



myNarval

Machen Sie Ihre Fortschritte sichtbar

Ihre Therapie - einfach begleitet in einer App
Verfolgen Sie Ihre Fortschritte, bleiben Sie
motiviert und begleiten Sie Ihre Behandlung
Schritt für Schritt.

Was ist myNarval?

myNarval ist eine einfach zu bedienende App für Patienten mit Narval™ CC.

Sie unterstützt Sie dabei, Ihre Therapie im Alltag anzuwenden, indem sie zeigt, wie sich Ihre Nächte entwickeln.

Die App ist kein medizinisches Diagnoseinstrument, sondern ein persönlicher Begleiter, der Ihnen hilft:

- Ihre Fortschritte zu erkennen
- Ihre Therapie besser zu verstehen
- motiviert zu bleiben



Funktionen auf einen Blick

Sehen. Verstehen. Dranbleiben.



Visualisierung Ihrer Daten

Verfolgen Sie Ihre Schlafentwicklung anhand von Sauerstoff- und Pulsdaten



Vergleich Ihrer Fortschritte

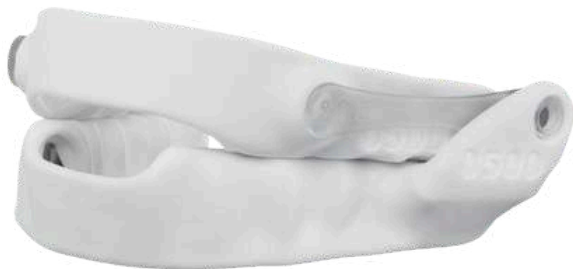
Erkennen Sie Unterschiede zwischen Nächten mit und ohne Behandlung



Individuelle Unterstützung:

Erhalten Sie Tipps, Erinnerungen und Motivation im Alltag

Denn besserer Schlaf beginnt oft damit,
die eigenen Fortschritte zu verstehen.



Verstehen Sie Ihre Nächte mit myNarval

Ihr **Schlaf** – einfach **visualisiert**.



Sauerstoffabfälle pro Stunde

Zeigt, wie oft Ihr Sauerstoffgehalt während der Nacht leicht abfällt. Weniger Abfälle können auf eine ruhigere und gleichmäßigere Atmung hinweisen. Diese Werte helfen Ihnen zu verstehen, wie Ihre Schiene Ihre Atmung unterstützt.



Sauerstoffgehalt (SpO₂)

Der Sauerstoffgehalt im Blut liegt normalerweise zwischen 95 % und 100 %.

myNarval zeigt Ihnen, wie sich Ihr Sauerstoffwert im Verlauf der Nacht verändert.



Herzfrequenz

Zeigt, wie Ihr Herz während der Nacht arbeitet.

Ein gleichmäßiger Verlauf kann auf einen ruhigeren Schlaf hinweisen.

Kleine Werte, grosse Einblicke.

Warum diese Daten hilfreich sind

- Sie bleiben aktiv in Ihre Therapie eingebunden
- Sie können Ihre Fortschritte nachvollziehen
- Sie können Ihre Ergebnisse mit Ihrem Arzt teilen
- Sie erkennen, wie sich Gewohnheiten auf Ihren Schlaf auswirken

Ihre Sauerstoff- und Herzdaten – was sie zeigen können

- Die Beobachtung von Sauerstoffabfällen kann dabei helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und Anpassungen der Therapie mit einer Schiene zu unterstützen¹.
- Veränderungen der Herzfrequenz während des Schlafs können Hinweise darauf geben, wie Ihr Körper im Verlauf der Nacht reagiert¹.
- Die Pulsoxymetrie bietet eine einfache Möglichkeit, Ihre Sauerstoffwerte zwischen Arztbesuchen im Blick zu behalten².



Individuelle Unterstützung mit myNarval

**Jede Therapie ist unterschiedlich –
myNarval passt sich an Ihre
Bedürfnisse an.**

Die App unterstützt Sie von Anfang an und
begleitet Sie Schritt für Schritt.

So funktioniert es

1

Ihre Angaben

Beantworten Sie zu Beginn einige kurze Fragen
zu Ihrem Schlaf und Ihren Gewohnheiten

2

Personalisierte Unterstützung

Sie erhalten passende Tipps, Erinnerungen und
Motivation

3

Fortlaufende Begleitung

Die Unterstützung entwickelt sich mit Ihnen weiter
– von der Eingewöhnung bis zur langfristigen
Anwendung





Was myNarval besonders macht



Individuelle Inhalte

basierend auf Ihren Angaben



Sanfte Erinnerungen

- um dranzubleiben



Langfristige Unterstützung

- über Ihre gesamte Therapie hinweg

Ihre Daten – Ihre Entscheidung

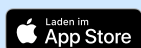
myNarval **nutzt nur die Informationen**, die Sie selbst eingeben.

Sie behalten jederzeit die Kontrolle und können Ihre Einstellungen in der App anpassen.

So starten Sie mit myNarval

Schnell und einfach eingerichtet

- 1 Scannen Sie den QR-Code**
oder suchen Sie „myNarval by Resmed“ im
App Store oder **Google Play**



- 2 Erstellen Sie Ihr Konto**
und folgen Sie den Anweisungen in der App
- 3 Bestätigen Sie Ihre Registrierung**
per E-Mail



SpO₂-Ring verbinden

Verbinden Sie den SpO₂-Ring, um Ihre **Schlafdaten sichtbar zu machen**.

So können Sie verfolgen, wie sich Ihre Therapie entwickelt.

So geht's:

- 1 Aktivieren Sie **Bluetooth** und stellen Sie sicher, dass der Ring geladen ist
- 2 **Öffnen Sie die App** und folgen Sie den Anweisungen
- 3 **Tragen Sie den Ring über Nacht** zusammen mit Ihrer Schiene



Registrierung bei myNarval

– Schritt für Schritt

1. App herunterladen

Suchen Sie im App Store oder bei Google Play nach „myNarval by Resmed“ und laden Sie die App auf Ihr Smartphone herunter. Alternativ können Sie den QR-Code mit Ihrer Kamera scannen.



2. Anmelden oder Konto erstellen

Wenn Sie bereits ein Konto haben, melden Sie sich mit Ihren Zugangsdaten an.

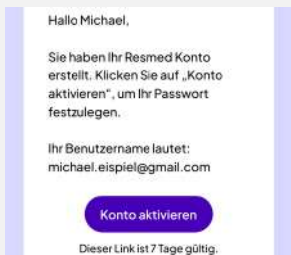
Wenn Sie neu sind, wählen Sie „Konto erstellen“ und geben Sie die erforderlichen Informationen ein.

A screenshot of the myNarval app's account creation screen. At the top, the Resmed logo and 'myNarval' text are visible. The heading 'Erstellen Sie Ihren Account' is followed by a welcome message: 'Willkommen! Mit Ihrem Account bekommen Sie Einsicht in Ihren Schlaf'. Below this are input fields for 'Vorname *' and 'Nachname *', each with a red asterisk indicating a required field. A third field is partially visible at the bottom.

3. Konto aktivieren

Sie erhalten eine E-Mail zur Aktivierung Ihres Kontos. Klicken Sie auf den Link und folgen Sie den Anweisungen.

Falls Sie keine E-Mail finden, prüfen Sie bitte auch Ihren Spam-Ordner.



4. App personalisieren

Beantworten Sie einige kurze Fragen zu Ihrem Schlaf und Ihrer Therapie.

So kann myNarval Inhalte und Hinweise besser auf Ihre Situation abstimmen.



5. O₂-Ring verbinden

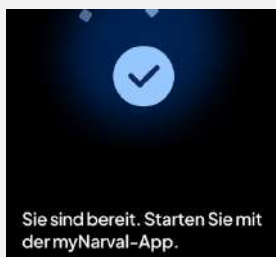
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.

Setzen Sie den Ring auf und wählen Sie ihn in der App aus.
Tippen Sie auf „Registrieren“, um die Verbindung herzustellen.



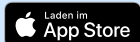
6. Los geht's

Sie können myNarval jetzt nutzen und Ihre Schlafdaten verfolgen.



Starten Sie noch heute und sehen Sie, wie sich Ihre Nächte entwickeln.

Laden Sie die myNarval-App herunter



1. Metz JE, Attarian HP, Harrison MC, Blank JE, Takacs CM, Smith DL and Gozal D (2019). High-Resolution Pulse Oximetry and Titration of a Mandibular Advancement Device for Obstructive Sleep Apnea. Front. Neurol.10:757. doi: 10.3389/fneur.2019.00757
2. Singh S, Khan SZ, Singh D, Verma S, Talwar A. The uses of overnight pulse oximetry. Lung India 2020;37:151-7.

Narval™ is a trademark of ResMed SAS.

Manufactured by ResMed SAS, France.

Distributed in Switzerland by ResMed Schweiz GmbH, Viaduktstrasse 40, CH-4051 Basel, Switzerland.

© 2026 Resmed SAS. 10114607/1,CH-DE 08-2026