

# beurer

# SE 80 SleepExpert



**S** Sömnsensor  
Bruksanvisning



CE



Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

## Innehåll

1. Presentation av produkten .....	3	8. App-funktioner .....	7
2. Teckenförklaring .....	3	8.1 Sömnstatistik .....	7
3. Avsedd användning .....	4	8.2 Dagbok .....	7
4. Anvisningar .....	4	8.3 Fresh Wake .....	7
5. Värt att veta om området sömn .....	4	9. Rengöring och förvaring .....	7
6. Produktbeskrivning .....	5	10. Avfallshantering .....	7
7. Kom igång .....	6	11. Tekniska specifikationer .....	8

## I förpackningen ingår följande

- 1x sömnsensor
- 1x nätdel
- 1x snabbguide
- 1 bruksanvisning (detta dokument)



## **VARNING**

- Produkten får användas av barn över 8 år och av personer med begränsad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap under förutsättning att de övervakas eller instrueras i hur enheten ska användas på ett säkert sätt och förstår vilka risker det innebär.
- Låt inte barn leka med produkten.
- Kontrollera före varje användning att produkten och nätkablarna är hela. Om de är skadade får du inte starta produkten.
- Rengöring och allmänt underhåll får inte utföras av barn om inte barnet står under uppsikt av en vuxen.
- Dra ur nätkabeln innan du rengör produkten.
- Rengör endast produkten enligt anvisningarna.
- Använd inga rengöringsmedel som innehåller lösningsmedel.
- Om produktens nätkabel skadas måste kabeln kasseras. Om kabeln inte går att koppla ur måste produkten kasseras.

## Bästa kund

Tack för att du har valt en av våra produkter. Vårt varumärke står för kvalitativa och noggrant testade kvalitetsprodukter inom områdena värme, skonsamma behandlingar, blodtryck/diagnoser, vikt, massage, skönhet, luft och spädbarnsartiklar. Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

Vänliga hälsningar

Ditt Beurer-team

## 1. Presentation av produkten

Mångårig forskning och professionell användning av produkter för mätning av vitalvärden inom sjukvården har spelat en viktig roll vid utvecklingen av Beurer sömnsensor SE 80 SleepExpert.

Denna innovativa, trådlösa sömnsensor registrerar din sömn noggrant och tillförlitligt. Den ger dig en djupare insikt i ditt sömnmönster och sist men inte minst en förbättrad sömn och därmed också en förbättrad livskvalitet.

SE 80-enheten placeras under madrassen och registrerar din hjärtfrekvens, andningsfrekvens och dina rörelser under sömnen och kan utifrån dessa värden fastställa i vilken sömnfas du befunnit dig i vid en viss tidpunkt. Dessutom skapas varje dag en s.k. Sleep Score. Utifrån registrerade värden räknar en app ut ett index som på ett åskådligt sätt ger dig information om din dagliga sömnkvalitet. Via av gratisappen "beurer SleepExpert" kan du visa alla registrerade värden och jämföra dem med varandra. Påverkande faktorer som t.ex. sportutövning eller alkoholkonsumtion tas med i beräkningen.

### Via appen har du åtkomst till följande funktioner:




- Beräkning av sömnkvalitet och åskådlig visning med Sleep Score
- Registrering av insomningsfasen, uppvakningsfrekvensen och sömnens längd
- Översiktlig visning av de olika sömnfaserna
- Fresh Wake-funktion (tyst väckningsfunktion genom registrering av sömnfaser)
- Personliga råd och tips, anpassade till just ditt sömnmönster inom området "sömn"
- Sömnvy/utvärderingsvy (dags-/ vecko-/ månadsvy)
- Dagboksfunktion
- Månfaser
- Sammanhang hjärtfrekvens/andningsfrekvens/rörelse
- Registreringsfunktion för andningsuppehåll (sömnapné)

### Systemkrav

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

## 2. Teckenförklaring

Följande symboler används i bruksanvisningen:

	<b>VARNING</b> Varningsinformation om skaderisker eller hälsorisker
	<b>OBS!</b> Säkerhetshänvisningar rörande eventuella skador på produkten/tillbehören
	<b>Information</b> Hänvisar till viktig information

### 3. Avsedd användning

Använd endast sömnsensorn för registrering av sömnmönster. Sömnsensorn är endast avsedd för användning inomhus och för privat bruk.

#### **VARNING**

Denna produkt får enbart användas i det syfte som den är utvecklad för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig! Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer genom olämplig eller felaktig användning.

### 4. Anvisningar

Läs anvisningarna noggrant! Om nedanstående anvisningar inte följs kan konsekvensen bli personskador eller materiella skador.

#### **VARNING**

##### Allmänna säkerhetsanvisningar

- Håll barn borta från förpackningsmaterialet. Risk för kvävning!
- Denna produkt är ingen medicinsk produkt och därför inte lämplig för att diagnostisera sjukdomar, behandla, bota eller förebygga dessa.
- Använd inte produkten om den uppvisar skador. En defekt produkt kan leda till felaktiga mätresultat.
- Använd endast produkten med den nätdel som ingår i leveransen.
- Använd inte produkten tillsammans med en vattensäng.
- Placera produkten på avstånd från angränsande vibrationskällor, eftersom detta kan leda till felaktiga mätresultat.
- Se till att eluttaget till vilket produkten är ansluten, inte är placerat i omedelbar närhet till sängen.

#### **OBS!**

- Utsätt inte produkten för direkt solsken eller stötar och låt den inte falla i golvet.
- Skaka inte produkten.

### 5. Värt att veta om området sömn

En vilsam natt med tillräcklig sömn är avgörande för vårt fysiska och psykiska välbefinnande, eftersom vi i sömnen bl.a. bearbetar nya upplevelser och stärker både vår psykiska och fysiska form. Sömnforskare har till och med kommit fram till att den förväntade medellivslängden höjs med ca 5 år, om man regelbundet sover ca 7,5 timmar varje natt.

Sund, vilsam sömn är därför ytterst viktigt, särskilt om man betänker att vi i genomsnitt tillbringar en tredjedel av våra liv sovande.

De flesta av oss ägnar inte särskilt mycket tid åt hur vårt sömnmönster ser ut, inte ens om vi drabbas av sömnstörningar. Endast 55 % av den totala befolkningen kan uppleva en vilsam och djup sömn.

#### Typiskt sömnmönster

En standardisering av sömnbehoven är mycket svår, var och en har sina individuella behov av sömn. Det är därför mycket viktigt att vi upplever sömnen som vilsam.

Detta har naturligtvis också att göra med om man bara sover korta stunder, stiger upp tidigt om morgonen eller om man är nattmänniska. Samtidigt är krav, ålder och vanor av avgörande betydelse.

För de flesta ungdomar och vuxna är den genomsnittliga sömnens längd mellan sju och nio timmar per natt, vilket naturligtvis kan variera både uppåt och nedåt.

Till och med om du endast sover 6 timmar per natt, är det ändå viktigt, att du går till sängs och stiger upp på regelbundna tider.

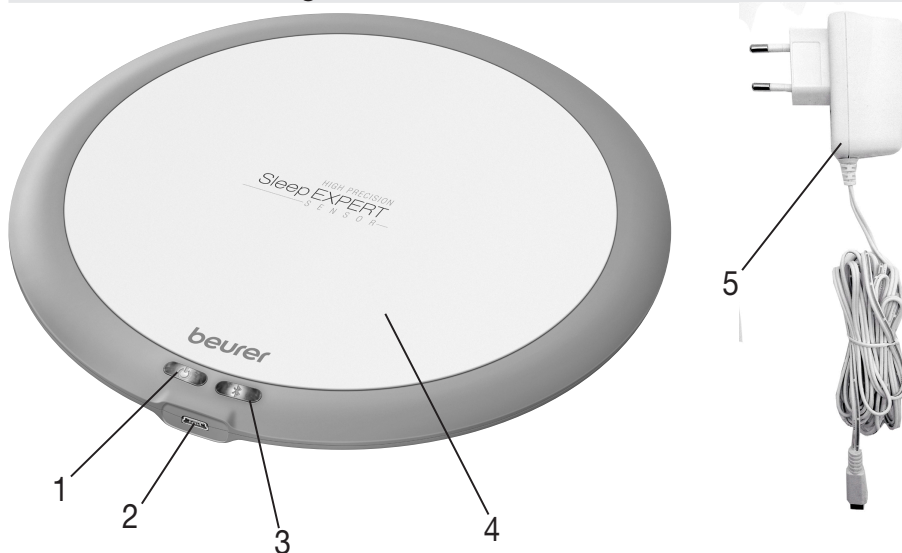
Generellt kan nattsömnen delas in i följande återkommande sömnfaser:

Fas	Beskrivning
Lättsömn	Lättsömnen delas in i två faser: Den första fasen är mycket kort och varar endast 10 minuter, Under denna fas släpper spänningen i musklerna och dessa börjar att rycka. Under den andra fasen slappnar musklerna av. Lättsömnen utgör i genomsnitt 50 % av den hälsosamma sömnen. Skillnaden mellan lättsömn och djupsömn är antalet stimuli som behövs för att väcka en sovande person. Det är alltså lättare att väcka en person i lättsömn än i djupsömn.
Djupsömn	Andningen är nu mycket regelbunden och hjärtrytmen långsammare. Musklerna är nu helt avslappnade. Den sovande är endast svår att väcka, hon eller han återhämtar sig från kroppsliga ansträngningar.
REM-sömn	Var 60:e-90:e minut inträder REM- ("Rapid Eye Movement") sömnen: Ögonen rör sig snabbt, hjärnan är mycket aktiv (många drömmar), andningen blir mer oregelbunden, muskulaturen är förlamad.

### Effekter av sömnbrist

Sömnbrist kan leda till flera olika fysiska och psykiska hälsorisker. Effekterna kan handla om allt från försämrad koncentrationsförmåga, nedsatt psykisk förmåga, irritabilitet till personlighetsstörningar. Även mänskliga kroppsfuntioner som andning, blodtryck och ämnesomsättning kan påverkas negativt om den naturliga sömnrytmen störs, med ett försämrat immunsystem och en påskyndad åldringsprocess som följd. Långtidsstudier har visat att det finns ett samband mellan hjärt-kärlsjukdomar och långvarig sömnbrist (permanent mindre än 6 timmars sömn) eller andningsstörningar under sömnen.

## 6. Produktbeskrivning



1 Funktionslampa (grön)	4 Sensorplatta
2 Anslutning för nätdel	5 Nätdel
3 Funktionslampa Bluetooth® (blå)	

## 7. Kom igång

Så här gör du för att installera sömnsensorn:

1. Kontrollera att din smartphone är ansluten till internet.
2. Ladda ner appen "beurer SleepExpert" i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android). Sömnsensorn kan endast användas tillsammans med appen "beurer SleepExpert".

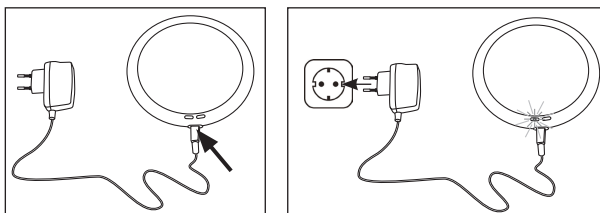
### **i** Information

Beroende på inställningarna i din smartphone kan extra kostnader för internetanslutning och dataöverföring tillkomma.

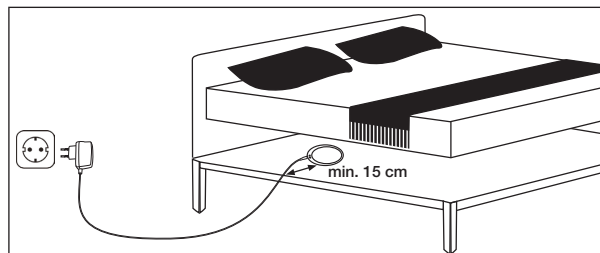
3. Aktivera *Bluetooth*® på din smarta telefon.
4. Öppna appen "beurer SleepExpert" och registrera dig (behövs endast en gång).
5. Efter registreringen påbörjas nu installationen av SE 80-enheten. I samband med detta startar nu en handledning som förklarar vilka funktioner och visningslägen appen har och hur du startar registrering av sömnen. Följ anvisningarna steg för steg i appen:

6. Anslut nätdelen till sömnsensorn.

7. Anslut nätdelens andra ände till ett eluttag. En grön funktionslampa tänds då i sömnsensorn.



8. Placera sömnsensorn under din madrass i axelhöjd. Avståndet mellan sömnsensorn och sängkanten ska minst vara 15 cm. Kontrollera att Beurer-logotypen är vänd uppåt på sömnsensorn. Placera kabeln till nätdelen så att ingen kan snava på den. Placera sömnsensorn så att anslutningen till nätdelen pekar mot eluttaget.



### **i** Information

Om två personer befinner sig i sängen är separat registrering av sömnen med två SE 80-enheter möjlig. Visserligen måste varje SE 80-enhet då vara ansluten till var sin smart telefon. Det är inte möjligt att ansluta två SE 80-enheter till samma smarta telefon.

Dessutom kan SE 80-enheten användas tillsammans med en värmemadrass. SE 80-enheten och värmemadrassen får visserligen inte komma i direkt beröring med varandra. Placera SE 80-enheten under madrassen (enligt beskrivningen ovan) och värmemadrassen ovanpå madrassen.

## 8. App-funktioner

### 8.1 Sömnstatistik

Vid varje registrering av sömnen skapas en omfattande sömnstatistik.

I appen visas:

- den faktiska sömnens längd,
- hur länge du befinner dig i respektive sömnfas (lättsoömn, djupsömn, REM-sömn vaken),
- din andnings-/hjärtfrekvens,
- din insomningstid, antal och varaktighet för vakenfaserna samt den totala tiden du tillbringar i sängen.
- Personliga råd och tips inom området ”sömn”, anpassade just till ditt sömnmönster är,
- den så kallade Sleep Score. Här räknar appen utifrån registrerade värden ut ett index (0-100) som på ett åskådligt sätt ger dig information om din dagliga sömnkvalitet. Ju högre Sleep Score, desto högre sömnkvalitet.

### 8.2 Dagbok

Före sömnregistreringen kan du skriva in i dagboken om du intagit alkohol eller koffeinhaltiga drycker eller om du utövat någon sport.

På detta sätt kan du senare utvärdera vilka effekter detta hade på ditt sömnmönster.

### 8.3 Fresh Wake

I inställningarna i appen ”beurer SleepExpert” kan du ställa in en så kallad Fresh Wake. Fresh Wake är en väckningsfunktion som erbjuder registrering av sömnfaser. Detta innebär att sömnsensorn ser till att du inte blir väckt under en djupsömnfas inom den inställda tiden för väckningen. Detta ger dig en mild väckning och en bra start på dagen.

#### Information

Om du inte råkar befinna dig i en lättsoömnfas inom den inställda tiden för väckningen, kommer larmet att ljuda så sent som möjligt. Det måste finnas en aktiv internetanslutning för att du ska kunna använda Fresh Wake-funktionen.

Information för användare av Apple-enheter: För att kunna använda Fresh Wake-funktionen måste du aktivera aviseringar för ”beurer SleepExpert” i enhetsinställningarna.

## 9. Rengöring och förvaring


- Skydda produkten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, kraftiga temperaturvariationer, elektromagnetiska fält och alltför nära värmekällor (kaminer, värmeelement).
- Torka av produkten med en torr trasa. Använd inga repande rengöringsmedel.
- Förvara produkten på en torr och ren plats och skydda den mot damm vid 5 - 40 °C.

## 10. Avfallshantering

Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet. Lämna den i stället till en återvinningscentral. Produkten ska avyttras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering kan du vända dig till ansvarig kommunal myndighet.



## 11. Tekniska specifikationer

Mått	Ø 170x10 mm
Vikt (sensor med nätdel)	234 g
Anslutning	Micro-USB-anslutning
Spänningsförsörjning nätdel	Ingång: 100-240V~, 50-60Hz, 0,3A Utgång: 5V —, 1 A
Skyddsklass nätdel	 dubbelt skyddsisolerad
Material	Polykarbonat
Tillåten personvikt	300 kg
Dataöverföring	Bluetooth® low energy technology
Tillåtna driftvillkor	+ 5 °C bis + 40 °C, 15 -85 % relativ luftfuktighet (icke kondenserande), 700 –1060 hPa omgivningstryck
Tillåtna förvarings- och transportförhållanden	+ 40 °C till + 70 °C, 15 -85 % relativ luftfuktighet (icke kondenserande), 700 –1060 hPa omgivningstryck
Frekvensband	2402 MHz – 2480 MHz
Sändningseffekt	max. 2,41 dBm

Vi intygar härmed att denna produkt uppfyller kraven i EU:s RED-direktiv 2014/53/EU. Kontakta oss på den angivna serviceadressen om du vill ha mer information, t.ex. en EG-försäkran om överensstämmelse.

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.