

beurer

SE 80 SleepExpert



FIN Unen seurantalaitte
Käyttöohje



CE



Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.

Sisällysluettelo

1. Tietoa tuotteesta	3	8. Sovelluksen toiminnot.....	7
2. Merkkien selitykset	3	8.1 Unitilastot	7
3. Tarkoituksenmukainen käyttö	4	8.2 Päiväkirja	7
4. Ohjeita	4	8.3 Fresh Wake -toiminto	7
5. Hyödyllistä tietoa unesta	4	9. Puhdistus ja säilytys.....	7
6. Laitteen kuvaus	5	10. Hävittäminen	7
7. Käytön aloittaminen	6	11. Tekniset tiedot	8

Pakkauksen sisältö

- 1 x unen seurantalaitte
- 1 x verkkovirtasovitin
- 1 x pikaohje
- 1 x tämä käyttöohje



VAROITUS

- Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden fyysiset, sensoriset tai henkiset kyvyt ovat heikentyneet tai joilla ei ole tarvittavaa kokemusta ja tietoa, saavat käyttää laitetta, jos heitä valvotaan tai heille opastetaan laitteen turvallinen käyttö ja he ymmärtävät käyttöön liittyvät vaarat.
- Lapset eivät saa leikkiä laitteella.
- Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että laite ja sen virtajohto ovat ehjät. Jos laitteessa on vaurioita, sitä ei saa käyttää.
- Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.
- Irrota laite sähköverkosta puhdistamisen ajaksi.
- Puhdista laite ainoastaan tässä kuvatulla tavalla.
- Älä käytä liuottimia sisältäviä pesuaineita.
- Jos laitteen virtajohto vaurioituu, se on hävitettävä asianmukaisesti. Mikäli virtajohtoa ei voi vaihtaa, laite on hävitettävä asianmukaisesti.

Hyvä asiakas

Kiitos, että valitsit valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Tuotteemme ovat tunnetusti korkealuokkaisia ja perusteellisesti testattuja, ja niiden käyttöalueet liittyvät lämpöön, pehmeisiin hoitomuotoihin, verenpaineeseen/diagnosointiin, painoon, hierontaan, kauneuteen, ilmaan ja vauvoihin. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.

Ystävällisin terveisin

Beurer-tiimi

1. Tietoa tuotteesta

Monivuotisella tutkimuksella ja sairaala-alan ammattimaisella vitaaliarvojen mittauslaitteiden käytöllä oli olennainen osa Beurerin SE 80 Sleep Expert -unen seurantalaitteen kehittämisessä.

Tämä innovatiivinen unen seurantalaitte ei edellytä ihokosketusta, ja se tallentaa unen kulun tarkasti ja luotettavasti. Unen tarkkailu auttaa ymmärtämään omaa nukkumiskäyttäytymistä syvemmin sekä parantamaan unen laatua, mikä puolestaan kohentaa elämänlaatua.

SE 80 -laite sijoitetaan patjan alle. Se tallentaa sydämen sykkeen, hengityksen tahdin ja nukkumisen aikana tapahtuvat liikkeet. Näiden arvojen pohjalta suoritetaan analyysi unen vaiheista. Lisäksi unen laatu piste-ytetään päivittäin laskemalla niin sanottu Sleep Score. Sleep Scorea varten sovellus laskee tallentuneista arvoista indeksin, joka havainnollistaa selkeästi päivittäistä unen laatua. Ilmainen "beurer SleepExpert" -sovellus näyttää kaikki arvot graafisesti, mikä tekee arvojen vertailusta helppoa. Päiväkirjatoiminnon ansiosta unen laatuun vaikuttavat tekijät, kuten liikunta tai alkoholin käyttö, voidaan ottaa huomioon.

Sovelluksen toiminnot:




- unen laadun laskenta ja havainnollinen esittäminen Sleep Score -pisteillä
- nukahtamisajankohdan, heräämiskertojen ja unen keston esitys
- yksittäisten unen vaiheiden selkeä esitys
- Fresh Wake -toiminto (unen vaiheen tunnistamiseen perustuva lempeä herätys)
- nukkumiskäyttäytymiseesi sopeutettuja univinkkejä
- unen ja unen laadun arvion näkymä (päivä-, viikko- tai kuukausinäkyessä)
- päiväkirjatoiminto
- kuun vaiheet
- sydämen sykkeen, hengityksen tahdin ja liikehännän yhteys
- unenaikaisten hengityskatkojen tunnistustoiminto

Järjestelmävaatimukset

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

2. Merkkien selitykset

Käyttöohjeessa käytetään seuraavia symboleja:

	VAROITUS Varoitus loukkaantumisvaarasta tai terveyttä uhkaavasta vaarasta
	HUOMIO Laitteen/varusteiden mahdollisista vaurioista kertova turvahuomautus
	Huomautus Huomautus tärkeistä tiedoista

3. Tarkoituksenmukainen käyttö

Unen seurantalaitetta tulee käyttää ainoastaan nukkumiskäyttäytymisen tallentamiseen. Unen seurantalaitte on tarkoitettu vain yksityiseen käyttöön sisätiloissa.



VAROITUS

Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan käyttötarkoituksen mukaisesti ja käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Laitteen epäasianmukainen käyttö voi olla vaarallista. Valmistajaa ei voida pitää vastuullisena vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai huolimattomasta käytöstä.

4. Ohjeita

Lue ohjeet huolellisesti! Seuraavien ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa henkilö- tai esinevahinkoja.



VAROITUS

Yleisiä turvallisuusohjeita

- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa. Tukehtumisvaara!
- Tämä laite ei ole lääkintätuote, eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, hoitoon, parantamiseen tai ehkäisemiseen.
- Älä käytä laitetta, jos siinä on näkyviä vaurioita. Jos laite on vahingoittunut, mittaukset saattavat olla epätarkkoja.
- Käytä laitetta vain sen mukana toimitetulla verkkovirtasovittimella.
- Älä käytä laitetta vesisängyssä.
- Pidä laite etäällä värisevistä esineistä. Ne voivat aiheuttaa virheellisiä ja epätarkkoja mittauksia.
- Kytke laite pistorasiaan, joka on vuoteen välittömässä läheisyydessä.



HUOMIO

- Suojaa laite auringonpaisteelta ja iskuilta, äläkä päästä sitä putoamaan.
- Älä koskaan ravitele laitetta.

5. Hyödyllistä tietoa unesta

Virkistävä yö, jonka aikana on nukkunut riittävästi, on äärimmäisen tärkeää fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille. Unen aikana työstimme muun muassa uusia kokemuksia sekä vahvistamme henkistä ja fyysistä suorituskykyämme. Unitutkijat ovat selvittäneet, että eliniänodote kasvaa noin viidellä vuodella, jos henkilö nukkuu säännöllisesti noin 7,5 tuntia yössä.

Terve ja virkistävä uni onkin erittäin tärkeää varsinkin, kun ihminen viettää noin kolmasosan elämästään nukkumalla.

Enemmistö ihmisistä ei ole huolissaan unensa kulusta, vaikka heillä toisinaan esiintyisikin univaikeuksia. Vain 55 prosenttia maailman väestöstä saa nauttia virkistävästä ja syvästä unesta.

Tyypillinen nukkumiskäyttäytyminen

Unen tarpeesta on vaikea antaa yleisiä ohjeita, sillä unen tarve on yksilöllistä. Siksi on tärkeintä, että tuntee olonsa virkeäksi nukkumisen jälkeen.

Virkeys riippuu tietenkin paljon siitä, tarvitseeko unta paljon vai vähän ja onko aamu- vai iltaihminen. Olenainen vaikutus on myös iällä, tavoilla ja tottumuksilla.

Useimmat nuoret aikuiset ja aikuiset nukkuvat yössä keskimäärin seitsemästä yhdeksään tuntia. Unen kestossa on kuitenkin vaihtelua molempiin suuntiin.

Vaikka sinulle riittäisi vain kuuden tunnin yöuni, on tärkeää mennä nukkumaan ja herätä säännölliseen aikaan.

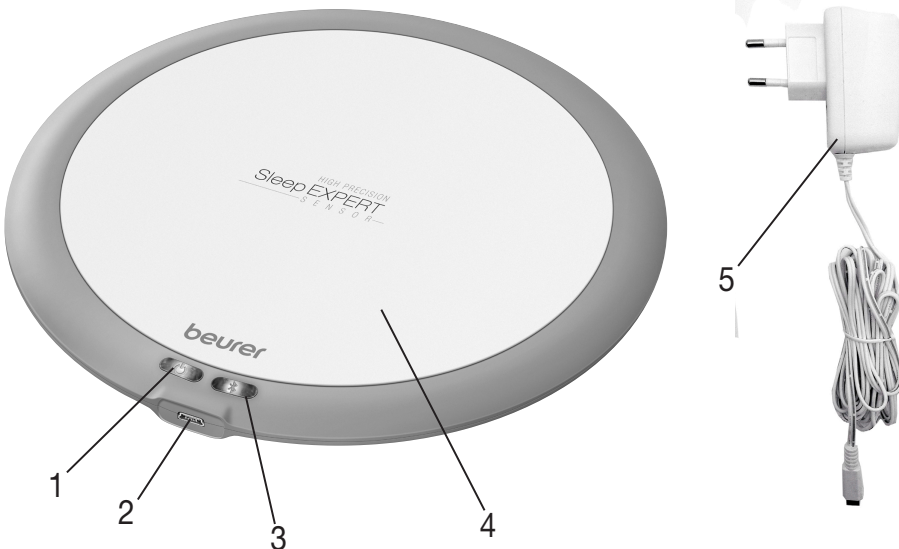
Yleisesti ottaen yöni jakautuu seuraaviin toistuviin vaiheisiin:

Vaihe	Kuvaus
Kevyt uni	Keveyen unen vaihe jakaantuu kahteen jaksoon: Ensimmäinen jakso on erittäin lyhyt, se kestää hieman alle 10 minuuttia. Sen aikana lihakset rentoutuvat ja alkavat nytkähdellä. Toisen jakson aikana lihakset ovat rentoutuneet. Keveyen unen vaihe muodostaa noin 50 prosenttia ihmisen tarvitsemasta yöunesta. Olennaisin ero keveyen ja syvän unen välillä on nukkuvan henkilön herättämiseen tarvittavien ärsykkeiden määrä. Henkilö on huomattavasti helpompaa herättää keveyestä kuin syvästä unesta.
Syvä uni	Tässä vaiheessa hengitys on hyvin tasaista ja sydämen syke hidastuu. Lihakset ovat täysin rentoutuneet. Nukkuvaa henkilöä on vaikea herättää, ja syvän unen vaiheessa palaututaan fyysisestä rasituksesta.
REM-uni	REM-unen (Rapid Eye Movement) vaihe toistuu noin 60–90 minuutin välein. REM-unessa silmät liikkuvat vilkkaasti, aivot ovat erittäin aktiiviset (paljon unia), hengitys muuttuu epätasaiseksi ja lihakset ovat lamaantuneet.

Unen puutteen vaikutukset

Unen puute aiheuttaa monenlaisia fyysisiä ja henkisiä seurauksia. Vaikutukset ulottuvat alentuneesta keskittymiskyvystä, vähentyneestä henkisestä suorituskyvystä ja ärtyneisyydestä persoonallisuushäiriöihin. Luonnollisen unirytmien häiriintyminen voi myös sekoittaa elintoimintoja, kuten hengitystä, verenpainetta ja aineenvaihduntaa, mikä heikentää immuunijärjestelmää ja nopeuttaa ikääntymistä. Pitkäaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet yhteyden jatkuvan unenpuutteen (säännöllisesti alle kuusi tuntia yössä) tai unenaikeisten hengitysvaikeuksien sekä sydän- ja verisuonitautien välillä.

6. Laitteen kuvaus



1 Toimintovalo (vihreä)	4 Sensorialue
2 Verkkovirtasovittimen liitin	5 Verkkovirtasovitin
3 Bluetooth®-toimintovalo (sininen)	

7. Käytön aloittaminen

Ota unen seurantalaitte käyttöön seuraavalla tavalla:

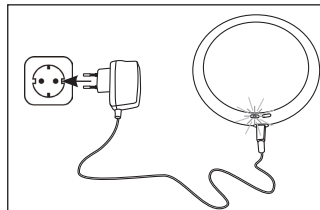
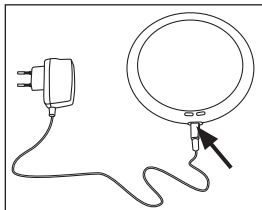
1. Varmista, että älypuhelimesi on yhteydessä internetiin.
2. Lataa "beurer SleepExpert" -sovellus Apple App Store (iOS) tai Google Play (Android). Unen seurantalaitetta voi käyttää vain yhdessä "beurer SleepExpert" -sovelluksen kanssa.

i Huomautus

Älypuhelimien asetuksista riippuen internetin käytöstä tai tiedonsiirrosta voi aiheutua lisäkuluja.

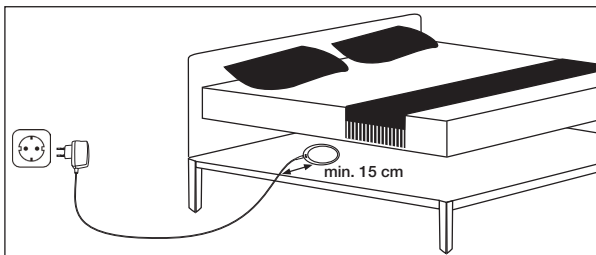
3. Aktivoi älypuhelimesi *Bluetooth*[®]-ominaisuus.
4. Avaa "beurer SleepExpert" -sovellus ja rekisteröidy sen käyttäjäksi (rekisteröityminen vain ensimmäisellä käyttökerralla).
5. Rekisteröitymisen jälkeen sovelluksessa käynnistyy SE 80 -laitteen asennustoiminto. Seuraavaksi käynnistyy ohjeistus, jossa kerrotaan sovelluksen näkymistä ja toiminnoista sekä unen tallentamisen aloittamisesta. Seuraa sovelluksen ohjeita vaihe vaiheelta:

6. Liitä verkkovirtasovitin unen seurantalaitteeseen.



7. Yhdistä verkkovirtasovittimen toinen pää sopivaan pistorasiaan. Unen seurantalaitteen vihreä toimintovalo syttyy.

8. Sijoita unen seurantalaitte patjan alle hartioiden korkeudelle. Seurantalaitteen ja patjan reunan välille tulisi jäädä vähintään 15 cm:ä tilaa. Varmista, että seurantalaitteen Beurer-logo osoittaa ylöspäin. Aseta verkkovirtasovittimen johto siten, ettei siihen voi kompastua. Aseta unen seurantalaitte niin, että verkkovirtasovittimen liitäntä osoittaa pistorasian suuntaan.



i Huomautus

Jos samassa vuoteessa nukkuu kaksi henkilöä, molempien unta voi seurata kahdella erillisellä SE 80 -laitteella. Kumpikin SE 80 -laite tulee tosin yhdistää erilliseen älypuhelimeseen. Yhteen älypuhelimeseen ei voi yhdistää kahta SE 80 -laitetta.

SE 80 -laitetta voi käyttää myös lämpöpatjan kanssa. Laitteen ja lämpöpatjan ei kuitenkaan tulisi olla suorassa kosketuksessa. Sijoita SE 80 -laite patjan alle yllä kuvatulla tavalla ja lämpöpatja patjan päälle.

8. Sovelluksen toiminnot

8.1 Unitilastot

Jokaisen unen tallennuksen yhteydessä tuotetaan erilaisia tilastoja unesta.

Sovellus näyttää:

- todellisen unen keston,
- kunkin univaiheen keston (kevyt uni, syvä uni, REM-uni, valveillaolo),
- hengityksen tahdin ja sydämen sykkeen,
- nukahtamiseen kuluneen ajan, hereilläolojaksojen määrän ja keston sekä vuoteessa vietetyn kokonaisajan,
- nukkumiskäyttäytymiseesi sopeutettuja yksilöllisiä univinkkejä,
- Sleep Score -pisteet. Sleep Scorea varten sovellus laskee tallentuneista arvoista indeksin (0–100, joka havainnollistaa päivittäistä unen laatua). Mitä korkeammat Sleep Score -pisteet ovat, sitä parempaa unen laatu on.

8.2 Päiväkirja

Ennen unen seuraamisen aloittamista voit merkitä päiväkirjaan, jos olet käyttänyt alkoholia tai kofeiinipitoisia juomia tai harrastanut liikuntaa ennen nukkumaanmenoa.

Siten sinun on myöhemmin helpompi selvittää, millaisia vaikutuksia niillä oli uneesi.

8.3 Fresh Wake -toiminto

”beurer SleepExpert” -sovelluksen asetuksista voi valita Fresh Wake -toiminnon. Fresh Wake on unen vaiheen tunnistamiseen perustuva herätystoiminto. Unen seurantalaitte varmistaa, ettei herätys ajoitu valitulla aikavälillä syvän unen vaiheeseen. Siten herätys on lempeä, ja aloitat päivän reippaana.

Huomautus

Jos et ole valitulla aikavälillä kevyen unen vaiheessa, herätys hälyttää viimeisenä säädettynä ajankohtana. Mikäli käytettävissäsi on toimiva internet-yhteys, voit hyödyntää Fresh Wake -toimintoa.

Huomautus Applen laitteiden käyttäjille: Voidaksesi käyttää Fresh Wake -toimintoa ota ilmoitukset käyttöön laitteesi asetuksissa „beurer SleepExpert“ -sovellusta varten.

9. Puhdistus ja säilytys

- Suojaa laite iskulta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta, sähkömagneettisilta kentiltä ja liian lähellä sijaitsevilta lämmönlähteiltä (uunit, lämmittimet).
- Puhdista laite pehmeällä, kuivalla liinalla. Älä käytä syövyttäviä puhdistusaineita.
- Säilytä laitetta kuivassa ja puhtaassa paikassa pölyltä suojattuna 5–40 asteen lämpötilassa.

10. Hävittäminen

Ympäristösyistä käytöstä poistettua laitetta ei saa hävittää tavallisen talousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Laitte tulee hävittää EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Saat lisätietoja paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



11. Tekniset tiedot

Mitat	Ø 170x10 mm
Paino (laite ja verkkovirtasovitin)	234 g
Liitäntä	Micro-USB-liitäntä
Verkkovirtasovittimen virransyöttö	Ottovirta: 100–240 V~, 50–60 Hz, 0,3 A Antovirta: 5 V =, 1 A
Verkkovirtasovittimen suojausluokka	<input type="checkbox"/> kaksinkertainen suojaeristys
Materiaali	polykarbonaatti
Sallittu henkilöpaino	300 kg
Tiedonsiirto	Bluetooth® low energy technology
Sallitut käyttöolosuhteet	5 °C – 40 °C, suhteellinen ilmankosteus 15–85 % (ei kondensoituvia), ympäröivä paine 700–1060 hPa
Sallitut säilytys- ja kuljetusolosuhteet	-40 °C – 70 °C, suhteellinen ilmankosteus 15–85 % (ei kondensoituvia), ympäröivä paine 700–1060 hPa
Taajuusalue	2402–2480 MHz
Lähetysteho	Enint. 2,41 dBm

Takaamme täten, että tämä tuote vastaa eurooppalaista radiolaitedirektiiviä (RED, 2014/53/EU). Ota yhteyttä edellä mainittuun huolto -osoitteeseen, mikäli haluat yksityiskohtaisempia tietoja, kuten CE-vaatimusten mukaisuusvakuutuksen.

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.