

## Instructie thuisregistratie slaapcentrum

Welkom bij de instructie voor de thuisregistratie van het slaapcentrum. Het voordeel van een thuisregistratie is de gelegenheid om in uw eigen bed te slapen, in uw eigen vertrouwde omgeving.

Deze video zal u helpen om de materialen op de juiste plaats te bevestigen. U kunt op elk moment de video pauzeren, stoppen of terugspoelen. De tekst in de folder is gelijk aan de instructies in de video.

De volgende materialen bevinden zich in de koffer:

- Een recorder met een buik- en borstband-connector
- Een zuurstofmeter voor om je pols
- Een neuscanule (een luchtstroommeter bij de neus)
- Instructiekaart
- Tape

### Het bevestigen van de recorder

Maak de recorder met de 2 knijpertjes vast onder de kraag van uw T-shirt. Het schermpje van de recorder moet zichtbaar zijn.

### Het bevestigen van de borstband

Haal de 2 banden uit de koffer. Wikkel de borstband om uw borst en klik het plastic uiteinde aan de andere kant van de recorder. Als de band is vastgemaakt kunt u met de lussen de band aantrekken. De band mag niet te strak zitten maar hij mag ook niet verschuiven. Vervolgens gebruikt u de veiligheidsspeld om door het T-shirt heen te halen om de band op zijn plaats te houden.

### Het bevestigen van de buikband

Wikkel de buikband om de buik en klik de plastic uiteinden vast aan beide zijden van de buikband. U kunt de buikband-connector enkele keren omrollen naar boven totdat deze boven de navel uitkomt.

### Het bevestigen van de neuscanule

De neuscanule meet de luchtstroom via de neus. Neem de neuscanule uit het plastic zakje. Duw de twee korte pinnetjes in de neus, en plaats de slangetjes achter de oren. Met het schuifje onder de kin kunt u de canule vastmaken. Plaats een stukje tape op de wangen om de canule goed vast te maken.

### Het bevestigen van de zuurstofmeter om de pols

De zuurstofmeter meet het zuurstofgehalte in uw bloed en de hartslag. De zuurstofmeter dient om de niet-dominante hand geplaatst te worden, zoals een polshorloge. Bij een rechtshandig persoon wordt de zuurstofmeter om de linker pols gedragen. Plaats het grijze hoesje om de wijsvinger. Let op: de vinger

mag er niet uit steken. Plaats een tapeje om de vinger. Om een goede meting te krijgen, adviseren we nagellak/kunstnagels te verwijderen. Een alternatief voor de wijsvinger is de ringvinger.

### **Samenvatting**

Alle materialen zijn aangebracht. De recorder is geprogrammeerd om te registreren op de avond na het ophalen van de koffer, en zal automatisch starten om 21:30 uur. U kunt nu gaan slapen.

### **Na de registratie**

De volgende ochtend zal de recorder automatisch stoppen. U mag alle materialen verwijderen en in de koffer plaatsen. Alleen de stukjes tape kunnen worden weggegooid, alle andere onderdelen zien we graag terug in de koffer. De koffer moet voor maandag 09:00 uur zijn ingeleverd bij de receptie van Amphia te Breda.