



Gebruikershandleiding SlaapSelfie

Iemand anders maakt een foto van jou, terwijl jij in zijligging op je huidige matras en hoofdkussen ligt.

Deze foto kan beoordeeld worden door je ligexpert in de winkel of door een van onze SlaapFysiotherapeuten.

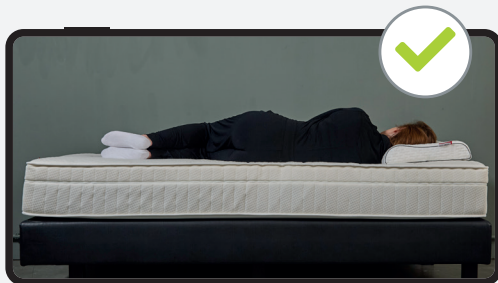
Een goed gemaakte SlaapSelfie geeft inzicht of je lichaam op een ergonomische, verantwoorde wijze op je matras en hoofdkussen ligt en of dit verbeterd kan worden.



Tips voor een goede SlaapSelfie

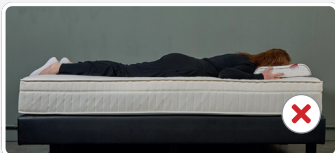
- Vraag iemand om een foto van jou te maken.
- Zorg dat je een aansluitend shirt en aan aansluitende broek aan hebt, zodat je contouren en ruggenwervel goed zichtbaar zijn.
- Ga in zijligging op je matras en hoofdkussen liggen, in een ontspannen houding, met de benen licht gebogen.
- Laat een foto maken van ongeveer 1 meter afstand en op de hoogte van de matras.
- De fotograaf probeert je hele lichaam op de foto te krijgen. Als hier onvoldoende ruimte voor is, zorg er dan in ieder geval voor dat je hoofd tot en met je bovenbenen op de foto staan.

1 | Wat is een goede SlaapSelfie?



Een SlaapSelfie is geschikt wanneer je in de zijligging (van top tot teen), goed jouw wervelkolom kunt zien.

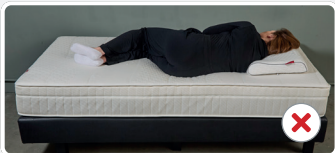
2 | Ongeschikte SlaapSelfie foto's



Geen zijligging zichtbaar.
Ga op je zij liggen met je rug naar de camera.



Rug niet goed zichtbaar, verwijder de deken.



Standpunt te ver van boven, zo is de wervelkolom niet goed zichtbaar.



Rug/wervelkolom niet goed zichtbaar, draag aansluitende kleding.

3 | Hoe ga je te werk?

Ga naar **SlaapSelfie.nl** of scan de QR-code op de achterpagina.

Er zijn twee mogelijkheden; een foto maken of een foto uploaden

1. Een foto maken met je mobiele telefoon of tablet.

- a. Klik op 'Maak een foto'. Zorg ervoor dat de lijnen die je op je foto ziet, beide groen zijn. Voor het maken van de foto druk je op de witte knop die alleen rechtsboven in beeld komt als beide lijnen groen zijn. Je kunt meerdere foto's maken.
- Je hoeft niet op de bolletjes of de knop 'Analyseer' te drukken, daar gaat onze ligexpert of SlaapFysiotherapeut later mee aan de slag.
- b. Druk op 'Klaar'
- c. Vul je *persoonlijke gegevens* in.
- d. Bij 'Vestiging' kan je aangeven naar welke winkel je de SlaapSelfie wilt sturen ter beoordeling. Je kunt ook kiezen voor Vestiging 'SlaapFysio', dan krijg je via je e-mail adres binnen één week een lighoudingsadvies van een SlaapFysiotherapeut.
- e. Heb je een winkel geselecteerd, ga dan naar die winkel en vraag onze ligexperts om jouw SlaapSelfie te beoordelen en jou gratis en vrijblijvend een persoonlijk ligadvies te geven.

2. Een foto uploaden met je mobiele telefoon, tablet of PC.

- a. Klik op 'Maak een foto'.
- b. Klik op 'Upload een foto'
- Kies een foto uit de fotobibliotheek van je mobiele telefoon, tablet of fotobestand van de computer. Doorloop vervolgens bovenstaande stappen c t/m e.