



myNarval



myNarval

Maak uw slaapvoortgang zichtbaar

Een nieuwe manier om **betrokken te blijven bij uw tandheelkundige slaaptherapie.**

Volg je voortgang, blijf gemotiveerd en neem deel aan je reis naar een betere slaap.

Wat is myNarval?

Een begeleidende app die is ontworpen met het oog op gebruiksgemak, voor patiënten van Narval CC.

myNarval **helpt u betrokken te blijven** bij uw Narval CC-behandeling met een beugel door te laten zien hoe uw nachten zich ontwikkelen. Het is geen medisch diagnostisch hulpmiddel – het is een persoonlijke metgezel die u helpt **uw vooruitgang te zien en gemotiveerd te blijven**.



De belangrijkste functies in één oogopslag

Visualiseer. Begrijp. Blijf gemotiveerd.



Visuele feedback:

Bekijk je slaaptrends op basis van zuurstof- en hartslaggegevens van een compatibele O₂-ring.



Vergelijking van de voortgang:

Bekijk het verschil tussen nachten met en zonder behandeling.



Persoonlijke ondersteuning:

Ontvang aanmoediging en herinneringen via het ingebouwde Narval Support Program.

Want betere slaap begint vaak met
inzicht in je eigen voortgang.

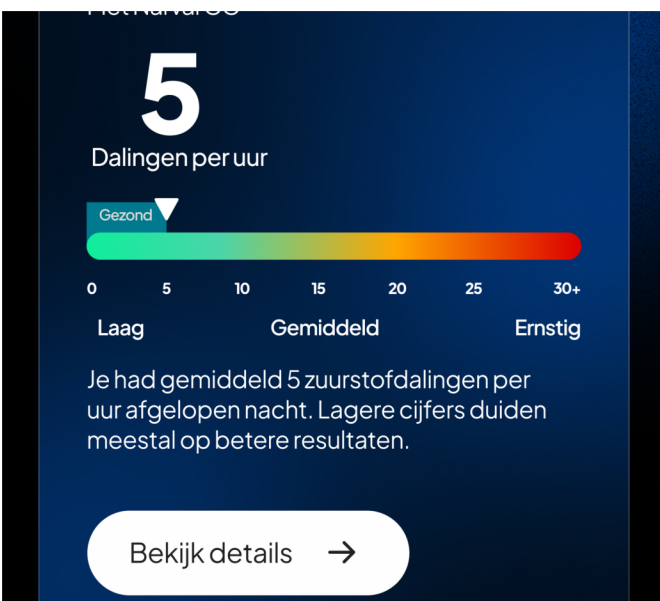


Krijg inzicht in je nacht met myNarval

Je slaap, eenvoudig in beeld gebracht.

Zuurstofdalingen per uur

Telt hoe vaak per uur je zuurstofniveau licht daalt. Minder dalingen betekenen een rustigere, stabielere ademhaling. Deze waarden laten zien hoe uw mondapparaat bijdraagt aan een betere slaap.



SpO₂ (zuurstofgehalte)

Bij een normale ademhaling ligt het zuurstofgehalte in het bloed meestal tussen 95 % en 100 %.

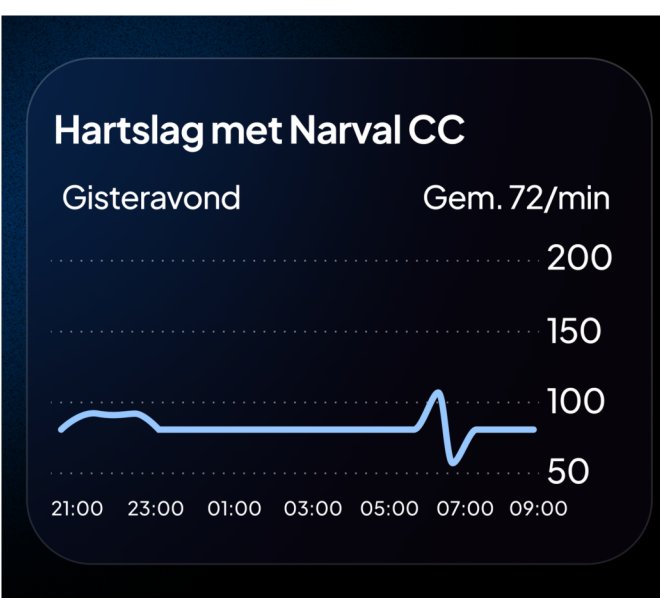
Eenvoudig en duidelijk

myNarval helpt u te zien hoe uw zuurstofgehalte 's nachts verandert.



Hartslag

Geeft weer hoe uw hart 's nachts klopt. Een gelijkmatiger, stabiel ritme betekent vaak een meer rustgevende slaap². U zult zien hoe uw lichaam zich ontspant naarmate u zich aanpast aan je therapie.



Kleine getallen. **Grote inzichten.**

Waarom zou u uw zuurstofgehalte en hartslag bijhouden?

- Blijf **gemotiveerd** en **houd je daadwerkelijke vooruitgang bij**.
- Bekijk uw voortgang **met en zonder behandeling**.
- **Deel uw resultaten** eenvoudig met uw zorgteam.
- **Ontdek hoe** uw avondroutine uw slaap beïnvloedt.

Uw zuurstof- en hartgegevens - wat studies aantonen

- Het bijhouden van zuurstofdalingen helpt om veranderingen vroegtijdig op te sporen en aanpassingen in de therapie met een MRA-beugel te sturen¹.
- Veranderingen in de hartslag tijdens de slaap kunnen aangeven hoe uw lichaam gedurende de nacht reageert¹.
- Oximetrie biedt een eenvoudige manier om uw zuurstofniveaus tussen medische bezoeken door in de gaten te houden².



Focus-begeleidingsplan

Uw gepersonaliseerde ondersteuningsprogramma met myNarval

Omdat elk slaaptraject uniek is

myNarval helpt je **om zelfverzekerd en gemotiveerd te blijven** tijdens het gebruik van je Narval CC-beugel – vanaf de allereerste nacht en gedurende de hele behandeling. Het is geen medisch hulpmiddel, maar een persoonlijke metgezel die is ontworpen om **je in je eigen tempo te ondersteunen**.

Hoe het werkt

1

Vertel ons iets over jezelf

Beantwoord bij het instellen van de app een paar eenvoudige vragen over je slaap en dagelijkse routine.

Dit helpt myNarval om je ervaring op maat te maken.

2

Ontvang gepersonaliseerde berichten

Je krijgt vriendelijke tips, herinneringen en motivatie – precies wanneer je ze nodig hebt.

Of het nu gaat om aanmoediging om door te gaan of hulp bij het aanpassen, je begeleiding is slechts een tik verwijderd.

3

Ondersteuning die met je meegroeit

Eerste maand:

regelmatige berichten om je te helpen

wennen **Daarna:**

regelmatige contactmomenten om je op

koers te houden **Op de lange termijn:**

motivatie en inzichten tot wel 3 jaar lang



Wat maakt het zo bijzonder



Coaching op maat

Begeleiding op basis van uw behoeften



Slimme herinneringen

Zachte motivatie om vol te houden



Langdurige ondersteuning

Aanmoediging die met je meegroeit

Altijd jouw gegevens, jouw keuze

myNarval **gebruikt de informatie die je deelt** alleen om je ervaring te personaliseren.

Je behoudt de controle over je gegevens en kunt je voorkeuren op elk moment in de app bijwerken.

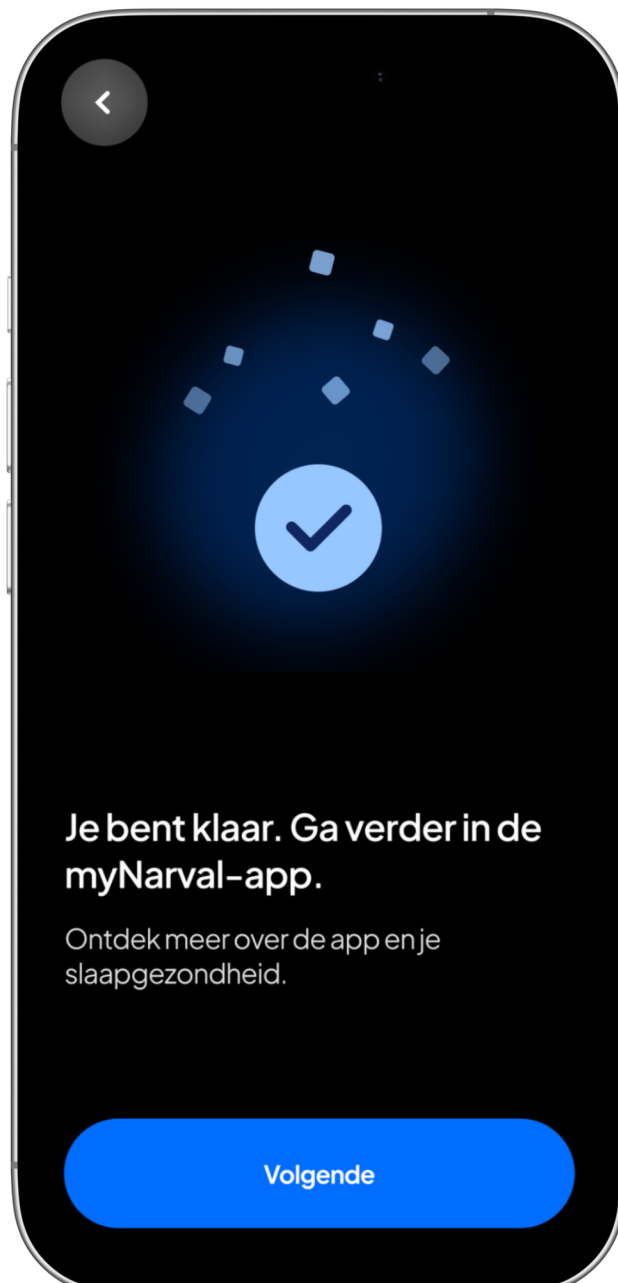
Hoe download je myNarval?

Aan de slag gaan is snel en eenvoudig!

- 1 Scan de QR code**
of zoek naar “**myNarval by Resmed**”
in de **App Store / Google Play**.



- 2 Maak je account aan**
volgens de stappen op het scherm.
- 3 Bevestig je registratie**
via e-mail



Hoe sluit je de O₂ Ring aan?

Breng uw slaapgegevens tot leven

Door je O₂ Ring te verbinden, kan myNarval je zuurstof- en hartslagtrends weergeven, zodat je kunt zien hoe je therapie werkt.

Stappen

- 1** Zorg ervoor dat **Bluetooth** is **ingeschakeld** op je smartphone en dat de **O₂-ring volledig is opgeladen**.
- 2** Open **myNarval** en volg de instructies **onder 'Verbind je O₂-ring'**.
- 3** **Draag je O₂-ring 's nachts** terwijl je je Narval beugel gebruikt.



Registreren op myNarval: snel en eenvoudig

1. Download de myNarval app

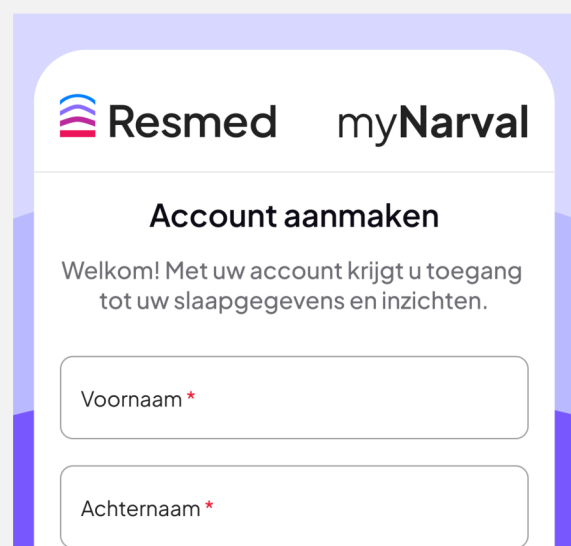
Zoek naar “myNarval by Resmed” in de App Store of Google Play om de app op uw telefoon te downloaden. U kunt de QR-code ook scannen met de camera van uw smartphone.



2. Aanmelden of een account aanmaken

Als u al een myNarvalaccount hebt, kunt u direct inloggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord.

Als u een nieuwe gebruiker bent, klikt u op 'Een account aanmaken' en vult u de verplichte velden in.

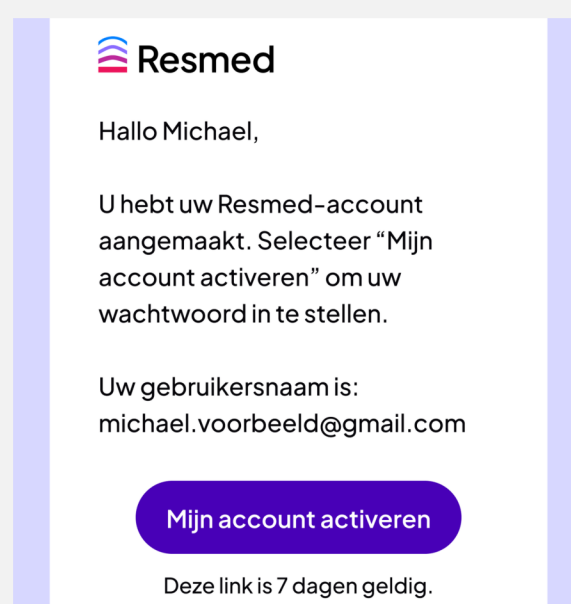


The screenshot shows the 'Account aanmaken' (Create account) screen in the myNarval app. At the top, the Resmed logo and 'myNarval' text are visible. Below the title, a welcome message reads: 'Welkom! Met uw account krijgt u toegang tot uw slaapgegevens en inzichten.' There are two input fields: 'Voornaam*' (First name) and 'Achternaam*' (Last name), both marked with an asterisk to indicate they are required.

3. Activeer je account

Kijk in je inbox. Je zou een e-mail van Resmed moeten hebben ontvangen waarin je wordt gevraagd je account. Klik op de link in de e-mail en volg de instructies om uw wachtwoord aan te maken.

Als u de e-mail niet ziet, controleer dan uw spam- of ongewenste e-mailmap.



The screenshot shows an email from Resmed. The Resmed logo is at the top left. The email content reads: 'Hallo Michael, U hebt uw Resmed-account aangemaakt. Selecteer “Mijn account activeren” om uw wachtwoord in te stellen.' Below this, it states: 'Uw gebruikersnaam is: michael.voorbeeld@gmail.com'. At the bottom, there is a purple button labeled 'Mijn account activeren' and a note: 'Deze link is 7 dagen geldig.'

4. Personaliseer uw ervaring

Beantwoord een paar korte vragen om ons te helpen uw ervaring te personaliseren.

Door informatie te delen over uw behandelgeschiedenis, uw voorkeuren en of u momenteel een mondapparaat gebruikt, stelt u ons in staat om inhoud en begeleiding te bieden die echt relevant voor u is.

Draagt u een MRA-beugel?

Dit helpt ons om uw account correct in te stellen en uw app-ervaring te personaliseren.

Ik draag een MRA-beugel

Narval CC



Ik heb nog geen MRA-beugel

Nog geen apparaat



5. Sluit de O2-ring aan

Om je O2-ring te verbinden, schakel je eerst Bluetooth in op je smartphone.

Doe de ring om je vinger, open vervolgens de app en selecteer je apparaat in de lijst. Tik op 'Registreren' om de verbinding tot stand te brengen. Dat is alles – je ring is klaar voor gebruik.

STAP ÉÉN

Uw O2-ring is klaar om te koppelen!

Pak uw O2-ring en zorg ervoor dat Bluetooth is ingeschakeld op uw telefoon.

6. Aan de slag!

Gefeliciteerd! Je bent klaar om myNarval te ontdekken!



Je bent klaar. Ga verder in de myNarval-app.

Zie vanaf vanavond je vooruitgang.

Download de myNarval-app



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.

myNarval is geen medisch hulpmiddel.

PROMOTIEMATERIAAL - Narval CC voldoet aan de geldende regelgeving. Fabrikant: Resmed.

De O2-ring van de pulsoximeter is een medisch hulpmiddel met CE-markering (CENB0197). Fabrikant: Shenzhen Viatom Technology Co., Ltd.

Lokaal contact: Resmed. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing voor relevante informatie over eventuele contra-indicaties, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

© 2026 Resmed SAS. 10114607/1, 04-2026