



# Welkom bij de Installatie van de

Sleep Slaapmat

THE BOX

THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN



**Open nu de Withings app op uw telefoon of tablet.**


Van het LUMC Hart Long Centrum heeft u de Sleep slaapmat gekregen.

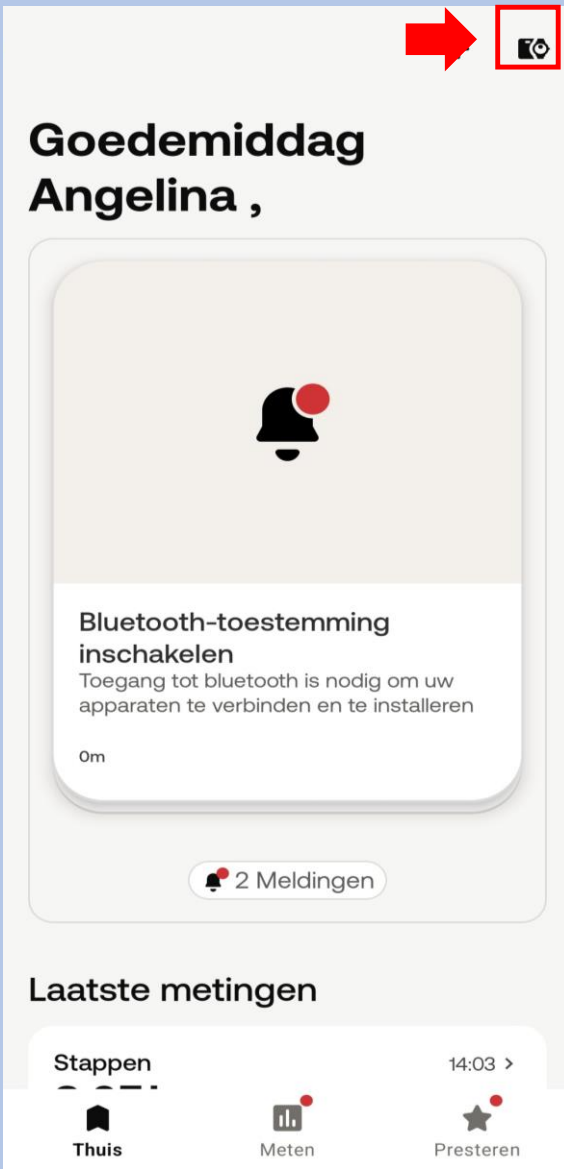
Met de Sleep slaapmat meet u uw slaappatroon.

In de volgende stappen ziet u hoe u de slaapmat kunt installeren.

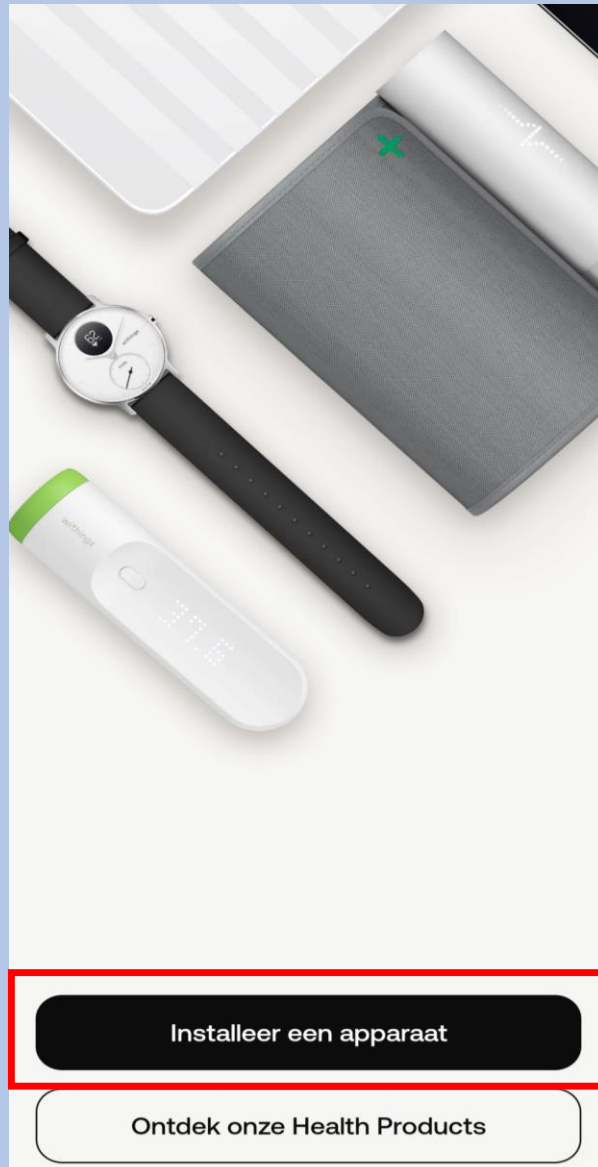
Eerder heeft u al ingelogd in de Withings app die u nodig heeft om de slaapmat te installeren en te gebruiken.

Lees goed de volgende stappen door.  
Komt u er daarna niet uit met de installatie, neem dan contact op met Team Box Support

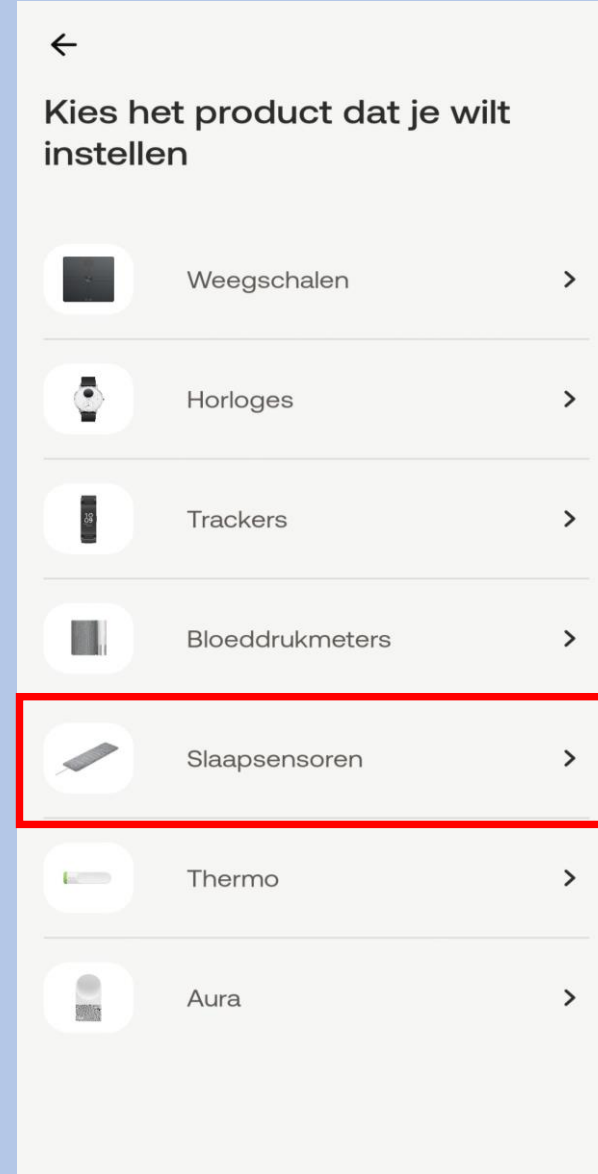
Selecteer rechts bovenin  Om een apparaat te koppelen



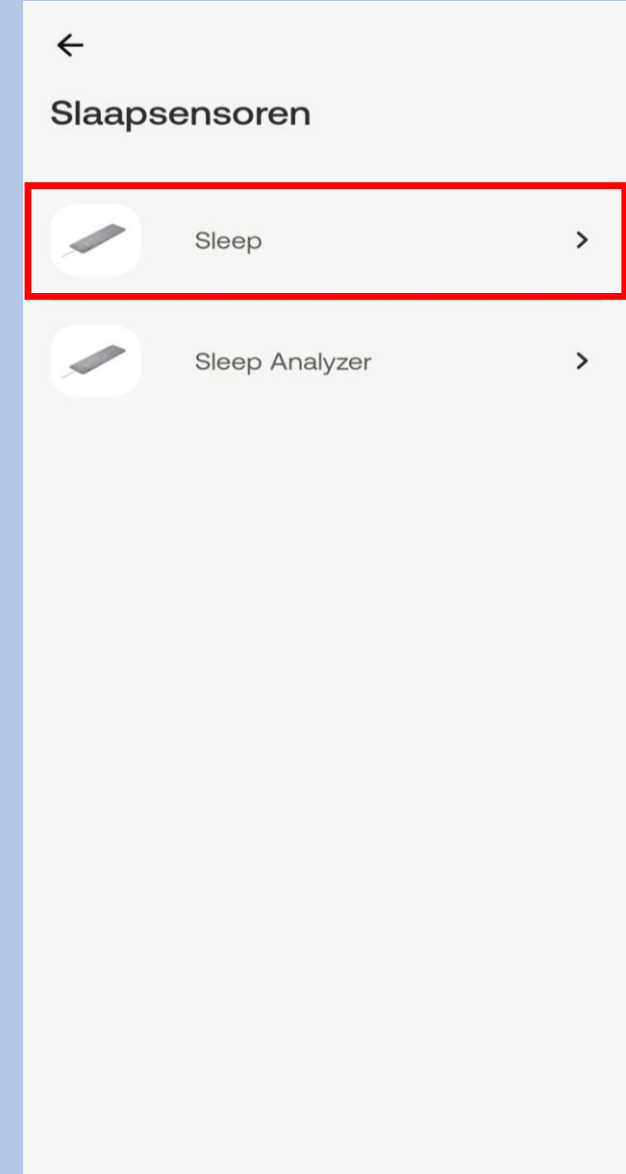
Selecteer **Installeer een apparaat**



Selecteer **Slaapsensoren**



Selecteer **Sleep**



Selecteer **Installeren**



### Sleep

Uitgebreid volgen en analyseren van de slaap.  
Schakelaar voor woningautomatisering  
aangedreven door IFTT.

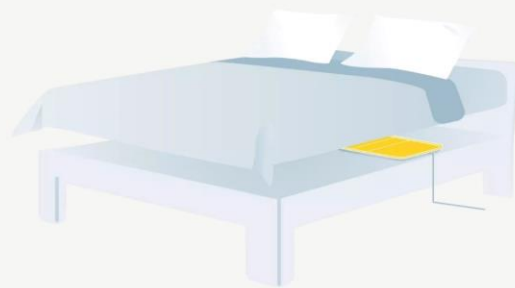
Installeren

Leg de slaapmat goed onder uw  
matras (zie volgende stap),  
selecteer dan **Volgende**.



**Plaats het apparaat onder  
uw matras. Alleen het snoer  
moet aan de zijkant zichtbaar  
zijn.**

Het apparaat moet volledig contact  
maken met zowel het matras als  
met wat zich daaronder bevindt: de  
boxspring of de matrasbodem.



Volgende

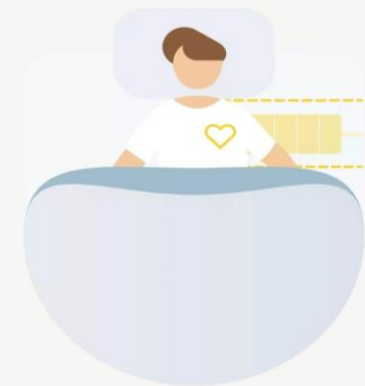
Wat moet ik doen als ik een  
lattenbodem heb?

Selecteer **Volgende**



**Plaats de Sleep Analyzer  
horizontaal op borsthoogte  
onder het matras.**

De sensor moet zich in het gedeelte  
van het bed bevinden waar u slaapt.  
Als u het bed met iemand deelt, plaats  
de sensor dan aan uw kant.



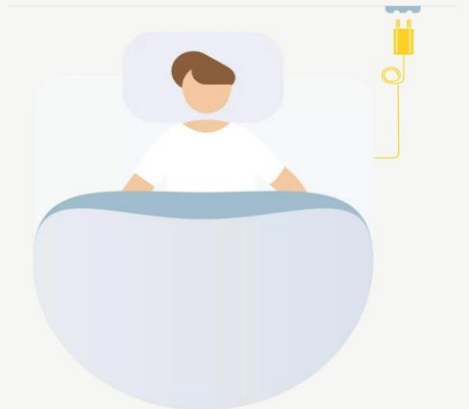
Volgende

Selecteer **Volgende**



**Vergeet niet om het apparaat  
in het stopcontact te doen.**

Doe het apparaat in het stopcontact  
als het daar nog niet in zit. Het is  
belangrijk dat niemand de eerste  
10 minuten in het bed gaat liggen.  
Ondertussen kun je doorgaan met de  
installatie.



Volgende

- Leg de slaapmat onder uw matras.
- Zorg ervoor dat het snoer aan de zijkant van uw bed zichtbaar is zoals hieronder in de afbeelding aangegeven wordt.
- Heeft u een lattenbodem selecteer dan in de app **Wat moet ik doen als ik een lattenbodem heb.** De app helpt u dan verder.



## Selecteer **Pair**

Annuleren

### Koppel uw slaapsensor met uw telefoon

Tik op koppelen om door te gaan



Pair

## Selecteer **Koppel**

### Bezig met het maken van een verbinding...

Als er geen pop-up verschijnt, controleer dan uw meldingencentrum



Bluetooth-koppelverzoek

Koppelen aan Sleep 5A?

Annul.

Koppelen

## Selecteer **Volgende**

### Slaapsensor gedetecteerd

Sleep 5A



Volgende

## Selecteer **Het box account**

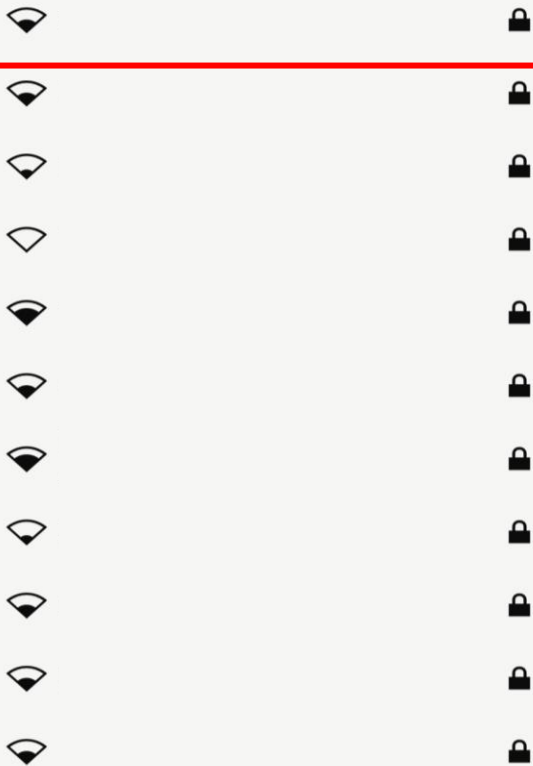
### Wie zal dit apparaat gebruiken?

Box account

Annuleren

## Selecteer uw Wi-Fi netwerk

Kies en configureer een Wi-Fi-netwerk op uw toestel:



Handmatige configuratie

Annuleren

Voer het wachtwoord in van uw Wi-Fi netwerk, selecteer **Verbinding maken met**

A screen for entering a Wi-Fi password. At the top left is a back arrow. Below it is a text input field labeled 'Wachtwoord' with an eye icon to its right. Below the field is a checkbox labeled 'Geavanceerde configuratie'. At the bottom right is a 'Volgende' button. A red rectangular box highlights the 'Wachtwoord' input field. A keyboard is visible at the bottom of the screen.

## Selecteer **Volgende**

### Niet op bed gaan liggen

Ga niet op bed liggen tijdens het kalibreren van je apparaat. Het duurt ongeveer tien minuten en je hoort een licht zoemend geluid.



Volgende

## Selecteer **Tracken van slaapapneu activeren**



### Uw slaapsensor kan slaapapneu detecteren.

Slaapapneu is een aandoening die wordt gekenmerkt door ademhalingsstoornissen die kunnen leiden tot een reeks gezondheidsproblemen, van extreme vermoeidheid tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Later

Tracken van slaapapneu activeren

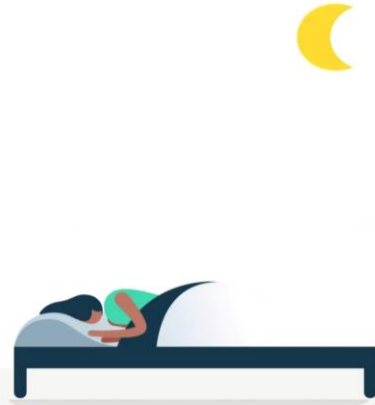
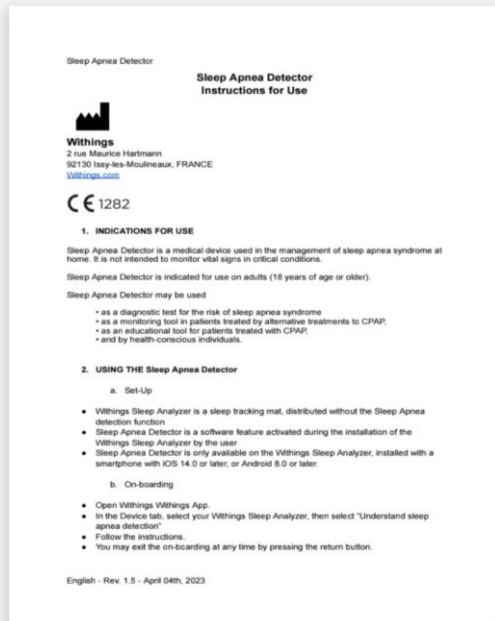
Selecteer **Ik ga akkoord**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **OK**

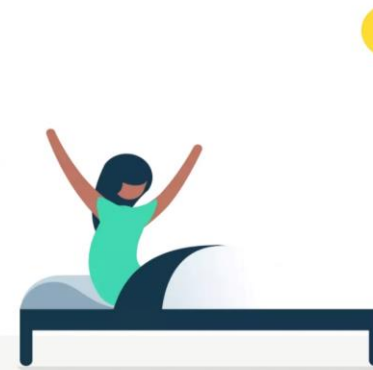
## Raadpleeg deze gebruiksaanwijzingen.

Tik voor meer informatie



Zodra uw slaapsensor gereed  
is, gaat u in bed liggen. De  
wifi-transmissies worden  
wanneer u slaapt automatisch  
uitgeschakeld.

We laten u weten wanneer de kalibratie  
van uw slaapsensor is voltooid. Daarna  
bent u helemaal klaar. Slaap lekker!



Wanneer u opstaat,  
worden de slaapgegevens  
gesynchroniseerd met de  
Withings App.

Automatische synchronisatie houdt in  
dat de gegevens naar Withings App  
worden gestuurd wanneer u opstaat.

Later

Ik ga akkoord

Volgende

OK



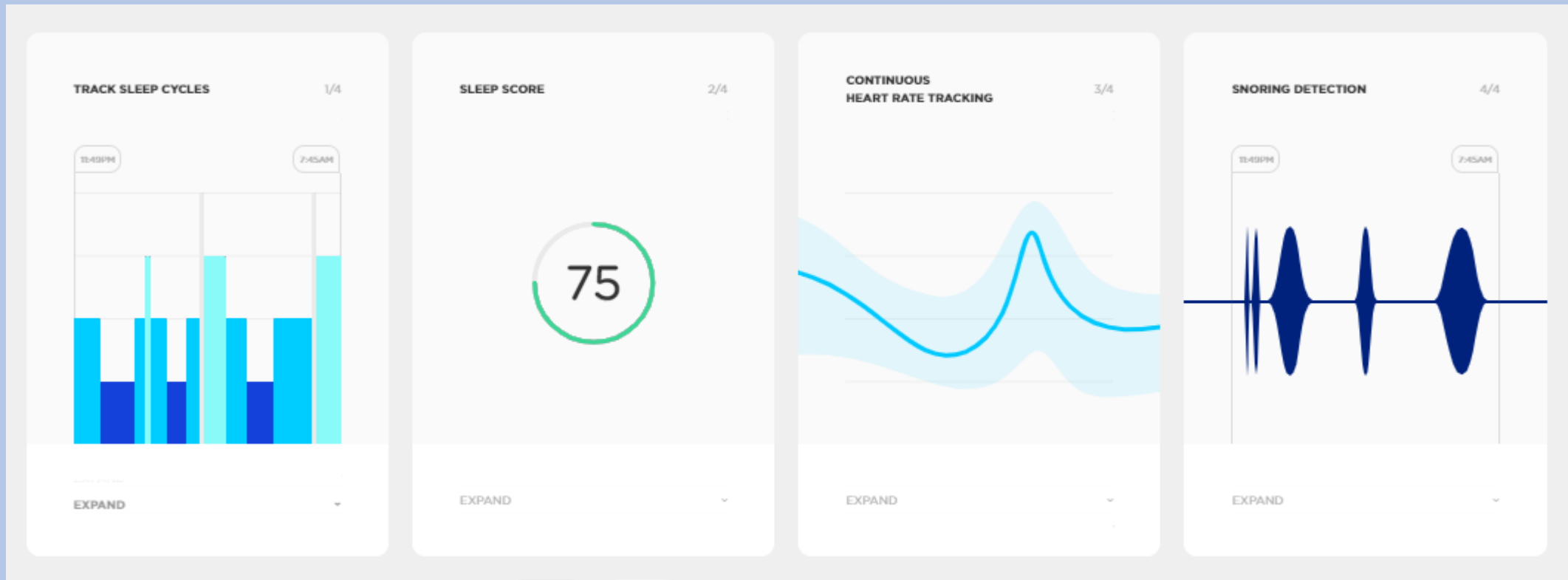
# Uw slaapmat detecteert

Uw slaapcyclus

Uw slaapscore

Uw hartslag

Of u snurkt





# Uw slaapmat gebruiken

Als uw slaapmat correct geïnstalleerd is, hoort u de slaapmat een geluid maken, dit hoort bij de installatie.

Wanneer de slaapmat een geluid maakt mag u niet op uw bed gaan liggen. Als de slaapmat klaar is met het geluid, hoort u een piepje en is de slaapmat klaar voor gebruik.

Uw slaapmat wordt geactiveerd wanneer u op uw matras gaat liggen. Gedurende de nacht registreert de slaapmat uw slaappatroon.

Wanneer u opstaat krijgt u automatisch na een paar minuten in uw Withings app uw gegevens te zien. Zorg dat uw Wi-Fi aanstaat voor het ophalen van uw gegevens.

Zijn uw gegevens niet direct te zien, scroll dan in de Withings app met uw vinger van boven naar beneden, dan wordt uw slaapmat gesynchroniseerd met uw telefoon/tablet.

Mocht uw slaapmat geen goede verbinding maken met uw telefoon/tablet, haal dan even kort de stekker van uw slaapmat uit het stopcontact en plaats deze dan weer in het stopcontact. Verbind uw slaapmat opnieuw met uw Wi-Fi netwerk.

# Einde installatie Sleep slaapmat

Mocht het na deze stappen toch niet gelukt zijn om de sleep slaapmat te installeren, neem dan contact op met Team Box Support.

- Email: [boxsupport@lumc.nl](mailto:boxsupport@lumc.nl)

- Telefoon: 071-5297604 (9:00 – 12:00)

Let op! U kunt bij Team Boxsupport alleen terecht voor technische ondersteuning. Medisch kunnen wij niet helpen.

The Box is een ondersteuning van uw zorgtraject om een aanvullend beeld van uw gezondheid te krijgen, het is geen vervanging van de zorg. Voelt u zich niet goed, dan handelt u zoals u altijd doet. U belt de huisarts, poli of 112, afhankelijk van hoe ernstig het is.

