

PHILIPS

SmartSleep

Snoring Relief Band

Schnarch-
Linderungsband

Ceinture anti-
ronflement

Snurkverminderings-
band

Fascia antirussamento

Quieter nights
start here

Ruhigere Nächte
beginnen hier

Rustiger nachten
beginnen hier

Des nuits plus calmes
commencent ici

Le notti più tranquille
iniziano qui



Welcome

Congratulations on the decision to commit yourself to better sleep for you and your partner. Many people get concerned because of the effects of snoring on those around them. Philips is here to help.

The device has proven quite successful but some people report **it takes time to adjust** to the vibrations and new sleeping position. **This adjustment period is normal.**

Be patient and don't give up. Remind yourself you are working toward **quieter nights** for you and your partner.

Sincerely,

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Aloia'.

Mark Aloia, Ph.D.
Sleep Expert at Philips

How it works

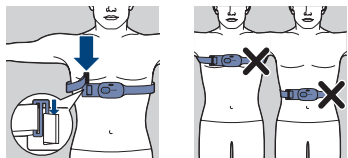
The Philips Snoring Relief Band is for **people who snore sleeping on their back**. Research shows that **sleeping on your side reduces snoring**.

Worn around the chest, the sensor uses **clinically proven** technology to detect when you're laying on your back and **vibrates to prompt you to roll to your side**.

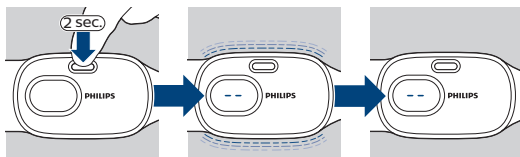
86% of users reported reduced snoring after four weeks of use.

Set up strap and sensor

- **Charge the sensor before you use it for your first week.** A full charge takes eight hours.
- **Insert the sensor into the gray pouch** that is part of the Snoring Relief Band.
- **Put on the strap** just below your chest and securely fasten the strap. The strap should be tight enough so you feel the vibrations and the strap does not move during the night. The strap should not be so tight that it hurts.



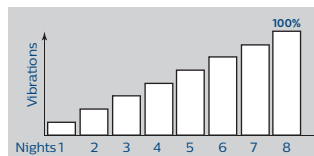
- **Press and hold the activation button for two seconds to start the sleep session.** The sensor will vibrate briefly and show '--'.



- Remember to **turn off the sensor after every sleep session.** Press and hold the button again for **two seconds.** The sensor will **vibrate** briefly and show the data.

Your first nights

During the first week, the number of **vibrations starts low and increases** over time. **From the eighth session onwards, the sensor always encourages you to turn from your back to your side.**



A built-in **30-minute timer** allows **you to fall asleep** in your favorite position – back, stomach, or side – before the sensor starts vibrating.



30 Minutes after you start a sleep session, **the sensor will be activated.**



Vibrations will stop when you roll onto your side.

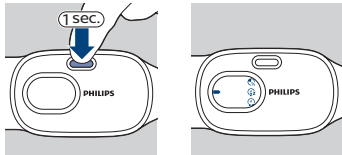
During the night, you are in control with the **Pause Function**: Flip the sensor 90 degrees to **pause the vibrations for 30 minutes.**

If you sleep on your stomach, the strap might feel uncomfortable because the sensor needs to be on your front to function properly.

Keep track of your progress

Each night, the sensor collects data on your sleep. Those values give you insight into your progress, and how much your body is adjusting to the new sleep routine.

Press the activation button briefly to show three types of data collected that night.



Response rate in %

The number increases as you roll more often onto your side after the sensor vibrates.



Length of sleep session

How many hours from start to finish of your sleep session.



Hours on your back

The more you roll over, the less time you lay on your back.

Chart your data each morning to see your progress.

	Response rate	Length of sleep session	Hours on your back
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Review the process

Week 1

The **initial adaptation phase**

The number of vibrations starts low and increases each night over the course of the week. If the vibrations feel too strong, try moving the strap a little up or down to increase the wearing comfort, or try wearing the strap over a t-shirt.

Ask yourself, do the vibrations nudge you to turn on your side?

Week 2

Rolling to my side when prompted

From this week onwards, the sensor starts the normal vibration phase and encourages you to turn from your back to your side. Remember to use the pause function if you need a break in vibrations.

Has your partner noticed a change?

Week 3

You are learning your **new routine**

Rolling over when the sensor vibrates feels easy and goes mostly unnoticed.

Ask yourself how you incorporated the vibrations and rolling over this week?

Week 4

Put your snoring to rest, **for good**

You should feel comfortable rolling onto your side as part of your sleep routine.

Are you and your partner enjoying a better night's sleep?

The notes section at the end of this welcome guide is to write you and your partner's additional motivations and observations.

For more information see the Instructions for use or visit
<https://www.philips.co.uk/c-e/smartsleep/snoring-relief-band.html>

Willkommen

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie und Ihr Partner sich für besseren Schlaf mit weniger Schnarchen entschieden haben. Viele Menschen sorgen sich wegen der Auswirkungen des Schnarchens auf ihre Umgebung. Philips hat einen neuen Ansatz und hilft Ihnen gerne weiter.

Der Sensor zeigt gute Erfolge, dennoch berichten manche Verwender, dass es **ein bisschen dauern** kann, sich an die Vibrationen und die neue Schlafposition zu gewöhnen. **Diese Anpassungsphase ist normal.**

Haben Sie Geduld und geben Sie nicht auf. Denken Sie daran, dass Sie auf **ruhigere Nächte** für Sie und Ihren Partner hinarbeiten.

Mit herzlichen Grüßen,

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Aloia'.

Mark Aloia, Ph.D.
Schlaf-Experte bei Philips
Sleep Expert at Philips

Wie es funktioniert

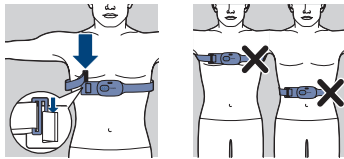
Das Philips Schnarch-Linderungsband ist für Menschen gedacht, die **auf dem Rücken schnarchen**. Untersuchungen zeigen, dass **Schlafen auf der Seite das Schnarchen reduziert**.

Das Schnarch-Linderungsband wird um die Brust getragen. Mithilfe unserer **klinisch getesteten** Technologie erkennt der Sensor, wenn Sie auf dem Rücken liegen und **fordert Sie mit Vibrationen auf, sich auf Ihre Seite zu drehen**.

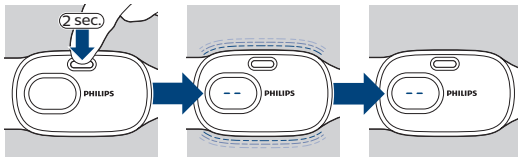
86% der Verwender gaben an, nach vier Wochen weniger zu schnarchen.

Band und Sensor vorbereiten

- **Laden Sie den Sensor, bevor Sie ihn für die erste Woche benutzen.** Eine vollständige Aufladung dauert acht Stunden.
- **Stecken Sie den Sensor in die graue Tasche** des Schnarch-Linderungsbands.
- **Befestigen Sie den Gurt sicher direkt unter der Brust.** Der Gurt sollte so eng sitzen, dass Sie die Vibrationen spüren und dass sich der Gurt während der Nacht nicht bewegt. Der Gurt sollte nicht so eng sitzen, dass er schmerzt.



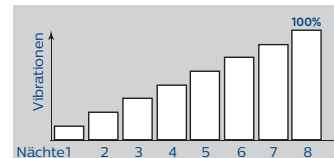
- **Drücken und halten Sie die Aktivierungstaste zwei Sekunden lang, um die Schlafsituation zu beginnen.** Der Sensor **vibriert** kurz und zeigt "--" an.



- Denken Sie daran, **den Sensor nach jeder Schlafsituation auszuschalten.** Drücken Sie die Aktivierungstaste wieder **zwei Sekunden** lang. Der Sensor **vibriert** kurz.

Ihre ersten Nächte

In der ersten Woche beginnt die Anzahl der **Vibrationen** **niedrig und steigt im Laufe der Nächte an.** Der Gurt sollte so eng sitzen, dass Sie die **Vibrationen** spüren und dass sich der Gurt während der Nacht nicht bewegt. Der Gurt sollte nicht so eng sitzen, dass er schmerzt.



Dank des **30-Minuten-Timers** können Sie in jeder Position **einschlafen** (Rücken, Bauch oder Seite), bevor der Sensor zu vibrieren beginnt.



30 Minuten nach dem Start einer Schlafsituation **wird der Sensor aktiviert.**



Die Vibrationen hören auf, wenn Sie sich auf die Seite drehen.

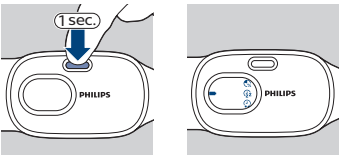
Nachts haben Sie Kontrolle mithilfe der **Pausenfunktion:** Drehen Sie den Sensor um 90 Grad nach oben und die **Vibrationen setzen für 30 Minuten aus.**

Wenn Sie auf dem Bauch schlafen, fühlt sich der Gurt möglicherweise unangenehm an, da sich der Sensor an der Vorderseite befinden muss, um ordnungsgemäß zu funktionieren.

Einblick in Ihren Erfolg

Jede Nacht zeichnet der Sensor Daten über Ihren Schlaf auf. Diese Werte gebenn Ihnen **Einblick in Ihren Erfolg** und zeigen wie Ihr Körper sich auf die neue Schlafroutine einstellt.

Drücken Sie die Aktivierungstaste kurz und der Sensor zeigt **drei Arten von Daten** an, die er in der vorherigen Nacht aufgezeichnet hat.



Ansprechrate in %
Die Zahl nimmt zu, je öfter Sie sich auf die Seite drehen.



Dauer der Schlafsitzung
Stunden vom Beginn der Schlaf-sitzung, bis sie beendet wurde.



Stunden auf dem Rücken
Je öfter Sie sich umdrehen, desto weniger Zeit liegen Sie auf dem Rücken

Tragen Sie hier jeden Morgen Ihre Daten ein, um Ihren Erfolg zu verfolgen.

Ansprechrate Dauer der Schlafsitzung Stunden auf dem Rücken			Ansprechrate Dauer der Schlafsitzung Stunden auf dem Rücken		
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14			28		

Überblick über den **Ablauf**

Woche 1

Die **Anpassungsphase**

Die Anzahl der Vibrationen beginnt gering und steigt im Laufe der Woche jede Nacht an. Wenn sich die Vibrationen zu stark anfühlen, schieben Sie das Band ein wenig nach oben oder unten, um den Tragekomfort zu erhöhen, oder versuchen Sie, das Band über einem T-Shirt zu tragen.

Fragen Sie sich: Veranlassen die Vibrationen Sie dazu, sich auf die Seite zu drehen?

Woche 2

Auf die Seite rollen beim Impuls

Ab dieser Woche beginnt der Sensor mit der normalen Vibrationsphase und bringt Sie dazu, sich vom Rücken auf die Seite zu drehen. Denken Sie daran, die Pausenfunktion zu verwenden, wenn Sie eine Pause von den Vibrationen brauchen.

Hat Ihr Partner eine Veränderung bemerkt?

Woche 3

Lernen Sie Ihre **neue Routine**

Auf die Seite zu rollen, wenn das Gerät vibriert, fühlt sich einfach an und bleibt meistens unbemerkt.

Fragen Sie sich, wie es Ihnen diese Woche mit den Vibrationen und dem Umdrehen ging.

Woche 4

Schlafen Sie ruhig, ohne zu schnarchen

Sie sollten sich jetzt mit der neuen Schlafroutine, in der Sie nicht mehr auf dem Rücken schlafen, wohl fühlen.

Genießen Sie und Ihr Partner eine ungestörtere Nachtruhe?

Die Notizseiten am Ende dieses Begrüßungsleitfadens geben Ihnen und Ihrem Partner Raum, zusätzliche Motivationen und Gedanken aufzuschreiben.

Für weitere Informationen lesen Sie die **Gebrauchsanweisung** oder besuchen Sie www.philips.com/snoring-relief-band

Bienvenue

Félicitations d'avoir pris la décision de mieux dormir pour votre bien et celui de votre partenaire. De nombreuses personnes s'inquiètent des effets de leur ronflement sur leur entourage. Philips est là pour vous aider.

L'appareil s'avère très efficace, mais certaines personnes affirment qu'il **faut du temps pour s'habituer** aux vibrations et à la nouvelle position de sommeil. **Cette période d'adaptation est normale.**

Soyez patient et n'abandonnez pas. N'oubliez jamais que vous faites tout cela pour que votre partenaire et vous-même passiez des **nuits plus calmes.**

Cordialement,

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Aloia'.

Mark Aloia
Expert en sommeil chez Philips

Principe de fonctionnement

La ceinture anti-ronflement Philips est destinée aux **personnes qui ronflent en dormant sur le dos.**

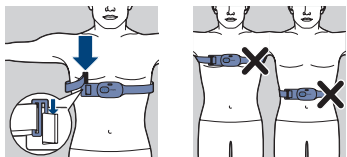
Des études montrent que **dormir sur le côté réduit le ronflement.**

Porté autour du torse, le capteur utilise une technologie **cliniquement prouvée** qui détecte que vous êtes allongé sur le dos **et vibre pour vous inciter à vous mettre sur le côté.**

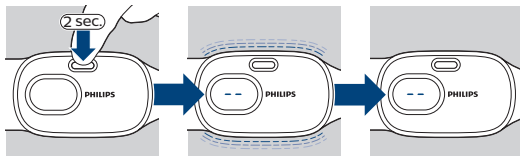
86 % des utilisateurs ont constaté une réduction des ronflements après quatre semaines d'utilisation.

Configuration de la ceinture et du capteur

- **Chargez le capteur avant de l'utiliser pour votre première semaine.** Une charge complète dure huit heures.
- **Insérez le capteur dans la housse grise de la ceinture anti-ronflement.**
- **Placez la ceinture juste en-dessous de votre poitrine** et attachez-la bien. La sangle doit être suffisamment serrée pour rester en place pendant la nuit et vous permettre de ressentir les vibrations. La sangle ne doit pas être serrée au point de faire mal.



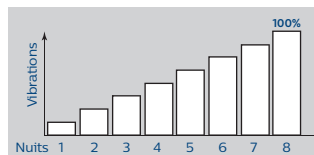
- **Maintenez la touche d'activation enfoncée pendant deux secondes pour démarrer la session de sommeil.** Le capteur vibre brièvement et affiche « -- ».



- **N'oubliez pas d'éteindre le capteur après chaque session de sommeil.** Maintenez la touche de nouveau enfoncée pendant **deux secondes**. Le capteur **vibre** brièvement.

Vos premières nuits

La première semaine, le nombre de vibrations est faible au début et augmente au fil du temps. À partir de la huitième séance, le capteur vous incite toujours à passer de la position sur le dos à la position sur le côté.



Un **minuteur intégré de 30 minutes** vous permet de vous endormir dans votre position favorite (sur le dos, le ventre ou le côté) avant que le capteur ne commence à vibrer.



Trente minutes après le démarrage de la session de sommeil, **le capteur s'active**.



Les vibrations cessent lorsque vous vous tournez sur le côté.

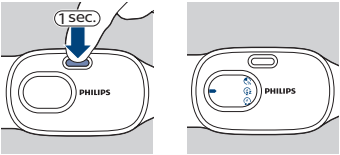
Pendant la nuit, vous contrôlez votre sommeil grâce à la **fonction pause** : faites pivoter le capteur de 90 degrés pour **interrompre les vibrations pendant 30 minutes**.

Si vous dormez sur le ventre, la sangle peut s'avérer inconfortable, car le capteur doit être placé devant pour fonctionner correctement.

Suivi de vos progrès

Chaque nuit, le capteur collecte des données sur votre sommeil. Ces valeurs vous donnent un aperçu de vos progrès, et vous indique dans quelle mesure votre corps s'adapte à la nouvelle routine de sommeil.

Appuyez brièvement sur la touche d'activation pour afficher les trois types de données collectées pendant la nuit.



Taux de réponse en %

Le taux augmente lorsque vous vous tournez plus souvent sur le côté.



Durée de la session de sommeil

Durée en heures de votre session de sommeil.



Heures sur le dos

Plus vous vous tournez, moins vous passez de temps sur le dos.

Réalisez un graphique de vos données chaque matin pour visualiser vos progrès.

	Taux de réponse	Durée de la session de sommeil	Heures sur le dos
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Description du processus

Semaine 1

Phase d'adaptation

Le nombre de vibrations est faible au début et augmente chaque nuit au cours de la semaine. Si les vibrations sont trop fortes, déplacez la ceinture légèrement vers le haut ou vers le bas ou portez-la sur un tee-shirt.

Les vibrations vous incitent-elles à vous tourner sur le côté ?

Semaine 2

Vous vous tournez sur le côté lorsque vous y êtes invité

À partir de cette semaine, le capteur commence la phase normale de vibrations et vous incite à passer de la position sur le dos à la position sur le côté.

N'oubliez pas d'utiliser la fonction pause si vous avez besoin d'interrompre les vibrations.

Votre partenaire a-t-il constaté un changement ?

Semaine 3

Vous vous habituez à votre nouvelle routine

Vous vous tournez facilement, et généralement sans vous en rendre compte, lorsque l'appareil vibre.

Comment avez-vous intégré les vibrations et le fait de devoir vous tourner cette semaine ?

Semaine 4

Finissez-en avec les ronflements, pour de bon

Vous devriez vous sentir à l'aise sur le côté dans le cadre de votre nouvelle routine de sommeil.

Est-ce que vous et votre partenaire passez de meilleures nuits ?

Vous pouvez noter les motivations et observations supplémentaires de votre partenaire et les vôtres dans la section « Remarques » à la fin de ce guide de bienvenue.

Pour plus d'informations, consultez le mode d'emploi de la ceinture ou visitez la page
https://www.philips.fr/c-p/SN3710_10/smartsleep-ceinture-anti-ronflement.

Benvenuti

Congratulazioni per aver deciso di migliorare il sonno per voi e per il vostro/la vostra partner. Molte persone si preoccupano degli effetti del loro russare su chi sta loro accanto. Philips è qui per aiutarvi.

Il dispositivo si è dimostrato abbastanza efficace ma alcune persone riferiscono **che occorre del tempo per abituarsi** alle vibrazioni e alla nuova posizione per dormire. **Questo periodo di adattamento è normale.**

Dovete essere pazienti e non demordere. Ricordatevi che il vostro obiettivo è avere **notti più tranquille** per voi e per il vostro/la vostra partner.

Cordiali saluti,



Mark Aloia, Ph.D.
Esperto del sonno presso Philips

Funzionamento

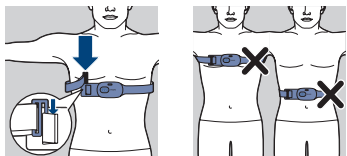
La Fascia antirussamento di Philips è destinata alle **persone che russano quando dormono sulla schiena**. Alcune ricerche hanno dimostrato che **se si dorme su un fianco si russa di meno**.

Indossato intorno al torace, il sensore si serve di una tecnologia **clinicamente testata** che rileva quando siete sdraiati sulla schiena e **vibra per spingervi a girarvi sul fianco**.

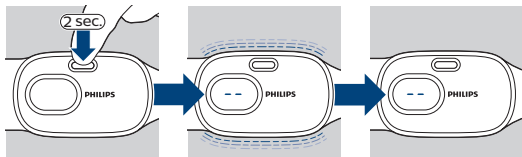
L'86% degli utenti ha riferito di russare di meno dopo quattro settimane di utilizzo.

Configurare la fascia e il sensore

- **Caricate il sensore prima di utilizzarlo per la prima settimana.** Una ricarica completa richiede otto ore.
- **Inserite il sensore nella tasca grigia della Fascia antirussamento.**
- **Indossate la cintura** appena **sotto il petto** e allacciate saldamente la cinghia. La cinghia dovrebbe essere abbastanza stretta da farvi avvertire le vibrazioni e non muoversi durante la notte, ma non tanto stretta da farvi male.



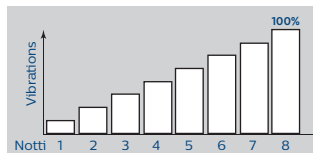
- **Tenete premuto** il pulsante di attivazione per **due secondi per avviare la sessione di sonno**. Il sensore vibrerà brevemente e mostrerà "--".



- Ricordatevi di **spegnere il sensore dopo ogni sessione di sonno**. Tenete premuto di nuovo il pulsante per **due secondi**. Il sensore **vibrerà** brevemente.

Le prime notti

Durante la prima settimana, il numero delle **vibrazioni** è **inizialmente basso e aumenta** con il passare del tempo. **Dalla ottava sessione in poi**, il sensore **vi spingerà a girarvi su un fianco quando siete sdraiati sulla schiena**.



Un timer incorporato da **30 minuti** **vi consente di addormentarvi** nella vostra posizione preferita, ovvero sulla schiena, sulla pancia o sul fianco, prima che il sensore inizi a vibrare.



Il sensore si attiverà 30 minuti dopo l'avvio di una sessione di sonno.



Le vibrazioni si interromperanno quando vi girerete sul fianco.

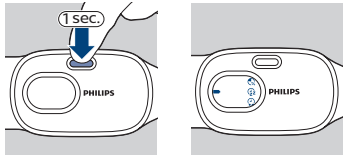
Durante la notte, potete controllare il vostro sonno con la **funzione di pausa**: capovolgete il sensore di 90 gradi per **mettere in pausa le vibrazioni per 30 minuti**.

Se dormite a pancia in giù, la cinghia potrebbe procurarvi fastidio poiché il sensore deve trovarsi sul vostro torace per poter funzionare correttamente.

Monitorare i progressi

Ogni notte, il sensore raccoglie dati sul vostro sonno. Tali valori forniscono una panoramica dei vostri progressi e indicano l'adattamento del vostro corpo alla nuova routine del sonno.

Premete brevemente il pulsante di attivazione per mostrare i tre tipi di dati raccolti durante la notte.



Tasso di risposta in %
Il numero aumenta quanto più spesso vi girate sul fianco.



Durata della sessione di sonno
Il numero di ore dall'inizio alla fine della sessione di sonno.



Ore sulla schiena
Quanto più spesso vi girate sul fianco, minore è il tempo che passate sulla schiena.

Realizzate un grafico con i vostri dati ogni mattina per vedere i vostri progressi.

Tasso di risposta Durata della sessione di sonno Ore sulla schiena			Tasso di risposta Durata della sessione di sonno Ore sulla schiena		
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14			28		

Fasi del processo

Settimana 1

La fase di adattamento iniziale

Il numero di vibrazioni è inizialmente basso e aumenta ogni notte nel corso della settimana. Se le vibrazioni sembrano troppo forti, provate a spostare la fascia un po' più in alto o in basso in modo che sia più comoda o provate a indossarla sopra una maglietta.

Le vibrazioni vi spingono a girarvi su un fianco?

Settimana 2

Posizione sul fianco quando richiesto

A partire da questa settimana, il sensore inizia la fase di vibrazione normale e vi spinge a girarvi su un fianco quando siete sdraiati sulla schiena. Ricordatevi di utilizzare la funzione di pausa se vi occorre interrompere le vibrazioni.

Il vostro/la vostra partner ha notato un cambiamento?

Settimana 3

Familiarità con la nuova routine

Quando il dispositivo vibra vi girerete su un fianco facilmente e quasi sempre senza rendervene conto.

Come avete assimilato le vibrazioni e il fatto di dovervi girare sul fianco questa settimana?

Settimana 4

Mai più russare, per sempre

Come parte della routine del sonno dovrete sentirvi a vostro agio girandovi su un fianco.

È migliorato il sonno di notte per voi e il vostro/la vostra partner?

La sezione delle note alla fine di questa guida di benvenuto servirà a voi e al

vostro/alla vostra partner per scrivere motivazioni e osservazioni aggiuntive.

Per ulteriori informazioni, consultate le Istruzioni per l'uso o visitate il sito
www.philips.com/snoring-relief-band

Welkom

Gefeliciteerd met de beslissing om te werken aan een betere nachtrust voor u en uw partner. Veel mensen maken zich zorgen over de gevolgen van snurken voor mensen om hen heen. Philips is er om u te helpen.

Het apparaat is gebleken behoorlijk succesvol te zijn. Desondanks hebben sommige mensen **tijd nodig om te wennen** aan de trillingen en de nieuwe slaaphouding. **Deze gewenningsperiode is normaal.**

Heb geduld en geef niet op. Bedenk dat u werkt aan **stillere nachten** voor uzelf en uw partner.

Met vriendelijke groeten,



Mark Aloia, Ph.D.
Slaapdeskundige bij Philips

Hoe werkt het?

De Philips Snurkverminderingsband is voor **mensen die snurken als ze op hun rug slapen**.

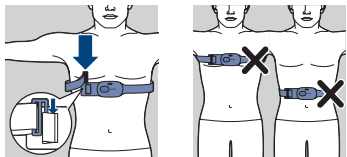
Uit onderzoek is gebleken dat snurken vermindert wanneer mensen op hun zij slapen.

De sensor, die u rond uw borst draagt, detecteert met **klinisch bewezen** technologie wanneer u op uw rug ligt en **trilt dan ten teken dat u op uw zij moet gaan liggen**.

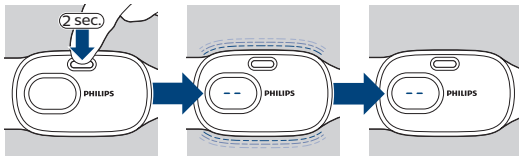
86% van de gebruikers meldt dat ze na vier weken gebruik minder zijn gaan snurken.

Klaarmaken voor gebruik

- **Laad de sensor op voordat u deze voor de eerste week gebruikt.** Volledig opladen duurt acht uur.
- **Doe de sensor in het grijze etui** dat onderdeel uitmaakt van de Snurkverminderingsband.
- **Breng de band net onder uw borst aan** en maak de band stevig vast. De band moet strak genoeg zitten dat hij 's nachts niet verschuift en u de trillingen kunt voelen. De band moet niet zo strak zitten dat het pijn doet.



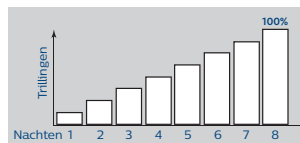
- **Houd de activeringsknop gedurende twee seconden ingedrukt om de slaapsessie te starten.** De sensor trilt kort en geeft '--' aan.



- **Vergeet niet de sensor na elke slaapsessie uit te schakelen. Houd de knop nogmaals ongeveer twee seconden ingedrukt.** De sensor trilt kort.

De eerste nachten

In de eerste week begint het aantal trillingen laag en wordt het in de loop van de tijd hoger. Vanaf de achtste sessie stimuleren de trillingen van de sensor u altijd om van rugligging naar zijligging te draaien.



Met de ingebouwde **timer van 30 minuten kunt u in slaap vallen** in uw favoriete houding – rug, buik of zij – voordat de sensor begint te trillen.



30 minuten nadat u met een slaapsessie bent begonnen, **wordt de sensor geactiveerd.**



De trillingen stoppen als u op uw zij rolt.

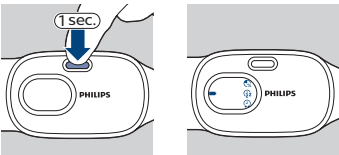
Tijdens de nacht hebt u de controle met de **pauzefunctie**: Als u de sensor 90 graden omdraait, **worden de trillingen gedurende 30 minuten onderbroken.**

Als u in de buikligging slaapt, kan de band oncomfortabel zijn. Dit is omdat de sensor op de voorzijde van uw lichaam moet zitten om goed te functioneren.

Uw voortgang bijhouden

Elke nacht verzamelt de sensor gegevens over uw slaap. Via de data krijgt u inzicht in uw voortgang en ziet u in welke mate uw lichaam zich heeft aangepast aan de nieuwe slaaproutine.

Druk kort op de activeringsknop om drie typen gegevens weer te geven die in die nacht zijn verzameld.



Response percentage

Het getal wordt hoger naarmate u vaker op uw zij rolt.



Uren in bed

Het aantal uren tussen het begin en het einde van uw slaapsessie.



Uren op de rug

Hoe vaker u zich omdraait, hoe minder lang u op uw rug ligt.

Breng elke ochtend uw gegevens in kaart om uw vooruitgang te zien.

	Response %	Uren in bed	Uren op de rug
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Evalueer je vooruitgang

Week 1

De eerste gewenningsfase

Het aantal trillingen begint laag en wordt in de loop van de week elke nacht hoger. Als de trillingen te hard aanvoelen, kunt u de band iets omhoog of omlaag schuiven om het draagcomfort te verbeteren, of u kunt de band over een T-shirt dragen.

Merkt u dat de trillingen ervoor zorgen dat u op uw zij gaat liggen?

Week 2

Op de zij gaan liggen als de sensor trilt

Vanaf deze week start de sensor de normale trillingsfase en stimuleert om van rugligging naar zijligging te draaien.

Vergeet niet dat u de pauzefunctie kunt gebruiken als u de trillingen wilt onderbreken.

Merkt uw partner al verbetering?

Week 3

U ontwikkelt een nieuwe routine

Op uw zij gaan liggen als het apparaat trilt, gebeurt vaker zonder dat u het merkt en wordt steeds meer een automatisme.

Stel uzelf de vraag of het draaien op uw zij na een trilling langzaamaan een gewoonte wordt?

Week 4

Laat de tijd van snurken achter u

Op uw zij rollen moet nu een automatisch onderdeel van uw slaaproutine zijn geworden.

Slapen u en uw partner 's nachts beter?

In het notitiegedeelte achter in deze gids kunt u de aanvullende motivaties en opmerkingen van u en uw partner noteren.

Raadpleeg voor meer informatie de Gebruiksaanwijzing of ga naar www.usa.philips.com/c-e/smartsleep/snoring-relief-band.

[illegible]

A blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are 18 lines in total, starting from the top and ending near the bottom. The lines are thin and light blue in color.

