



somnio

Mode d'emploi

Contenu

Le produit : somnio	1
A qui convient somnio ?	1
Conditions d'utilisation	2
Mode et durée du traitement	2
Critères d'exclusion	2
Effets secondaires et informations importantes	2
S'enregistrer pour l'utilisation du programme	2
Se connecter au programme	3
Le menu	3
Mon coaching sommeil	3
Licence	3
Profil	3
Notifications	4
Se déconnecter	4
Aide	4
Participer aux modules du coaching sommeil	4
Remplir le journal de sommeil	4
Partager les données avec personnel médical	5
Instructions pour le personnel médical et/ou psychothérapeute	6
Conditions d'utilisation	6
Mode et durée du traitement	6
Accéder aux données de sommeil du patient	6
Aide	6
Fabricant	6

Le produit somnio

somnio est une application (mobile ou web) destinée au traitement d'insomnie. Il s'agit d'un dispositif médical certifié (CE).

Avec le soutien du coach numérique du sommeil « Albert », les utilisateurs définissent d'abord leurs objectifs personnels. Au cours du programme, ceux-ci seront suivis et évalués. Pour atteindre les objectifs, des éléments informatifs, exercices guidés, questionnaires et techniques de la thérapie cognitivo-comportementale sont employés dans les différents modules. Les contenus sont illustrés par des moyens audiovisuels, tels que les animations graphiques.

Le journal numérique de sommeil est un instrument central qui permet d'enregistrer et d'évaluer les données relatives au sommeil telles que les informations sur les heures de sommeil et de veille et l'état général de la personne. Sur la base de ces données et de la situation individuelle des patients, la thérapie est continuellement adaptée.

A qui convient somnio ?

somnio est conçu pour les patients âgés d'au moins 18 ans qui souffrent de symptômes d'**insomnie**.

Pour un coaching sommeil réussi avec somnio, il est essentiel d'avoir la volonté et la motivation d'étudier les contenus du programme et de mettre en pratique de manière durable les nouvelles connaissances et indications pour changer ses habitudes.



Conditions d'utilisation

Vous avez besoin d'une **adresse e-mail personnelle** et d'un **appareil avec accès à Internet (ordinateur, portable, smartphone ou tablette)**.

Vous trouverez une liste des **navigateurs web** et appareils pris en charge sur le site web suivant : somnia.io/appareils

Mis à part les compétences de base en informatique et Internet, il n'y a pas d'exigences spécifiques.

Mode et durée du traitement

somnia est accessible par inscription sur le site web <https://app.somnia.io> ou à travers l'application mobile.

Nous recommandons de remplir les **rapports du matin et du soir respectivement tous les matins et soirs** et de travailler **deux à trois fois par semaine** sur les **modules du coaching**, dont il y a 11 au total.

Après avoir achevé un nombre défini de modules (par exemple après les modules 1 à 3), le module suivant sera activé, une fois que vous aurez rempli trois rapports du matin. Vous devriez toutefois prendre le temps nécessaire pour travailler sur les contenus étudiés et pour intégrer les exercices à votre quotidien. Nous recommandons une durée minimale d'utilisation de huit semaines.

Critères d'exclusion



L'utilisation de somnio **n'est pas adaptée** aux personnes qui se trouvent actuellement en situation de crise aiguë, en particulier s'il existe des pensées et/ou des intentions suicidaires.

Effets secondaires et informations importantes

La restriction du temps passé au lit est une méthode thérapeutique non médicamenteuse dont l'efficacité est scientifiquement prouvée. Elle représente un élément central du coaching sommeil de somnio. Lors de l'application de cette méthode, le temps que l'utilisateur passe au lit pendant la nuit est réduit, de sorte que le besoin augmenté de sommeil qui en résulte améliore l'efficacité et la qualité de sommeil. Ensuite, le temps au lit est à nouveau progressivement prolongé.

Le critère d'exclusion de cette méthode est la présence d'épilepsie. Au début du module concerné, les utilisateurs doivent, conformément à la vérité, **confirmer de ne pas avoir le diagnostic de l'épilepsie**. Dans le cas contraire, ils sauteront le module et n'appliqueront pas la restriction du temps passé au lit.

Cette méthode peut entraîner temporairement des états de somnolence et une diminution de performance ou de concentration. Si tel est votre cas, vous devriez éviter, pendant l'application de la restriction du temps passé au lit, les activités lors desquelles ces contraintes pourraient devenir dangereuses (par exemple la conduite en voiture).

Le coaching sommeil de somnio représente une thérapie non médicamenteuse.

Vous ne devriez pas modifier votre médication et/ou d'autres traitements sans avoir consulté un médecin qualifié.

Veillez contacter votre médecin/thérapeute si vos symptômes ne s'améliorent pas sur une période prolongée ou s'ils s'aggravent considérablement.



S'enregistrer pour l'utilisation du programme

1. Ouvrez le site web du programme (<https://app.somn.io>).
2. Cliquez sur « **Inscription** ».
3. Entrez votre adresse e-mail et le **code de licence** dans le cadre correspondant.
4. Lisez les [Conditions Générales](#) et la [Protection des données](#).
5. Cochez la case « J'accepte les **CG** et la **PPD** ».
6. Cochez la case « Je souhaite recevoir la lettre d'information » (facultatif).
7. Cliquez sur « **S'inscrire** ».
8. Vous recevez une **confirmation d'enregistrement** par e-mail.
9. Cliquez sur le lien d'enregistrement dans l'e-mail.
10. Choisissez un mot de passe.
11. Lisez les [Critères d'exclusion](#).
12. Cochez la case « J'ai pris note des critères d'exclusion pour l'utilisation ».
13. Lisez le « [Traitement de mes données personnelles et de santé](#) ».
14. Cochez la case « J'accepte le traitement de mes données de santé. »
15. Cliquez sur « Activer le compte ».

Se connecter au programme

1. Ouvrez le site web du programme (<https://app.somn.io>).
2. Entrez votre adresse e-mail et le mot de passe.
3. Cliquez sur « Connexion »

Le menu

Mon coaching sommeil

Choisissez les modules de coaching. Vous commencez par l'introduction et puis vous étudiez tous les modules, l'un après l'autre (voir **Participer aux modules du coaching sommeil**).

Les options suivantes du menu s'affichent au cours du coaching après l'achèvement des modules correspondants :

1. Journal de sommeil

Visible après avoir achevé le module du même nom. Entrez-y les heures de sommeil et de veille et obtenez les évaluations de l'efficacité et qualité de votre sommeil. (voir **Remplir le journal de sommeil**)

2. Cercle d'insomnie

Visible après avoir achevé le module du même nom. Aperçu de votre cercle vicieux personnel de l'insomnie, comme exploré et convenu dans le module du même nom.


3. Fenêtre de sommeil


Visible après avoir achevé le module du même nom. Vous pouvez y consulter et modifier le créneau horaire qui définit combien de temps vous passez au lit, établi par le coach numérique du sommeil.

Tous les 7 jours, vous pouvez ajuster votre fenêtre de sommeil à condition d'avoir fait au moins 3 entrées dans le journal de sommeil dans les 7 jours précédents. Lors d'une efficacité du sommeil supérieure à 85% (moyenne de la semaine), vous avez la possibilité de prolonger votre créneau horaire du sommeil de 15 minutes. Si l'efficacité moyenne du sommeil est inférieure à 80%, nous recommandons de le raccourcir de 15 minutes. La fenêtre de sommeil comprend toujours entre 6 (minimum) et 9 heures (maximum).



Modifier la fenêtre de sommeil :

 Décaler la fenêtre de sommeil (par clic : 5 minutes **plus tard**)

 Décaler la fenêtre de sommeil (par clic : 5 minutes **plus tôt**)

+ 15 minutes : Prolonger la fenêtre de sommeil de 15 minutes

- 15 minutes : Raccourcir la fenêtre de sommeil de 15 minutes

Ensuite vous cliquez sur « Enregistrer ».

4. Relaxation

Visible après avoir achevé le module du même nom. Vous pouvez y écouter et/ou télécharger les exercices de relaxation.

Licence

Les informations sur la licence actuelle que vous avez ou acheté ou obtenu via votre assurance maladie.

Code de licence : Entrez une clé de licence et cliquez sur « Activer la licence » Votre licence sera débloquée.

Profil

Compte d'utilisateur : Nom, Adresse e-mail, Langue, Recevoir la Newsletter et les notifications par e-mail

Vous pouvez y changer la langue du programme. Après toute modification, cliquez sur « Enregistrer profil ».

Coach : Ajuster la vitesse d'élocution, afficher/masquer les sous-titres. Après toute modification, cliquez sur « Enregistrer ».

Objectifs : Ajuster les objectifs définis dans le module d'introduction.

Connexions aux trackers : Connectez ici votre tracker de sommeil qui remplira automatiquement votre journal du sommeil. Cliquez sur « Gérer les connexions des trackers » et suivez les instructions de la fenêtre s'affichant ensuite. Pour couper la connexion

d'un tracker de sommeil, cliquez sur « Déconnecter ».

Définir un nouveau mot de passe : Entrez votre ancien mot de passe ainsi que deux fois le nouveau mot de passe souhaité et cliquez sur « Enregistrer mot de passe ».

Export : Vous pouvez télécharger toutes vos données vous concernant stockées dans le système dans un format interopérable (JSON).

Exporter les entrées du journal de sommeil : Télécharger les entrées faites dans le journal de sommeil.

Évaluation visuelle : Consulter et télécharger les données du sommeil dans

Protection des données : Consulter et retirer votre consentement au traitement des données personnelles et supprimer votre compte.

Notifications

Informations sur les mises à jour du logiciel

Déconnexion

Se déconnecter de *somnio*.

Aide

Vous trouverez de l'aide pour vos questions et problèmes concernant l'utilisation du programme sur le [site d'assistance memento](https://memento.io/) ou en écrivant un e-mail à support@memento.io

Protection des données : Lisez la [Protection des données](#).

Participer aux modules du coaching sommeil

Pour commencer les modules du coaching, procédez de la façon suivante :

1. Ouvrez le site web du programme (<https://app.somn.io/>) et connectez-vous.
2. Cliquez sur l'option du menu à gauche « **Coaching** » et choisissez un module du coaching sommeil.








3. Un écran de bienvenue s'affiche avec une brève description du module.

4. En cliquant sur le **bouton lecture**, vous commencez le module. Si vous avez déjà commencé ce module précédemment, le programme continue au moment où vous vous êtes arrêté(e) la fois précédente. Dans le cas où vous souhaitez recommencer le module dès le début, cliquez sur « **Redémarrer** ».

5. Écoutez les étapes présentées dans le module choisi et suivez les instructions du coach numérique du sommeil.

6. Vous pouvez répondre aux questions du coach numérique en cliquant sur les boutons correspondants.

7. Naviguer dans le module :

-  **retour arrière**
-  **pause**
-  **sauter l'étape**
-  **retour au menu des modules**
-  **Afficher/masquer le menu**

8. Lors de l'achèvement d'un module, le module suivant est débloqué, une fois que vous aurez fait 3 nouvelles entrées dans le journal de sommeil. Excepté : le module d'introduction. Le module Journal de sommeil est disponible ensuite et sans délai d'attente.

Remplir le journal de sommeil

Pour faire une entrée dans le journal de sommeil, procédez **de la façon suivante** :

1. Connectez-vous au programme.
2. Ouvrez le journal de sommeil que vous trouvez dans le menu à gauche.
3. Vous y voyez un aperçu de vos entrées précédentes.

Sous « Sommeil », « État » et « Substances », en haut à gauche, vous pouvez consulter vos données correspondantes entrées précédemment.

Après le lever : Rapport du matin

Vérifiez de bien avoir choisi l'onglet « Rapport du matin ».


Cliquez sur le symbole d'ajout se trouvant sur la date correspondante.

- Remplissez les cadres :
 - « **Couché(e) à** » (choisir l'heure)
 - « **Quand t'es-tu endormi(e)** » (choisir l'heure). Le cas échéant, cliquez sur le bouton « **Je ne me suis pas endormi(e)** ».
- Sinon, remplissez les cadres suivants :
 - « **Temps d'éveil en phase de sommeil** »
Durée totale du temps passé au lit en état d'éveil entre le moment d'endormissement et le réveil définitif au matin.
 - « **Quand t'es-tu réveillé(e) définitivement ?** »
 - « **Au lit jusqu'à** » L'heure à laquelle vous êtes sorti(e) du lit.
 - « **Quelle était la qualité ton sommeil ?** »
- Cliquer sur « Enregistrer ».

Évaluations

- Votre **efficacité du sommeil par jour (en %)** est affichée dans le cercle orange. Veuillez trouver plus d'informations en cliquant sur les entrées, les flèches, et les différents symboles.
- Vous avez la possibilité de consulter votre moyenne de 7 jours :

 Efficacité du sommeil

 Délai d'endormissement

 Temps d'éveil nocturne

- Dessous, les symboles de flèches vous indiquent si vous vous êtes rapproché(e) de votre/vos objectif(s) pendant les 7 jours passés. En cliquant/passant par-dessus avec le curseur, vous voyez votre tendance +/- en pourcentage.



En fin de journée : Rapport du soir

Veuillez cliquer sur l'onglet « **Rapport du soir** ».

- **État** : Évaluez votre **humeur**, **performance** et **niveau d'énergie** de la journée.
- **Substances** : Indiquez la quantité d'**alcool** et de **caféine** consommée en choisissant entre « Aucun », « Peu », « Moyen » et « Beaucoup ». Cliquez sur « Confirmer ».
- Maintenant, l'évaluation concernant votre état et consommation est affichée. En-dessous, vous verrez votre moyenne de 7 jours sur une échelle de 10 :



Humeur



Performance



Énergie

- Si vous souhaitez **modifier une entrée**, cliquez sur l'entrée en question dans l'aperçu. Cliquez sur « Modifier ».
- Si vous souhaitez **supprimer une entrée**, cliquez sur l'entrée correspondante et ensuite sur le symbole de poubelle.
- En haut à droite, vous pouvez choisir entre les modes d'aperçu, ou l'aperçu par **semaine** ou l'aperçu **global** des données.

Partager les données avec du personnel médical

1. Ouvrez le programme et connectez-vous.
2. Utilisez la fonction interne du programme « **Moniteur** »
→ « **Code d'accès** »
→ « Créer un code d'accès »,
pour générer un code pour le personnel médical.
Le code est valide pendant 5 minutes.
3. Le personnel médical ouvre le site web <https://app.somn.io/doc> et entre le code que vous lui indiquez.
4. Vous recevez une notification indiquant que le personnel médical souhaite accéder à vos

données. Cliquez sur « Oui » si vous consentez à l'accès.

5. Le personnel médical peut accéder aux données du patient une seule fois sur une durée de 30 minutes. L'accès est ensuite bloqué à nouveau par une déconnexion automatique.

Indications pour le personnel médical et/ou psychothérapeute

Conditions d'utilisation

Vous devez disposer d'un **appareil avec accès à l'Internet (ordinateur, portable, smartphone ou tablette)**. Vous trouverez une liste des navigateurs web pris en charge sur le site web suivant : somn.io/appareils

Il n'y a pas besoin de formation pour l'utilisation du programme tant qu'il y a des connaissances de base en informatique et Internet.

Mode et durée du traitement

Veuillez vérifier le rapport dans le programme qui inclut le progrès des données relatives au sommeil et la santé.

L'accès au programme par patient est de deux à quatre fois et d'environ 5 à 10 minutes par fois.

Accès aux données de sommeil du/de la patient(e)

1. Ouvrez le site web <https://app.somn.io/doc>
2. Entrez votre nom ou celui de votre institut par lequel votre patient(e) puisse vous reconnaître et saisissez le code d'accès que votre patient(e) vous a donné.
3. Le/la patient(e) a besoin de consentir à l'accès. Dès que c'est le cas, vous obtiendrez un aperçu de :



- **L'efficacité de sommeil, le temps passé au lit et la durée de sommeil** depuis le début du coaching sommeil.
- La moyenne de **l'efficacité de sommeil, du temps passé au lit, et de la durée du sommeil** des 7 jours précédents
- Le progrès des modules

4. Vous n'avez pas besoin de vous déconnecter. Après 30 minutes, vous serez automatiquement déconnecté(e). Ceci est également le cas lorsque vous fermez le navigateur. Le code généré par le/la patient(e) est valide une seule fois pendant 30 minutes.

Aide

Aide : Lorsque vous avez des questions ou problèmes en utilisant le programme, vous pouvez trouver de l'aide sur le site d'assistance de mementor et par l'adresse e-mail support@mementor.de

Fabricant

mementor DE GmbH
Jahnallee 14
04109 Leipzig

www.mementor.de

Mise à jour des informations
02.08.2021

