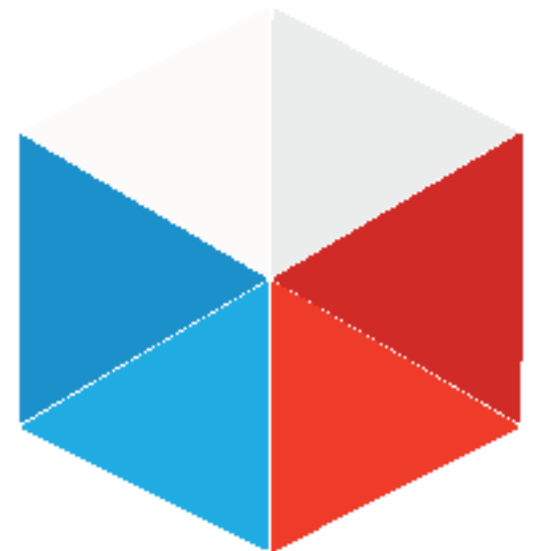


WELKOM BIJ THE BOX INSTALLATIE



THE BOX
THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN

THE BOX APPARATUUR

- Uw specialist heeft aangegeven dat u in aanmerking komt voor The Box, u ontvangt deze van het LUMC. Hiermee kunt u thuis met verschillende apparatuur metingen doen die naar het ziekenhuis verzonden worden.
- In plaats van afspraken op de poli, heeft u contact met uw specialist via webcamconsults of telefonisch.
- The Box gebruikt u totdat u anders hoort van uw cardioloog of verpleegkundig specialist.
- U krijgt onder andere een:
 - Bloeddrukmeter
 - Weegschaal
 - Stappenteller



WAT VINDT U IN UW BOX?

In uw Box vindt u het volgende:

Voor iedere patient is de box op maat gemaakt. Dit houdt in dat niet iedereen dezelfde apparatuur ontvangt. In dit stappenplan komt alle apparatuur aan bod die in The Box zou kunnen zitten. Heeft u bijvoorbeeld geen weegschaal of bloeddrukmeter, dan kunt u dat stappenplan overslaan.

Apparaten:

- Bloeddrukmeter
- Weegschaal
- Stappenteller

In uw box vind u een afgifte formulier met daarop uw eigen persoonlijke account en meetfrequenties. Ook ziet u een folder met algemene informatie en QR-codes voor de hart long centrum website.

De apparatuur die u van het ziekenhuis heeft gekregen krijgt u in bruikleen en gebruikt u gedurende het traject "The Box".

Bewaar de originele verpakking van de apparatuur.

De termijn hiervan bespreekt u met uw behandelend specialist.

Mocht u er geen gebruik meer van maken dan kunt u contact opnemen met de Box Support door te mailen naar boxsupport@lumc.nl.

BELANGRIJK!

Lees aandachtig elke pagina van dit stappenplan door voor u start met de installatie van The Box .

Mocht u er na dit stappenplan nog niet uitkomen met de installatie, dan helpen wij u hier graag bij.

U kunt ons het beste bereiken via het volgende e-mailadres:

boxsupport@lumc.nl



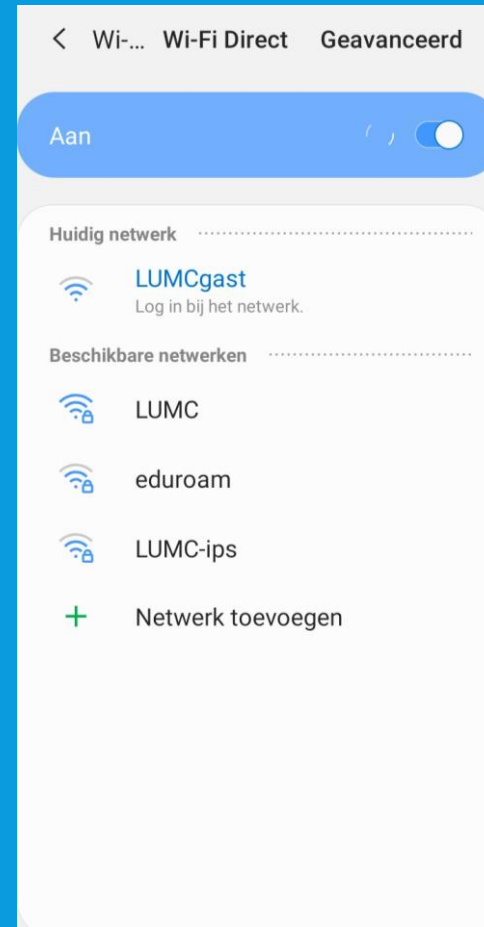
APP INSTALLATIE

U start met de installatie van de apps.

Zorg dat uw Wi-Fi of 4G aan staat, anders kunnen de apps niet gedownload worden.

Voor het aanzetten van uw Wi-Fi gaat u naar de instellingen van uw telefoon.

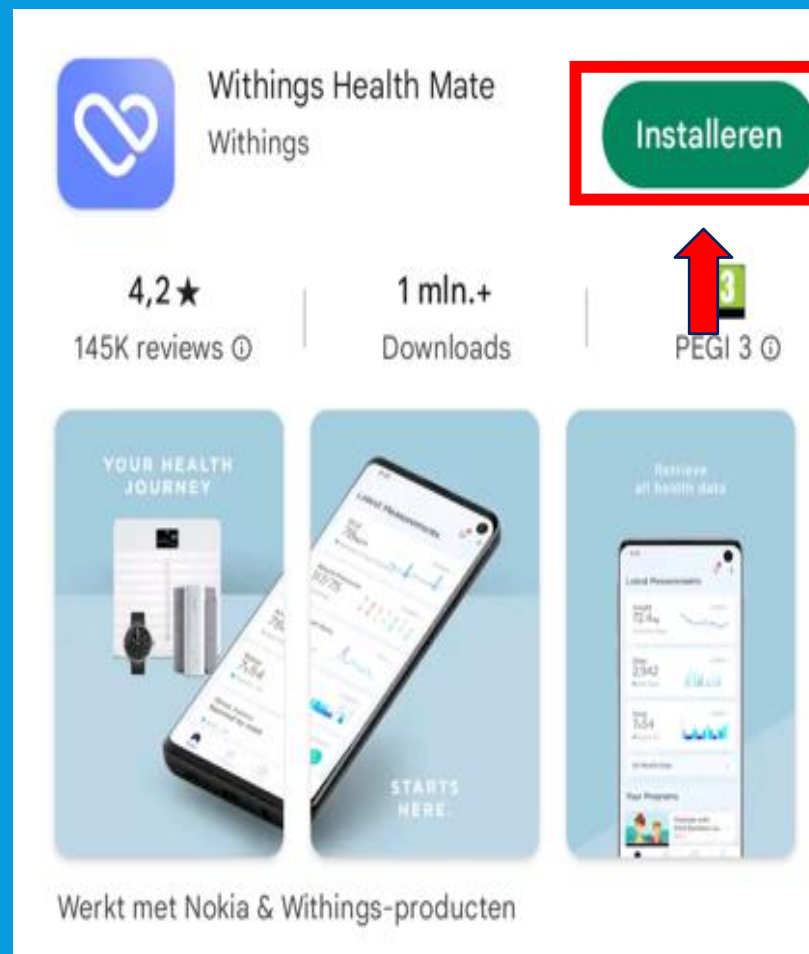
Bij iedere telefoon werkt het anders om de Wi-Fi aan te zetten. Kunt u het niet vinden vraag dan iemand in uw omgeving om hulp.



WITHINGS HEALTH MATE APP INSTALLEREN

Withings Health Mate app

1. U gaat naar de **Playstore** of **Apple store**.
2. Selecteer in de zoekbalk **Withings Health Mate** in en selecteer installeren, zie afbeelding.
3. De **Withings Health Mate app** wordt nu geïnstalleerd op uw telefoon/tablet.



WITHINGS APP INLOGGEN

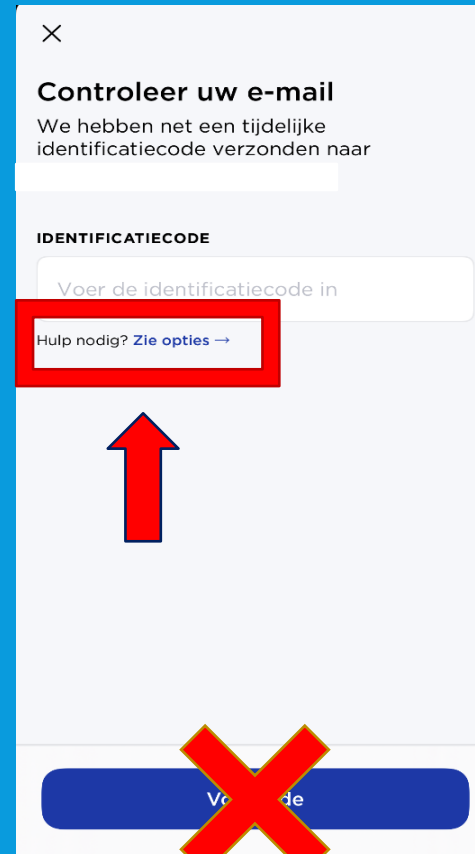
U kunt nu inloggen op de Withings app

Selecteer Doorgaan



Voer het e-mail adres in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit eindigt op hlc.nl (zie afbeelding 1) Selecteer dan Doorgaan

Selecteer het kleine zinnetje "Hulp nodig? Zie opties"

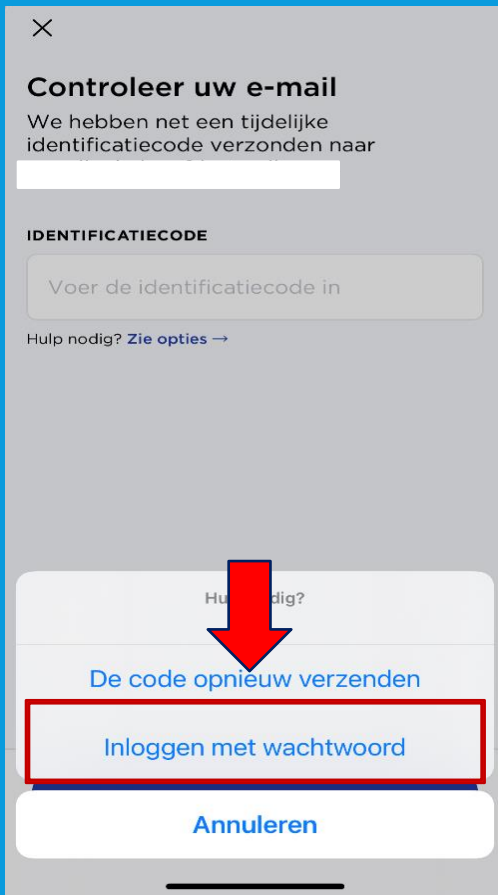


Afbeelding 1



WITHINGS APP INLOGGEN

Selecteer Inloggen met wachtwoord



Voer het wachtwoord in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit staat vermeld op uw afgifteformulier; zie afbeelding 1. Selecteer vervolgens **Volgende**

Afbeelding 1



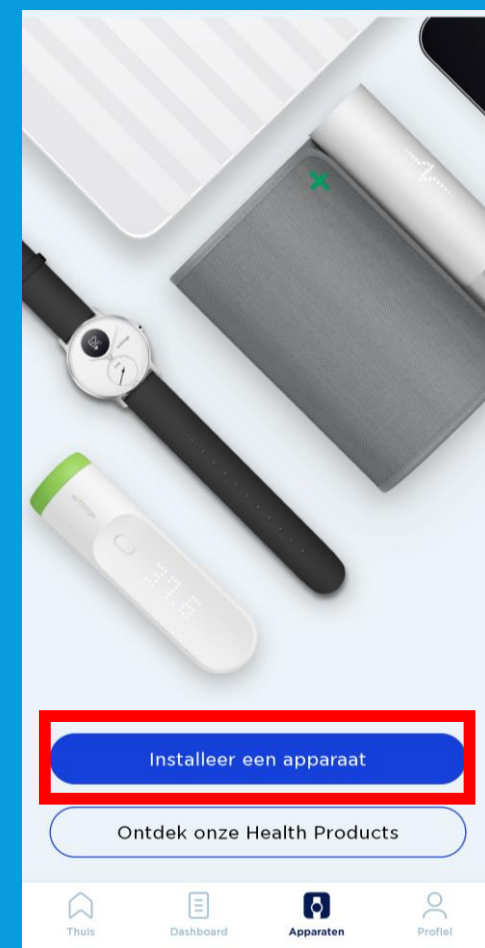
APPARATUUR INSTALLEREN VAN WITHINGS

Nu gaat u het volgende installeren:

- Weegschaal
- Bloeddrukmeter
- Horloge (stappenteller)

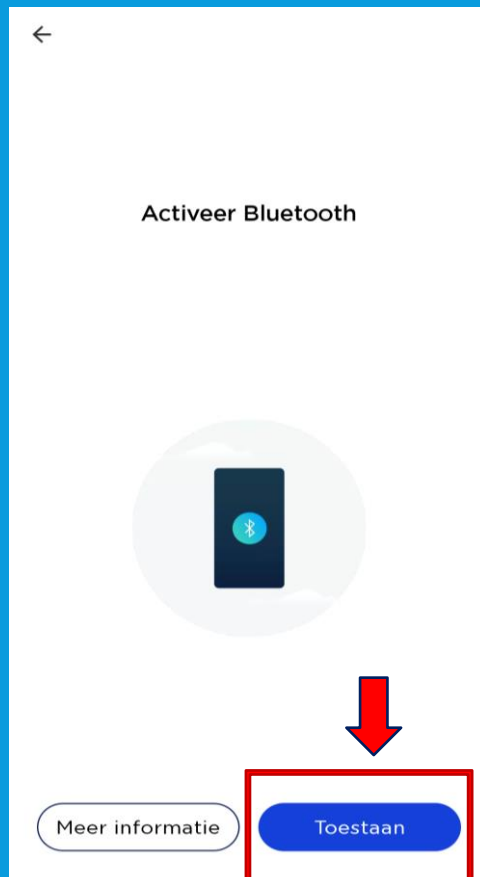
1. U gaat onder in de app naar **Apparaten**. Zie afbeelding 1.

2. Dan selecteert u **installeer een apparaat**, zie afbeelding 2.

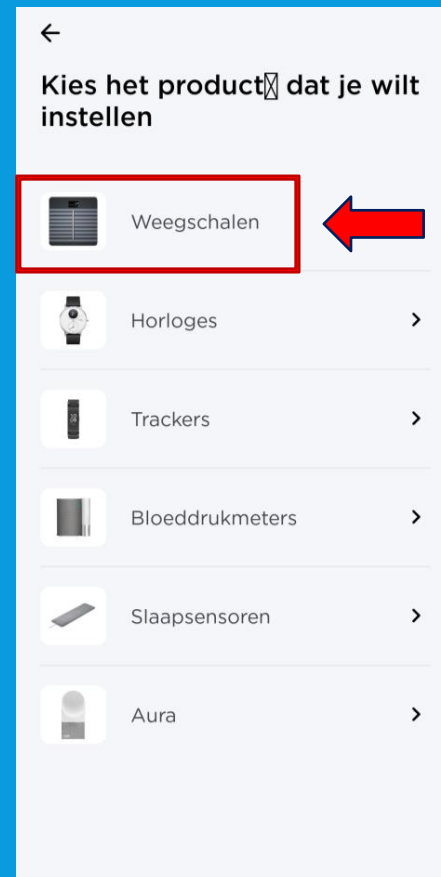


WEEGSCHAAL INSTALLEREN

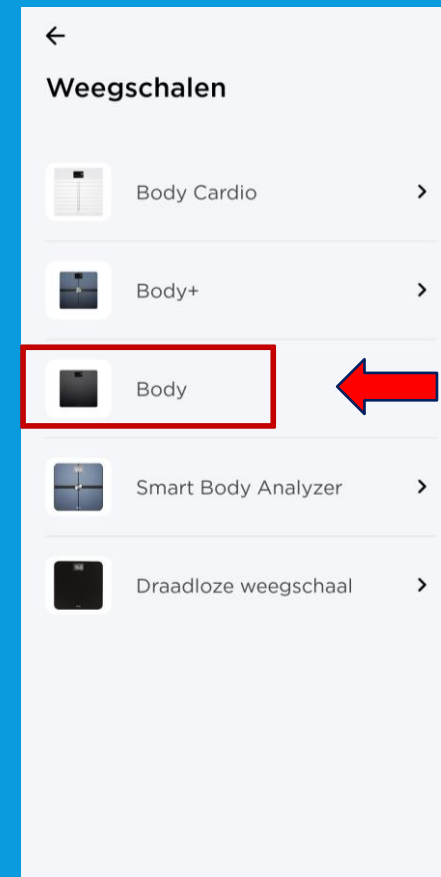
U geeft goedkeuring voor bluetooth



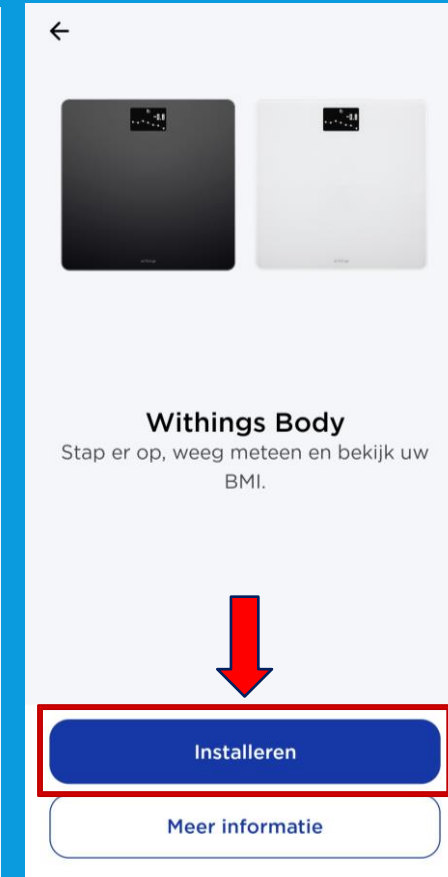
Selecteer weegschalen



Selecteer Body

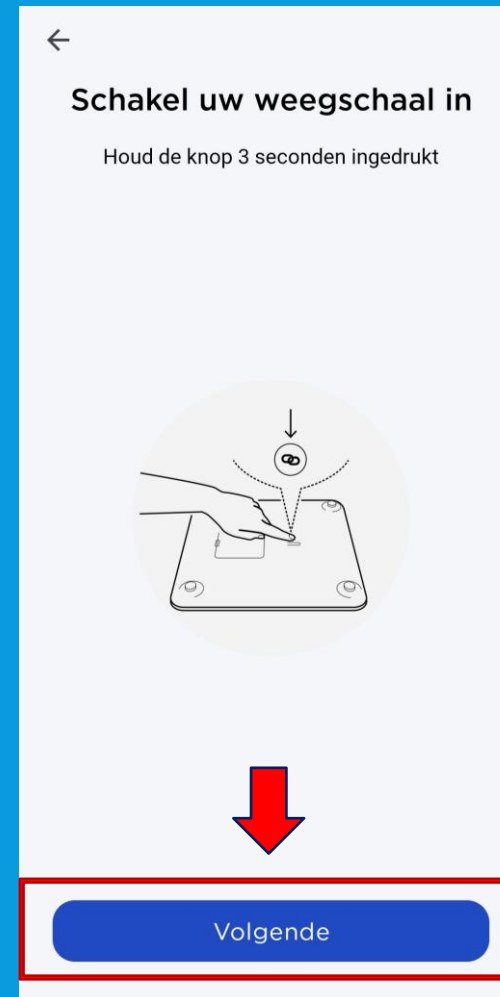


Selecteer installeren



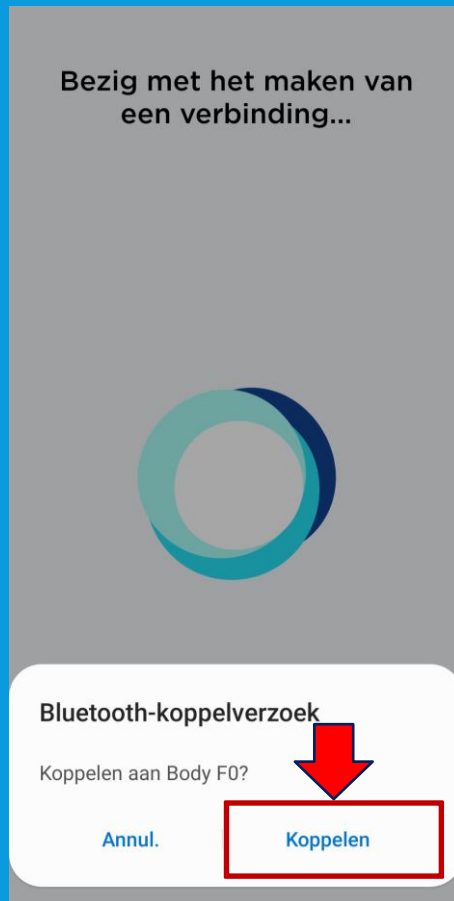
WEEGSCHAAL INSTALLATIE

1. U haalt de **weegschaal** uit de doos.
2. Onder op de **weegschaal**, bij de batterijen, vindt u een labeltje dat u er uit trekt.
3. U houdt het knopje **3 hele seconden ingedrukt**.
4. Selecteer **Volgende** op de app zoals aangegeven op de afbeelding hiernaast.

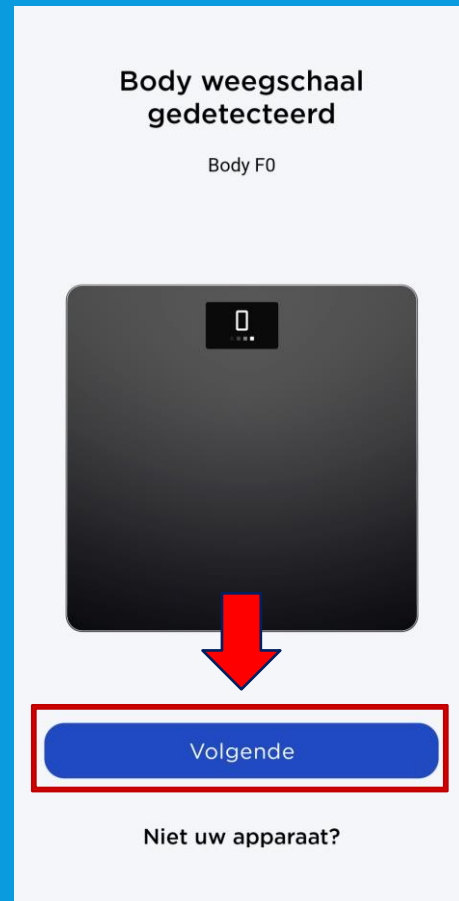


WEEGSCHAAL INSTALLATIE

Vaak wordt verzocht uw koppelverzoek te **Koppelen**



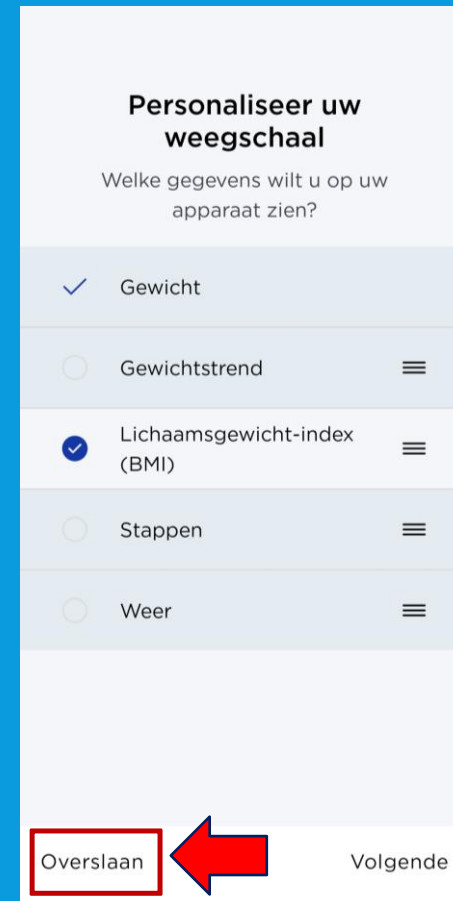
Uw weegschaal is gevonden selecteer vervolgens **volgende**



Selecteer **geen Wi-Fi**, bij koppeling via **bluetooth**



Selecteer **overslaan**



WEEGSCHAAL INSTALLATIE

Selecteer volgende

De instelling is klaar!

Laten we eens kijken hoe u het meest uit uw weegschaal haalt

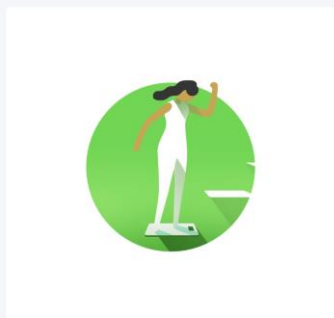


Volgende

Selecteer overslaan

Een streefgewicht instellen

Of u nu zwaarder wilt worden, gewicht wilt verliezen of uw gewicht wilt behouden, het blijft altijd fantastisch om naar iets toe te werken.



Overslaan



Volgende

Selecteer overslaan

Neem er de tijd voor

Er kunnen pijlen worden weergegeven om u te helpen. Het scherm knippert als u op de juiste plek staat. Blijf op de weegschaal staan tot de metingen voltooid zijn.



Overslaan



Volgende

Selecteer OK

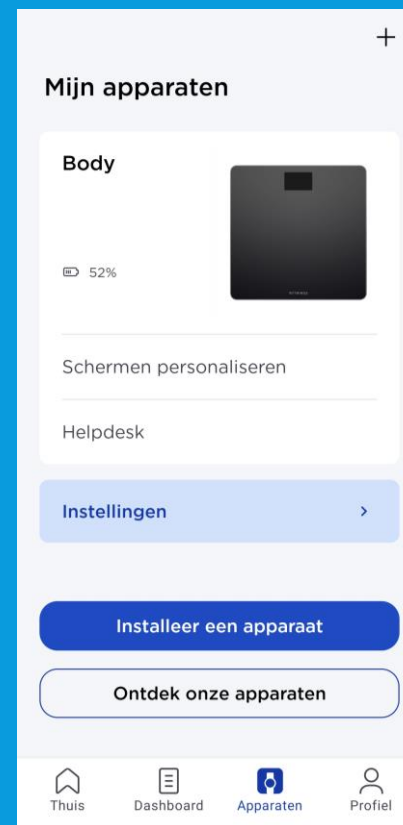
Laten we het eens proberen

Het is tijd om op de weegschaal te gaan staan. Kijk hier weer na een paar minuten om uw metingen te zien.



OK

Uw weegschaal is klaar voor gebruik en staat in de lijst van apparatuur



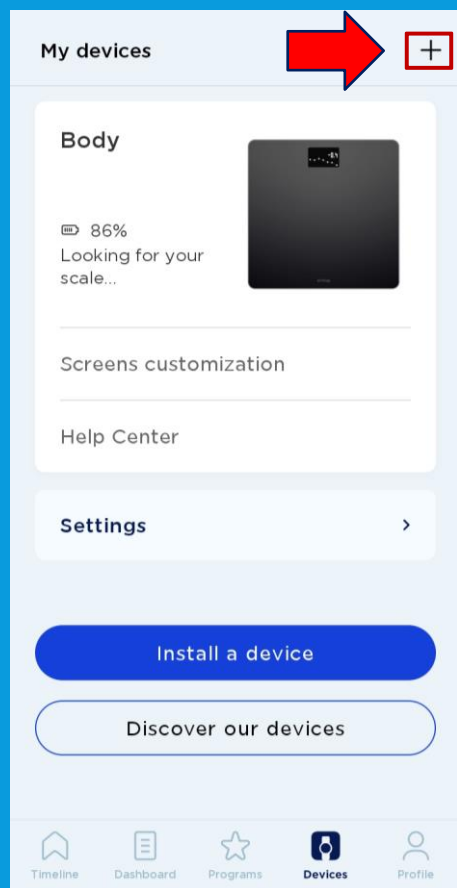
WEEGSCHAAL INFORMATIE

- De weegschaal kan via uw Wi-Fi netwerk worden geïnstalleerd voor meer bereik. Dit kunt u vinden via:
Apparaten → Body → instellingen → Configuratie → instellen van een wi-fi verbinding.
- Via de weegschaal kunt u uw streefgewicht, het weer of uw BMI instellen. Dit kunt u vinden via:
Apparaten → Schermen personaliseren.
- In de doos vindt u pootjes voor de weegschaal, voor als u thuis vloerbedekking heeft.
- Meet altijd rond hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden voor het beste meetresultaat.

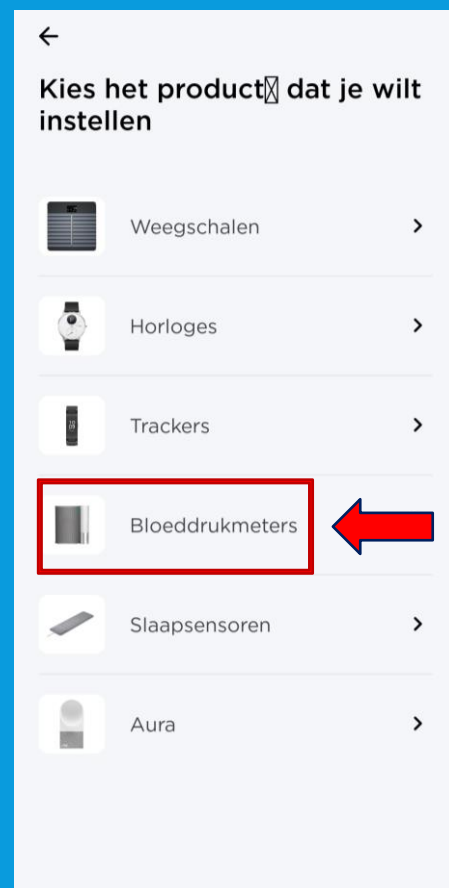


BLOEDDRUKMETER INSTALLEREN

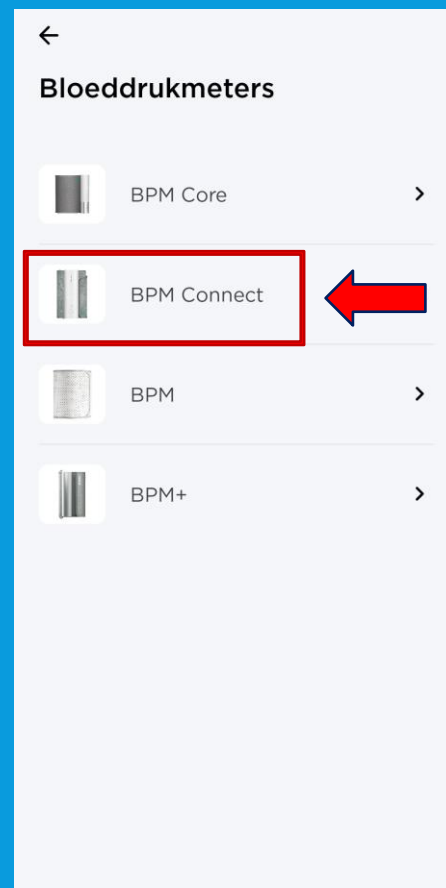
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin de +



Selecteer **Bloeddrukmeters**



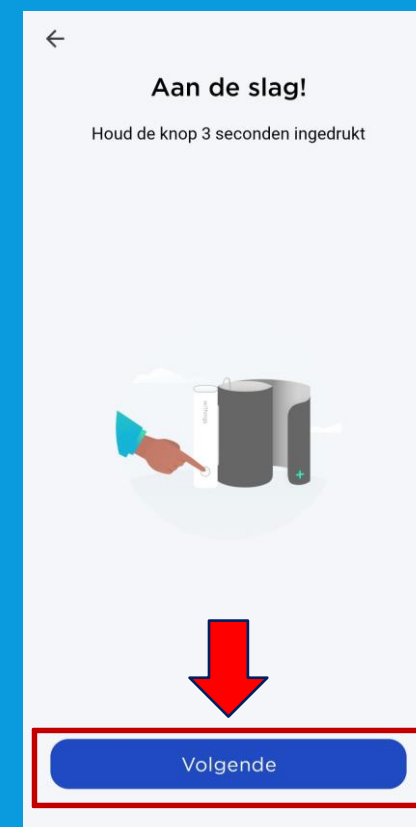
Selecteer **BPM connect**



Selecteer **installeren**



Houd de knop op de BPM ingedrukt tot er **Setup** verschijnt en selecteer in de app **Volgende**



BLOEDDRUKMETER INSTALLATIE

Vaak wordt verzocht uw koppelverzoek te **Koppelen**

Bezig met het maken van een verbinding...



Bluetooth-koppelverzoek

Koppelen aan BPM Connect D4?

Annul.

Koppelen

Selecteer **volgende**

BPM Connect gedetecteerd

BPM Connect D4



Volgende

Selecteer geen Wi-Fi, bij koppeling via **bluetooth**

Wi-Fi-instelling

Instellen van een Wi-Fi-verbinding

Ik heb geen Wi-Fi-netwerk
Indien u geen Wi-Fi netwerk hebt, worden gegevens via Bluetooth verstuurd.



Selecteer op **OK**

Uw BPM Connect is er klaar voor!

We gaan u nu helpen om uw eerste bloeddrukmeting uit te voeren.



OK

Selecteer **volgende**



Ga er, voordat u begint, even goed voor zitten en ontspan.

Ga 5 minuten rustig zitten. Houd uw rug recht, uw voeten naast elkaar op de grond (sla uw voeten dus niet over elkaar) en ontspan.

Volgende

BLOEDDRUKMETER INSTALLATIE

Selecteer volgende

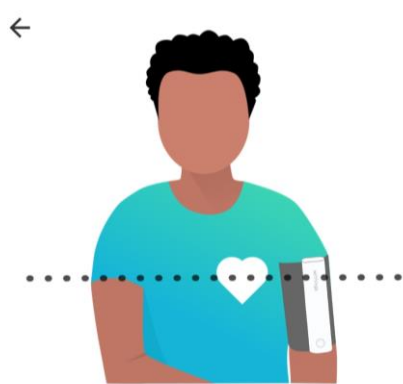


Stroop uw mouw op en doe het apparaat om uw LINKERARM.

De manchet moet direct op de huid worden geplaatst met de cilinder aan de binnenkant van uw arm. Houd de knop aan de onderkant.

Volgende

Selecteer volgende



Houd BPM Connect ter hoogte van uw hart.

Voor het beste resultaat moet het Withings-logo zijn uitgelijnd met uw

Volgende

Selecteer Mijn eerste meting doen

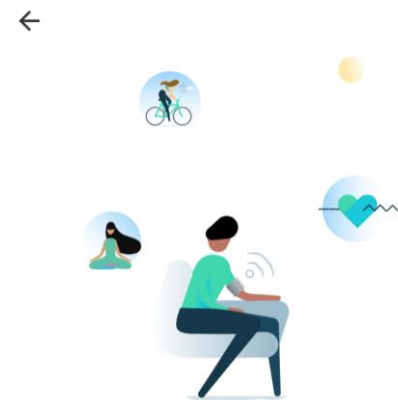


Laten we uw eerste meting doen

Stel de BPM af op uw arm, zoals hieronder afgebeeld. Met één druk op de knop wordt de meting ingeschakeld, met een tweede druk op de knop wordt de meting gestart.

Mijn eerste meting doen

Selecteer OK

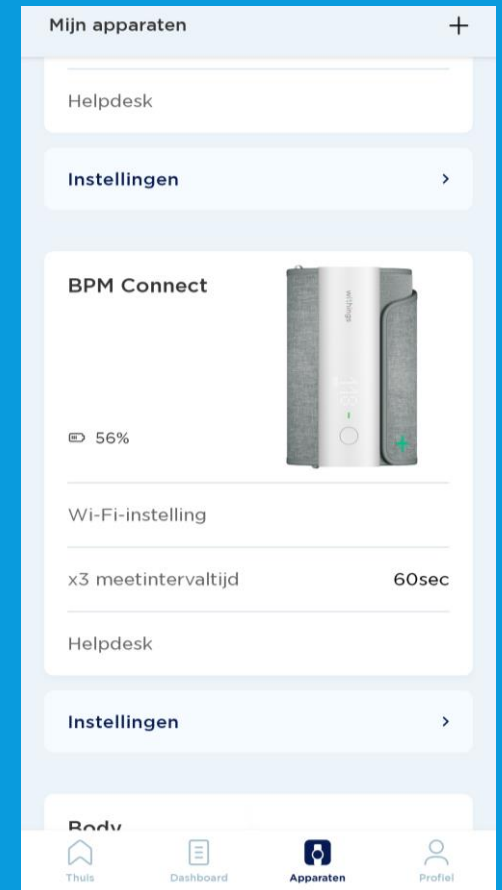


Dat is alles! De volgende keer hebt u uw telefoon hier niet meer bij nodig.

Hopelijk was alles duidelijk en hebt u het proces zonder problemen kunnen doorlopen. U kunt deze uitleg overigens altijd opnieuw raadplegen in het onderdeel Apparaten van de Health Mate-app.

OK

Uw bloeddrukmeter is geïnstalleerd en staat in de lijst van apparaten.



BLOEDDRUKMETER INFORMATIE

- Uw bloeddrukmeter kan via uw Wi-Fi netwerk geïnstalleerd worden voor meer bereik. Dat kunt u op de volgende manier doen:
Apparaten → Wi-fi – instelling
- De bloeddrukmeter loopt op een accu die in de app aan geeft wanneer de accu bijna leeg is. Via de kabel kunt u de bloeddrukmeter opladen. Deze zit in het doosje van de bloeddrukmeter.
- De bloeddrukmeter heeft twee functies:
1 x meten of 3 x meten.
1 x meten is voldoende.
- Gebruikt u bloeddrukverlagende medicijnen?
Meet dan pas een uur na inname van uw medicatie.



Bloeddrukmeting maken

Om een betrouwbare meting te krijgen, is het belangrijk dat u ontspannen bent. Vermijd activiteit, eten, drinken, roken of een bad 30 minuten voor de meting.

Meet circa twee uur na de inname van uw medicatie, zo kan de zorgverlener zien wat de medicatie doet met uw bloeddruk.

1. Zorg ervoor dat u prettig zit en ontspannen bent:

- Beide benen op de grond
- Verwijder kleding die u bovenarm bedekt (mouwen niet oprollen)
- Blijf 5 minuten zo zitten voordat u start met meten

2. Wikkel de grijze manchet om uw linker bovenarm.

Het apparaat moet aan de binnenkant van uw arm zitten op uw ader, ter hoogte van uw elleboog.

3. Leg uw arm op de tafel zodat uw arm op dezelfde hoogte is als uw hart.

4. Druk op het knopje van de BPM, u ziet dan een plusje verschijnen. Vervolgens staat er BPM.

Druk vervolgens kort nog 1 keer op de knop, de BPM start met het maken van een meting.

5. De meting wordt aangegeven op de BPM. Druk de knop nogmaals in en er verschijnt nu het woord Box. Druk nogmaals en er verschijnt dan een groen vinkje dat het gelukt is.

Mocht u het woord GUEST zien druk dan nogmaals kort op de knop en Box verschijnt weer.

Druk dan langer de knop in en uw meting word doorgestuurd.

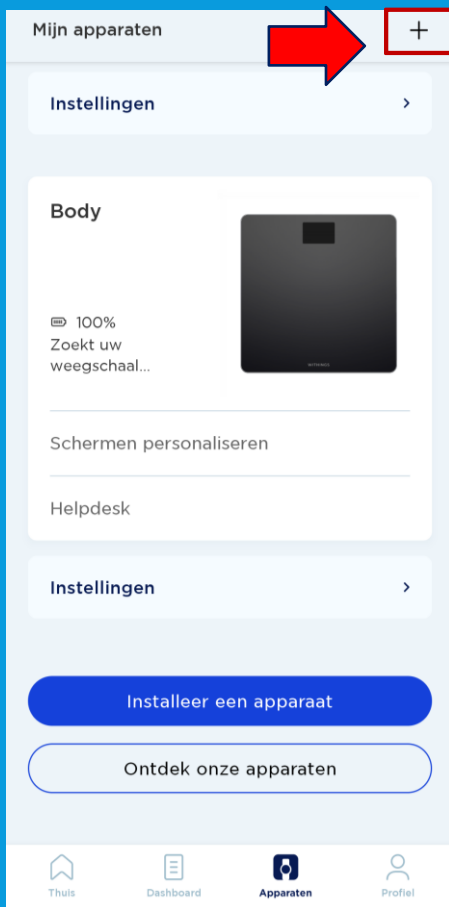
6. De meting is nu terug te zien in de Withings en LUMC Care app en wordt doorgestuurd naar uw elektronisch patiëntendossier.

Let op: Uw bloeddrukmetingen zijn het meest betrouwbaar wanneer u telkens dezelfde arm gebruikt voor de meting en tijdstip.

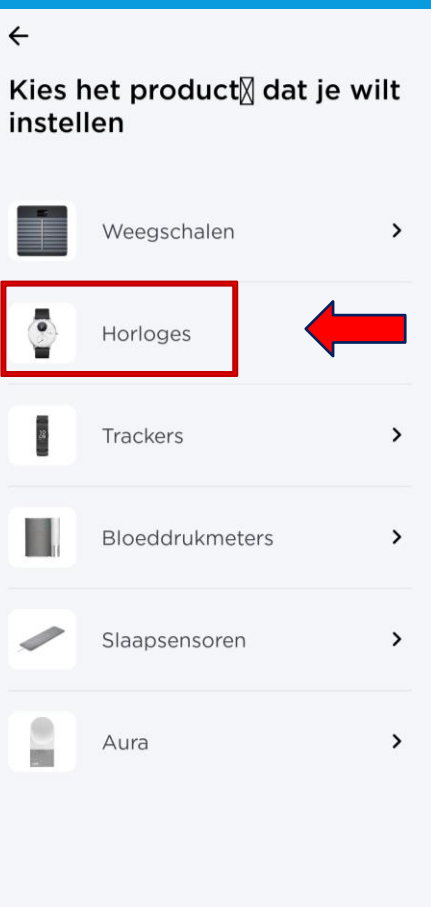


MOVE HORLOGE INSTALLEREN

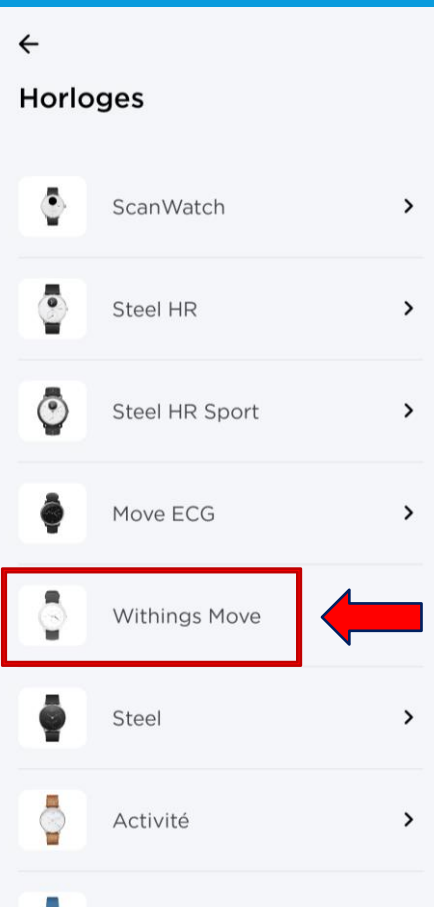
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin +



Selecteer **Horloges**



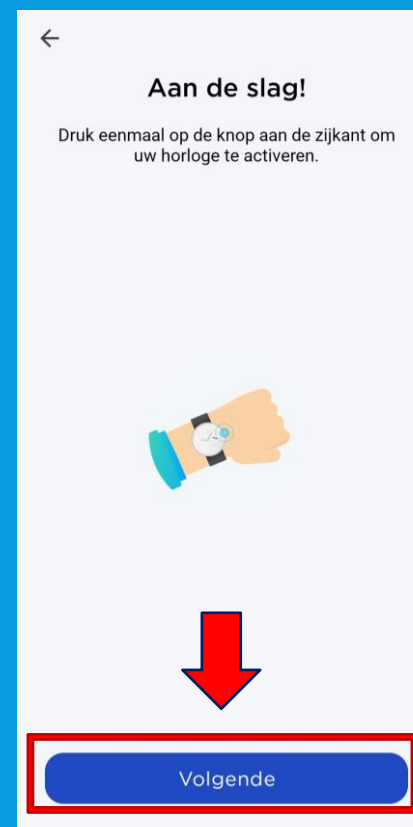
Selecteer **Withings Move**



Selecteer **Installeren**



Houd de knop aan de zijkant van uw horloge ingedrukt totdat deze trilt (soms meerdere keren nodig) en selecteer **Volgende**



MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer Volgende

Verbonden met uw Withings Move



Volgende

Selecteer uw Box gebruiksnaam

Wie zal dit apparaat gebruiken?



Box account

Een andere gebruiker toevoegen...

Annuleren

Selecteer **Overslaan**, wanneer u hier uw eigen e-mail invult krijgt u per e-mail meldingen van de Health Mate app. Advies vul niet uw e-mail in.

angelina , kunt u controleren of dit het e-mailadres is waarop wij u kunnen bereiken?

E-mail



Overslaan

Volgende

Selecteer Ja

Wijzen de wijzers van het horloge omhoog?

De uren- en minutenwijzers moeten op de 12 staan en de bewegingswijzer moet op 100% staan



Nee

Ja

Selecteren Volgende

Uw horloge toont nu de juiste tijd.



Nog eens proberen

Volgende

MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

Uw horloge toont nu de juiste tijd.



Nog eens proberen

Volgende

Selecteer **Volgende**

Uw Withings Move is er klaar voor!

Leer nu hoe u ons apparaat kunt gebruiken.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Personalisering van uw Withings Move

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist

Volgende

Selecteer **Volgende**

Hoeveel traint u?

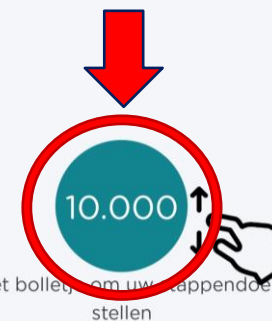
We gebruiken deze info om nauwkeurige gegevens van uw apparaat te krijgen.

- Beginner**
Ongeveer 1 u of minder matige lichaamsbeweging per week
- Gematigd**
1 tot 2 uur lichamelijke inspanning per week
- Regelmatig**
3 uur en meer zware lichamelijke inspanning per week

Volgende

Sleep het rondje naar boven of beneden voor het aantal stappen per dag, selecteer vervolgens **OK**

X Dagelijkse stappendoel



Sleep het bolletje om uw stappendoel in te stellen

OK

MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer Volgende



Bekijk uw voortgang op uw pols

De analoge subwijzerplaat op uw horloge volgt automatisch de voortgang van uw dagelijkse activiteit.



Volgende

Selecteer Volgende



Personalisering van uw Withings Move

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist



Volgende

Selecteer Volgende



Druk lang om uw sessie te starten

Uw horloge trilt één keer wanneer een trainingssessie begonnen is.



Volgende

Selecteer Volgende



Druk lang om uw sessie te beëindigen

Uw horloge trilt twee keer wanneer een trainingssessie geëindigd is.



Volgende

Selecteer Volgende



Ren met uw telefoon

U kunt nu verbinding maken met GPS om live statistieken te ontvangen, zoals de route, de afstand en de tempo.



Volgende

MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**



Het Move horloge is geïnstalleerd en staat in de lijst van apparaten



- Het Move horloge is niet waterdicht, wel kunt u ermee douchen.
- Het Move horloge kan uw slaapregistratie bijhouden als u deze 's nachts omhoudt. Dit hoeft overigens niet, deze gegevens worden niet nagekeken.
- De wijzer van de stappenteller gaat om 12 uur 's nachts automatisch op nul.
- De batterij gaat ongeveer 18 maanden mee.

OVERIGE INFORMATIE



- De eerste weken kijken wij met u mee of metingen goed binnenkomen. U krijgt hierover een e-mail. Dit is alleen een bericht dat uw metingen binnenkomen en geen inhoudelijke e-mail over uw metingen.
- Heeft u thuis vragen over een apparaat of lijkt een apparaat niet te werken? Dan kunt u ons bereiken per telefoon of e-mail.

Tel : 071-5297604 (9:00 – 12:00)

E-mail: boxsupport@lumc.nl

HOE VAAK EEN METING?

LU Leids Universitair Medisch Centrum
MC TheBox



Patientgegevens **Account**

Patientnr
Naam
Telefoon

De Aortabox-OK box bevat de volgende apparaten:

Bloeddrukmeter Seriennr
Te gebruiken
gedurende

▶ Meet uw bloeddruk in rust, circa 1 uur na het innemen van uw medicatie, op een vast tijdstip van de dag onder dezelfde omstandigheden.

Weegschaal Seriennr
Te gebruiken
gedurende

▶ Weeg u op een vast tijdstip van de dag onder dezelfde omstandigheden.

Thermometer Seriennr
Te gebruiken
gedurende

Love ECG Seriennr
Te gebruiken
gedurende

Uw persoonlijke accountgegevens

Inlognaam Gebruik deze gegevens om in te loggen of accounts aan te maken in de benodigde applicaties.

Wachtwoord

U heeft van het LUMC een formulier meegekregen zoals hiernaast staat afgebeeld.

Op dat formulier staat per apparaat hoe vaak u een meting moet doen per week.

TheBox en de apparaten zijn geen vervanging voor spoedeisende zorg!
Heeft u spoedeisende zorg nodig, bel dan het alarmnummer 112

Op www.hartlongcentrum.nl/thebox ziet u onder Handleidingen hoe u stap voor stap de apparaten kunt installeren.

www.hartlongcentrum.nl/thebox

Technische ondersteuning: Kijk bij problemen eerst op www.hartlongcentrum.nl/thebox en Veelgestelde vragen. Komt u er dan nog niet uit: boxsupport@lumc.nl – 071-5297604 (aanwezig van maandag t/m vrijdag van 9 tot 12 uur)

LET OP!

The Box is geen vervanging van spoedeisende zorg.

Uw metingen worden niet dagelijks nagekeken.

Voelt u zich niet goed, dan handelt u zoals u altijd doet.

U belt de huisarts, poli of 112, afhankelijk van hoe ernstig het is.



EINDE INSTALLATIE EN UITLEG THE BOX

Dank u wel voor uw aandacht en mocht u nog vragen hebben dan horen wij het graag.

- Tel : 071-5297604 (9:00 – 12:00)
- E-mail: boxsupport@lumc.nl

Vriendelijke groet,

E-Health assistentes van het Hart Long
Centrum.

