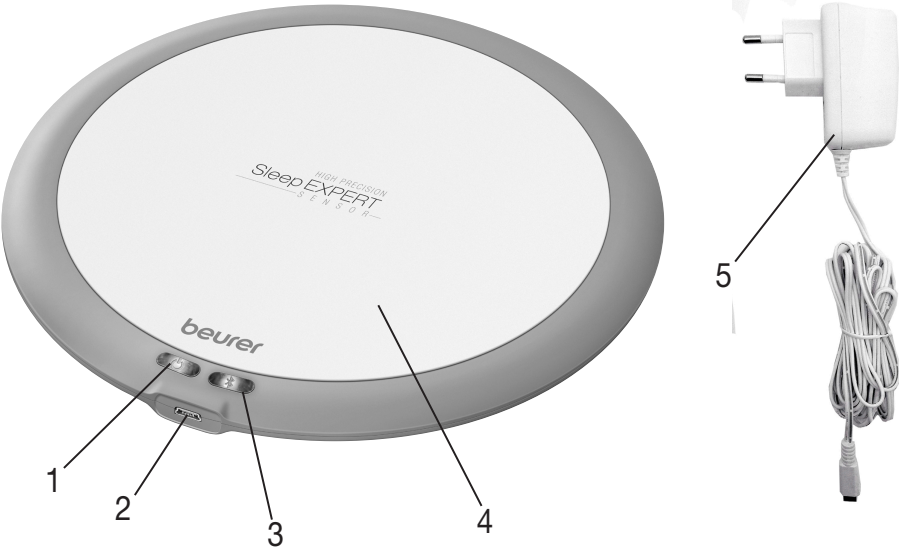
Generelt deles nattesøvnen opp i følgende, gjentatte søvnfaser:

Fase	Beskrivelse
Lett søvn	Den lette søvnen deles inn i to faser: Den første fasen er svært kort og varer knapt ti minutter. Da slapper musklene av, og det begynner å rykke i dem. I den andre fasen er musklene avslappet. Den lette søvnen utgjør gjennomsnittlig 50 % av den sunne søvntiden. Hovedforskjellen mellom den lette søvnen og den dype søvnen er antall stimuli som trengs for å vekke den sovende personen. Det er vesentlig enklere å vekke en person i lett søvn enn en person i dyp søvn.
Dyp søvn	Pusten er nå svært regelmessig og hjerteslagene blir langsommere. Musklene er fullstendig avslappet. Den sovende er nå vanskelig å vekke, han/hun tar seg igjen etter fysiske anstrengelser.
REM-søvn	Med 60-90 minutters mellomrom opptrer REM-søvnen ("Rapid Eye Movement"): Øynene beveger seg raskt, hjernen er svært aktiv (mange drømmer), pusten blir uregelmessig og muskulaturen er paralyisert.

Konsekvenser av søvnmangel

Søvnmangel kan ha en rekke negative fysiske og psykiske virkninger. Virkningene strekker seg fra dårligere konsentrasjon, lavere prestasjonsevne og irritabilitet til personlighetsforstyrrelser. Også menneskets kroppslige funksjoner, som pust, blodtrykk og stoffskifte kan komme i ulage når den naturlige søvnrytmen forstyrres. Dette kan igjen føre til at immunforsvaret svekkes og at aldringsprosessen går raskere. Langtidsstudier har vist at det er en sammenheng mellom hjerte- og karsykdommer og langvarig søvnmangel (jevnlig under 6 timers søvn) eller pusteforstyrrelser under søvnen.

6. Produktbeskrivelse



1 Funksjonslampe (grønn)	4 Sensorplate
2 Kontakt til adapter	5 Nettadapter
3 Funksjonslampe Bluetooth® (blå)	

7. Første trinn

Søvnssensoren aktiveres på følgende måte:

1. Kontroller at smarttelefonen din er koblet til Internett.
2. Last ned appen "beurer SleepExpert" i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android). Søvnssensoren kan bare brukes sammen med appen "beurer SleepExpert".

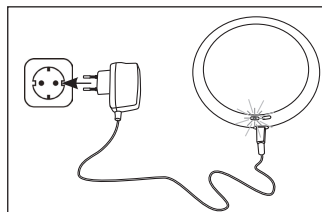
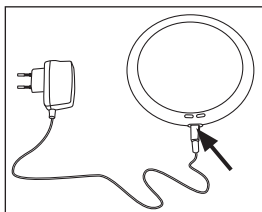
Merknad

Avhengig av innstillingen for smarttelefonen kan det være tilleggskostnader for internettforbindelsen eller dataoverføringen.

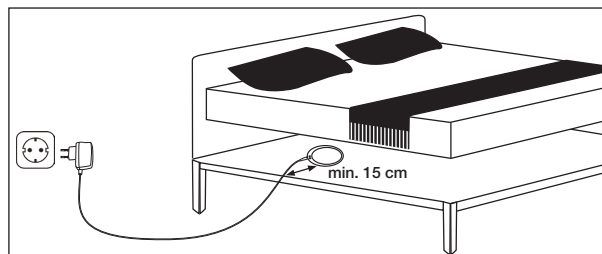
3. Aktiver *Bluetooth*® på smarttelefonen din.
4. Åpne appen "beurer SleepExpert" og registrer deg (bare nødvendig én gang).
5. Etter registreringen begynner appen å installere SE 80. Deretter starter veiledningen som forklarer displayene og funksjonene til appen, og hvordan du starter en søvnregistrering. Følg anvisningene i appen trinn for trinn.

6. Koble nettadapteren til søvnssensoren.

7. Sett den andre enden av nettadapteren inn i en stikkontakt. En grønn funksjonslampe på søvnssensoren begynner å lyse.



8. Legg søvnssensoren under madrassen i skulderhøyde. Avstanden mellom søvnssensoren og sengekanten må være minst 15 cm. Sørg for at Beurer-logoen vender opp på søvnssensoren. Legg adapterkabelen på en slik måte at ingen kan snuble i den. Plasser søvnssensoren slik at adapterstøpslet peker i retning stikkontakten.



Merknad

Hvis det befinner seg to personer i sengen, er en separat søvnregistrering mulig med SE 80. Men da må de to SE 80 være koblet til hver sin smarttelefon. Det er ikke mulig å koble to SE 80 til én smarttelefon.

I tillegg kan SE 80 brukes sammen med et varmelaken. Men da må SE 80 og varmelakenet ikke være i direkte kontakt med hverandre. Plasser SE 80 under madrassen (som beskrevet ovenfor) og varmelakenet over madrassen.

8. App-funksjoner

8.1 Søvnstatistikk

For hver søvnregistrering beregnes en rekke statistiske verdier.

I appen vises:

- den faktiske søvntiden
- hvor lenge hver søvnfase varer (lett søvn, dyp søvn, REM-søvn, våken)
- puste-/hjerterefrekvens
- innsovningstid, antall våkne faser og hvor lenge disse varer og den totale tiden du tilbrakte i sengen
- personlige råd rundt temaet "Søvn", tilpasset ditt eget søvnmønster
- den såkalte Sleep Score. Her beregner appen ut fra de registrerte verdiene en indeks (0 til 100) som fremstiller den daglige søvnkvaliteten din på en oversiktlig måte. Jo høyere Sleep Score, desto bedre er søvnkvaliteten.

8.2 Dagbok

Før søvnregistreringen kan du føre opp i dagboken om du har drukket alkohol eller koffeinholdige drikker eller om du har vært sportslig aktiv.

På denne måten kan du senere finne ut hvilken virkning dette hadde på søvnmønsteret.

8.3 Fresh Wake

I innstillingene i appen "beurer SleepExpert" kan du stille inn en såkalt Fresh Wake. Fresh Wake er en vekkefunksjon basert på søvnfaseregistrering. Det betyr at søvnsensoren sørger for at du ikke vekkes i en fase med dyp søvn i løpet av det innstilte vekketidsrommet. På den måten vekkes du mykt og starter dagen kvikk og opplagt.

Merknad

Hvis det ikke er noen fase med lett søvn i det innstilte vekketidsrommet, utløses alarmen på det sist mulige tidspunktet. Du må ha en aktiv Internett-forbindelse for å kunne bruke Fresh Wake-funksjonen.

Informasjon til brukere av Apple-apparater: For å kunne bruke Fresh Wake-funksjonen må du tillate meldinger i apparatinnstillingene til "beurer SleepExpert".

9. Rengjøring og oppbevaring

- Beskytt apparatet mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger, elektromagnetiske felt og nære varmekilder (ovner, radiatorer).
- Rengjør apparatet med en myk og tørr klut. Bruk ikke skurende rengjøringsmidler.
- Oppbevar apparatet på et tørt og rent sted, beskyttet mot støv, ved en temperatur på 5 - 40 °C.

10. Avhending

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kassering skal skje via aktuelle oppsamlingspunkter. Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Ved spørsmål må du henvende deg til ansvarlige kommunale myndigheter.



11. Tekniske data

Mål	Ø 170x10 mm
Vekt (sensor med nettadapter)	234 g
Tilkobling	Mikro-USB-tilkobling
Nettadapter strømforsyning	Strøm inn: 100–240 V~, 50–60 Hz, 0,3 A Strøm ut: 5 V —, 1 A
Nettadapter beskyttelsesklasse	 dobbeltisolert
Materiale	Polykarbonat
Tillatt personvekt	300 kg
Dataoverføring	Bluetooth® low energy technology
Tillatte driftsbetingelser	-5 °C til +40 °C, 15–85 % relativ luftfuktighet (ikke-kondenserende), 700–1060 hPa omgivelsestrykk
Tillatte oppbevarings- og transportbetingelser	-40 °C til +70 °C, 15–85 % relativ luftfuktighet (ikke-kondenserende), 700–1060 hPa omgivelsestrykk
Frekvensbånd	2402 Mhz – 2480 MHz
Sendeeffekt	maks. 2,41 dBm

Apparatene kan drives med batterier eller strøm. Vi garanterer herved at dette produktet innfrir RED-direktivet 2014/53/EU (radiodirektivet). Ta kontakt via den nevnte serviceadressen for å få mer detaljert informasjon om for eksempel CE-merkingen.

The *Bluetooth®* word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.

Android is a trademark of Google Inc.



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-healthguide.com

