

## Sleepradar Handleiding

Sleepradar is de slaapcoach die werkt aan een betere nachtrust. Mensen worden bewust van hun slaapgedrag en de app geeft ook verbeterpunten.

Dit alles om een beter en regelmatig slaappatroon te ontwikkelen.

### Analyse:

De Sleepradar wordt onzichtbaar in de bovenste laag van het matras verwerkt. Zonder dat u het voelt, meet de Sleepradar de hele nacht uw hartslag, ademhaling, slaapfasen en bewegingen. Deze gegevens worden geanalyseerd en door de Sleepradar omgezet in concrete tips om uw slaap te verbeteren.

Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat uw matras te hard is of te zacht. Dat u het te warm heeft of juist te koud. Of dat er andere factoren zijn die uw slaap beïnvloeden. Door kleine aanpassingen in de bovenlaag van uw matras, de omstandigheden in uw kamer, uw leefritme of slaaprituelen, kunt u optimale slaapcondities creëren!

### Innovatie

Er zijn tal van apps die uw slaap analyseren en prachtige grafieken leveren. Maar door het uitblijven van concrete tips en oplossingen ter verbetering, helpen die u niet om u beter te laten slapen. De Sleepradar wel!

Uw slaap wordt contactloos geanalyseerd, want de Sleepradar wordt volledig geïntegreerd in uw matras zonder allerlei snoeren.

### Techniek

De Sleepradar in de matras doet metingen gedurende de nacht en gaat die gegevens analyseren. Via een app krijgt u aanbevelingen voor concrete aanpassingen aan uw leef- en slaapgedrag. Of aanpassing aan de matras zelf. Dat laatste is heel eenvoudig door een flexibele toplaag.

Ook kan het systeem andere apparaten, zoals thermostaat en verlichting aansturen en zo een prettige slaapomgeving creëren. Alles is af te lezen en in te stellen via de app, Apple Watch, tablet of computer. Het resultaat? U slaapt beter, functioneert beter en haalt daardoor meer uit uw dag. Kortom, een boost voor uw kwaliteit van leven!

### De Functies:

#### Slapen:

Rechts boven vindt u de knop "Slapen". Hier mee start je de slaapsessie. Sleepradar staat nu aan en

gaat de gehele nacht voor u meten. Bent u wakker druk dan op de knop om het overzicht van uw nacht te zien.

Het kan zijn dat Sleepradar wat meer informatie van u wilt weten. Het is mogelijk dat Sleepradar tijdens de nacht wat variaties in uw slaap heeft gezien. Door vragen aan u te stellen gaat het systeem een trend analyseren waarbij het advies kan geven om een betere nachtrust te creëren of om het matras te laten aanpassen.

### **Wekker:**

De wekker functie is als basis zoals iedereen een wekker kent, maar deze wekker kan meer. De wekker wekt je niet alleen door middel van geluid je kan ook je Nest thermostaat en je Philips Hue verlichting er op aan sluiten.

### **Nest:**

Door de koppeling Nest zorgt Sleepradar ervoor dat je altijd een fijn slaapklimaat hebt en dat je nooit wakker wordt in een te warm of te koud huis. De App zorgt er voor dat uw kamertemperatuur ideaal is en dat uw kamertemperatuur op de juiste temperatuur is als u wakker wordt.

Voor meer informatie over Nest: <https://nest.com/nl/>

### **Hue:**

Door de koppeling met de Hue verlichting helpt sleepradar u makkelijker in slaap te laten vallen of makkelijk wakker te worden. Door lichtstimulatie wordt bij het inslaap vallen de ondergaande zon gesimuleerd en bij het wakker worden de kleurcombinaties van de opkomende zon. Ideaal voor mensen die onregelmatige diensten draaien en daarvoor midden in de nacht in of uit bed moeten. Ook helpt het sneller van je jetlag af te komen omdat u uw lichaam traint met lichtstimulatie.

Voor meer informatie over Hue: <https://www2.meethue.com/nl-nl>

### **Overzicht:**

In het menu van de 2<sup>e</sup> icoon vind u het overzicht van al uw metingen. Standaard ziet u het overzicht per nacht. Als u op deze dag opent dan kunt u alle data zien van die nacht. Uw hartslag over een gehele nacht, ademhaling, bewegingen en uw slaapdiepte.

Ook geeft het een gemiddelde van die nacht en kunt u zien hoeveel procent u in diepte of lichte slaap heb geslapen.

Daarnaast is een menu met trends. Hier zie u een totaal overzicht en kunt u zien welke dag u in de week het best of het slechtst slaapt. Aan de hand van de vragen die Sleepradar hier stelt kunt u ook zien waar de mogelijkheden zijn om uw slaap te verbeteren.

### Bediening bodem:

De 3<sup>e</sup> Icoon is er om de van Cadsand boxspring te kunnen verstellen. 6 knoppen zijn aanwezig 2 voor hoofdeinde, 2 voor het voeteinde en 2 om alles in een keer te verstellen. Deze functie werkt alleen op van Cadsand bodems.

### Instellingen:

De instellingen kunt u vinden onder het 4<sup>e</sup> icoon. Hiermee kan u uw gegevens backuppen zodat bij het vervangen van je telefoon of tablet al je gegevens overgezet kunnen worden. Ook kunt u bij "profiel" uw persoonlijke gegevens noteren voor een nog beter meetresultaat. Daarnaast vindt u hier de koppeling met Nest en Hue.

Ook kunt u een (nieuwe) connectie met de bedsensor opzetten. Door op bedsensor te klikken gaat de app op zoek naar zichtbare sensoren. Door de juiste sensor aan te vinken en op "bewaar" te drukken onthoudt de app de sensor en kunt u gaan meten.

Belangrijk is dat de telefoon gedurende de slaap aan de oplader zit. U kunt flightmode gedurende de nacht gewoon aanzetten. Bluetooth dient wel aan te staan om de connectie met de sensor te behouden.

Bij sommige Android toestellen moet de energy bespaar stand uit staan. Deze stand zorgt er anders voor de connectie gedurende de nacht wordt verbroken.