

Sentraalisen uniapnea-äänitteen käyttöohje

- Tämä äänite on suunniteltu sentraalisen uniapnean tukihoitoon.
- Varsinainen äänite kestää 1,5 tuntia.
Siinä on ensi yhden tunnin täysin hiljainen jakso tarkoituksena, että silloin nukut ns. syvää unta.
- Sen jälkeen seuraa unennäkövaihetta varten noin puolen tunnin jakso, jossa on hiljaista tuulen tai aaltojen suhinaa ja muutaman minuutin välein muistutus hengittämisestä.
- Säädä ensin äänen voimakkuuden säätöön tarkoitettulla äänitteellä äänen taso sellaiseksi, ettet herää siihen, mutta kuitenkin kuulet hiljaisen puheen.
- Varsinaista äänitettä varten säädä toistolaitteen soittamaan äänitettä luuppina eli toistamaan äänitettä aina alusta loppuun koko yön.
- Yksi jakso kestää siis 1,5 tuntia ja viisi jaksoa vastaa 7,5 tunnin unta. Kuusi jaksoa vastaa 9 tunnin unta.
- Laita herätyskello soimaan näiden jaksojen loputtua.