

# SleepDoctor®1.0

## Bedienungsanleitung

**Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.**

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit und Vollständigkeit. Vor Gebrauch ist sicherzustellen, dass keine Schäden sichtbar sind und Verpackungsmaterial entfernt wurde. Wenden Sie sich im Zweifelsfall und bei sichtbaren Schäden an den Kundendienst.

- 1. Inhaltsverzeichnis:**
2. Lieferumfang
3. Gerätebeschreibung
4. Inbetriebnahme
5. Verwendung der SleepDoctor® Consumer App
6. Sicherheits- und Warnhinweise
7. Akku: Wartung, Pflege
8. Technische Daten
9. Entsorgung
10. Bestellungen
11. Kontakt

### 2. Lieferumfang

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit und Vollständigkeit. Vor Gebrauch ist sicherzustellen, dass keine Schäden sichtbar sind und Verpackungsmaterial entfernt wurde. Wenden Sie sich im Zweifelsfall und bei sichtbaren Schäden an den Kundendienst.

#### a) SleepDoctor®-Gerät

Der Lieferumfang besteht aus einem SleepDoctor® Verpackungs-Karton mit folgenden wesentlichen Inhalten:

- Ein SleepDoctor®-Gerät inklusive integriertem Akku
- Ein Brustgurt
- Ein Micro-USB-Ladekabel



## b) SleepDoctor® Consumer App

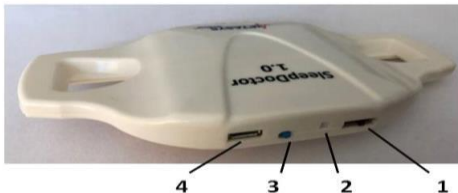
Die zugehörige SleepDoctor® Consumer App (IOS, Android) und regelmäßige Updates dieser App, die Ihnen weitere Auswertungen Ihres Schlafverhaltens ermöglicht, ist über den Google Play Store, Apple Appstore oder [www.sleepdoctor.de](http://www.sleepdoctor.de) verfügbar:

<https://www.apple.com/de/app-store/> <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.iptasys.sleepdoctor>



## 3. Beschreibung Gerät

Die folgenden Abbildungen zeigen eine schematische Darstellung des Gerätes.



- 1 Ein- / Ausschalter
- 2 Ein/Aus Prüf-LED
- 3 Auswertungsknopf
- 4 Anschluss USB-Ladekabel
- 5 Brustgurt-Anschlussstelle
- 6 Geräte-Oberseite



Nicht im Hausmüll entsorgen. Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik Altgeräte EG- Richtlinie WEEE.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.

#### 4. Inbetriebnahme

Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien und überprüfen das Gerät auf Beschädigungen oder Fehler. Bei Beschädigungen oder Fehlern darf das Gerät nicht verwendet werden. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

Vor erstmaliger Verwendung soll das Gerät einmal vollständig geladen werden (weitere Informationen hierfür finden Sie weiter unten).

Schalten Sie das Gerät ein (Schalter (1) auf Position „On“). Die Prüf-LED (2) leuchtet ca. 2s lang grün auf. Bei grünem Licht reicht die Akku Laufzeit für mindestens 8 Stunden. Das Gerät ist nun einsatzbereit.

Befestigen Sie den mitgelieferten Brustgurt an den Anschlussstellen (5) am Gerät. Verändern Sie die Länge des Brustgurts wie gewünscht. Legen Sie sich den SleepDoctor® um die Brust. Das Gerät sollte eng am Brustkorb über dem Brustbein getragen werden. Frauen sollten den SleepDoctor unter der weiblichen Brust tragen. Alternativ kann er auch über der weiblichen Brust getragen werden, allerdings muss dann sichergestellt werden, dass der SleepDoctor eng an der Brust anliegt, da sonst das Gerät nicht zuverlässig arbeiten kann.

Wenn der SleepDoctor anliegt und er eingeschaltet wurde, können Sie damit schlafen gehen. Der SleepDoctor überwacht dann Ihren Schlaf.

Der SleepDoctor zeichnet Daten zu Ihrem Schlaf auf: Schlafposition, Schlafphasen, Schnarchen, Atemphasen.

Das Gerät erkennt Schnarchen in jeder Schlafposition und vibriert, sobald jemand länger schnarcht.

Das Gerät unterstützt Sie bei der Erkennung von Atemaussetzern und vibriert ebenfalls, sollten Sie länger als 10 Sekunden nicht geatmet haben.

Nachdem das Gerät vibriert hat, wird es frühestens nach 10 Minuten wieder vibrieren, damit der Schlafrhythmus nicht beeinträchtigt wird.

**Bitte beachten Sie: Medikamenteneinnahme (z.B. Psychopharmaka oder andere), Alkoholkonsum, Lockern des Gerätes im Schlaf kann die Messfunktion des Gerätes bzw. die Reaktion der Person auf die Vibration beeinträchtigen.**

Wenn der Akku leer ist, leuchtet die LED nach dem Einschalten des Gerätes rot auf und muss geladen werden. Das Gerät sollte täglich geladen werden.

Nach dem Schlafen öffnen Sie den Brustgurt zum Abnehmen des Gerätes. Schalten Sie das Gerät nicht aus, bevor nicht die Daten auf die App Ihres Smartphones oder Tablets übertragen wurden.

Wenn Sie das Gerät (ohne Synchronisierung mit der SleepDoctorApp) ausschalten, werden die in der vorigen Nacht gespeicherten Schlafdaten wieder gelöscht.

Im Google Play Store (App SleepDoctor) bzw. unter [www.SleepDoctor.de](http://www.SleepDoctor.de) kann die App für die

Datensynchronisierung heruntergeladen werden. Dort ist die Bedienungsanleitung ebenfalls elektronisch abrufbar.

Die Synchronisierung der Daten vom SleepDoctor-Gerät mit Ihrem Smartphone oder Tablet erfolgt über den

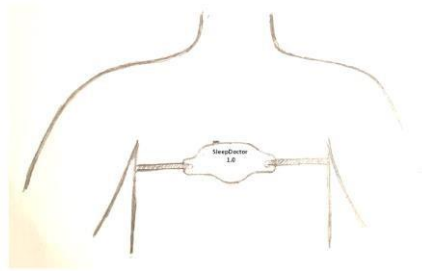
kleinen blauen Knopf (siehe Bedienungsanleitung, Nr. 3 "Auswertung"). Halten Sie zur Datenübertragung von

Ihrem SleepDoctor auf Ihr elektronisches Endgerät den blauen Auswerteknopf gedrückt, bis Sie auf Ihrem Endgerät

Ihre Daten sehen können. Dabei darf der SleepDoctor max. 50 cm von Ihrem elektronischen Endgerät entfernt

sein.

Durch Betätigen des Ein-/Ausschalters (1) können Sie das Gerät wieder ausschalten.



### 5. Verwendung der SleepDoctor® Consumer App

Synchronisation-Datenübertragung und Auswertung der Schlafdaten auf dem Smartphone/ Tablet

Um weitere Auswertungen zu Ihrem Schlafverhalten mithilfe der SleepDoctor® Consumer App zu erhalten, synchronisieren Sie das SleepDoctor®-Gerät nach dem Aufwachen mit Ihrem Smartphone. **Wichtig: nach dem Aufwachen das Gerät nicht ausschalten, bevor nicht die Daten übertragen wurden!**


Führen Sie hierzu folgende Schritte durch:

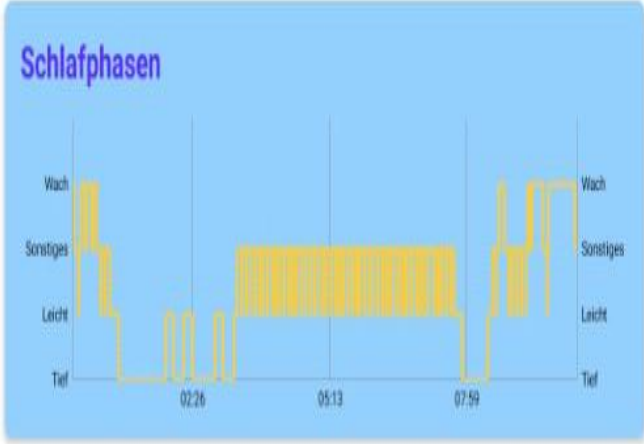
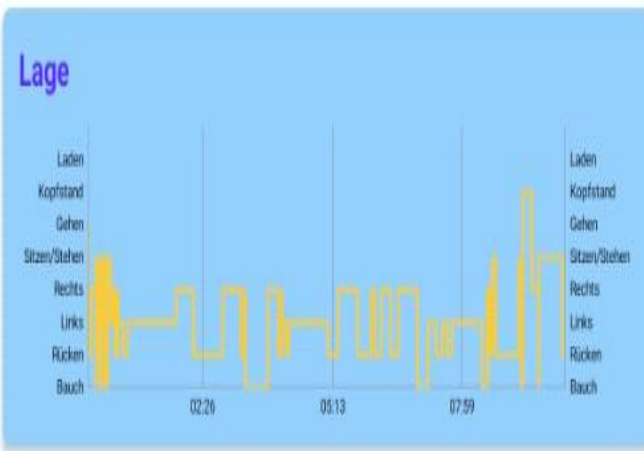

- Ablegen des SleepDoctor®-Geräts nach dem Schlafen
- Starten der SleepDoctor® Consumer App auf Ihrem Smartphone
- Wählen Sie unter „Synchronisieren“ die Funktion „Sync starten“. Die App ist jetzt bereit zum Synchronisieren.
- Drücken Sie den blauen Auswertungsknopf (3) auf Ihrem SleepDoctor®-Gerät, um die Synchronisation zu starten.
- Nach wenigen Sekunden ist die Synchronisation abgeschlossen.


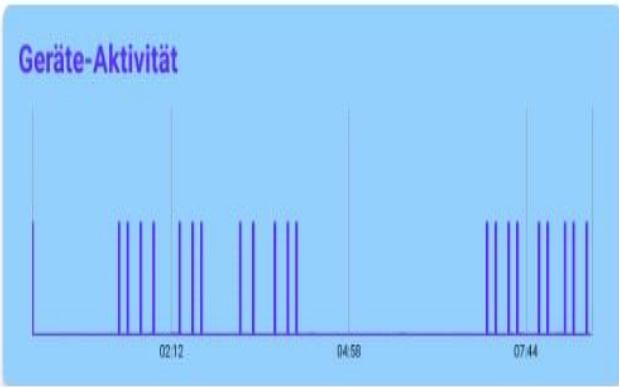


### Auswertungen

Folgende Auswertungen stehen Ihnen in der SleepDoctor® Consumer App zur Verfügung:

Auswertungskriterium	Beispiel	Hinweise
Schlafqualität		<p>Hiermit erhalten Sie eine Zusammenfassung Ihrer Schlafqualität. Je länger die Tiefschlafphasen und je geringer der Anteil von Schnarchen und Atemaussetzern, desto besser ist Ihre Schlafqualität. Schlechter Schlaf bedeutet weniger als 10%, guter Schlaf 10-25%, sehr guter Schlaf: mehr als 25%.</p>

<p>Schlafphasen</p>	 <p>The chart titled 'Schlafphasen' displays sleep stages on a vertical axis: Tief (Deep), Leicht (Light), Sonstiges (Other), and Wach (Awake). The horizontal axis shows time with markers at 02:26, 05:13, and 07:59. The data shows a typical sleep cycle with periods of deep and light sleep, followed by a period of 'Sonstiges' (REM sleep) between 02:26 and 05:13, and another period of 'Sonstiges' between 07:59 and the end of the night.</p>	<p>Hier erhalten Sie einen Überblick über Ihre Schlafphasen aus der letzten Nacht. Das Gerät unterscheidet zwischen Wach, Leicht- und Tiefschlafphasen. Nicht eindeutig erkennbare Phasen, u.a. auch die REMSchlafphase, werden als „Sonstiges“ dargestellt.</p>
<p>Lage</p>	 <p>The chart titled 'Lage' shows sleep positions on a vertical axis: Bauch (Belly), Rücken (Back), Links (Left), Rechts (Right), Sitzen/Stehen (Sitting/standing), Gehen (Walking), Kopfstand (Headstand), and Laden (Charging). The horizontal axis shows time with markers at 02:26, 05:13, and 07:59. The data shows frequent position changes throughout the night, with a notable period of 'Gehen' (walking) around 05:13.</p>	<p>In dieser Auswertung sehen Sie, wie oft Sie Ihre Schlafposition während der Nacht gewechselt haben. In der Regel lässt sich über die Häufigkeit der Positionswechsel erkennen, ob Ihr Schlaf eher ruhig oder unruhig war. Auch nächtliches Aufstehen wird hier aufgezeichnet.</p>
<p>Atemaussetzer</p>	 <p>The chart titled 'Atemaussetzer-Phasen' shows apnea events on a vertical axis. The horizontal axis shows time with markers at 00:40, 03:26, and 06:12. Two red vertical bars indicate apnea events occurring between 06:12 and 07:59.</p>	<p>Hier sehen Sie, ob und wann der SleepDoctor® Atemaussetzer-Phasen bzw. verlängerten Atemstillstand während Ihres Schlafs identifiziert hat. Sollten Sie regelmäßig AtemaussetzerPhasen feststellen, ist zu empfehlen, einen Arzt zu konsultieren und eine weitere Abklärung zu veranlassen.</p>

Schnarchen		Wie häufig schnarchen Sie? Diese Auswertung zeigt Ihnen sämtliche während der Nacht aufgezeichneten Schnarchereignisse inkl. ihrer Dauer.
Geräte-Aktivität		Die Geräte-Aktivität gibt Ihnen an, wie oft der SleepDoctor® während Ihres Schlafs auf Schlafereignisse wie z.B. Schnarchen mit einer Vibration reagiert hat.

Die App wird kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte laden Sie sich regelmäßig Updates unserer App kostenlos herunter.

## 6. Sicherheits und Warnhinweis

DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HÄUSLICHEN/PRIVATEN BEREICH UND NICHT

FÜR DEN MEDIZINISCHEN ODER KOMMERZIELLEN GEBRAUCH BESTIMMT.

DAS GERÄT IST NICHT WASSERDICHT; BITTE SCHÜTZEN SIE ES VOR SPRITZWASSER.

LASSEN SIE DAS GERÄT NICHT FALLEN, DADURCH KÖNNTE DAS GEHÄUSE UND DIE ELEKTRONIK  
BESCHÄDIGT WERDEN.

LAGERN UND VERWENDEN SIE DAS GERÄT IM TEMPERATURBEREICH VON 0 BIS 40 °C.

WIRD DAS GERÄT GEÖFFNET; ENTFÄLLT DIE HERSTELLERGARANTIE

## 7. Akku aufladen, Pflege, Wartung, Reparatur

Der SleepDoctor® verfügt über einen Akku, der mehrere Nächte funktionieren kann. Ist der Akku leer, kann dieser wieder aufgeladen werden. Das Gerät kann mit der beigegefügt Infrastruktur über ein USB-Netzteil aufgeladen werden. Vor erstmaliger Verwendung sollte das Gerät einmal vollständig geladen werden. Während der Akku geladen wird, blinkt die LED grün. Wenn die LED dauernd grün leuchtet, ist das Gerät aufgeladen.

## Allgemeine Hinweise zum Umgang mit Akkus: Warnung!!

- Verwenden Sie nur unbeschädigte Akkus. Akkus dürfen nicht geöffnet, zerlegt oder zerteilt werden.
- Akkus müssen vor übermäßiger Wärme geschützt werden.
- **EXPLOSIONSGEFAHR!** Nicht übermäßig erhitzen oder verbrennen.
- Stellen Sie die ordnungsgemäße Aufladung sicher.
- Verwenden Sie nur die in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Geräte.

## 8. Technische Daten

Maße	138 x 76 x 13 mm	Akkulaufzeit	12-36 Stunden
Gewicht	50g	Speicher	12-36 stunden
Anschluss	Micro-USB	Material	Polyamid
Netzadapter Spannungsversorgung	Eingang: 100-240V, 50/60Hz, 0,3A Ausgang: 5V, 1000mA	Zulässige Betriebsbedingungen	0°C bis 40°C 30 bis 75%Luftfeuchtigkeit
Akku	800mAh NiMH	Zulässige Transport-/ Aufbewahrungsbedingungen	0°C bis 40°C 30 bis 75% Luftfeuchtigkeit

## 9. Entsorgung



Dieses Symbol bedeutet, dass das Gerät im Interesse des Umweltschutzes am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät entsprechend der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Wenden Sie sich an die für Entsorgung zuständige Behörde bei Rückfragen.

**11. Bestellungen:** [www.sleepdoctor.de](http://www.sleepdoctor.de)  
[info@sleepdoctor.de](mailto:info@sleepdoctor.de)

**10. Kontakt:**  
Iptasys GmbH  
Rehweg 7  
89081 Ulm



Tel: +49-731 159 47 238  
Amtsgericht Ulm  
HRB 724482  
Geschäftsführer : Dr.-Ing. Guy Kouemou  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE269173623  
[www.iptasys.de](http://www.iptasys.de) [info@iptasys.de](mailto:info@iptasys.de)

# SleepDoctor® manual English

Read these instructions for use carefully, keep them for later use, make them available to other users and follow the instructions.

Check the scope of delivery for external intactness and completeness. Before use, make sure that no damage is visible and that the packaging material has been removed. If in doubt or if there is visible damage, please contact customer service.

## **1. Table of Contents:**

2. Scope of delivery
3. Device description
4. Commissioning
5. Use of the SleepDoctor® Consumer App
6. Safety and warning notices
7. Battery: maintenance, care
8. Technical data
9. Disposal
10. Orders
11. Contact

## **2. Scope of delivery**

Check the scope of delivery for external intactness and completeness. Before use, make sure that no damage is visible and that the packaging material has been removed. If in doubt or if there is visible damage, contact customer service.

- a) SleepDoctor® device

The scope of delivery consists of a SleepDoctor® packaging box with the following essential contents:

- A SleepDoctor® device including an integrated battery
- A chest strap

- A micro USB charging cable



b)

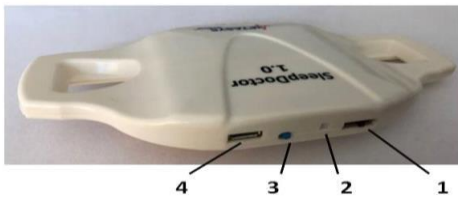
The associated SleepDoctor® Consumer App (IOS, Android) and updates, which allows you to further evaluate your sleep behaviour, is available from the Google Play Store, Apple Appstore or [www.sleepdoctor.de](http://www.sleepdoctor.de) :

<https://www.apple.com/de/app-store/> <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.iptasys.sleepdoctor>



### 3. Description device

The following figures show a schematic representation of the device.



1. on / off switch
- 2 On / Off test LED
- 3 Evaluation button
- 4 USB charging cable connection
- 5 chest strap connection point
- 6 top of the device



Do not dispose of with household waste. Disposal in accordance with waste electrical and electronic equipment, EC WEEE directive.



This product meets the requirements of the applicable European and national guidelines.

#### 4. Installation

**Remove all packaging materials and check the device for damage or defects. The device must not be used if it is damaged or faulty. Contact customer service.**

**Before using the device for the first time, it should be fully charged once (further information on this can be found below).**

**Switch the device on (switch (1) to position „On“). The test LED (2) lights up green for approx. 2 seconds.**

If the light is green, the battery will run for at least 8 hours. The device is now ready for use.

Attach the chest strap supplied on the connection points (5) on the device. Change the length of the chest strap as desired. Put on the SleepDoctor®. The device should be worn close to the chest above the breastbone. Women should wear the SleepDoctor under the female breast. Alternatively, it can also be worn over the female breast, but it must then be ensured that the SleepDoctor fits tightly on the chest, otherwise the device cannot work reliably.

With the SleepDoctor on and switched on, you can go to sleep with it. The SleepDoctor then monitors your sleep.

The SleepDoctor records data about your sleep: sleeping position, sleep phases, snoring, respiration.

The device detects snoring in any sleeping position and vibrates as soon as someone snores for longer.

The device vibrates if you have not breathed for more than 10 seconds.

After the device has vibrated, it will vibrate again after 10 minutes at the earliest so that the sleep rhythm is not impaired.

Please note: taking medication (e.g. psychotropic drugs or others), consuming alcohol, loosening the device during sleep can impair the measuring function of the device or the person's reaction to the vibration.

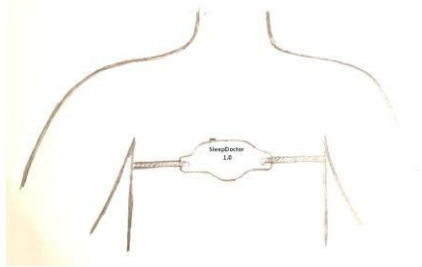
In the morning, open the chest strap to remove the device.

If you switch off the device (without synchronization with the SleepDoctorApp), the sleep data saved from the previous night will be deleted. So do not switch off the SleepDoctor before you have synchronized your data with your electronic device.

The app for data synchronization can be downloaded from the Google Play Store (SleepDoctor app) or [www.SleepDoctor.de](http://www.SleepDoctor.de). The operating instructions can be accessed electronically there too. The data from the SleepDoctor device is synchronized with your smartphone or tablet using the small blue button (see operating instructions, no. 3 "Evaluation"). To transfer data from your SleepDoctor to your electronic device, press and hold the blue evaluation button until you can see your data on your device. The SleepDoctor must be no more than 50 cm away from your electronic device.

**If the battery is empty, the LED lights up red after switching on the device and must be charged. The device should be charged daily.**

**You can switch the device off again by pressing the on / off switch (1).**



## 5. Use of the SleepDoctor® Consumer App

Synchronization: data transfer and evaluation of sleep data on the smartphone / tablet

To receive further evaluations of your sleep behaviour using the SleepDoctor® Consumer App, synchronize the SleepDoctor® device with your smartphone after waking up. **Important: after waking up, do not switch off the device before the data has been transferred!**


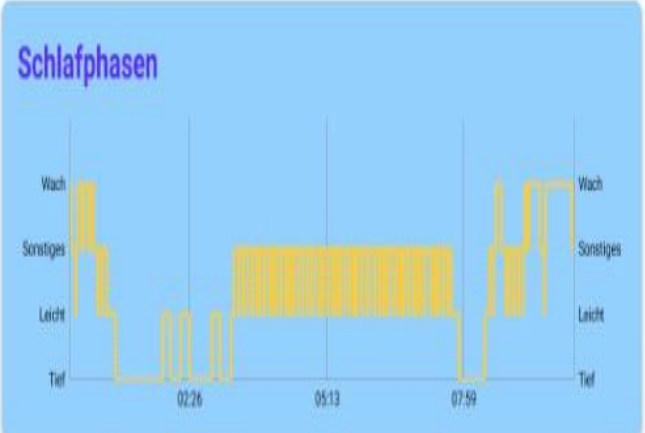


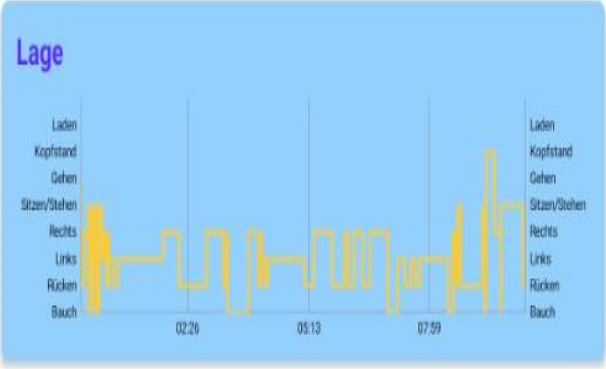
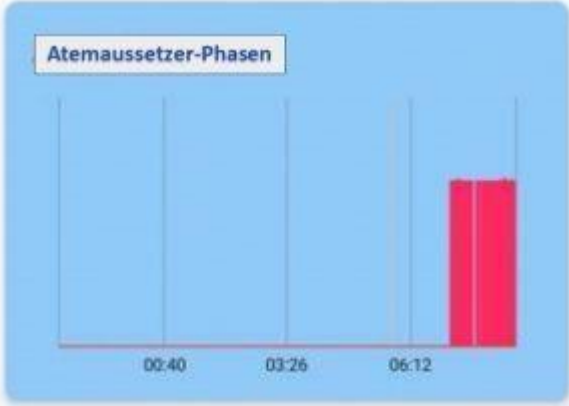

Carry out the following steps:

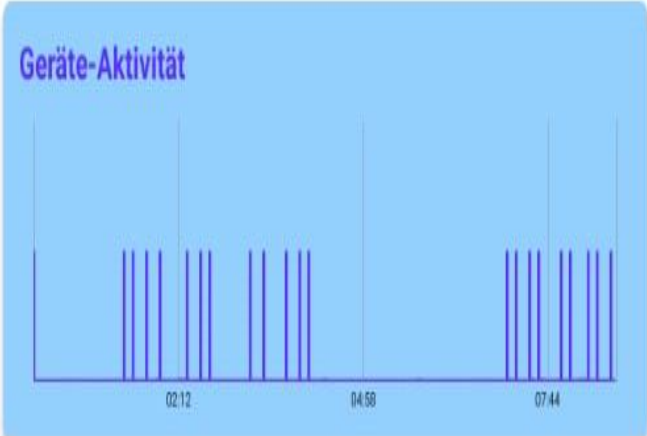
- Taking off the SleepDoctor® device after sleeping
- Start the SleepDoctor® Consumer App on your smartphone
- Select the “Start Sync” function under “Synchronize”. The app is now ready to sync.
- Press the blue evaluation button (3) on your SleepDoctor® device to start the synchronization. The synchronization is completed after a few seconds.

**Evaluations:**

The following evaluations are available in the SleepDoctor® Consumer App:

Evaluation criterion	Example	Notes
Sleep quality		<p>This gives you a summary of your sleep quality. The longer the deep sleep phases and the lower the proportion of snoring and breathlessness, the better your sleep quality. Bad sleep quality means less than 10%, good sleep 10-25%, very good sleep: more than 25%.</p>
Sleep phases		<p>Here you get an overview of your sleep phases from last night. The device differentiates between waking, light and deep sleep phases. Phases that are not clearly recognizable, including the REM sleep phase, are shown as "Other".  Wach: awake  Sonstiges: other  Leicht: light  Tief: deep</p>

<p>Position</p>	 <p>The graph titled "Lage" displays a yellow line representing the user's sleeping position over time. The y-axis lists positions: Laden, Kopfstand, Gehen, Sitzen/Stehen, Rechts, Links, Rücken, and Bauch. The x-axis shows time markers at 02:26, 05:13, and 07:59. The line fluctuates between several positions throughout the night, indicating a restless sleep.</p>	<p>In this evaluation you can see how often you have changed your sleeping position during the night. As a rule, the frequency with which you change position can be used to determine whether your sleep was rather calm or restless. Getting up at night is also recorded here.</p>
<p>Respiration/breathing</p>	 <p>The graph titled "Atemaussetzer-Phasen" shows respiratory arrest phases as red vertical bars. The x-axis has time markers at 00:40, 03:26, and 06:12. Two prominent red bars are visible after 06:12, indicating prolonged respiratory arrest.</p>	<p>Here you can see whether and when the SleepDoctor® has identified prolonged respiratory arrest during your sleep. If you regularly notice periods of prolonged respiratory arrest, it is advisable to consult a doctor.</p>
<p>Snoring</p>	 <p>The graph titled "Schnarchen" shows snoring events as purple vertical bars. The x-axis has time markers at 02:59, 06:46, and 10:33. Two purple bars are visible, one around 06:46 and another near the end of the night, representing snoring events.</p>	<p>How often do you snore? This evaluation shows you all snoring events recorded during the night including their duration.</p>

Device activity		The device activity shows you how often the SleepDoctor® reacted to sleep events such as snoring with a vibration during your sleep.
-----------------	--	--

The SleepDoctor App will soon be available in English. Please check regularly for updates in Google Play Store and Apple Store.

## 6. Safety and warning notice

THE DEVICE IS FOR DOMESTIC / PRIVATE USE ONLY AND NOT

INTENDED FOR MEDICAL OR COMMERCIAL USE.

THE DEVICE IS NOT WATERPROOF; PLEASE PROTECT IT FROM SPLASHING.

DO NOT DROP THE DEVICE, THE CASE AND THE ELECTRONICS COULD BE DAMAGED.

STORE AND USE THE DEVICE IN THE TEMPERATURE RANGE FROM 0 TO 40 ° C.

IF THE DEVICE IS OPENED, THE MANUFACTURER'S GARANTEE IS VOID.

## 7. Charging the battery, care, maintenance, repair:

The SleepDoctor® has a battery that can work for several nights. If the battery is empty, it can be recharged. The device can be charged with the enclosed infrastructure via a USB power supply unit. Before using the device for the first time, it should be fully charged. While the battery is charging, the LED flashes green. If the LED lights green continuously, the device is charged.

### General information on handling batteries - Warning !!

- Only use undamaged batteries. Batteries must not be opened, dismantled or divided.
- Batteries must be protected from excessive heat.
- RISK OF EXPLOSION! Do not overheat or burn.
- Ensure proper charging.
- Only use the devices listed in our instructions

## 8. Technical data:

Dimensions	138 x 76 x 13 mm		Battery runtime	Few nights
Weight	50g		Storage	Few hours
Connections	Micro-USB		Material	Polyamid
Power supply adapter	input: 100-240V, 50/60Hz, 0,3A output: 5V, 1000mA		Permitted operating conditions	0°C bis 40°C 30 bis 75% RH
Battery pack	800mAh NiMH		Permitted transport / storage conditions	0°C bis 40°C 30 bis 75% RH

## 9. Disposal



This symbol means that, in the interests of protecting the environment, the device will not be disposed of with household waste at the end of its service life.

Disposal can take place at appropriate collection points in your country. Dispose of the device in accordance with the waste electrical and electronic equipment EC directive - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Contact the authority responsible for disposal if you have any questions.

## 10. Order:

[www.sleepdoctor.de](http://www.sleepdoctor.de) [info@iptasys.de](mailto:info@iptasys.de)

## 11. Contact:

Iptasys GmbH

Rehweg 7

89081 Ulm

Tel: 004915224904533

Ulm District Court

HRB 724482

Managing Director: Dr.-Ing. Guy Kouemou Sales

tax identification number: DE269173623

[www.iptasys.de](http://www.iptasys.de)

[info@iptasys.de](mailto:info@iptasys.de)