

Welkom bij de Installatie van de Scanwatch



THE BOX
THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN



Van het LUMC Hart Long Centrum heeft u een Scanwatch gekregen.

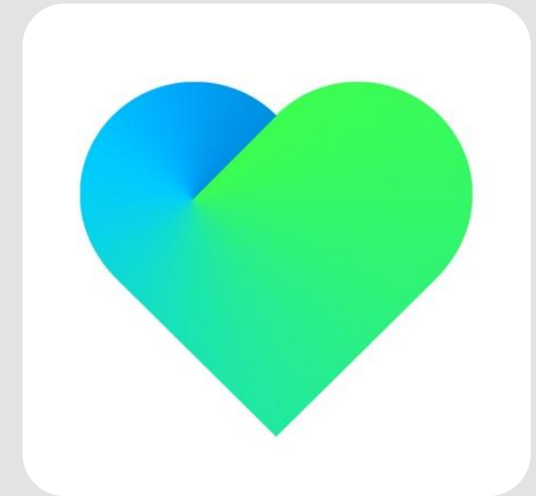
Met de Scanwatch kunt u gemakkelijk een ECG maken van 30 seconden.

Tevens kunt u netjes uw stappen bijhouden die u dagelijks maakt.

In de volgende stappen ziet u hoe u het horloge kunt installeren.

Eerder heeft u al ingelogd in de Health Mate app die u nodig heeft om het horloge te installeren en te gebruiken.

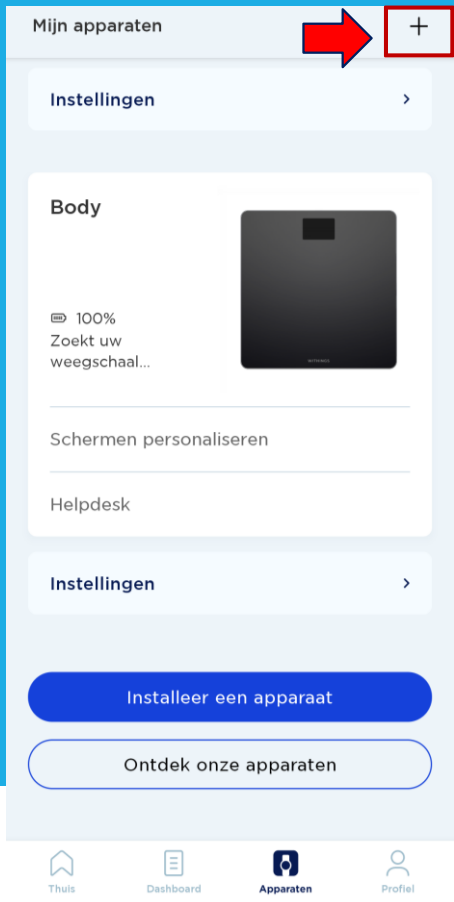
Lees goed de volgende stappen door. Komt u er daarna niet uit met de installatie, neem dan contact op met Team Box Support



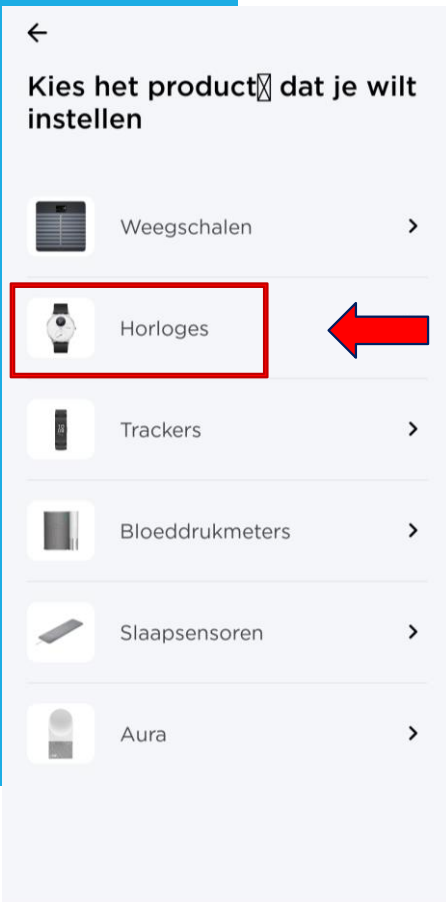
**Open nu de
Health Mate app
op uw telefoon of
tablet.**

Scanwatch horloge installeren

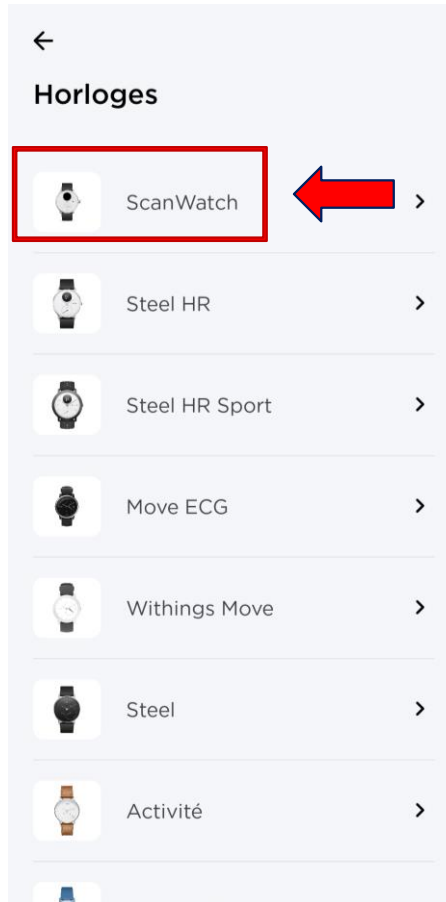
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin +



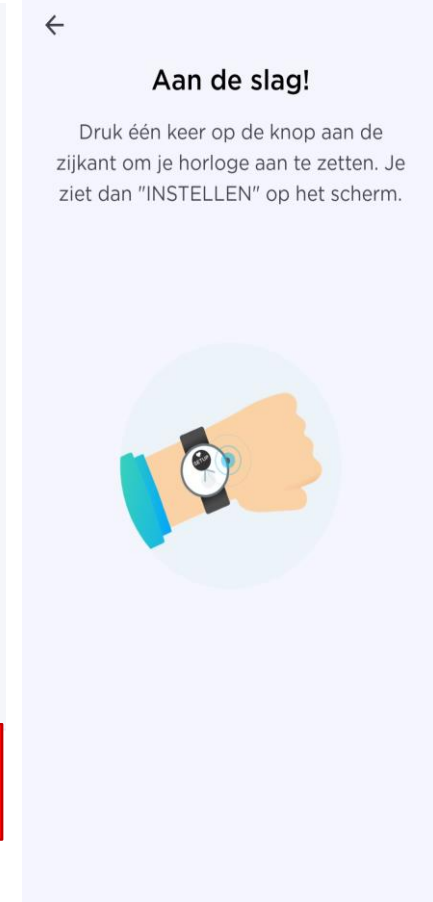
Selecteer **Horloges**



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.

←

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

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

Uw ScanWatch zoeken...

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



Product gedetecteerd : ScanWatch 3F

Annuleren

Selecteer **volgende**

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?

Selecteer **Pair**

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...



Volgende

Selecteer **Volgende**

Uw ScanWatch is er klaar voor!

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



Linkerpols

Rechterpols

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 Health Mate 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 voltooiën

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?



3.000

Sleep het bolletje om uw stappendoel in

Bevestigen

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.

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**

Selecteer **Starten**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

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



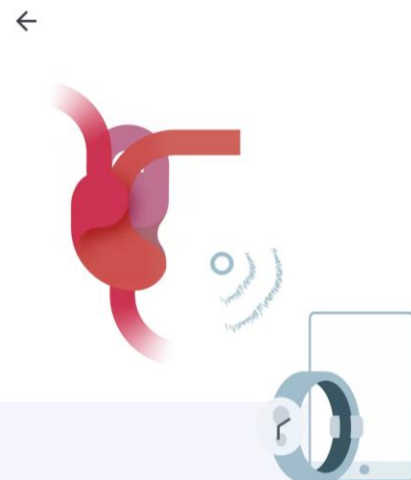
Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren

Nog niet gezien



Navigeren in ScanWatch

Later voltooien

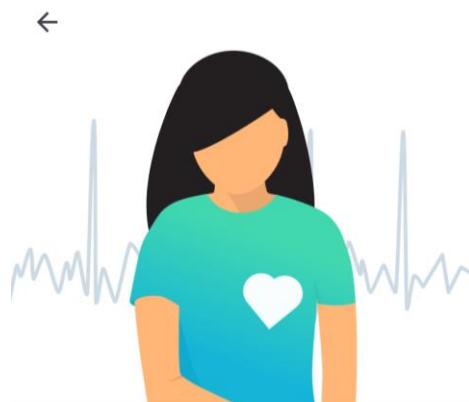


ScanWatch kan controleren op tekenen van atriumfibrilleren

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



Starten



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

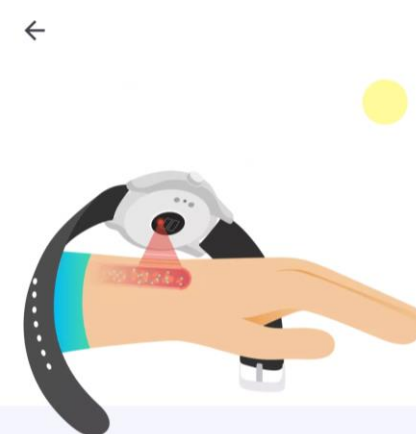


ScanWatch kan hartaanvallen en andere medische aandoeningen niet detecteren.

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



Volgende



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.

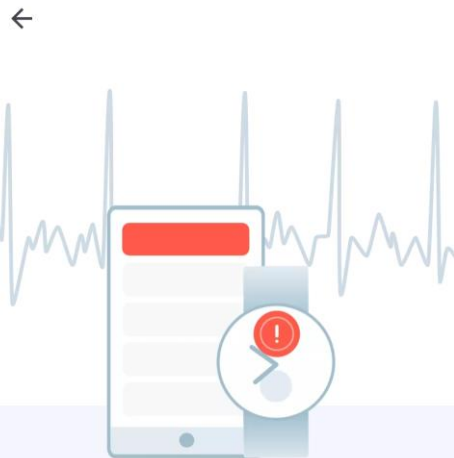


Volgende

Scanwatch horloge installatie

Selecteer **Activeer nu**

Selecteer **Begrepen**

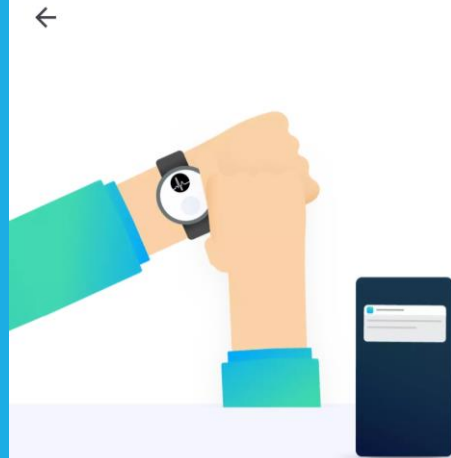


**Ontvang waarschuwingen
wanneer episodes
plaatsvinden**

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



**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**



Accepteren en activeren

Selecteer het aangegeven
kolom



Later voltooiën

Selecteer **Starten**



Starten

Scanwatch horloge installatie

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Accepteren en activeren**

Selecteer **Volgende**

Bekijk het filmpje en maak met uw horloge een eerste ECG



ScanWatch kan AFib detecteren.

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



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.



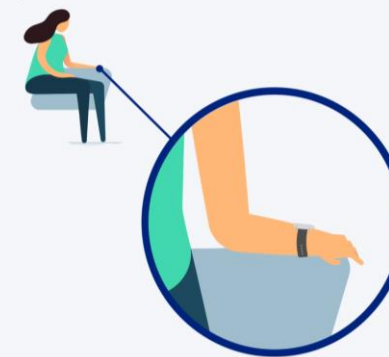
Volgende



Raadpleeg deze gebruiksinstructies.
Tik voor meer informatie



Accepteren en activeren



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 verkrijgen.

Volgende



ANNULEREN

Uw eerste ECG-meting nu uitvoeren

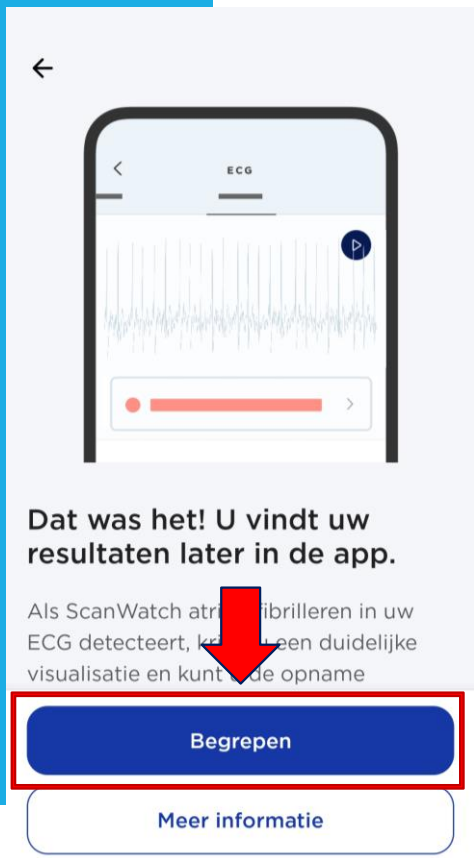


Scanwatch horloge installatie

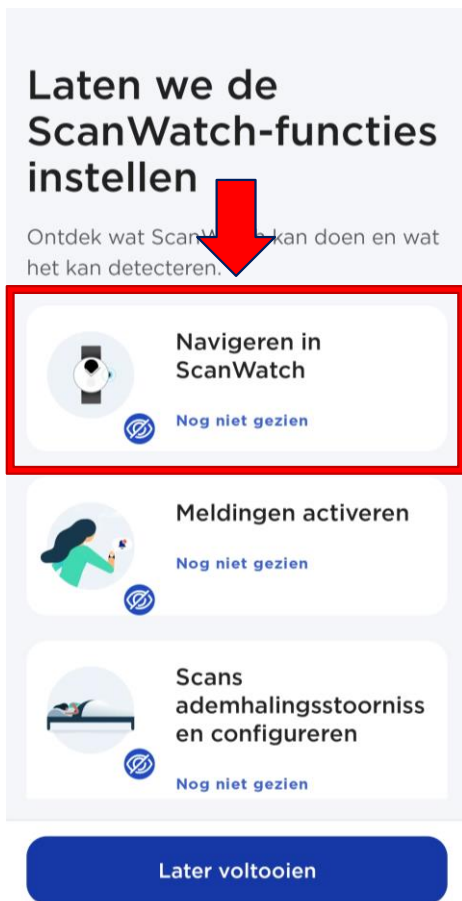
Als u in de app ziet dat u een opname aan het maken bent dan werkt het horloge goed



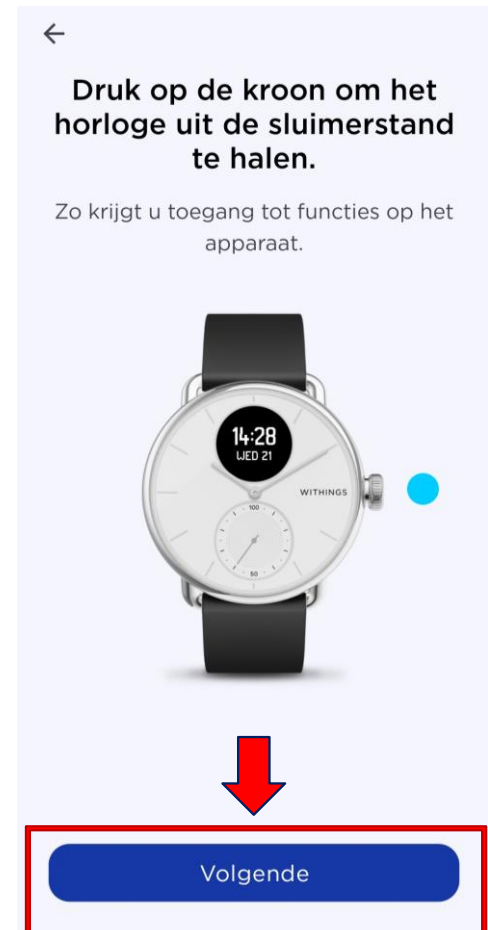
Selecteer **Begrepen**



Selecteer het aangegeven kolom



Selecteer **Volgende**



Selecteer **Volgende**



Scanwatch horloge installatie

Selecteer **Volgende**

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.

- Meldingen activeren
Nog niet gezien
- Scans ademhalingsstoornis en configureren
Nog niet gezien
- Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren

Later voltooiën

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

←

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

Selecteer **het aangegeven kolom**

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.

- Scans ademhalingsstoornis en configureren
Nog niet gezien
- Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren
Nog niet gezien
- Meer informatie over trainingen en GPS

Later voltooiën

Selecteer **Starten**

←

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

Selecteer **het aangegeven kolom**

←

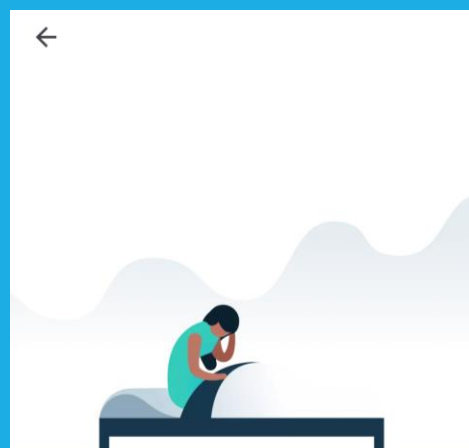
Verbeter slaaptracking met ademhalingscans

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

Volgende

Scanwatch horloge installatie

Selecteer **Volgende**

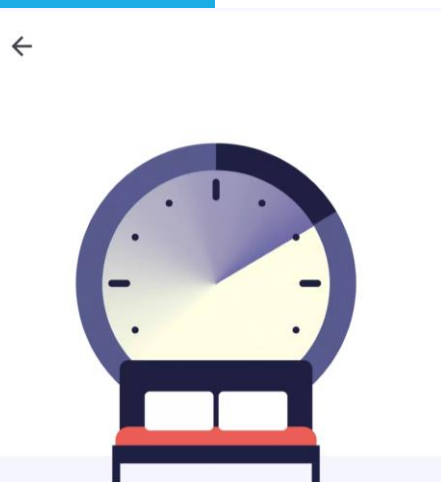


Het opsporen van ademhalingsstoornissen kan uw algehele welzijn verbeteren

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".

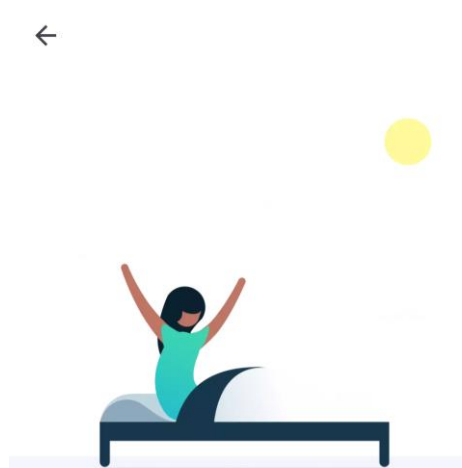
Frequentie instellen

Selecteer **Uit en Bevestigen**



Bevestigen

Selecteer **Begrepen**

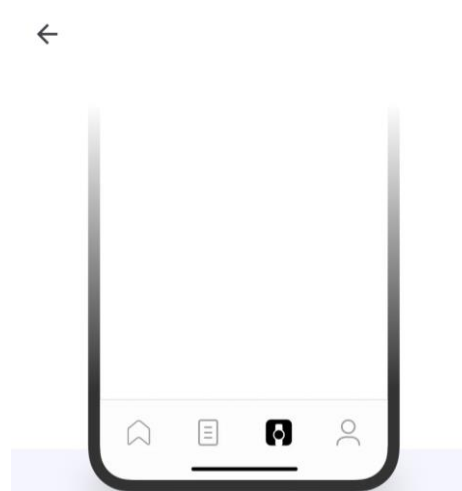


Klaar! Draag de ScanWatch als u gaat slapen om gegevens te krijgen over ademhalingsstoornissen wanneer u wakker wordt.

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 heeft.

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

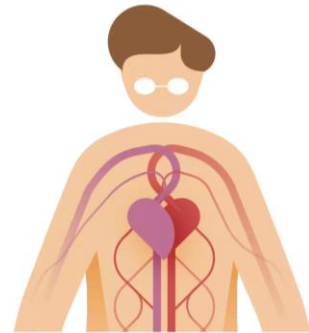


Activiteitendoelen instellen

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**



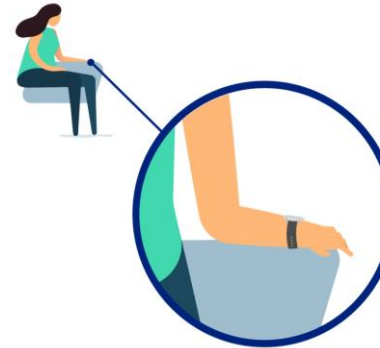
Raadpleeg deze gebruiksinstructies.

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.

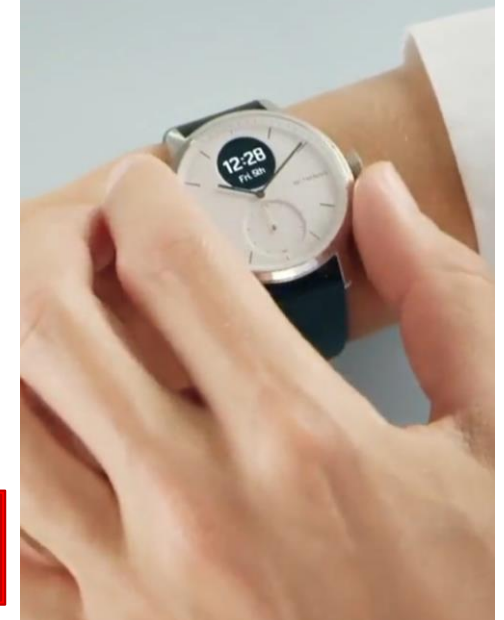
Volgende

Bekijk het filmpje en maak met uw horloge uw eerste meting



OVERSLAAN

Laten we een zuurstofsaturatiemeting starten!



Scanwatch horloge installatie

Selecteer **het aangegeven kolom**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

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



Ga naar het trainingsmenu en druk op de kroon voor toegang

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

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



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 lang op de kroon om de training te stoppen en druk lang om te beëindigen.

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 routeplanning 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

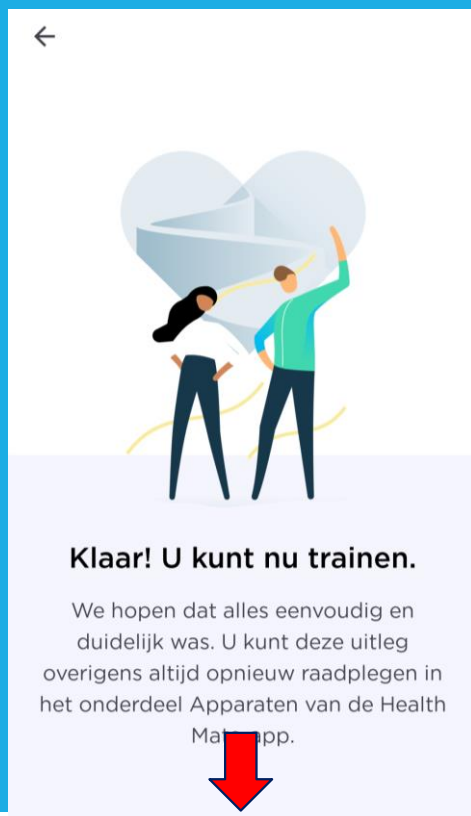
Als u van gedachten bent veranderd, ga dan naar 'Instellingen > Health Mate' en zet delen met Bluetooth aan.

Ga naar instellingen

Ok, begrepen

Scanwatch horloge installatie

Selecteer OK



OK

Selecteer OK

Laten we de ScanWatch-functies instellen

Ontdek wat ScanWatch kan doen en wat het kan detecteren.



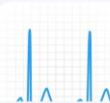
Activiteitendoelen instellen

Tik om opnieuw te bekijken



Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag

Tik om opnieuw te bekijken



Uw eerste elektrokardiogram uitvoeren

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.

Einde installatie Scanwatch

Mocht het na deze stappen toch niet gelukt zijn om het horloge te installeren, neem dan contact op met Team Box Support.

- Email: boxsupport@lumc.nl

- Telefoon: 071-5297604 (9:00 – 12:00)

Let op! U kunt bij Team Boxsupport alleen terecht voor technische ondersteuning. Medisch kunnen wij niet helpen.

The Box is een ondersteuning van uw zorgtraject om een aanvullend beeld van uw gezondheid te krijgen, het is geen vervanging van de zorg. 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.