

WELKOM BIJ
THE BOX INSTALLATIE
ECG-BOX



VOORDAT U BEGINT

1. Lees eerst de gehele handleiding door voordat u zelf de app of het horloge installeert.
2. Log in met de gegevens die u van het ziekenhuis krijgt.
Dit is het e-mailadres wat eindigt op @hlc.nl.
Gebruik **NOOIT** uw eigen e-mailadres.
3. Heeft u moeite met de installatie, vraag dan om hulp van iemand uit uw directe omgeving (familielid/ kennis).
4. Bewaar de originele verpakking van het horloge voor het retour sturen.
5. Maak na de installatie een ECG zodat er gekeken kan worden of het goed binnen komt.
6. U ontvangt eenmalig binnen **3 weken** na het installeren van uw Box een bericht of het ECG goed bij ons binnenkomt.

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.



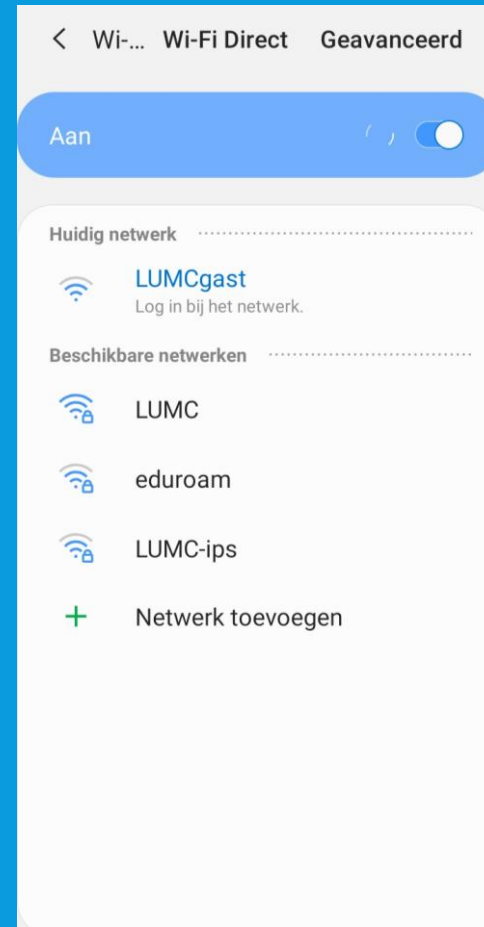
APP INSTALLATIE

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.

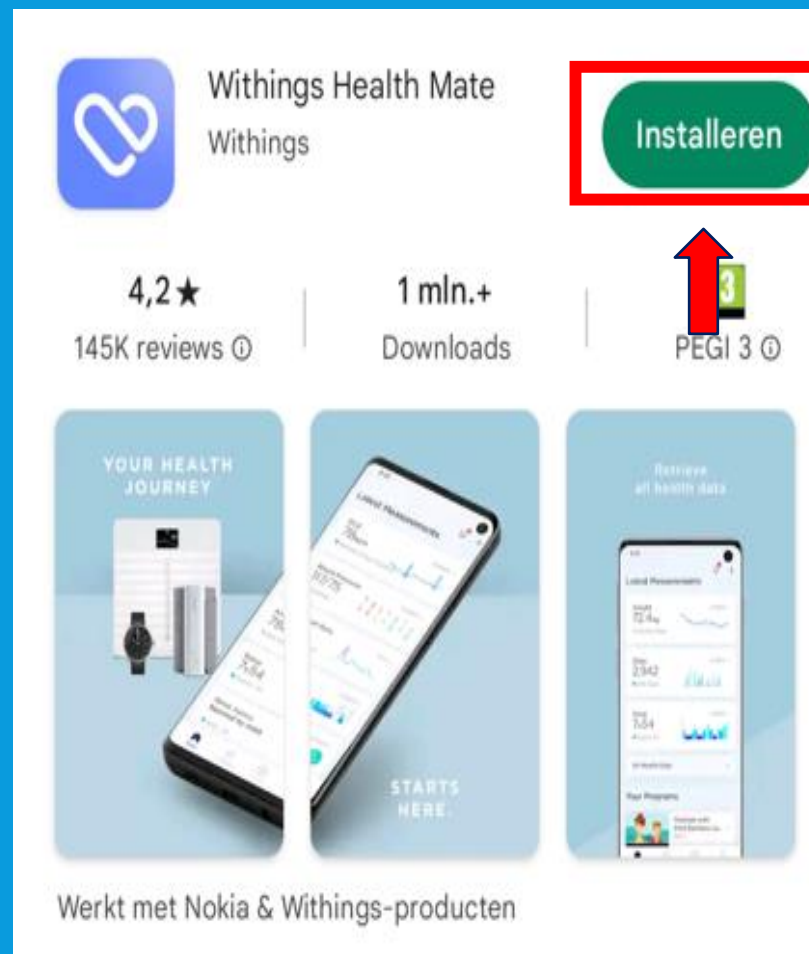
Bij iedere telefoon werkt het anders om de Wi-Fi aan te zetten. Kunt u het niet vinden vraag dan iemand in uw omgeving om hulp.



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"

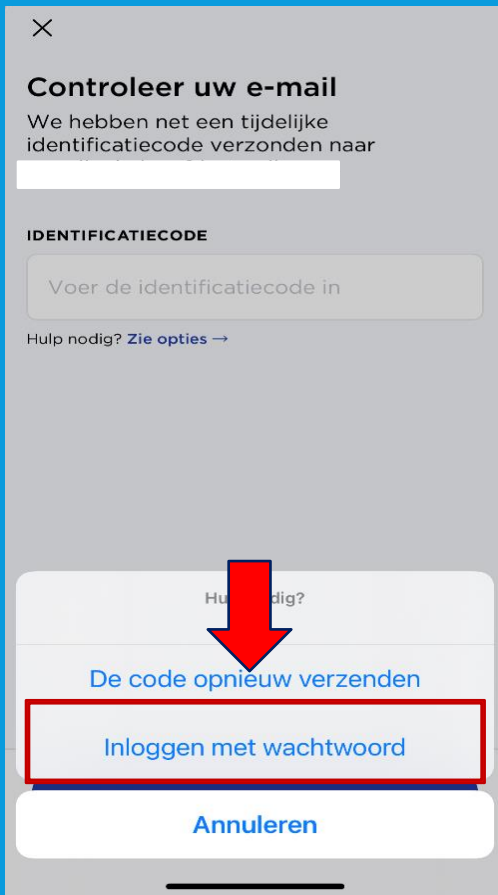


Afbeelding 1



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:
-Scanwatch

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

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



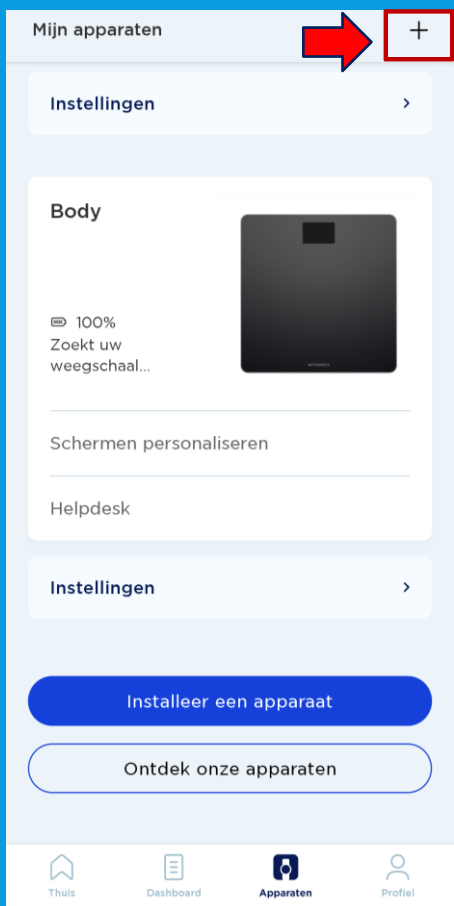
1



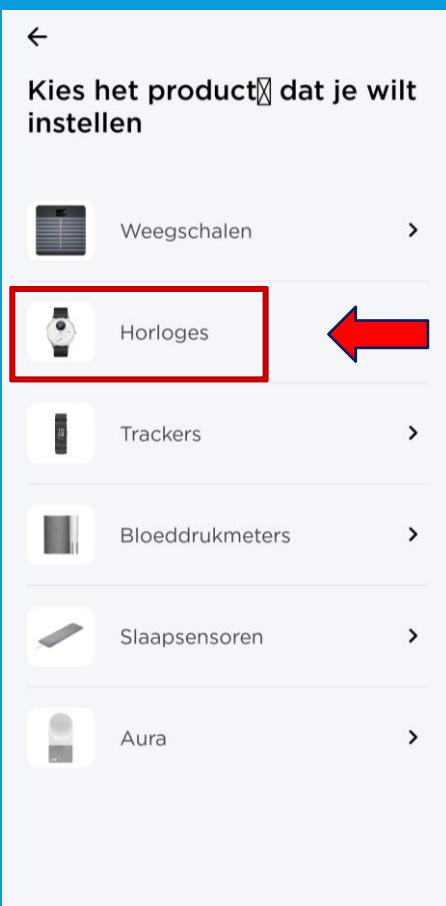
2

SCANWATCH HORLOGE INSTALLEREN

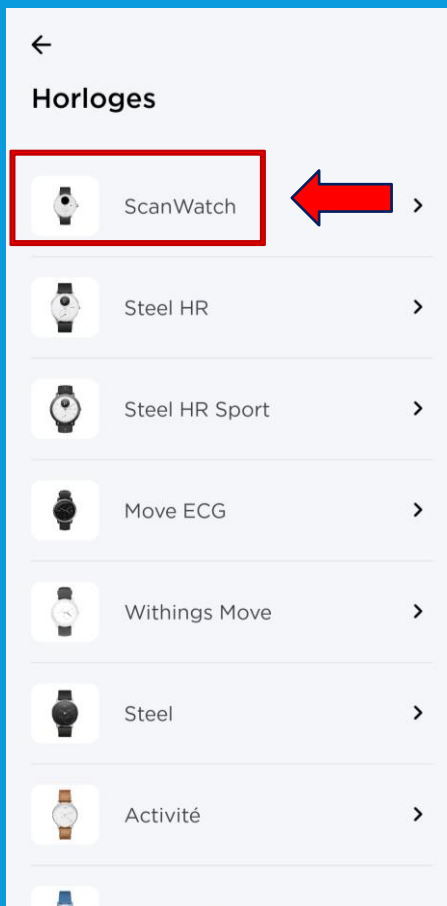
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin +



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.



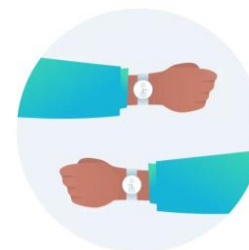
Volgende

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.



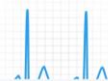
Activiteitendoelen instellen

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?



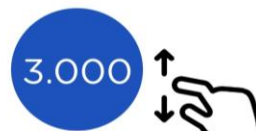
Selecteer het aantal stappen dat u op dag loopt en selecteer Bevestigen



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.



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

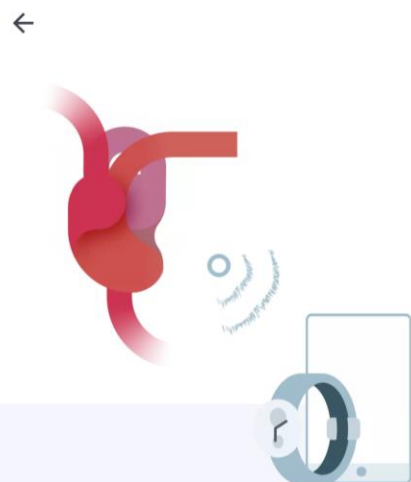
Nog niet gezien



Navigeren in ScanWatch

Later voltooien

Selecteer Starten



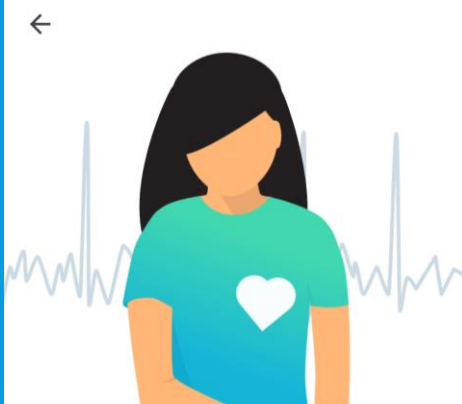
ScanWatch kan controleren op tekenen van atriumfibrilleren

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



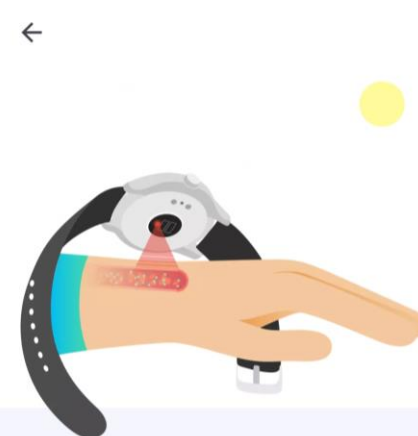
ScanWatch kan hartaanvallen en andere medische aandoeningen niet detecteren.

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

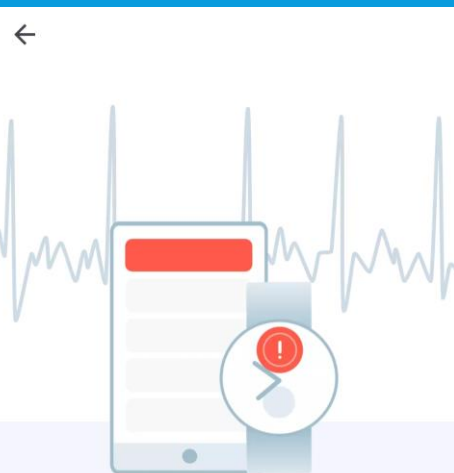
Zodra de functie is geactiveerd, wordt elke 10 minuten een onregelmatige hartslagscan gestart zonder enige input van uw kant.



Volgende

SCANWATCH HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer Activeer nu



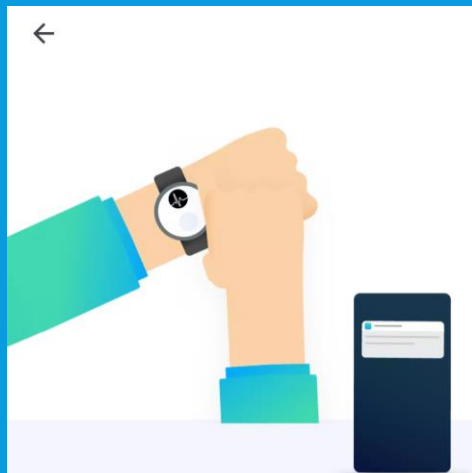
**Ontvang waarschuwingen
wanneer episodes
plaatsvinden**

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
gebruiksaanwijzingen.**

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.

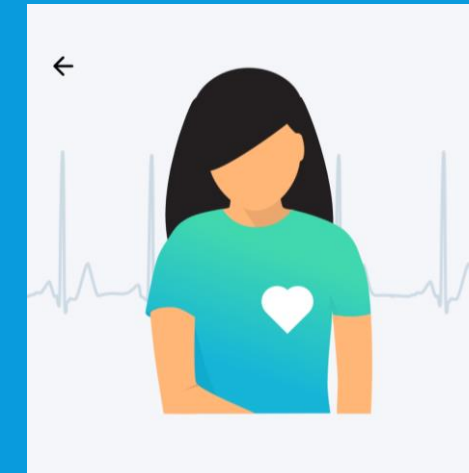
**Uw eerste
elektrocardiogram
uitvoeren**
Nog niet gezien

**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.



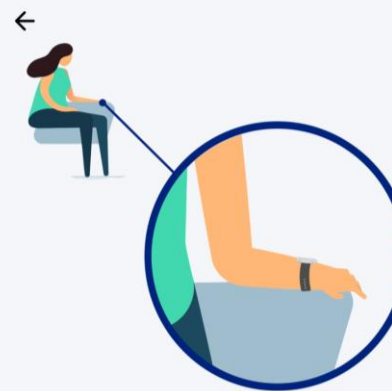
Volgende

Selecteer **Accepteren en activeren**



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

Volgende

Bekijk het filmpje en maak met uw horloge een eerste ECG



← 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

ECG opname bezig.

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

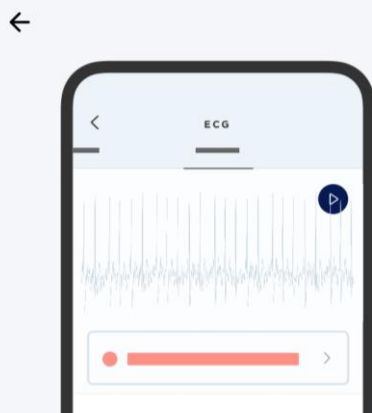


23

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.



Meldingen activeren

Nog niet gezien



Scans ademhalingsstoornis en configureren

Nog niet gezien



Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren

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.



Scans ademhalingsstoornis en configureren

Nog niet gezien



Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren

Nog niet gezien



Meer informatie over trainingen en GPS

Later voltooien

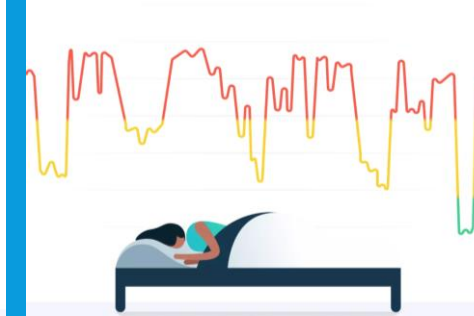


ScanWatch houdt uw slaap automatisch bij wanneer u het horloge in bed draagt

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

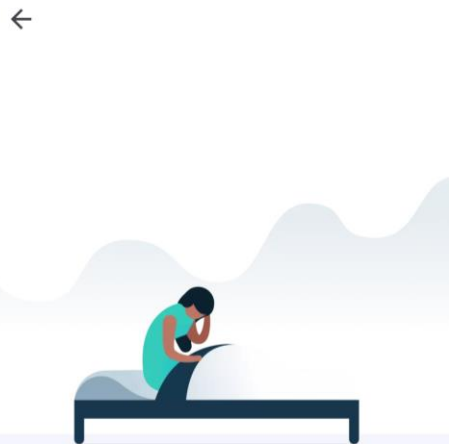
Als de functie Ademhalingsscan is ingeschakeld, kan ScanWatch ademhalingsstoornissen detecteren, naast de standaard slaaptracking.



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



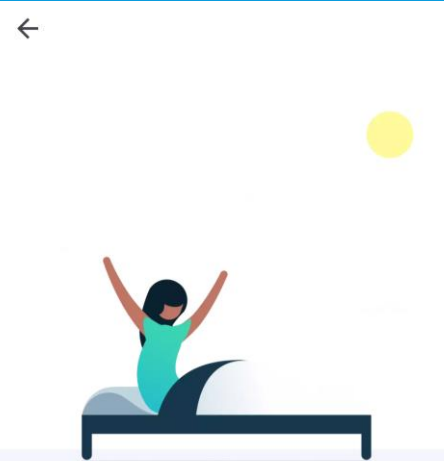
Ademhalingsscan

Hierdoor wordt de led van het horloge continu ingeschakeld om nauwkeuriger gegevens vast te leggen en het algoritme in staat te stellen om betere inzichten van uw nacht te genereren. Dit zal de levensduur van de batterij drastisch beïnvloeden.

- Uit**
Ademhalingsstoornissen worden niet gedetecteerd.
- Automatisch (aanbevolen)**
ScanWatch start automatisch een Ademhalingsscan op het beste moment, een paar keer per kwartier.
- Altijd aan**
U krijgt elke ochtend de resultaten. Maar let op, dit verkort de levensduur van de batterij.

Bevestigen

Selecteer Begrepen

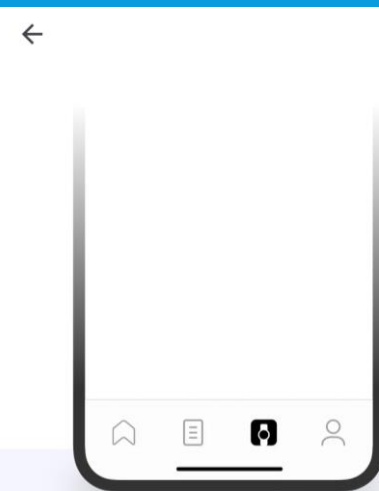


Klaar! Draag de ScanWatch als u gaat slapen om gegevens te krijgen over ademhalingsstoornissen wanneer u wakker wordt.

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

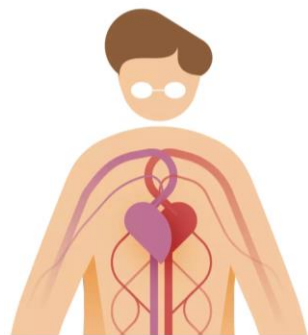


Activiteitendoelen instellen

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



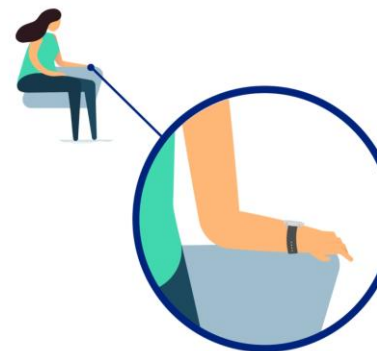
Raadpleeg deze gebruiksinstructies.

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

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.

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 binnen komen 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 (09.00 – 12.00)

E-mail: boxsupport@lumc.nl graag de naam en geboortedatum erbij vermelden van de person die de move ECG gebruikt.

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.

