



Participant ID# _____

Demostración



Instrucciones al participante para el Monitor de Sueño

1. Limpie su frente con la toallita de alcohol.
2. Si el monitor tiene alguna cubierta plástica, remuévala.
3. Limpie el sensor de la frente con la toallita de alcohol.
4. Si su pelo es largo recójase lo amarrándolo arriba de su cabeza.
5. Póngase el monitor en su cabeza manteniendo y asegúrese de que el tubo que va en su nariz quede de frente y que el interruptor (switch) quede sobre sus cejas.
6. Asegúrese de que los tubitos de la cánula sean puestos correctamente en su nariz – los dos tubitos pequeños deben de colocarse apuntado hacia abajo dentro de la nariz.
7. Póngase los tubitos dentro de la nariz y las mangueritas (o tubos) que quedan en los lados de su cara sobre sus orejas.
8. Tomando el papelito blanco y halando los tubos que quedan detrás de la cabeza, apriete cuidadosamente la cánula hasta que quede firme en su cabeza y en la nariz.
9. Si se recogió el pelo lo puede soltar después de haberse colocado el aparato.
10. Encienda el monitor usando el interruptor (switch) que esta sobre sus cejas debajo del aparato que va en la frente. Usted va a escuchar un sonido (como de un pajarito).
11. Recuéstese en su cama boca arriba sin almohada. Manténganse sin moverse hasta que el monitor se calibre (esto sucede en alrededor de 30 segundos). Después de que el monitor haga dos sonidos (como de un pajarito) usted puede usar su almohada como de costumbre y dormir en la posición deseada.
12. Recuerde al la hora que se acostó y la hora en la que se despertó y escríbalas en esta hoja (debajo).
13. En la mañana remueva el monitor se su cabeza y apáguelo. Póngalo dentro de la bolsa plástica y ciérrela.
14. Recuerde de escribir en esta hoja la hora que se acostó y la hora que se despertó. Ponga la hoja junto al monitor ya en su bolsa en la caja negra.
15. Devuelva la unidad según el servicio acordado.

Me acosté y encendí el monitor a las _____

Me levante y apague el monitor a las _____