

WELKOM BIJ
THE BOX INSTALLATIE
KINDERCARDIO-RITME



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.



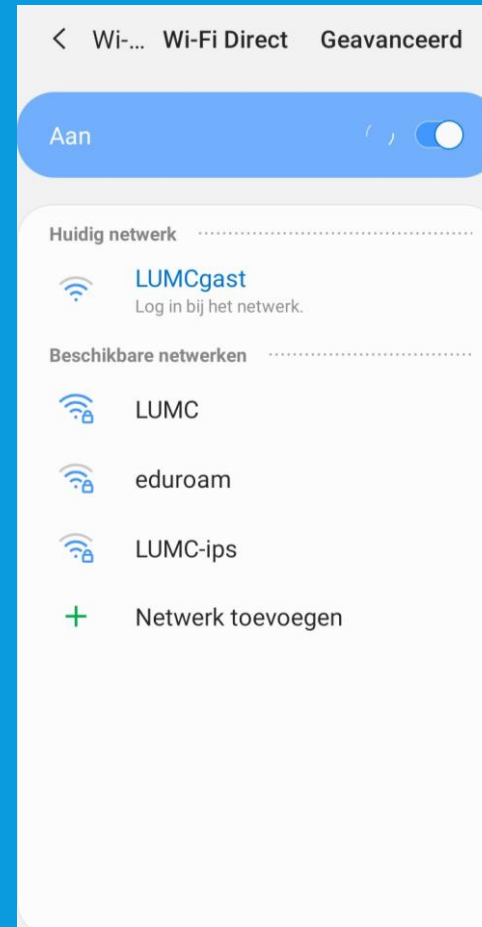
APP INSTALLATIE

U start met de installatie van de apps.

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

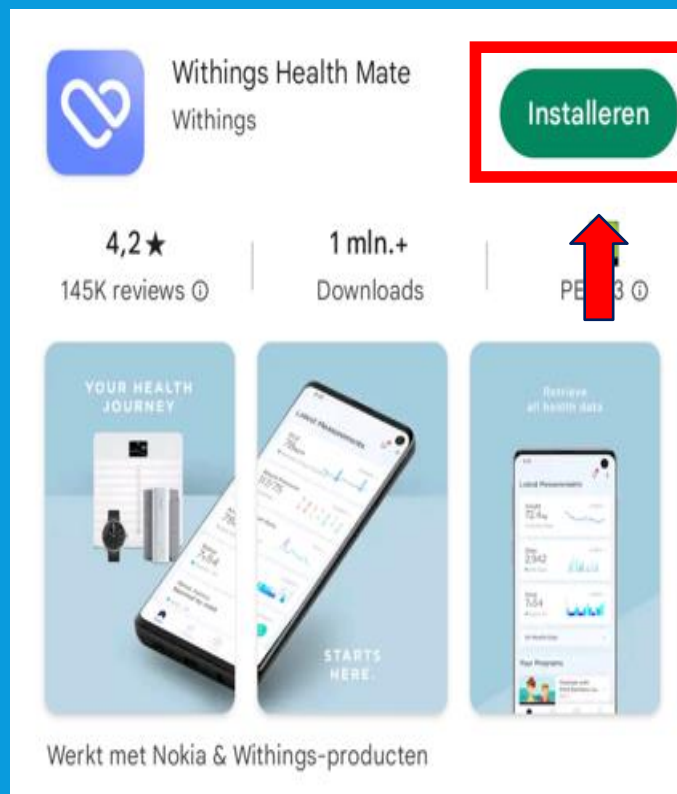
Voor het aanzetten van uw Wi-Fi gaat u naar de instellingen van uw telefoon.

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 APP INSTALLEREN

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



WITHINGS 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"

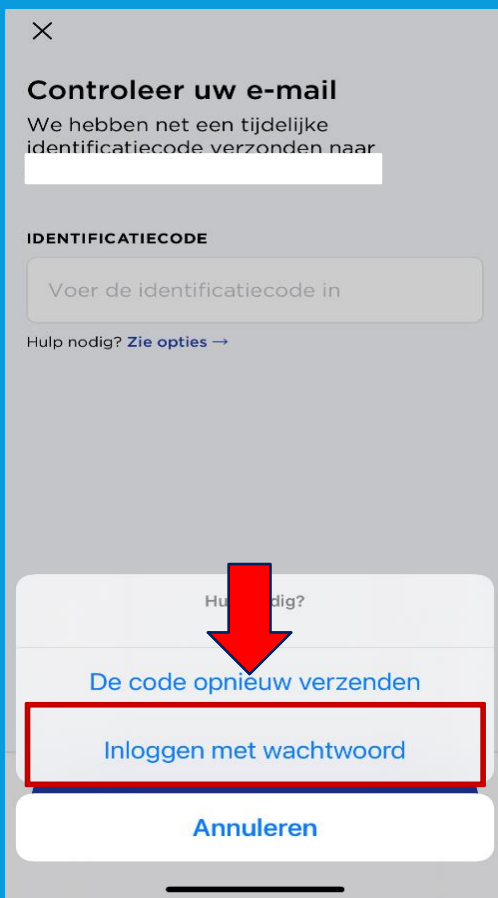


Afbeelding 1



WITHINGS 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

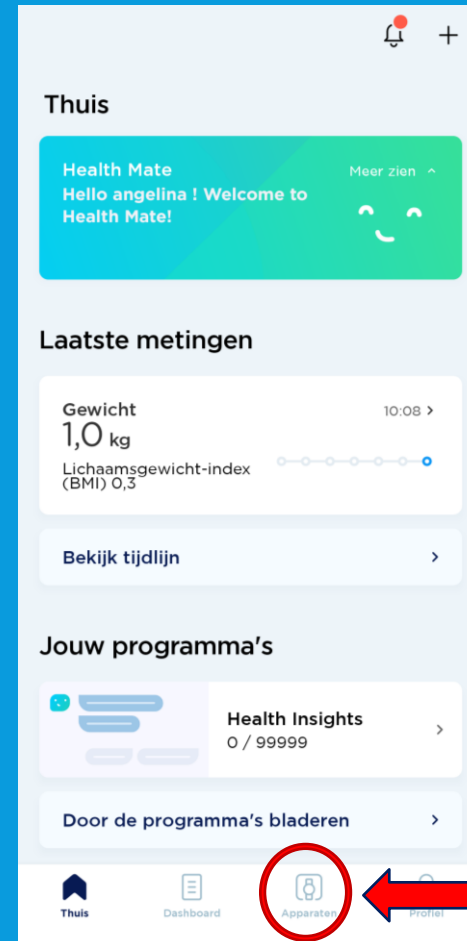


HORLOGE INSTALLEREN VAN WITHINGS

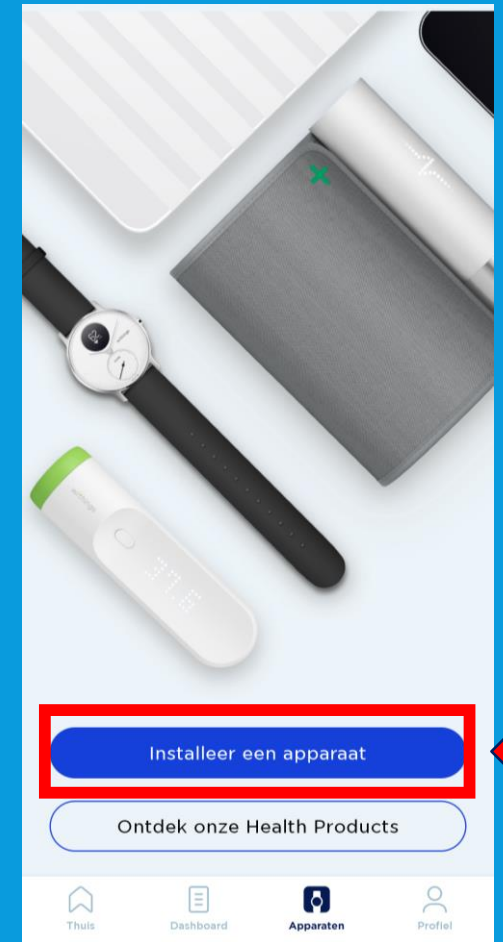
Nu gaat u het volgende installeren:
ECG horloge van Withings

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

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



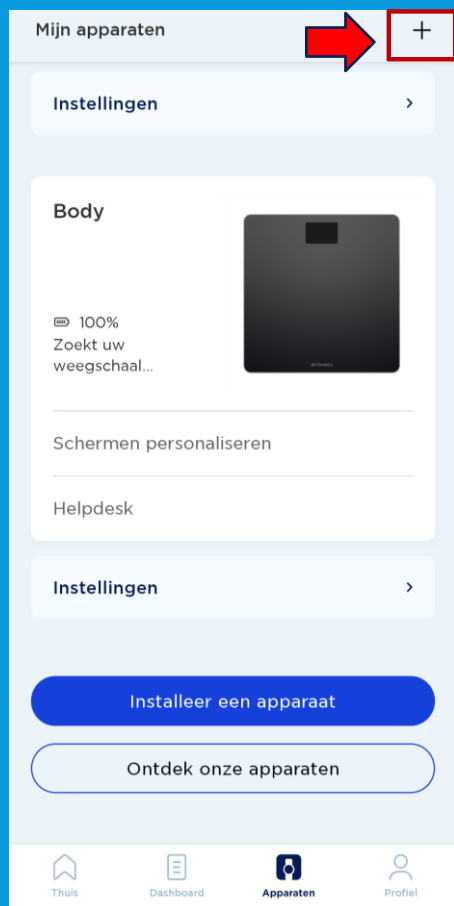
1



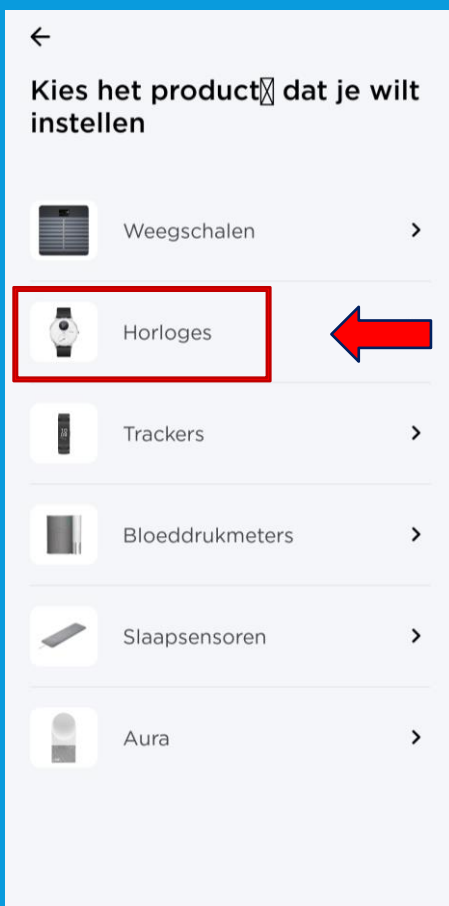
2

MOVE ECG HORLOGE INSTALLEREN

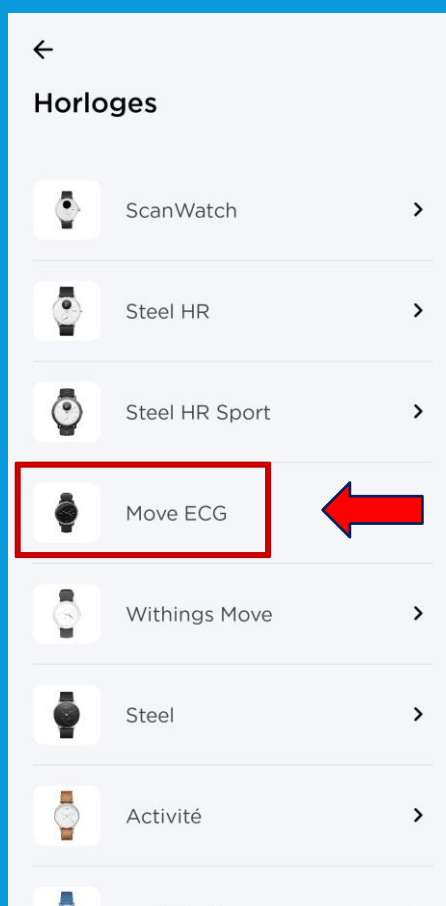
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin +



Selecteer horloges



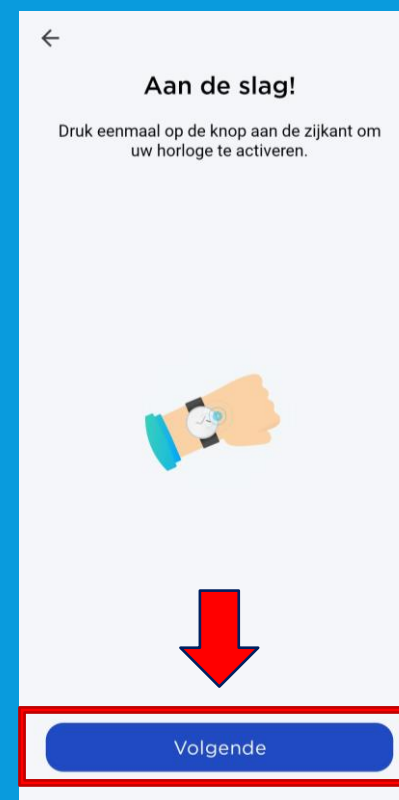
Selecteer Move ECG



Selecteer installeren



Houd de knop aan de zijkant van uw horloge ingedrukt totdat deze trilt (soms meerdere keren nodig) en tik dan op **volgende**



MOVE ECG HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer volgende

Move ECG gedetecteerd

Move ECG 44



Volgende

Niet uw apparaat?

Selecteer volgende

Koppel uw Move ECG met uw telefoon



Pair

Selecteer Pair

Koppel uw Move ECG met uw telefoon



Bluetooth-koppelverzoek

Koppelen aan Move ECG 44?

Annul.

Koppelen

Selecteer volgende

Verbonden met uw Move ECG



Volgende

Selecteer uw Box
gebruiksnaam

Wie zal dit apparaat
gebruiken?

Box account

Een andere gebruiker toevoegen...

Annuleren

MOVE ECG HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer overslaan

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

Selecteer Volgende

Uw horloge toont nu de juiste tijd.



Nog eens proberen

Volgende

Selecteer Volgende

Uw Move ECG is er klaar voor!

Leer nu hoe u ons apparaat kunt gebruiken.



Volgende

Selecteer Volgende



Personalisering van uw Move ECG

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist
- Elektrocardiogram

Volgende

MOVE ECG HORLOGE INSTALLATIE

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**

× **Dagelijkse stappendoel**

↓

10.000

Sleep het bolletje naar het stappendoel in te stellen

↓

OK

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 Move ECG

- Activiteitsdoelen**
- Training met GPS assist
- Elektrocardiogram

↓

Volgende

Selecteer Volgende

←



Personalisering van uw Move ECG

- Activiteitsdoelen**
- Training met GPS assist
- Elektrocardiogram

↓

Volgende

MOVE ECG HORLOGE INSTALLATIE

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

Selecteer Volgende



Personalisering van uw Move ECG

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist
- Electrocardiogram



Volgende

Selecteer Volgende



Wat is een electrocardiogram?

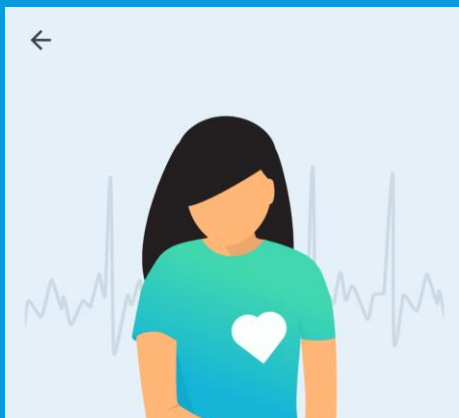
Elke hartslag stuurt een elektrische impuls door uw hart, waardoor de bloedcirculatie wordt gestimuleerd. Een ECG is de weergave van deze elektrische impuls.



Volgende

MOVE ECG HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**



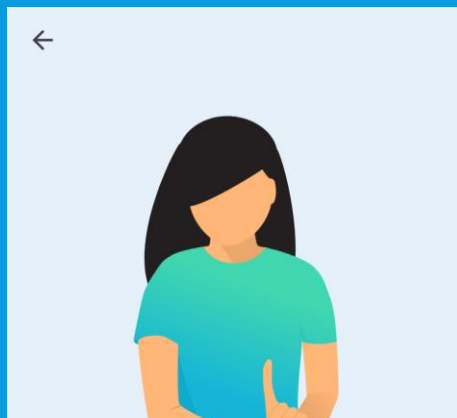
Move ECG kan atriumfibrillatie opsporen.

AFib is een stoornis waarbij het hart een onregelmatige slag vertoont. Deze kan stil zijn of hartkloppingen veroorzaken.



Volgende

Selecteer **Volgende**



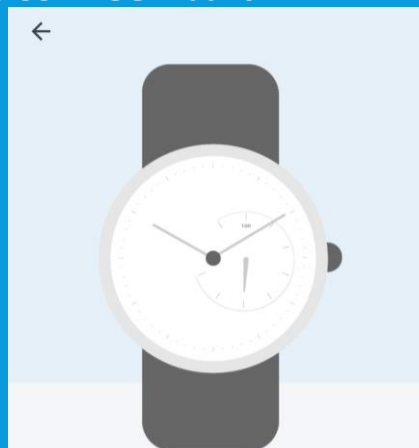
Move ECG kan geen andere hartaandoeningen identificeren.

Bel uw arts of de eerstehulpdiensten als u pijn op de borst of andere symptomen ervaart.



Volgende

Kies **links** of **rechts** waar u het horloge gaat dragen. Let op! Verander niet van pols als u een ECG maakt.



Doe uw horloge om voor uw eerste ecg.

Geef aan om welke pols u uw horloge draagt, zodat we nauwkeurigere instructies kunnen geven.

Links

Rechts

Selecteer het **kruisje** links boven in.

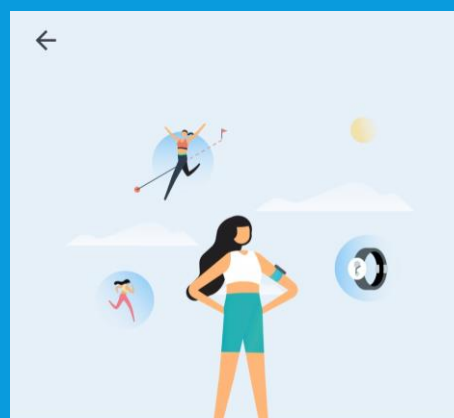


Druk één keer op de knop en plaats uw vingers.

Druk één keer op de knop aan de zijkant en plaats vervolgens uw vingers op de metalen ring.



Selecteer **OK**



Dat is alles! U hebt uw telefoon niet nodig om een ecg te maken.

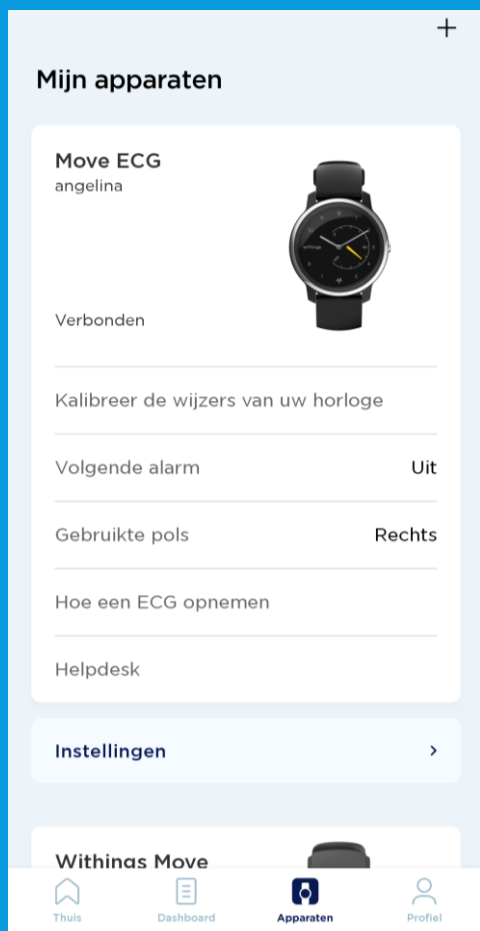
U kunt deze uitleg overigens altijd weer raadplegen in het onderdeel Apparaten van de Health Mate-app.



OK

MOVE ECG HORLOGE INSTALLATIE

De Move ECG is geïnstalleerd en staat in de lijst van apparatuur.

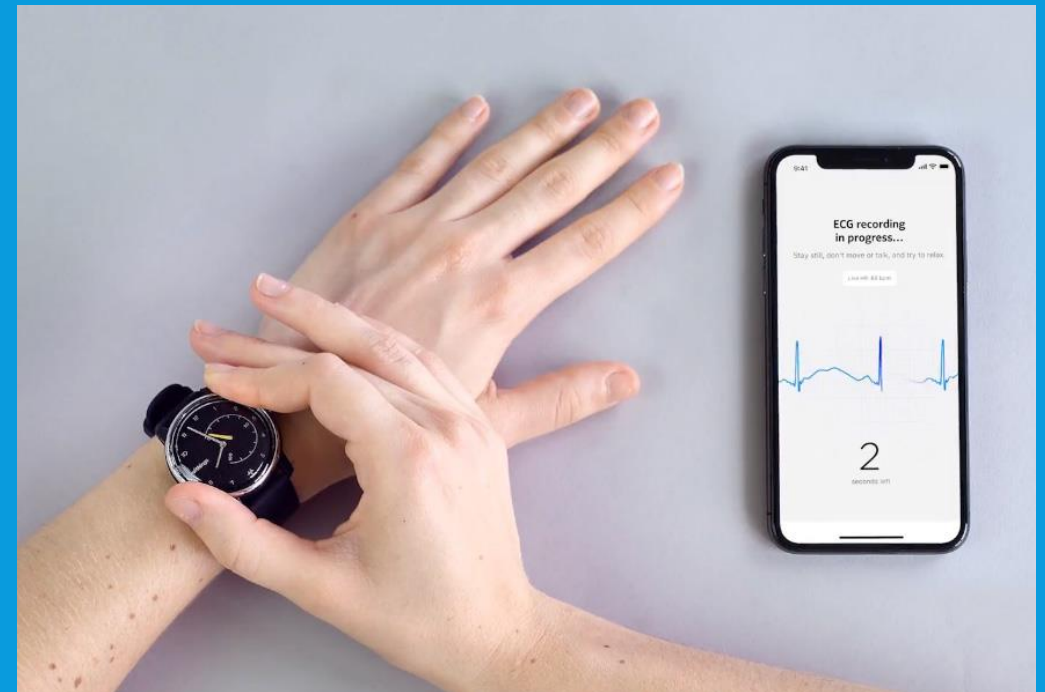


- De Move ECG is spatwater dicht en er kan mee gedoucht worden. Zwemmen wordt niet geadviseerd.
- Maak altijd een ECG met het horloge om de pols welke u aangegeven heeft bij installatie.
- Het Move horloge kan uw slaapregistratie bijhouden als u deze 's nachts omhoudt. Dit hoeft overigens niet, deze gegevens worden niet nagekeken.
- Wanneer u geen ECG meer kan maken kan dit een teken zijn dat uw batterij leeg raakt. Neem contact op met de box support wanneer u dit ervaart.

ECG maken

1. Leg uw armen rustig op een tafel en houdt met de andere hand het horloge vast.
2. Druk eenmaal kort op de knop aan de zijkant van het horloge en plaats direct hierna uw vingers op de zilverkleurige rand van het horloge. U ziet de kleine oranje stappenteller wijzer naar de 100 gaan en rustig aftellen naar 0.
3. Het horloge maakt nu een ECG van 30 seconden en start gelijk bij de eerste aanraking. Blijf tijdens het maken van het ECG rustig en praat niet.
4. Het horloge trilt twee keer als het ECG klaar is.
5. Uw ECG kunt u terug vinden in de Withings app.
6. Uw ECG komt automatisch terecht in uw patiëntendossier, u hoeft daarvoor dus niks te doen.

Let op! Als u bij het maken van de ECG de knop te lang ingedrukt houdt wordt er een activiteit gestart. Mocht dit het geval zijn druk de knop dan nogmaals in en begin opnieuw met de bovengenoemde stappen.



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 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
Hart Long centrum

