



somnio

Mode d'emploi

Contenu

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

Le produit : somnio

somnio est une application (mobile ou web) destinée au traitement d'insomnie.

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, telles que les animations graphiques.

Un instrument central est le journal numérique de sommeil 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 de 18 à 65 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 : somin.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

somnio est accessible par enregistrement sur le site web app.mementor.de ou à travers l'application mobile.

Nous recommandons de remplir les **protocoles de sommeil et de veille tous les matins et soirs** et de travailler **deux à trois fois par semaine** sur l'ensemble des 11 **modules du coaching**.

Après avoir achevé un nombre défini de modules (par exemple après les modules 1 à 3), le module suivant sera activé, après que vous ayez rempli trois protocoles de sommeil. 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 de traitement de huit semaines.

Effets secondaires et informations importantes

La restriction du sommeil 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.

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 sommeil, les activités lors desquelles ces contraintes pourraient devenir dangereuses (par exemple la conduite en voiture).

Dans le coaching sommeil de somnio, il s'agit d'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 (app.mementor.de).
2. Cliquez sur « **S'enregistrer** ».
3. Entrez votre adresse e-mail et la **clé 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 » (facultative).
7. Cliquez sur « **S'enregistrer** ».
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 (app.mementor.de).
2. Cliquez sur « Se connecter »

Première connexion depuis un nouvel appareil

Authentification à double facteur

Saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Vous recevez un code de connexion sur votre adresse e-mail.

Entrez-le lors de la connexion.

Seconde et futures connexions depuis le même appareil

Saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Le menu

Mon coaching sommeil

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

Les options du menu suivantes 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 vicieux de l'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. Créneau 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.

Modifier le créneau :

➤ Décaler le créneau de sommeil (par clic : 15 minutes plus tard)

◀ Avancer le créneau de sommeil (par clic : 15 minutes plus tôt)

+ 15 minutes : Prolonger le créneau de sommeil de 15 minutes

Sauvegarder le créneau de sommeil

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.

Clé 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 lettre d'information et notifications par e-mail



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

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

Tracker de sommeil : Connectez ici votre tracker de sommeil qui remplira automatiquement votre journal du sommeil. Cliquez sur

« Connexion avec fitbit » et suivez les instructions. Pour couper la connexion du tracker de sommeil, cliquez sur « Couper connexion ».

Code d'accès : Créer un code d'accès pour permettre au personnel médical d'accéder temporairement à vos données de sommeil (en savoir plus sur la page 5).

Créer 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 ».

Exportation : Vous pouvez télécharger toutes vos données stockées dans le système en format interopérable (JSON).

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

Se déconnecter

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 mementor](#) ou en écrivant un e-mail à support@mementor.de

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 (app.mementor.de).

2. Connectez-vous.

3. Cliquez sur l'option à gauche « **Mon coaching sommeil** » et choisissez un module du coaching sommeil.

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

5. En cliquant sur le bouton lecture, vous débutez le module. Si vous avez déjà commencé ce module, le programme continue à cet endroit. Dans le cas où vous souhaitez recommencer le module, cliquez sur « **Recommencer** ».

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

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

8. Naviguer dans le module :

◀ retour arrière

⏸ mettre en pause

▶ sauter

< retourner au menu des modules

☰ Afficher/masque le menu

9. Lors de l'achèvement d'un module, le module suivant est débloqué. Parfois, un nombre défini de protocoles de sommeil et de veille doivent d'abord être remplis.

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.

4. Remplir le **protocole « sommeil »** :

Cliquez sur « + **Nouvelle entrée** » en bas à droite.

Après le lever :

Choisissez « **Période de sommeil** »

- Remplissez les cadres :
 - « **Quand êtes-vous allé(e) vous coucher** » (choisir l'heure)
 - « **Quand vous êtes-vous levé(e)** » (choisir la date et l'heure). Cliquez ensuite sur « Continuer ».
- Le cas échéant, cliquez sur le bouton « **Je ne me suis pas endormi(e)** ».
- Sinon, remplissez les cadres suivants :
 - « **Combien de temps êtes-vous resté(e) éveillé(e) ?** » Délai pour vous endormir (en minutes)
 - « **Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) ?** »
 - « **Combien de temps avez-vous passé éveillé(e) dans la nuit ?** » (en minutes)
 - « **Quand vous êtes-vous définitivement réveillé(e) ?** »
 - « **Quelle était la qualité votre sommeil ?** »
- Votre **efficacité de sommeil** en % est indiquée dans un graphique. En cliquant sur les flèches et les différents symboles vous obtenez plus d'informations.

En fin de journée : Choisissez « **Période de veille** »

- **État** : Évaluez votre **humeur, performance**

et **niveau d'énergie** de la journée. Cliquez sur « Continuer ».

- **Substances** : Indiquez la quantité d'**alcool** et de **caféine** consommée en choisissant entre « Rien », « Peu », « Moyen » et « Beaucoup ». Cliquez sur « Enregistrer ».
- Si vous souhaitez **modifier une entrée**, cliquez dans les cadres correspondants et entrez-y les informations.
- Si vous souhaitez **supprimer une entrée**, cliquez sur « Supprimer ».
- Il s'affiche un diagramme d'évaluation concernant votre état et les substances consommées dans la journée.



montre l'efficacité de sommeil



montre le délai d'endormissement

Partager les données avec du personnel médical

1. Ouvrez le programme et connectez-vous.
 2. Utilisez la fonction interne du programme « **Profil** »
 - « **Code d'accès** »
 - « **Créer un code d'accès** », pour générer un code pour le personnel médical.
- Le code est valide pendant 30 minutes.
3. Le personnel médical ouvre le site web app.mementor.de/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 fois pendant 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 inclue 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 patient

1. Ouvrez le site web
app.mementor.de/doc
2. Entrez votre nom ou celui de votre institut par lequel votre patient puisse vous reconnaître et saisissez le code d'accès que votre patient vous a donné.
3. Le patient a besoin de consentir à l'accès. Dès que c'est le cas, vous obtiendrez un aperçu de :
 - **L'efficacité de sommeil, le temps au lit et le temps de sommeil** au cours du coaching sommeil.
 - La moyenne de **l'efficacité de sommeil, le temps au lit, et le temps de sommeil** pendant les 7 jours précédents
 - Le progrès des modules

4. Vous n'avez pas besoin de vous déconnecter. Après 30 minutes, la déconnexion se fait automatiquement, également quand vous fermez le navigateur. Le code généré par le patient est valide une 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
23.10.2020