

Utilisation de l'application et de l'appareil Sleepmage®



1 Télécharger l'application SleepImage

SleepImage vous enverra un courriel avec votre **identifiant patient** ainsi que des **liens pour télécharger l'application SleepImage** depuis l'App Store d'Apple ou le Play Store de Google. Cliquez sur le bouton d'installation pour télécharger l'application.

Veuillez noter que votre identifiant patient peut également vous être transmis par message texte ou de vive voix par votre professionnel de la santé.

Si vous ne trouvez pas le courriel, vérifiez dans vos dossiers de courriers indésirables et de pourriels.



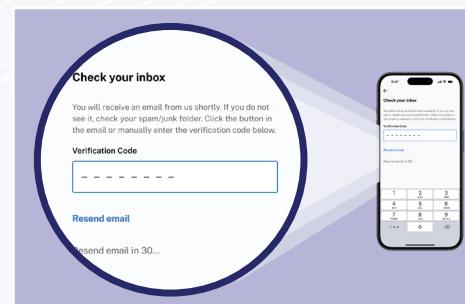
2 Préparation de votre appareil SleepImage

Avant de l'utiliser, assurez-vous que l'appareil SleepImage ait été complètement chargé à l'aide du câble prévu à cet effet. Environ **90 minutes** sont nécessaires pour une charge complète.



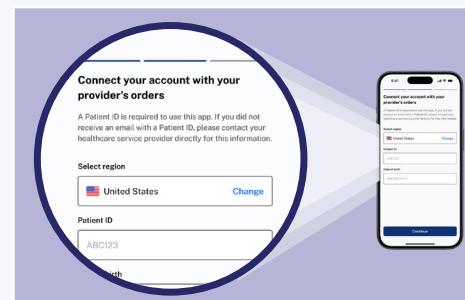
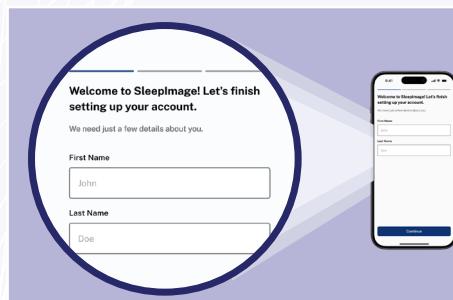
3 Configuration de l'appareil à l'aide de l'application

Une fois installée, lancez l'application SleepImage, acceptez le contrat de licence d'utilisateur final (CLUF) et commencez par configurer votre compte patient. Vous pouvez choisir de vous connecter avec une adresse courriel, ou avec un compte Google ou Apple. Si vous vous connectez avec une adresse courriel, SleepImage vous enverra un code de vérification à 6 chiffres. Entrez ce code dans l'application pour terminer le processus d'inscription.



Lorsque vous serez inscrit, on vous demandera d'entrer votre nom, votre identifiant patient et votre date de naissance (DDN).

Votre date de naissance est uniquement utilisée à des fins de vérification d'identité et n'est pas conservée dans l'application.

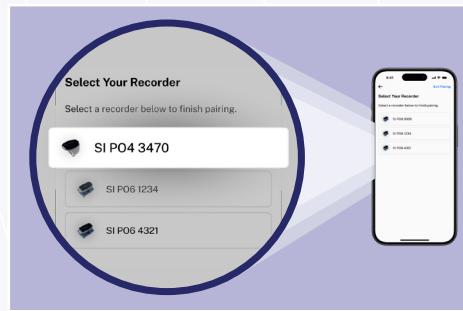
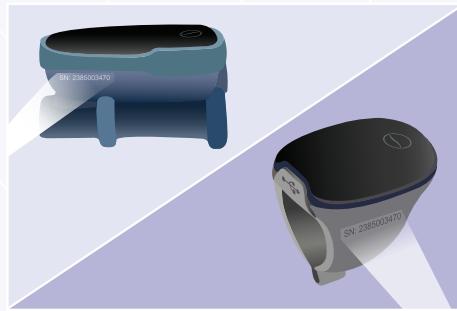


L'appareil vous demandera d'autoriser l'application à rechercher des appareils Bluetooth à proximité. Cette autorisation est requise pour la connexion à un appareil d'enregistrement compatible avec SleepImage.





Cliquez sur « Rechercher des capteurs » pour commencer à rechercher votre appareil d'enregistrement. Les quatre chiffres que vous voyez dans l'application doivent correspondre avec les quatre derniers chiffres du numéro de série situé sur le côté de votre appareil SleepImage. Appuyez sur l'entrée correspondante dans l'application pour connecter votre appareil.



4

Démarrer votre étude de sommeil



Lorsque vous êtes prêt à dormir, enfilez la bague SleepImage sur le pouce ou l'index de votre main gauche, tel qu'illustré à droite. Si vous utilisez le dispositif Fingertip, portez-le sur l'index de votre main gauche en prenant soin de retirer préalablement tout vernis à ongles avant de commencer votre étude du sommeil.

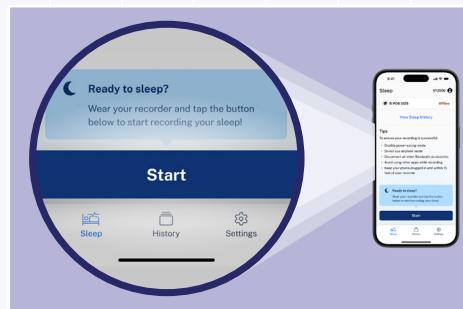


Si d'autres appareils Bluetooth sont connectés à votre téléphone, veuillez les déconnecter avant de démarrer l'étude afin d'optimiser la stabilité de la connexion.



Ouvrez l'application SleepImage et appuyez sur le bouton « Commencer » pour démarrer l'étude de sommeil. Votre appareil mobile doit être placé à proximité, par exemple sur une table de chevet. Vous êtes maintenant prêt à dormir.

Si vous devez vous lever pendant la nuit (par exemple pour aller à la toilette), vous pouvez retirer temporairement le dispositif SleepImage de votre doigt, mais n'arrêtez pas votre étude de sommeil dans l'application.



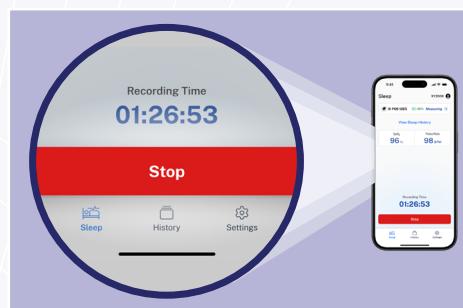
5

Terminer l'étude de sommeil



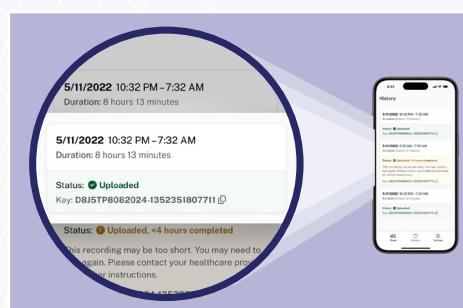
À votre réveil, ouvrez l'application et appuyez sur « Arrêter » pour arrêter l'étude de sommeil. L'application téléversera alors l'étude et l'enverra à votre clinicien.

Ne retirez pas l'appareil de votre doigt avant d'avoir arrêté votre étude du sommeil.



Vous pouvez vérifier l'état du téléchargement dans l'onglet « Historique » de l'application. Lorsque le statut « Téléversée » apparaît sous votre étude la plus récente, vous pouvez fermer l'application.

Le téléchargement de votre étude nécessite une connexion Internet. Veuillez vous assurer que le réseau Wi-Fi ou le réseau de données cellulaires est activé.



Étapes suivantes

Votre professionnel de la santé examinera vos résultats avec vous et vous expliquera leur signification par rapport à votre état de santé général. Si l'étude de votre sommeil révèle des aspects à améliorer, votre professionnel de la santé élaborera avec vous un programme personnalisé pour vous aider à mieux dormir. Plusieurs problèmes de sommeil sont fréquents, et des solutions simples et efficaces peuvent permettre d'y remédier.

N'oubliez pas que vos habitudes de sommeil vous sont propres et qu'elles évoluent naturellement tout au long de votre vie. Votre équipe de soins de santé est là pour vous aider à obtenir la meilleure qualité de sommeil possible.

Merci de nous avoir choisis pour vous accompagner dans votre démarche pour améliorer votre sommeil. Dormez mieux avec SleepImage!