

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.
- Enkele afspraken zullen via webcamconsult of telefonisch plaats vinden
- U gebruikt The Box totdat u anders hoort van uw cardioloog of verpleegkundig specialist.
- U krijgt onder andere een:
 - Bloeddrukmeter
 - Weegschaal
 - Scanwatch
 - Thermometer



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
- Scanwatch(om een ECG mee te maken)
- Thermometer

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



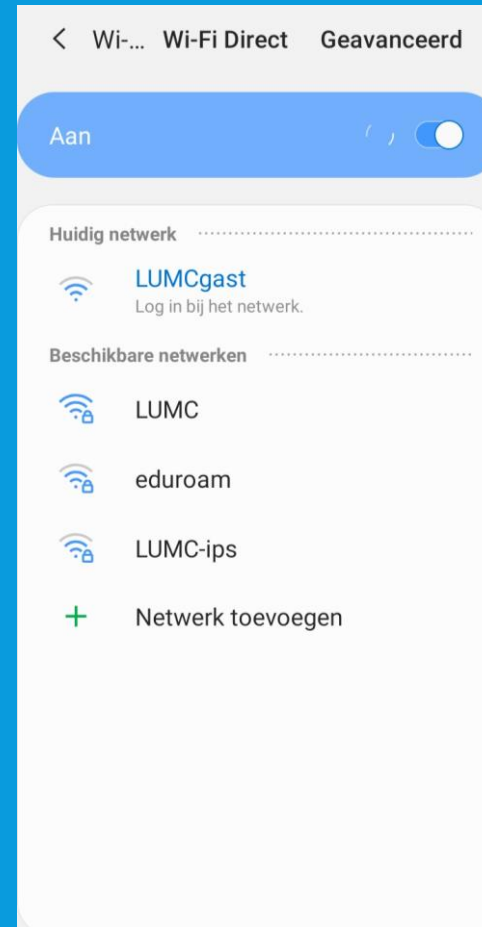
APP INSTALLATIE

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.

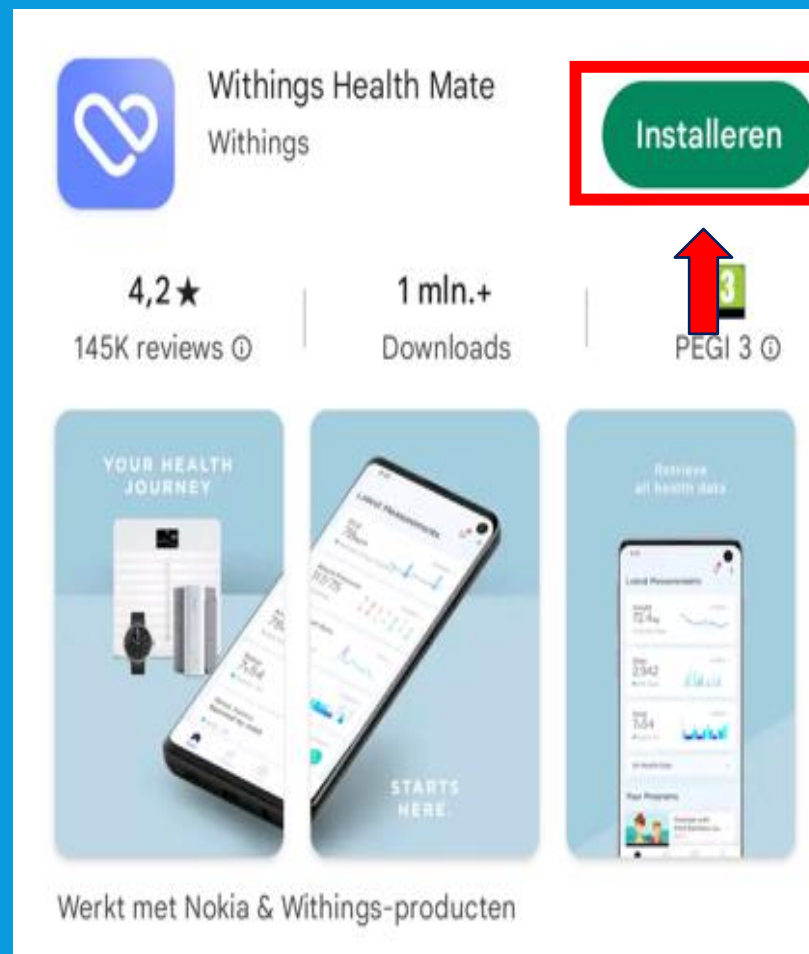
Bij iedere telefoon werkt het anders om de Wi-Fi aan te zetten. Kunt u het niet vinden vraag dan iemand in uw omgeving om hulp.



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"

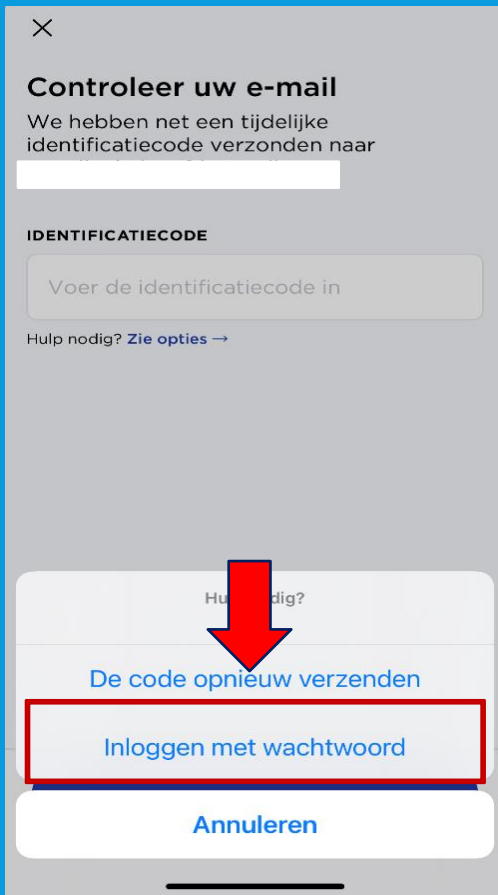


Afbeelding 1



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



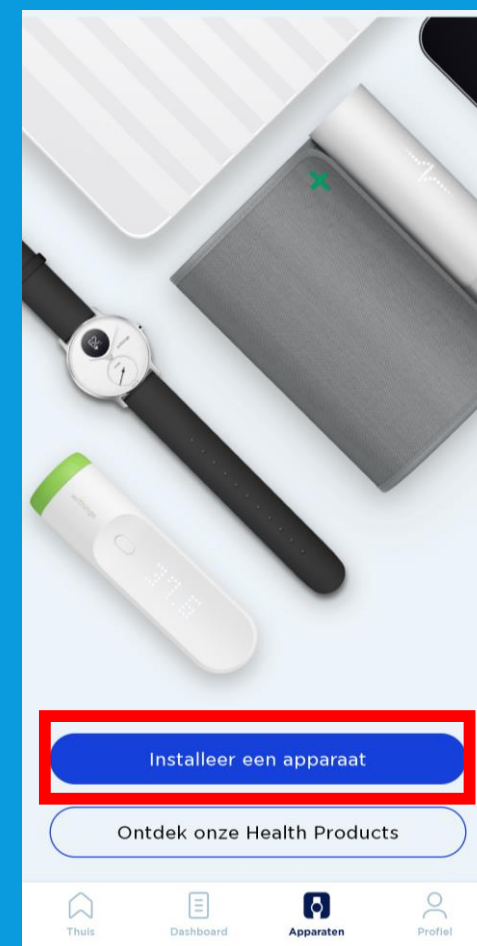
APPARATUUR INSTALLEREN VAN HEALTH MATE

Nu gaat u het volgende installeren:

- Weegschaal
- Bloeddrukmeter
- Horloge (stappenteller)
- Scanwatch (ECG)
- Thermometer

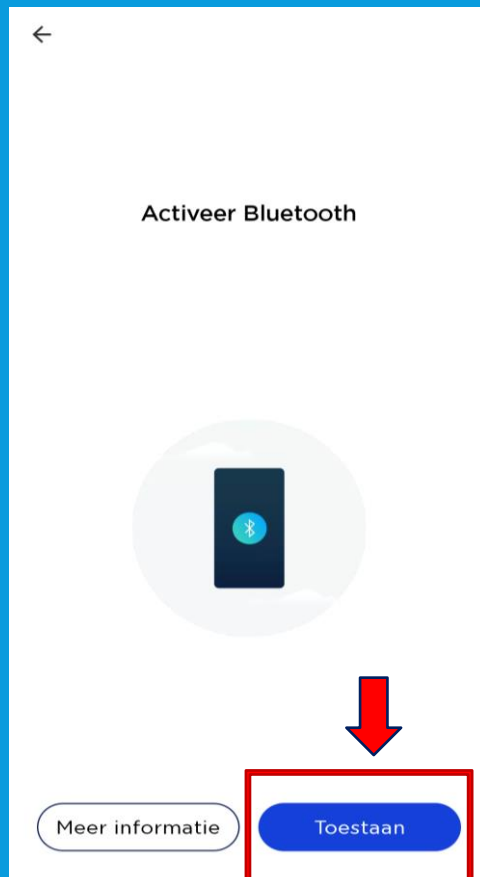
1. U gaat onder in de app naar **Apparaten**. Zie afbeelding 1.

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

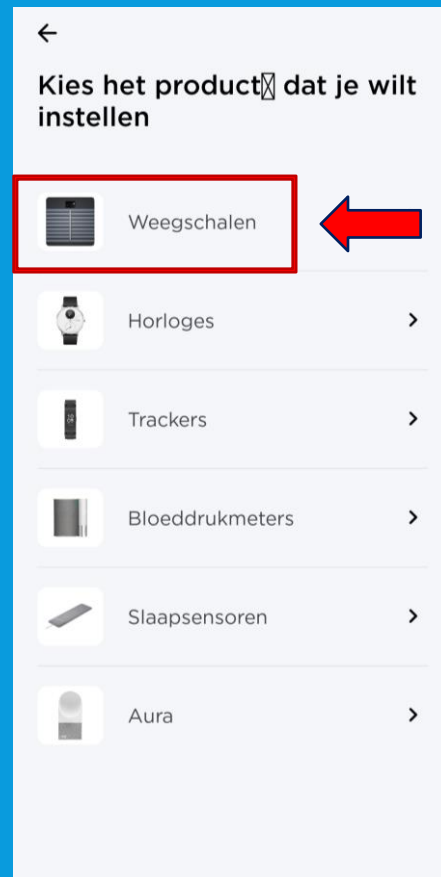


WEEGSCHAAL INSTALLEREN

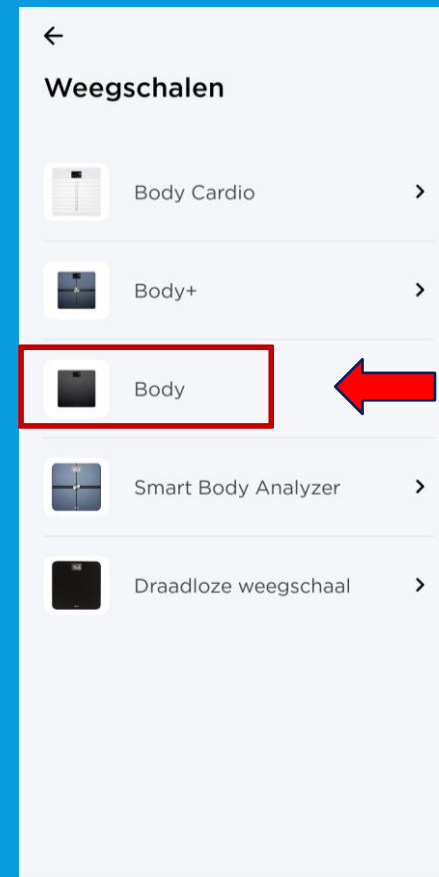
U geeft goedkeuring voor bluetooth



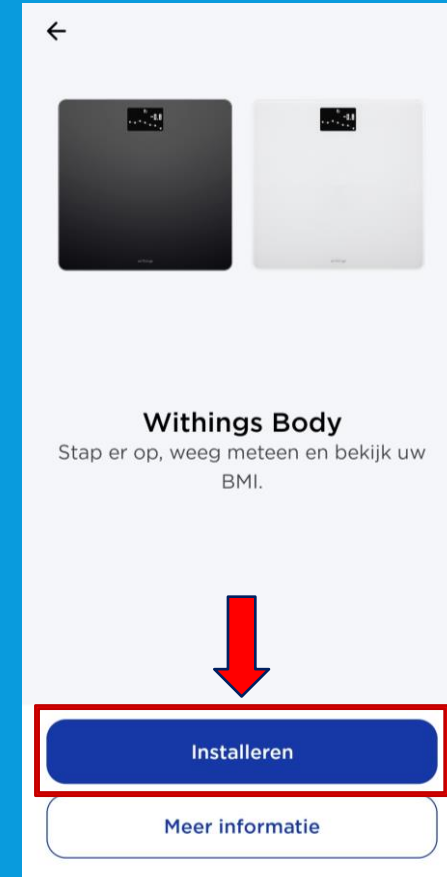
Selecteer weegschalen



Selecteer Body

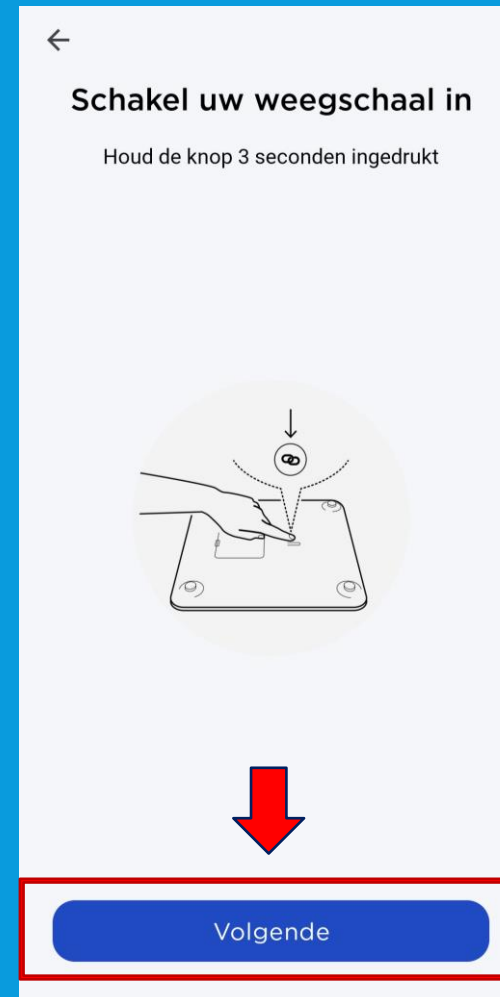


Selecteer installeren



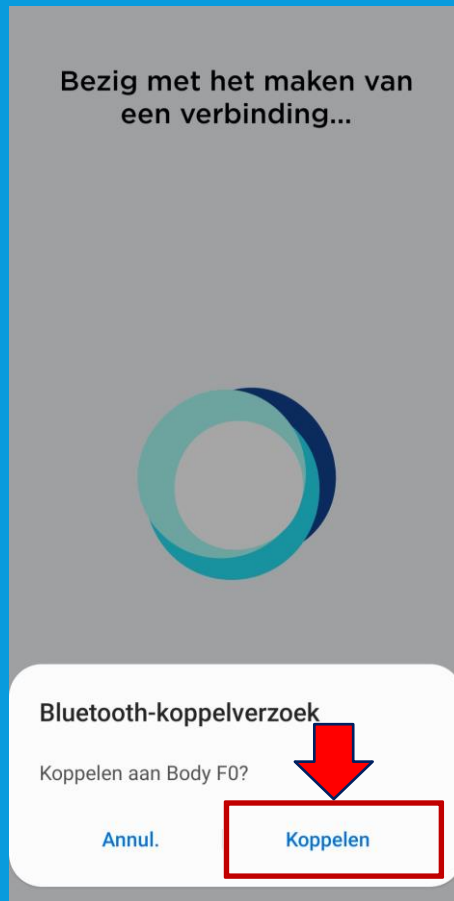
WEEGSCHAAL INSTALLATIE

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.

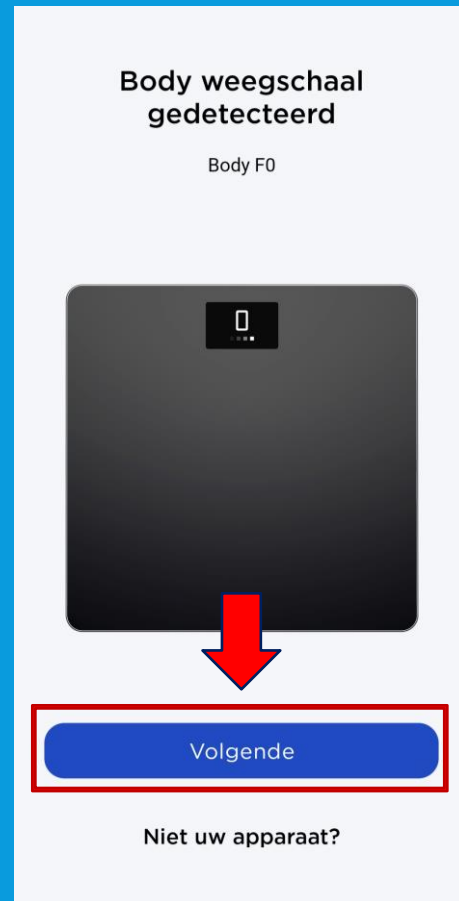


WEEGSCHAAL INSTALLATIE

Vaak wordt verzocht uw koppelverzoek te **Koppelen**



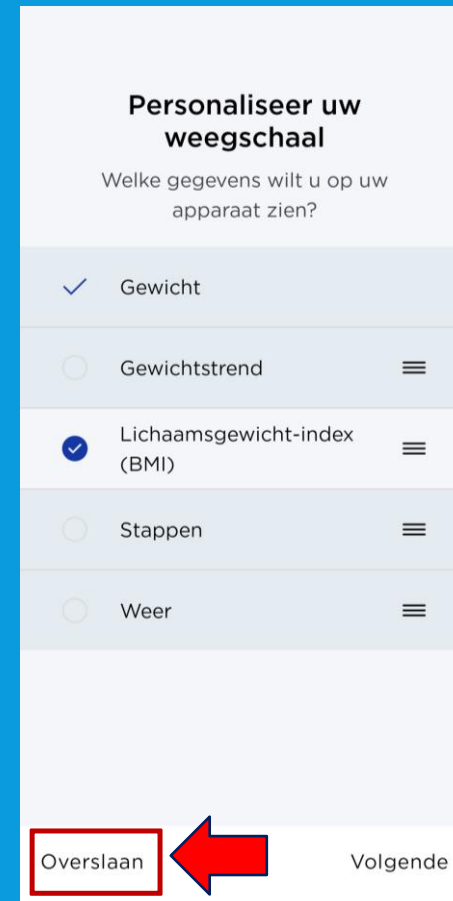
Uw weegschaal is gevonden selecteer vervolgens **volgende**



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

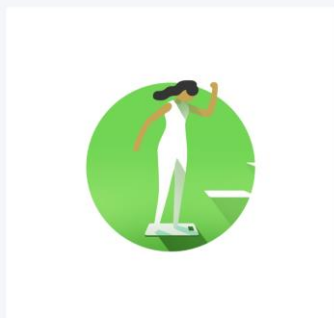


Volgende

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

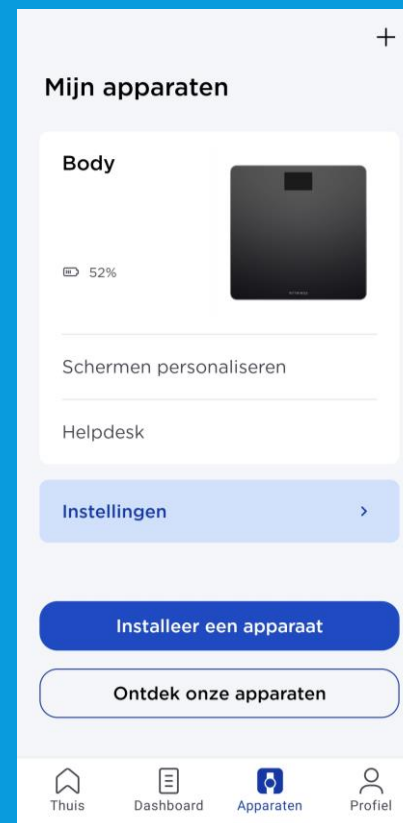
Laten we het eens proberen

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



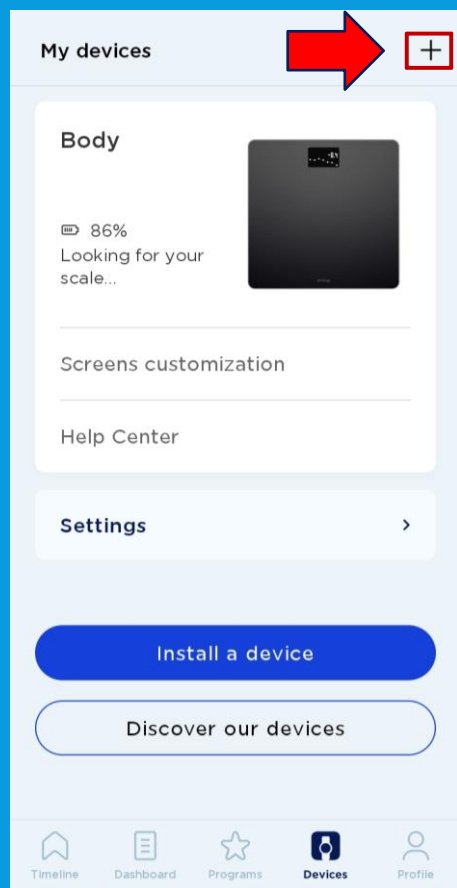
WEEGSCHAAL INFORMATIE

- 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.

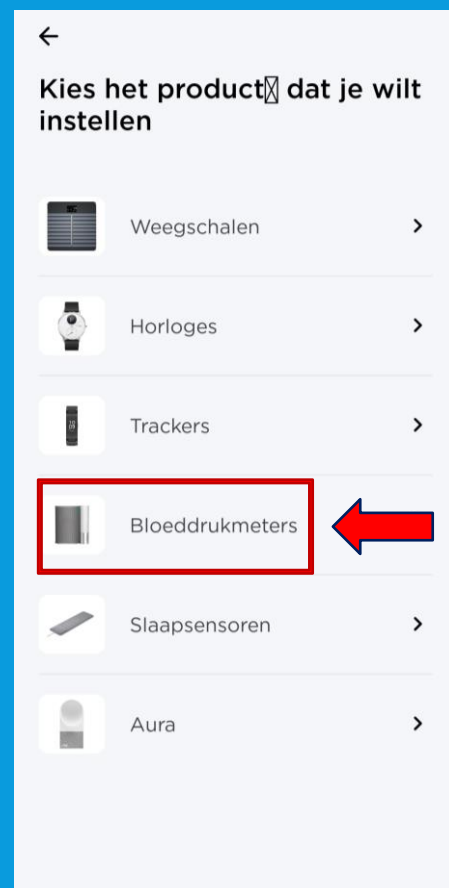


BLOEDDRUKMETER INSTALLEREN

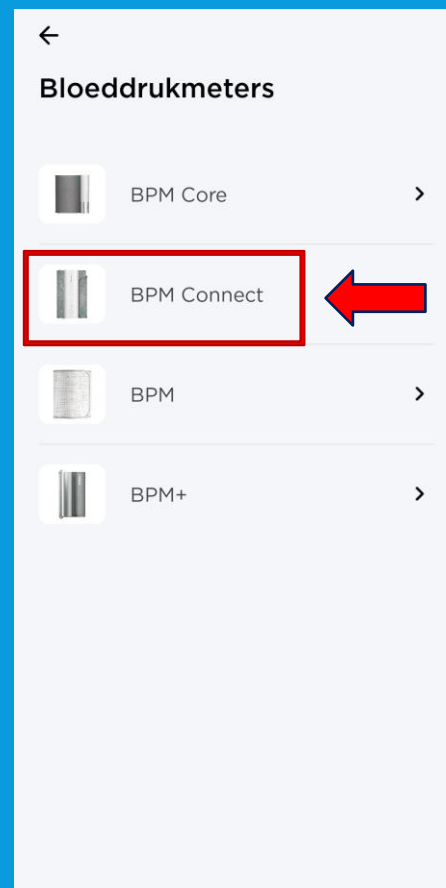
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin de +



Selecteer **Bloeddrukmeters**



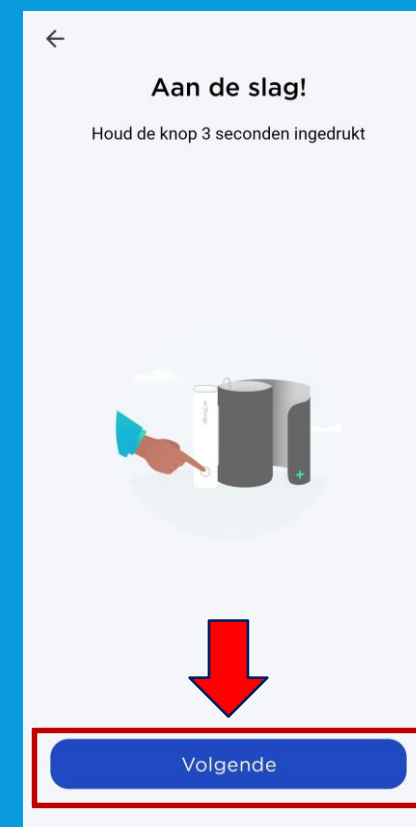
Selecteer **BPM connect**



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**



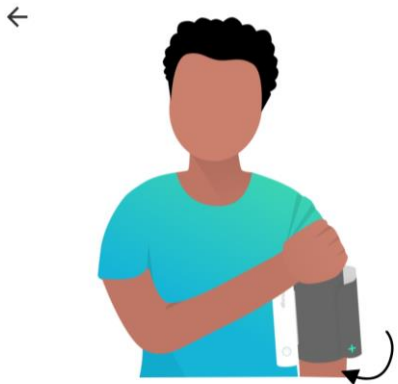
Ga er, voordat u begint, even goed voor zitten en ontspan.

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

Volgende

BLOEDDRUKMETER INSTALLATIE

Selecteer volgende

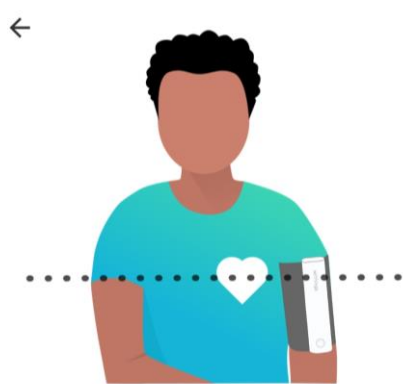


Stroop uw mouw op en doe het apparaat om uw LINKERARM.

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

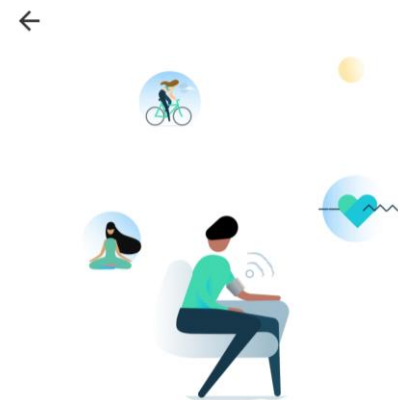


Laten we uw eerste meting doen

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

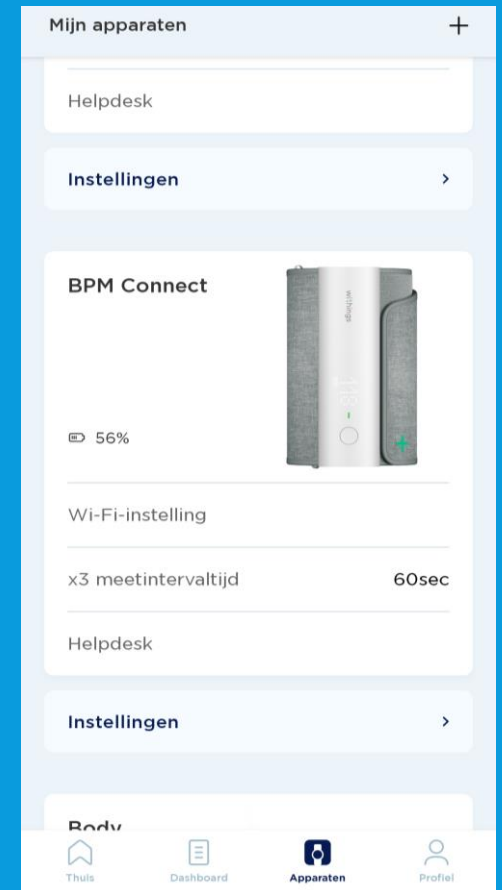


Dat is alles! De volgende keer hebt u uw telefoon hier niet meer bij nodig.

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.

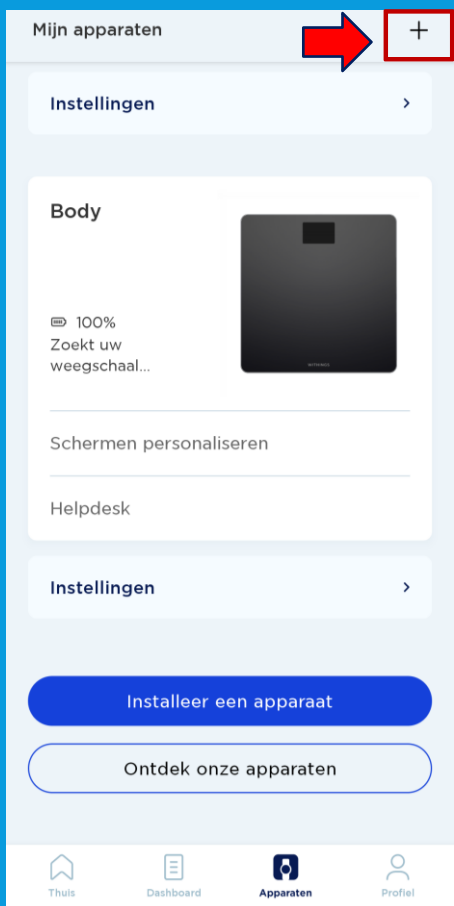
6. De meting is nu terug te zien in de Withings en LUMC Care app en wordt doorgestuurd naar uw elektronisch patiëntendossier.

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

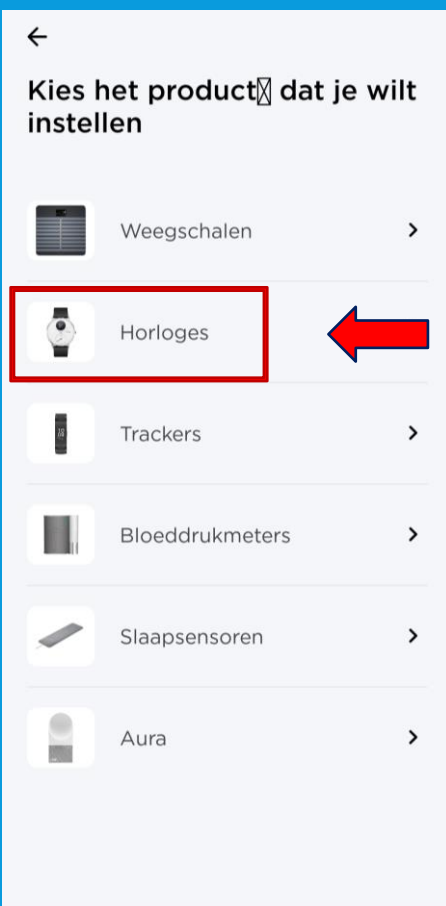


SCANWATCH HORLOGE INSTALLEREN

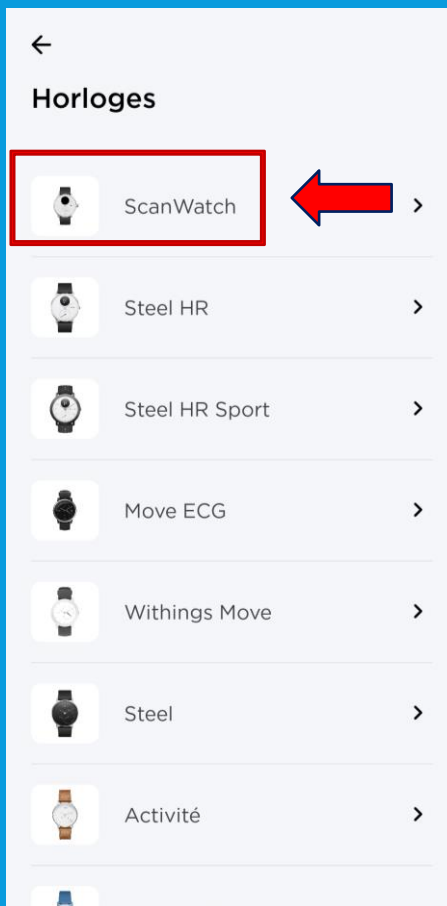
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin +



Selecteer **Horloges**



Selecteer **ScanWatch**



Selecteer **Installeren**



Druk eenmaal op de knop van uw Scanwatch en op het scherm van uw horloge verschijnt "Hello setup" ga direct naar de volgende screenshot

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer Ik zie "INSTELLEN"

Uw Scanwatch word nu gezocht.

Er kan een pop up verschijnen.
Let op dit gebeurd niet bij alle apparaten

Selecteer volgende

Selecteer Pair

Aan de slag!

Druk één keer op de knop aan de zijkant om je horloge aan te zetten. Je ziet dan "INSTELLEN" op het scherm.



Ik zie "INSTELLEN"

Dat is niet wat ik zie

Uw ScanWatch zoeken...



Annuleren

Uw ScanWatch zoeken...

Als er geen pop-up verschijnt, controleer dan uw meldingencentrum



Product gedetecteerd : ScanWatch 3F

Annuleren

ScanWatch gedetecteerd

Laten we het via Bluetooth aan uw telefoon koppelen. Misschien moet u de code op uw horlogescher in de volgende pop-up invoeren.



Volgende

Niet uw apparaat?

Koppel uw ScanWatch met uw telefoon

Laten we het via Bluetooth aan uw telefoon koppelen. Misschien moet u de code op uw horlogescher in de volgende pop-up invoeren.



Pair

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

Verbonden met uw
ScanWatch



Volgende

Selecteer **Box**

Wie zal dit apparaat
gebruiken?



Box

Een andere gebruiker toevoegen...

Annuleren

Uw horloge zal nu updaten

0%

We updaten ScanWatch om u de
nieuwste ervaring te kunnen bieden.
Houd de toepassing open totdat de
update voltooid is.



Uw horloge word opnieuw
opgestart

Uw ScanWatch wordt
opnieuw opgestart...



Selecteer **Ja** als de wijzers
omhoog staan

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

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

Uw horloge toont nu de juiste tijd.



Nog eens proberen

Volgende

Uw horloge wordt geconfigureerd

Uw ScanWatch wordt geconfigureerd...



Selecteer **Volgende**

Uw ScanWatch is er klaar voor!

We leiden u nu door een aantal functies van uw horloge.



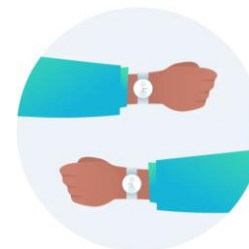
Volgende

Selecteer de pols waaraan u het horloge gaat dragen



Om welke pols gaat u uw apparaat dragen?

Geef aan om welke pols u uw horloge draagt.



Linkerpols

Rechterpols

Selecteer **Begrepen**

Zo moet ScanWatch worden gedragen.

Uw horloge moet een vingerbreedte boven uw polsbeen aan uw pols worden vastgemaakt. Het dragen van een zachte polsband verbetert de automatische metingen.



Begrepen

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Let op nu volgt de uitleg van het gebruik van het horloge.

Volg de stappen goed en lees alles goed door. Het horloge bevat vele opties. De opties die wij selecteren zijn suggesties. Mocht u andere keuzes maken is dit geheel uw eigen keuze. Let op; hoe meer opties u selecteert of toestemming u geeft hoe sneller het horloge leeg zal zijn.

Instellingen kunt u altijd later in de Withings app aanpassen mocht dit nodig zijn.

Mocht u voor extra opties kiezen, houd u er rekening mee dat uw arts of verpleegkundig specialist dit niet zal beoordelen.

Nu kunt u de installatie hervatten.

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer de aangegeven kolom

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



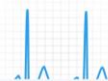
Activiteitendoelen instellen

Nog niet gezien



Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag

Nog niet gezien



Uw eerste electrocardiogram uitvoeren

Later voltooien

Selecteer Begrepen



Bekijk uw voortgang op uw pols

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



Begrepen

Selecteer het aantal stappen dat u op een dag loopt.



Hoeveel traint u?

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



Regelmaat van de traini... **Beginner** >

Ons vertellen hoe vaak je traint helpt ons gepersonaliseerde inzichten te sturen

Dagelijkse stappendoel **3.000** >

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?



Selecteer het aantal stappen dat u op dag loopt en selecteer Bevestigen



Hoeveel traint u?

Dagelijkse stappendoel

Hoeveel stappen per dag wilt u halen? Denk na over een haalbaar doel en verhoog het vervolgens regelmatig om gemotiveerd te blijven.



3.000

Sleep het bolletje om uw stappendoel in

Bevestigen

Selecteer het pijltje links bovenin



Hoeveel traint u?

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



Regelmaat van de traini... **Beginner** >

Ons vertellen hoe vaak je traint helpt ons gepersonaliseerde inzichten te sturen

Dagelijkse stappendoel **10.000** >

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?



SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer het aangegeven kolom

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag

Nog niet gezien



Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren

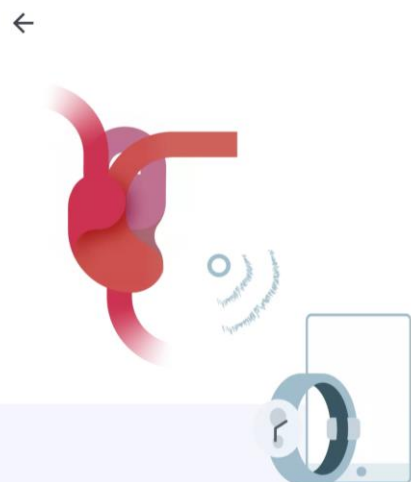
Nog niet gezien



Navigeren in ScanWatch

Later voltooien

Selecteer Starten



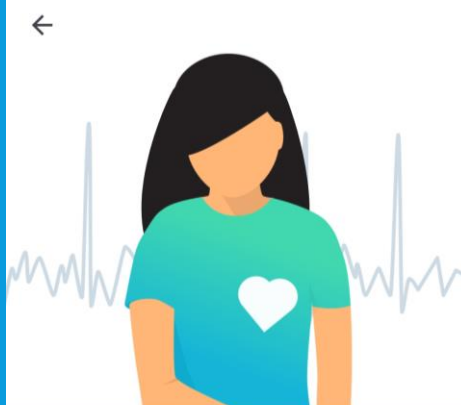
ScanWatch kan controleren op tekenen van atriumfibrilleren

Elke 10 minuten zoekt uw horloge op de achtergrond naar onregelmatige patronen in uw hartritme.



Starten

Selecteer Volgende



AFib kan gevaarlijk zijn als het niet wordt behandeld

Atriumfibrilleren is een hartritmestoornis waarbij het hart te snel en onregelmatig samentrekt. Het kan leiden tot ernstige complicaties als het niet wordt behandeld.



Volgende

Selecteer Volgende



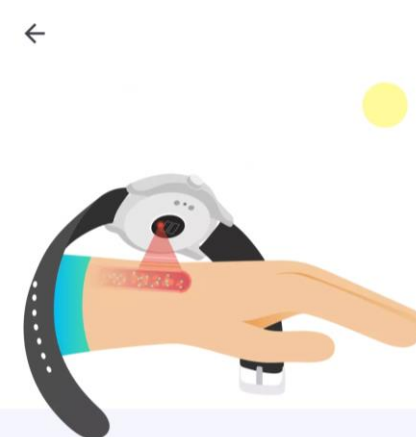
ScanWatch kan hartaanvallen en andere medische aandoeningen niet detecteren.

Voelt u zich niet lekker of denk u dat u een hartaanval hebt? Bel dan uw arts of de huisartsen.



Volgende

Selecteer Volgende



Laat u elke 10 minuten automatisch controleren

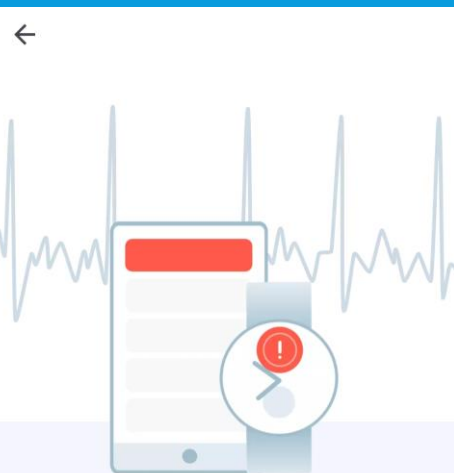
Zodra de functie is geactiveerd, wordt elke 10 minuten een onregelmatige hartslagscan gestart zonder enige input van uw kant.



Volgende

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer Activeer nu



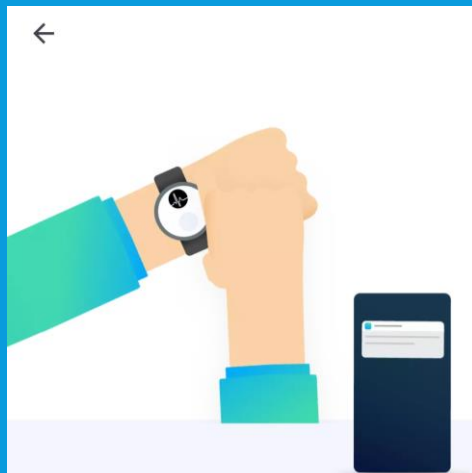
Ontvang waarschuwingen wanneer episodes plaatsvinden

Zodra er een onregelmatig hartritme wordt gedetecteerd dat wijst op atriumfibrilleren, ontvangt u een melding op uw apparaat en op uw telefoon.

Activeer nu

Niet nu

Selecteer Begrepen



Neem een ECG door op de kroon te drukken wanneer u een waarschuwing ontvangt

Een ECG-opname is de enige manier waarop artsen een waarschuwing kunnen bevestigen.

Begrepen

Meer informatie

Selecteer Accepteren en activeren



Raadpleeg deze gebruiksinstructies.

Tik voor meer informatie



Accepteren en activeren

Selecteer het aangegeven kolom



Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.

Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren

Nog niet gezien

Navigeren in ScanWatch

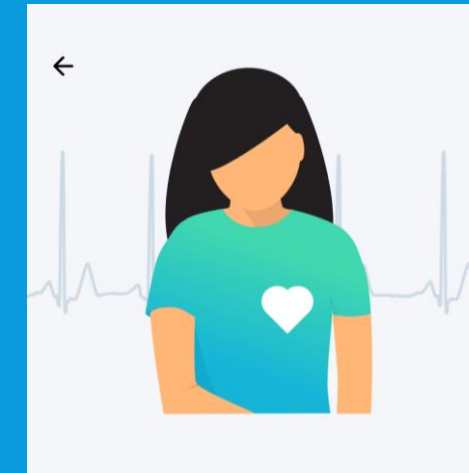
Nog niet gezien

Meldingen activeren

Nog niet gezien

Later voltooien

Selecteer Starten



Uw ScanWatch kan een ECG van medische kwaliteit opnemen

Bij elke harts slag gaat er een elektrische impuls door uw hart waardoor het een pompbeweging maakt. Het ECG registreert de snelheid waarmee dit

Starten

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**



ScanWatch kan AFib detecteren.

Atriumfibrilleren treedt op als het hart te snel en onregelmatig samentrekt.



Volgende

Selecteer **Volgende**



ScanWatch kan hartaanvallen en andere medische aandoeningen niet detecteren.

Voelt u zich niet lekker of u denkt een hartaanval te hebben? Neem dan contact op met uw arts of hulpdiensten.



Volgende

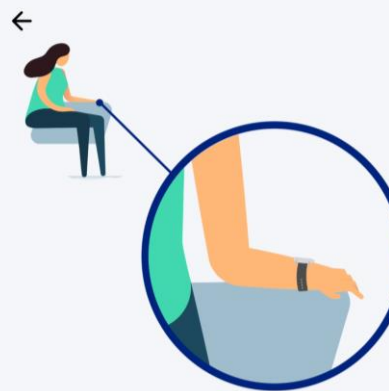
Selecteer **Accepteren en activeren**

Raadpleeg deze gebruiksinstructies.
Tik voor meer informatie



Accepteren en activeren

Selecteer **Volgende**



We gaan uw eerste ECG-meting uitvoeren!

- 1 Zit stil en praat niet.
- 2 Plaats uw arm op een tafel of armleniging en ontspan.



ⓘ Het kan moeilijker zijn om een overtuigend ECG te krijgen.

Volgende

Bekijk het filmpje en maak met uw horloge een eerste ECG

Uw eerste ECG-meting nu uitvoeren



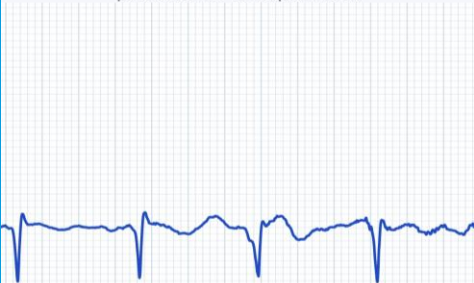
← ANNULEREN

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Als u in de app ziet dat u een opname aan het maken bent dan werkt het horloge goed

ECG opname bezig.

Blijf stilzitten, beweeg of praat niet en probeer te ontspannen.

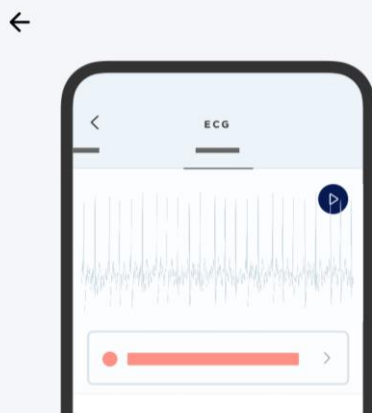


23

seconden resterend

HS: 91 slagen per minuut

Selecteer Begrepen



Dat was het! U vindt uw resultaten later in de app.

Als ScanWatch atriale fibrilleren in uw ECG detecteert, kunt u een duidelijke visualisatie en kunt u de opname

Begrepen

Meer informatie

Selecteer het aangegeven kolom

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



Navigeren in ScanWatch

Nog niet gezien



Meldingen activeren

Nog niet gezien



Scans ademhalingsstoornissen en configureren

Nog niet gezien

Later voltooien

Selecteer Volgende



Druk op de kroon om het horloge uit de sluimerstand te halen.

Zo krijgt u toegang tot functies op het apparaat.



Volgende

Selecteer Volgende



Draai aan de kroon om te bladeren, druk erop om te selecteren.

Als u aan de kroon draait, verandert het menu. Met een korte druk op de kroon bevestigt u de actie.



Volgende

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

Schakel de meldingen **uit** en selecteer het pijltje links bovenin

Selecteer het aangegeven **kolom**

Selecteer **Starten**

Selecteer het aangegeven **kolom**

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



Later voltooien



Het horloge zal zachtjes trillen wanneer je een melding ontvangt.

Gezondheidsmeldingen
Stel in welke gezondheidsmeldingen u op het horloge wilt ontvangen.

Tekenen van AFI >

Meldingen inschakelen
Het horloge zal zachtjes trillen wanneer je een melding ontvangt.

Binnenkomend telefoongesprek

Berichten

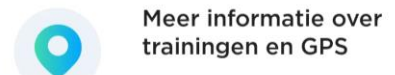
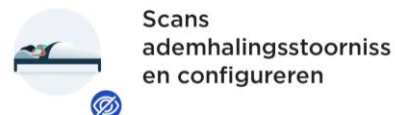
Toepassingen
Kies ervoor om telefoonmeldingen op het horloge te ontvangen.

Alles uitschakelen Alles inschakelen

ABOUT YOU

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



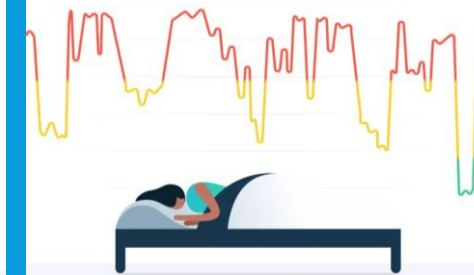
Later voltooien



ScanWatch houdt uw slaap automatisch bij wanneer u het horloge in bed draagt

ScanWatch houdt uw slaapcyclus en slaaphartslag bij. U hoeft het horloge alleen te dragen, verder niets. U krijgt een overzicht van uw slaap wanneer u wakker wordt.

Starten



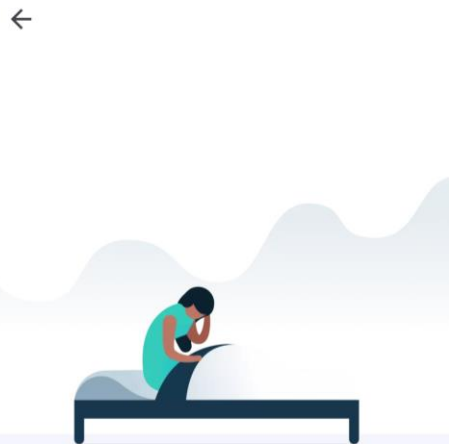
Verbeter slaaptracking met ademhalingscans

Als de functie Ademhalingsscan is ingeschakeld, kan ScanWatch ademhalingsstoornissen detecteren, naast de standaard slaaptracking.

Volgende

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer Volgende



Het opsporen van ademhalingsstoornissen kan uw algehele welzijn verbeteren

Ademhalingsstoornissen kunnen een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van uw slaap en op uw algehele welzijn

Volgende

Selecteer Frequentie instellen

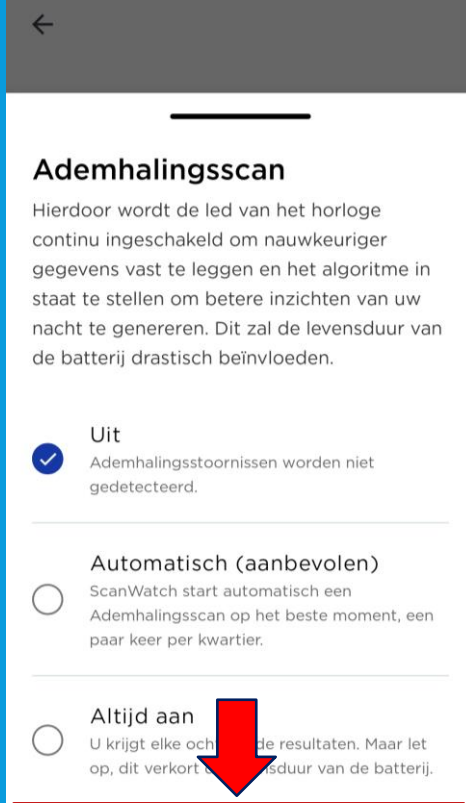


Ademhalingsscans plannen

Om de levensduur van de batterij te sparen en omdat ademhalingsstoornissen zich niet snel ontwikkelen, raden we aan de frequentie in te stellen op "Automatisch".

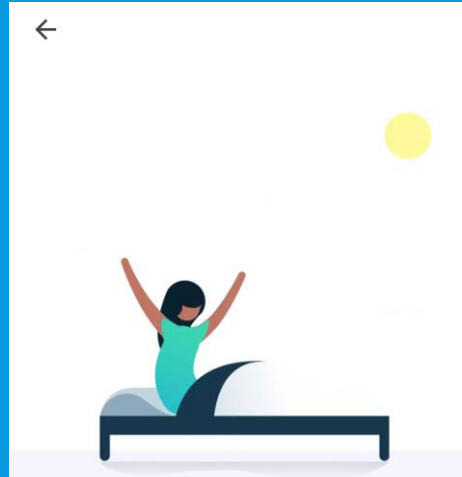
Frequentie instellen

Selecteer Uit en Bevestigen



Bevestigen

Selecteer Begrepen

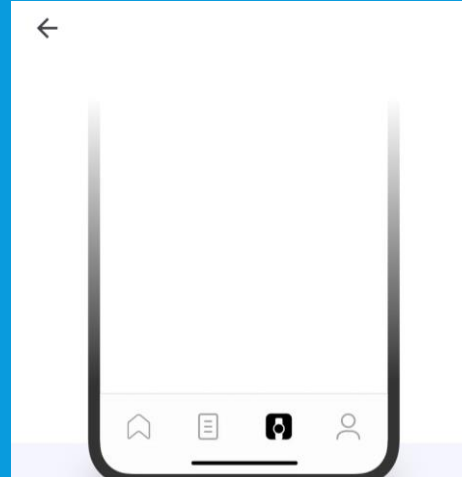


Klaar! Draag de ScanWatch als u gaat slapen om gegevens te krijgen over ademhalingsstoornissen wanneer u wakker wordt.

Alles wordt automatisch getraceerd en gesynchroniseerd met Health Mate zodra u opstaat.

Begrepen

Selecteer OK, Begrepen



U kunt de ademhalingsscan later activeren op het tabblad Apparaten.

Ga naar het tabblad Apparaten van uw app, zoek uw apparaat op, ga naar "Alle instellingen" en activeer wat u nodig hebt.

Ok, begrepen

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer het aangegeven kolom

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren



Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren



Nog niet gezien



Meer informatie over trainingen en GPS



Nog niet gezien

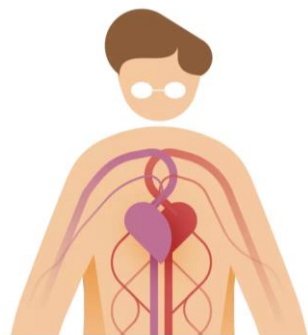


Activiteitendoelen instellen

Tik om opnieuw te bekijken

Later voltooiën

Selecteer Starten



De ScanWatch kan het zuurstofgehalte in uw bloed meten

Zuurstofsaturatie van arteriële hemoglobine (of SpO2) beoordeelt de hoeveelheid zuurstof in uw rode bloedcellen. Elke meting wordt op het horloge uitgevoerd en duurt 30 seconden.

Starten

Selecteer Accepteren en activeren



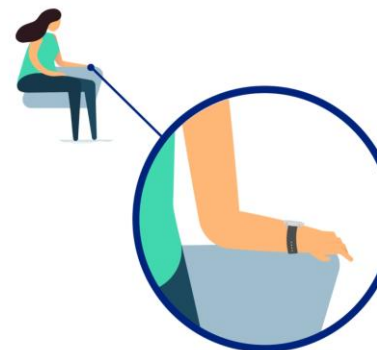
Raadpleeg deze gebruiksinstructies.

Tik voor meer informatie



Accepteren en activeren

Selecteer Volgende



We gaan uw eerste zuurstofmeting doen.

- 1 Blijf stilzitten, praat niet en ontspan.
- 2 Plaats uw arm en elleboog op een tafel of armleuning.
- 3 Zorg dat uw polsband strak zit en houd de palm van uw hand open en plat.

Volgende

Bekijk het filmpje en maak met uw horloge uw eerste meting



OVERSLAAN

Laten we een zuurstofsaturatiemeting starten!



SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer het aangegeven kolom

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



Meer informatie over trainingen en GPS



Nog niet gezien



Activiteitendoelen instellen



Tik om opnieuw te bekijken



Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag



Later voltooien

Selecteer Volgende



Ga naar het trainingsmenu en druk op de kroon voor toegang

Het analoge subdialoogvenster op uw horloge houdt automatisch uw dagelijkse activiteitenvoortgang bij.

Volgende

Selecteer Volgende



Druk kort om uw training te selecteren en de sessie te starten

Blader door het trainingsmenu. Selecteer uw training met een korte druk op de knop om onmiddellijk te beginnen met het bijhouden van uw training.

Volgende

Selecteer Volgende



Druk lang op de kroon om de training te pauzeren of te beëindigen.

Als u lang op de kroon drukt, pauzeert u de training. Druk vervolgens vanaf hier om de training te stoppen en druk lang om te beëindigen.

Volgende

Selecteer Volgende



Houd uw sessies bij en volg uw voortgang

Tijdens een training controleert ScanWatch voortdurend de hartslag, duur, verbrande calorieën, aantal stappen en het kan zelfs uw route in kaart brengen.

Volgende

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Activeer herinneringen**

Gebruik uw telefoon om meer uit uw sessie te halen

Geef Health Mate toegang tot uw positie om real-time GPS-gegevens op te halen en meer statistieken vast te leggen, waaronder route, afstand en tempo.

Activeer herinneringen

Selecteer **Geschat en Tijdens gebruik van de app**

Health Mate toegang geven tot de locatie van dit apparaat?

Exact Geschat

Tijdens gebruik van de app

Alleen deze keer

Niet toestaan

Selecteer pijltje links bovenin

Geef Health Mate toegang tot de locatie van dit apparaat, zelfs als de app is afgesloten.

Health Mate verzamelt locatiegegevens om via Bluetooth te zoeken

Ga naar instellingen

Later

Selecteer **Ok, begrepen**

Geef Health Mate toegang tot de locatie van dit apparaat, zelfs als de app is afgesloten.

Health Mate verzamelt locatiegegevens om via Bluetooth te zoeken naar/verbinding te maken met Withings-producten en om een trainingsroute vast te leggen als dit is ingeschakeld, zelfs als de app afgesloten is of niet wordt gebruikt.

Ga naar instellingen

Ok, begrepen

Selecteer **Ok, begrepen**

U kunt geen GPS-tracking gebruiken

Als u van gedachten bent veranderd, ga dan naar 'Instellingen > Health Mate' en zet delen met Bluetooth aan.

Ga naar instellingen

Ok, begrepen

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer OK



Selecteer OK



Uw Scanwatch is nu klaar voor gebruik.

U heeft alle functies nu doorgenomen.

Mocht dit later dit nogmaals door willen lezen of wijzigen, dan kan dit via de instellingen van uw Scanwatch.

SCANWATCH INFORMATIE



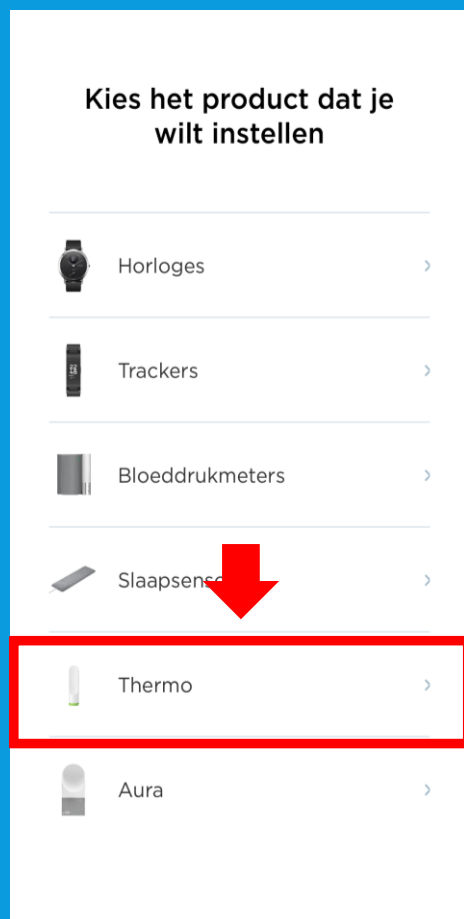
- De Scanwatch is spatwater dicht en er kan mee gedoucht worden. Zwemmen wordt niet geadviseerd.
- Maak altijd een ECG met het horloge om de pols welke u aangegeven heeft bij installatie.
- Het horloge kan uw slaapregistratie bijhouden als u deze 's nachts omhoudt. Dit hoeft overigens niet, deze gegevens worden niet nagekeken.
- De Scanwatch werkt op een accu en moet regelmatig opgeladen worden. De oplader vindt u in de verpakking.

THERMOMETER INSTALLATIE

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



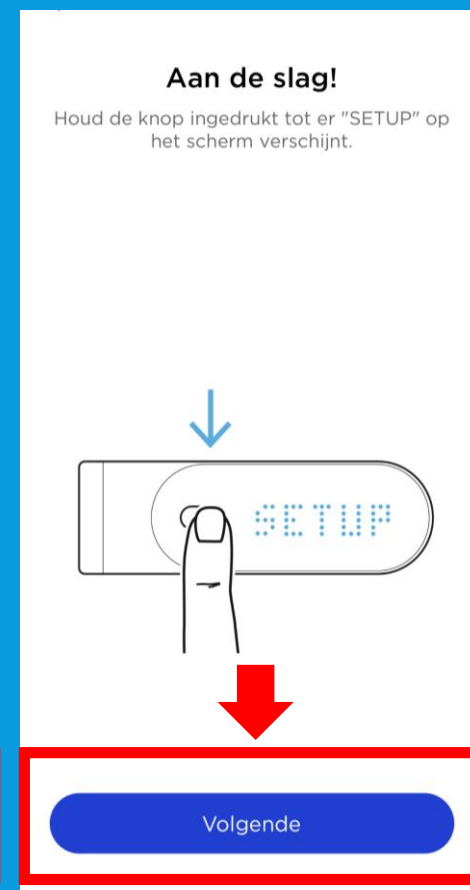
Selecteer **Thermo**



Selecteer **Installeren**



Houd de knop van de thermometer ingedrukt tot u Setup ziet verschijnen en selecteer **Volgende**



Selecteer **Volgende**



THERMOMETER INSTALLATIE

Selecteer Pair



Pair

Kies nu voor Koppel



Selecteer Volgende

Verbonden met je
thermometer



Volgende

Wi-Fi-netwerken in de buurt

Eenmaal aangesloten kan Thermo uw
gegevens automatisch synchroniseren

LUMC-ips	🔒	▾
LUMCgast		▾
LUMC	🔒	▾
eduroam	🔒	▾
AlexS7	🔒	▾
Overig		>
Ik heb geen Wi-Fi		>

Nu kunt u ervoor kiezen om de thermometer te koppelen via Bluetooth of uw eigen Wi-Fi network.

Kiest u ervoor via uw Wi-Fi network dan heeft u uw Wi-Fi wachtwoord ervoor nodig.

Uiteraard kunt u ook via Bluetooth de thermometer koppelen.

THERMOMETER INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

Thermo is klaar!

Leer nu hoe u het apparaat kunt gebruiken.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Leer hoe u een meting uitvoert met Thermo.

Verwijder eerst de dop.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Druk op de knop om Thermo in te schakelen.

Thermo begint meteen met een meting.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Scan langs uw voorhoofd totdat Thermo vibreert.

Scannen langs het voorhoofd zorgt ervoor dat Thermo over de heetste plek gaat.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Thermo meet via de temporale slagader.

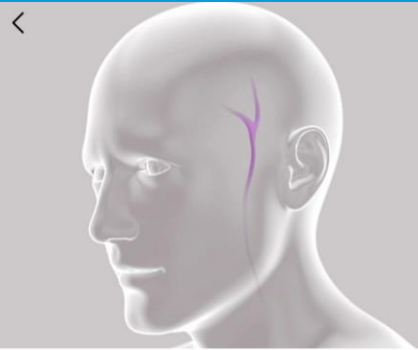
Het voorhoofd wordt beschouwd als de beste plek om temperatuurveranderingen op te merken.



Volgende

THERMOMETER INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**



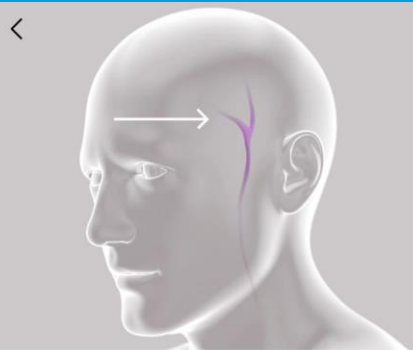
Start in het midden van uw voorhoofd ...

... en beweeg richting de haargrens.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Volg een rechte lijn.

Ga niet naar beneden langs de zijkant van het gezicht. Borstel eventueel aanwezig haar op uw voorhoofd opzij.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Schuif met uw vinger om de meting toe te wijzen.

Schuif uw vinger over de rechterzijde van het Thermo-scherm om door gebruikers te bladeren. Druk op de knop om de meting toe te wijzen.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Druk op de knop om de meting toe te wijzen.

Zo kan Thermo de resultaten personaliseren.






Volgende

Selecteer **Volgende**



Verkrijg uw resultaat.

Thermo geeft kleurgecodeerde resultaten weer waarbij rekening wordt gehouden met de leeftijd van de gebruiker.

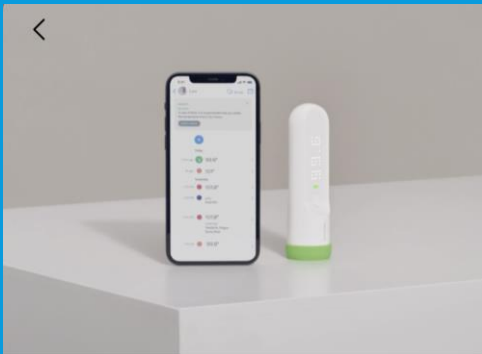
-  Geen koorts
-  Milde koorts
-  Hoge koorts



Volgende

THERMOMETER INSTALLATIE/METING

Selecteer **OK**



Thermo zal de resultaten automatisch uploaden naar de app. Een paar laatste tips:

- 1 Thermo hoeft niet in contact te komen met uw huid. U kunt hem gebruiken tot op een afstand van ruim een centimeter vanaf de huid.
- 2 Thermo en de persoon die gemeten wordt moeten zich gedurende 10 minuten voor het aflezen in een ruimte bevinden met een stabiele temperatuur.
- 3 Haar dat het voorhoofd bedekt

OK

1. Haal het groene dopje van de Thermometer af en zet de Thermometer op het midden van uw voorhoofd.
2. Druk eenmalig kort het knopje in op de Thermometer.
3. Scan vanaf het midden van uw voorhoofd naar de zijkant van uw hoofd in een rechte lijn. De Thermometer trilt als de meting klaar is.
4. Veeg op de Thermometer rechts van de temperatuurweergave naar boven tot Box verschijnt.
5. Druk eenmalig op de knop van de Thermometer. Wanneer er Box gaat knipperen is het gelukt de meting door te sturen.
6. Eventueel kunt u de meting ook uitvoeren in het zachte gebied onder 1 van uw oren, naast het bot en achter uw kaakopje. Druk eenmalig op het knopje van de Thermometer. De Thermometer trilt opnieuw bij het voltooien van de meting.
7. De meting is nu terug te zien in de Withings app en wordt doorgestuurd naar uw elektronisch patiëntendossier



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.

