

smart bed



הוראות להורדה
והפעלת אפליקציית
SMART BED

Swiss System®
נראה אותך יוצא מהמיטה

ציון שינה

ציון שינה הוא אינדיקטור משוכלל לאיכות השינה הכוללת של המשתמש/ת, בין 0 ל 100. זמן שינה כולל הוא גורם חשוב יחד עם יעילות השינה.

המטרה, לשפר את איכות השינה בכדי להשיג ציון שאינו פוחת מ-80.

90 - שינה טובה מאוד, המשיכו כך.

80 - איכות שינה ממוצעת.

70 - צריך לשים לב.

60 - ופחות - איכות שינה גרועה.

דופק: ❤️

מספר פעימות הלב בדקה. דופק בין 40 ל-85 נחשב לבריא.

קצב הנשימה: 🌊

מספר הנשימות בדקה הרגיל אצל מבוגרים בין 12-22 נחשב תקין.

תנועות: 🌀

תנועות גוף קטנות. הכמות הסבירה הממוצעת. עד-110 תנועות.

כמות תזוזות/התהפכויות: 🔄

התהפכויות של למעלה מ-90 מעלות - הכמות הסבירה הממוצעת, עד - 12 תנועות.

שינה קלה - מחזורים של 10 עד 25 דקות.

שינה עמוקה - מחזורים של 50 עד 75 דקות.

יש לציין ששלב שינה מוגדר באופן מלאכותי לנוחיות המחקר. כיום ידוע כי ה-PSG הוא תקן הזהב ונשפט על סמך אותות כמו EEG, EOG, EMG אך למעשה, קשה להבחין בבירור בכל אחד משלבי השינה, והם נוטים להשתנות בהדרגה, להיות חופפים ולכל אחד מהם יש דגש משלו. נכון לעכשיו, שלב השינה שאנו מאמצים הוא בן שלושה שלבים, ערות, שינה קלה ושינה עמוקה.

שינה בצורה לא נכונה תשפיע על איסוף הנתונים. מומלץ למשתמשים/ות להשתמש בצורה נכונה כדי להבטיח את יציבות איסוף הנתונים.



Swiss System®
נראה אותך יוצא מהמיטה

היבואן: פארק תעשיות שחק, ד.נ. 3786200, טל: 04-6121500, פקס: 04-6121527
e-mail: 2@233.co.il | site: www.swissystem.co.il



הוראות להורדה והפעלת אפליקציית SMART BED

1. הכנס לחנות האפליקציות בגוגל או באפל, חפש את אפליקציית SLEEP ASSIST והורד אותה אליך לסמארטפון.
2. פתח את האפליקציה ובחר **"מערכת חכמה מהדור השני"**.
3. הקלד כתובת דואר אלקטרוני נגישה אליה תשלח לך סיסמה ראשונית.
4. צור סיסמה משלך אשר תלווה אותך לאורך כל זמן השימוש במיטה.
5. בתחתית המסך "עוד לא חבר?" לחץ על **"הצטרף עכשיו"**.
6. סמן V כי הנך מסכים למדיניות פרטיות ותנאי שימוש, ולחץ על **"צור חשבון"**.
7. הקלד את קוד האישור אשר נשלח אליך לכתובת הדואר האלקטרוני אשר הזנת קודם ולחץ **"אישור"**.
8. אשר כי **"ברצוני להתחבר למיטה עכשיו"**.
9. גש אל חזית ומיטה וסרוק את הברקוד המודבק לחזית המיטה.
10. בסדרת הבסיס בתחתית המסך בחר **"8200"** ולחץ על **"אשר"**.
11. עדכן את המשקל שלך ולחץ **"בטוח"**.
12. עדכן את עובי המזרן ל-22 ס"מ ולחץ **"בטוח"**.
13. לסיים לחץ **"אשר"**, ה-יישומון יפתח על אפשרות לשלוט במיטה באמצעות הטלפון (השתמש בשלט הנמצאת בחלקו התחתון של המסך).



שים לב !!!

נתונים בזמן אמת ניתן לקבל רק כאשר מצב הבלוטוס במכשיר הטלפון מופעל והמכשיר נמצא במרחק של כ-2-3 מטרים מהמיטה.

באופן רגיל האפליקציה אמורה לסנכרן את הנתונים בצורה אוטומטית, במידה והנתונים אינם מסונכרנים, גש לעמוד הבית, בחר בחלקו העליון של המסך את התאריך אותו ברצונך לסנכרן ולחץ על החץ המראה כיוון מעלה בצידו השמאלי של התאריך. להפעלת השעון המעורה, לחץ על **"המיטה שלי"** לחץ על **"שעון מעורר"** ואז לחץ על הסימון, קבע את השעה שבה תרצה שהמיטה תעיר אותך על ידי מעבר לתנוחת **"בוקר אור"** לחץ **"בטוח"** ולאחר מכן **"אשר"**.

(שים לב !!! יתכן ותצטרך להקליד בצורה הפוכה כך שהשעה נמצאת מימין והדקות משמאל).

השלם נתונים בכפתור **"פרופיל"** תחת **"מידע אישי"**.

נתוני השינה של ארגו-מושן מבוססים על תקן הזהב של PSG. החיישנים פיתחו יכולת לשמור את נתוני דופק המשתמש/ת, קצב הנשימה, תנועות הגוף, נחירות ומידע אחר במשך הלילה. נתונים אלה, על שלבי השינה השונים (שינה עמוקה וקלה) יכולים לסייע בבחינת מצב השינה של המשתמש/ת באמצעות אלגוריתמים חישוביים. המערכת מבוססת על (Polysomnography PSG), מכשיר רפואי בינלאומי מוכר לניטור שינה, אשר שלבי השינה הסטנדרטיים של PSG מוכרעים על ידי אותות חשמליים, כמו EEG, EOG.

יתכן שיהיו סטיות קלות בתוצאות (זמן ההירדמות וההתעוררות אינו תואם עם מה שהמשתמש/ת הרגיש/ה). עם זאת, תוצאת בדיקה של מספר גדול של משתמשים מעידה על כך שהסטייה היא בטווח של כ-5%.

ערכי המדידה של החיישנים

- משך שינה, כולל זמן שינה וזמן ערות, שינה קלה ושינה עמוקה.
- זמני נחירות.
- דופק ממוצע.
- קצב נשימה ממוצע.
- כמות תזוזות/התהפכויות.