



# Welkom bij de Installatie van de

Scanwatch



THE BOX

THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN





## Open nu de Withings app op uw telefoon of tablet.

- Van het LUMC Hart Long Centrum heeft u de scanwatch gekregen.
- Met de scanwatch kunt u gemakkelijk een ECG maken en uw dagelijkse stappen tellen.
- In de volgende stappen ziet u hoe u de scanwatch kunt installeren.

Eerder heeft u al ingelogd in de Withings app die u nodig heeft om de scanwatch te installeren en te gebruiken.

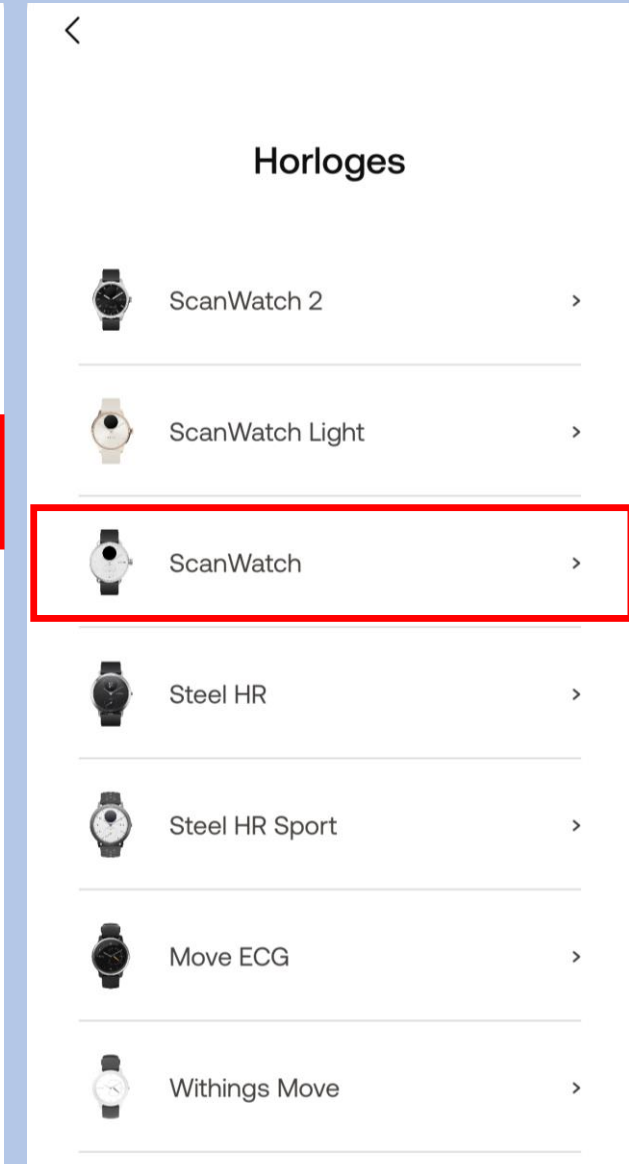
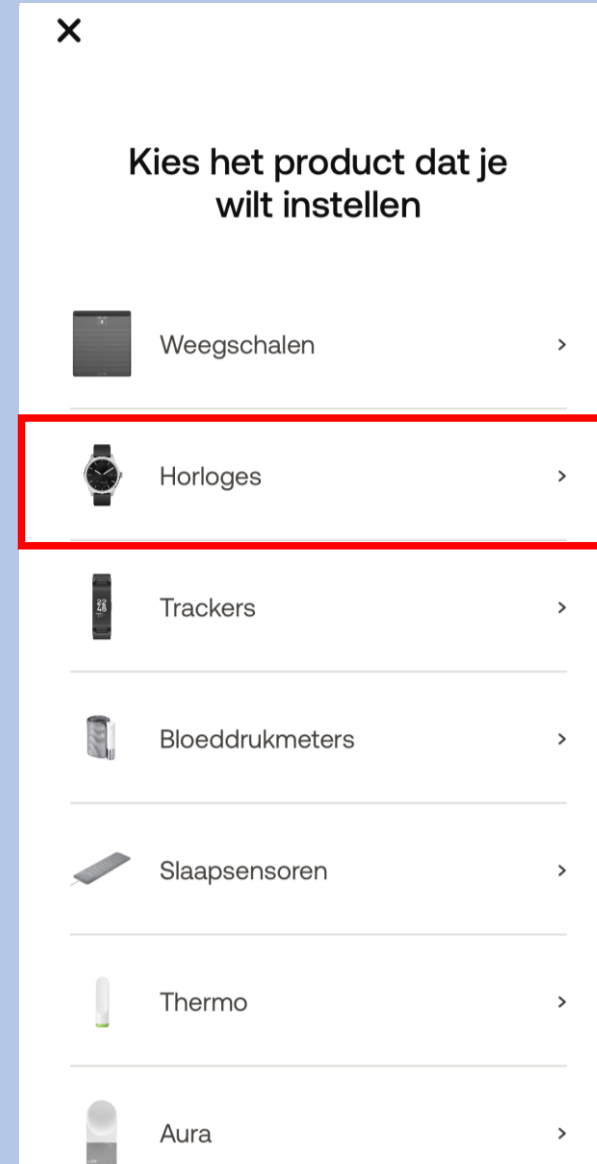
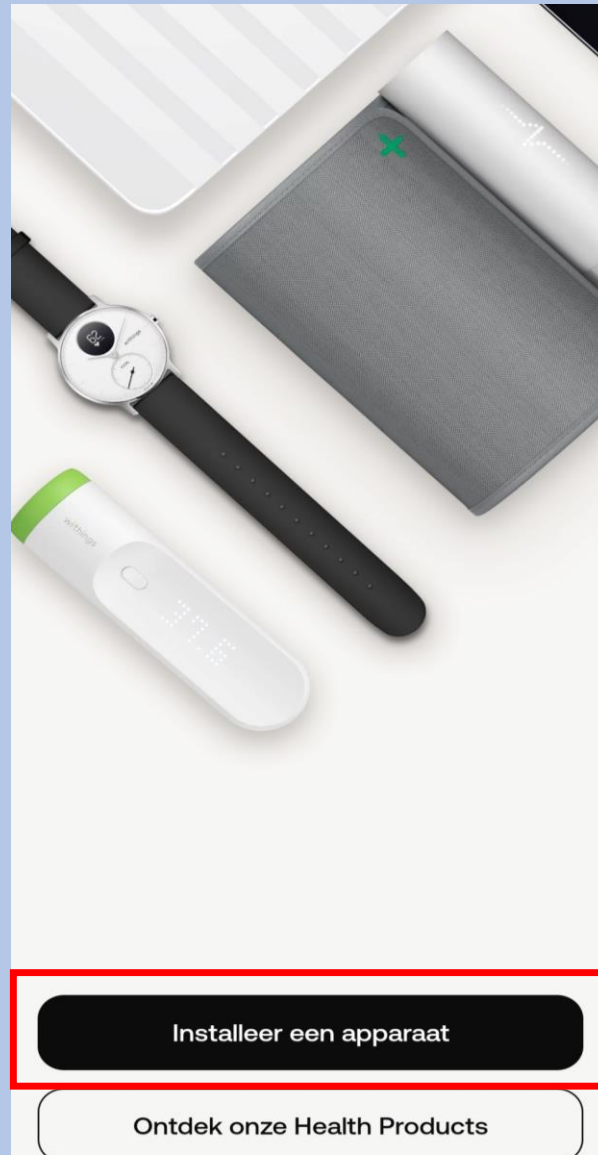
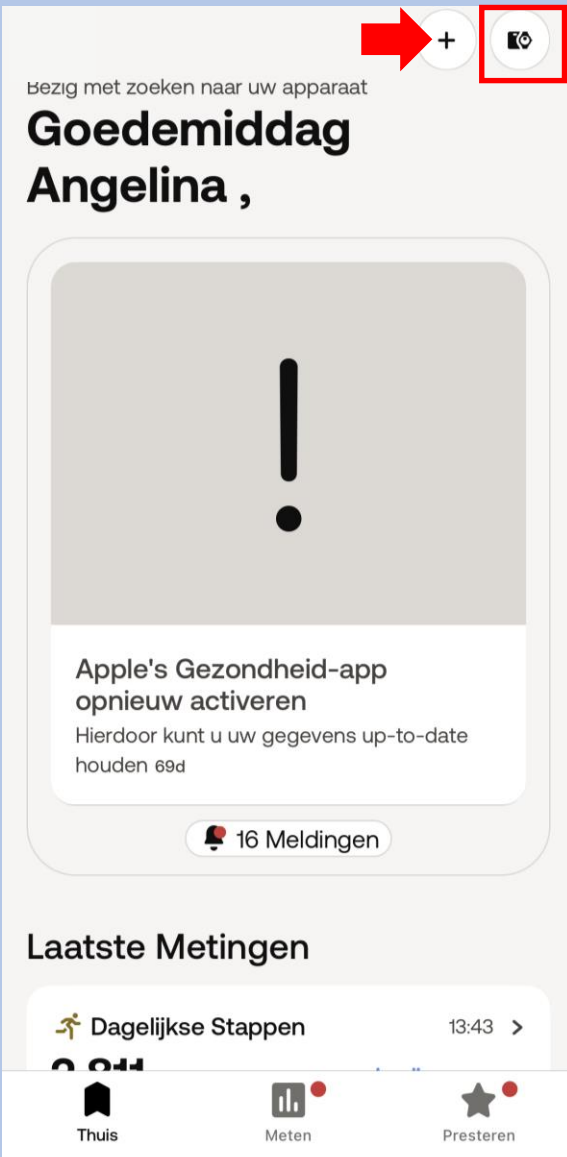
Lees goed de volgende stappen door. Komt u er daarna niet uit met de installatie, neem dan contact op met Team Box Support

Selecteer rechts bovenin    
Om een apparaat te koppelen

Selecteer **Installeer een apparaat**

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  
Selecteer **Volgende**

Selecteer **volgende**

Selecteer **Pair**



## Welkom bij ScanWatch

ScanWatch is het meest geavanceerde  
gezondheidshorloge ter wereld. Nu installeren.



Meer informatie

Installeren



## 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.



Volgende

Annuleren

## ScanWatch gedetecteerd

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



Volgende

Annuleren

## Koppel uw ScanWatch met uw telefoon

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



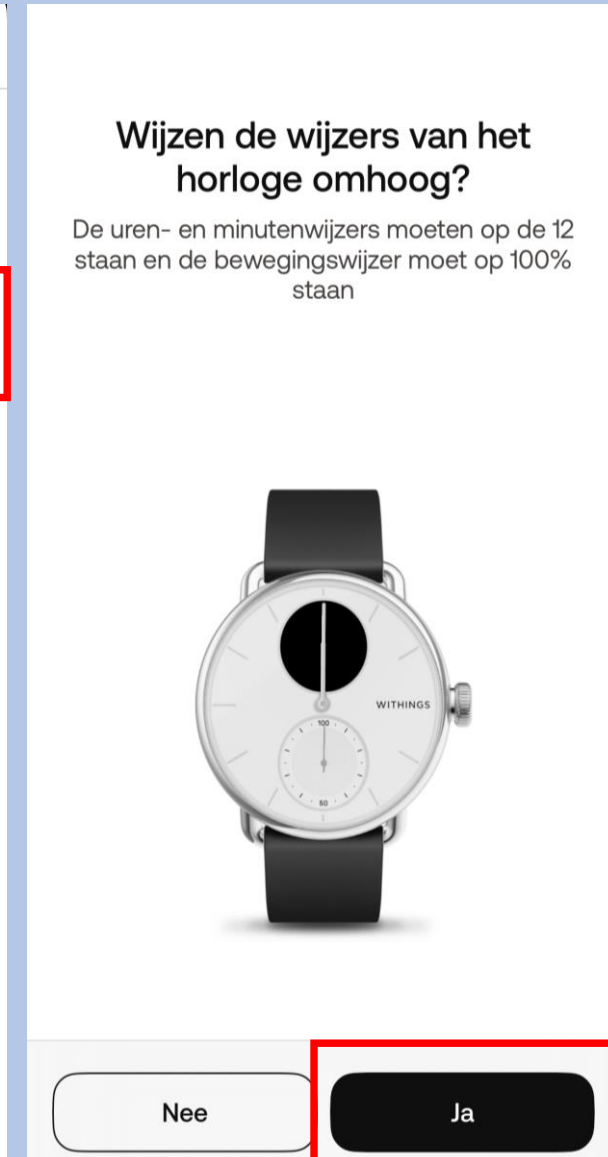
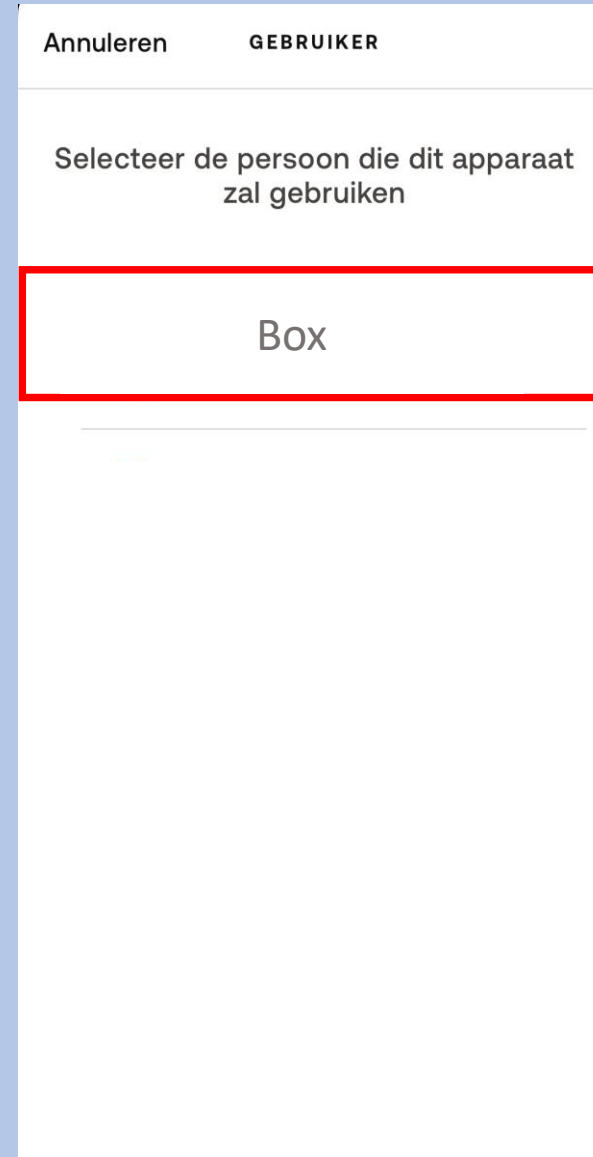
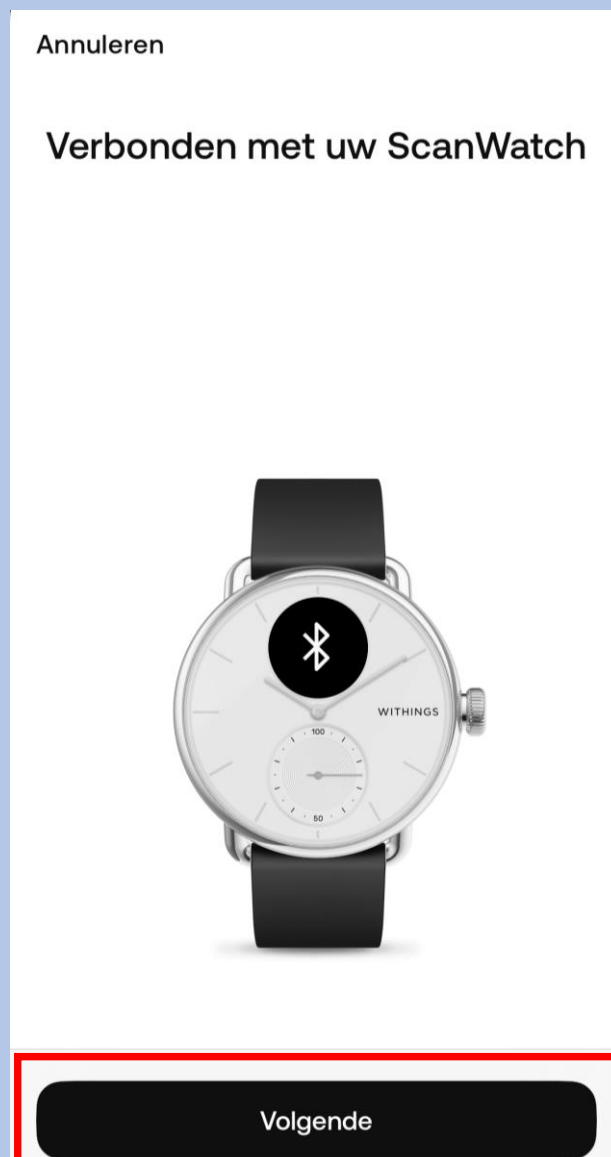
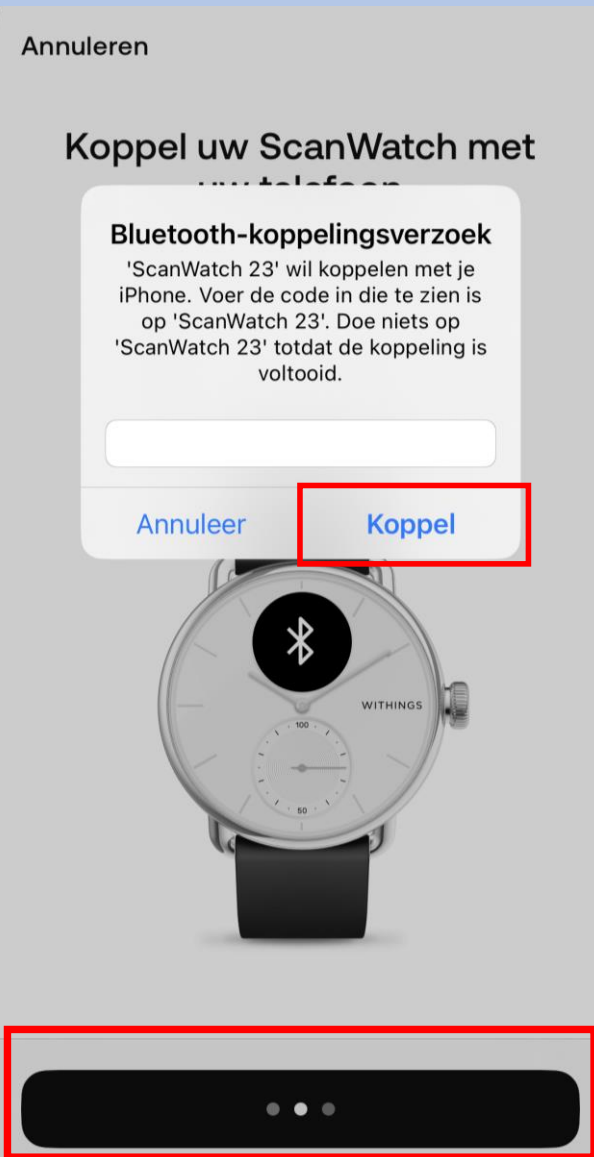
Pair

Nu zal er een **code verschijnen op uw horloge** die u invoert op uw telefoon/tablet.

Selecteer **volgende**

Selecteer **uw Box naam**

Selecteer **Ja** als dit klopt



Selecteer **OK**

Uw horloge toont nu de  
juiste tijd.



Nog eens  
proberen

OK

Uw horloge word  
gconfigureerd. Soms kan dit  
enige tijd duren

Annuleren

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.  
Let op dat u bij het maken van een  
ECG u het horloge aan de opgegeven  
pols draagt



Om welke pols gaat u uw  
apparaat dragen?

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

Links

Rechts

Selecteer **Begrepen**

Selecteer **de aangegeven kolom**

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



## 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

## Ontdek wat ScanWatch kan doen en detecteren.

Kenmerken

Laten we ScanWatch-functies instellen



Navigeren in ScanWatch

NOG NIET GEZIEN



Meldingen activeren

NOG NIET GEZIEN



Activiteitendoelen instellen

NOG NIET GEZIEN



Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren

Later voltooien

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.

Het is belangrijk dat u de Ecg functie accepteert en activeert anders kan het horloge geen Ecg maken.

Dit kunt u vinden als u het stappenplan hervat.

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.

Let op de volgorde verschilt per installatie.

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 **OK**

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.



OK

Selecteer **de aangegeven kolom**

Ontdek wat ScanWatch kan doen en detecteren.

Kenmerken

Laten we ScanWatch-functies instellen



Navigeren in ScanWatch

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Meldingen activeren

NOG NIET GEZIEN



Activiteitendoelen instellen

NOG NIET GEZIEN



Uw eerste electrocardiogram uitvoeren

Later voltooien

Keus is aan uzelf of u de meldingen wilt activeren.



Blijf verbonden

U kunt uw telefoon laten trillen voor inkomende gesprekken, tekstberichten en gebeurtenissen. Tik gewoon op inschakelen!

Over slaan

Inschakelen



Selecteer het aangegeven kolom

## Ontdek wat ScanWatch kan doen en detecteren.

### Kenmerken

Laten we ScanWatch-functies instellen



Navigeren in ScanWatch

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



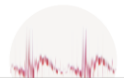
Meldingen activeren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Activiteitendoelen instellen

NOG NIET GEZIEN



Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren

Later voltooiën

Selecteer **Volgende**



## Zie uw voortgang op uw pols

De analoge subwijzerplaat op uw horloge zal de voortgang van uw dagelijkse activiteit automatisch volgen

Volgende

Selecteer aantal stappen die u wenst te behalen dagelijks en bevestig



## Hoeveel traint u?

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

Regelmaat van de training Beginner >

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

Dagelijkse stappendoel 10.000 >

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?

Bevestigen

Selecteer het aangegeven kolom

SCANWATCH



Navigeren in ScanWatch

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Meldingen activeren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Activiteitendoelen instellen

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren

NOG NIET GEZIEN



Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren

NOG NIET GEZIEN

Later voltooiën

Selecteer **Volgende**

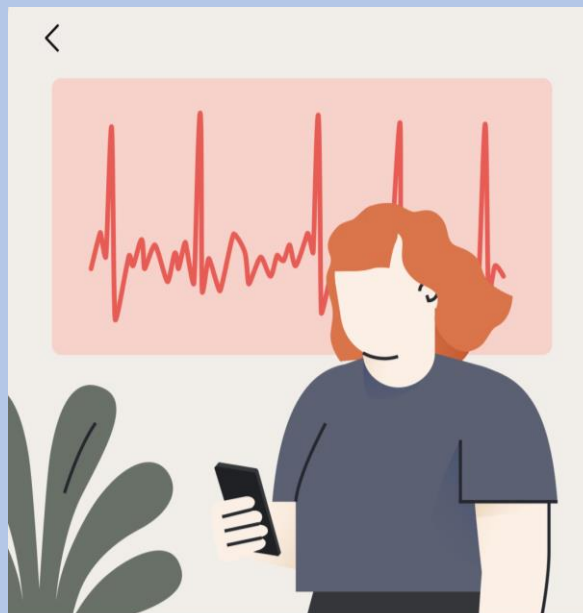


## Wat is een elektrocardiogram?

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

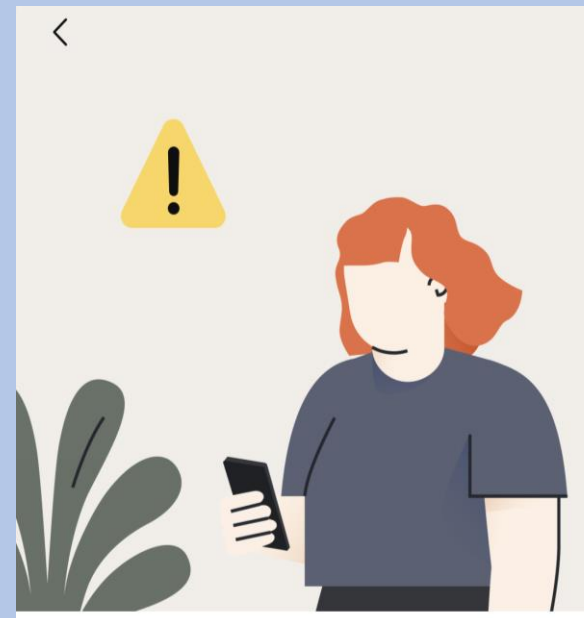


## ScanWatch kan AFib detecteren.

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 de hulpdiensten.

Volgende

Selecteer **Accepteren en activeren**



Accepteren en activeren

Selecteer **Begrepen**



**We gaan uw eerste ECG-meting uitvoeren!**

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

① Het kan moeilijker zijn om een overtuigend ECG-resultaat te krijgen als u een andere band draagt dan silicone, FKM of gelijkwaardig.

**Begrepen**

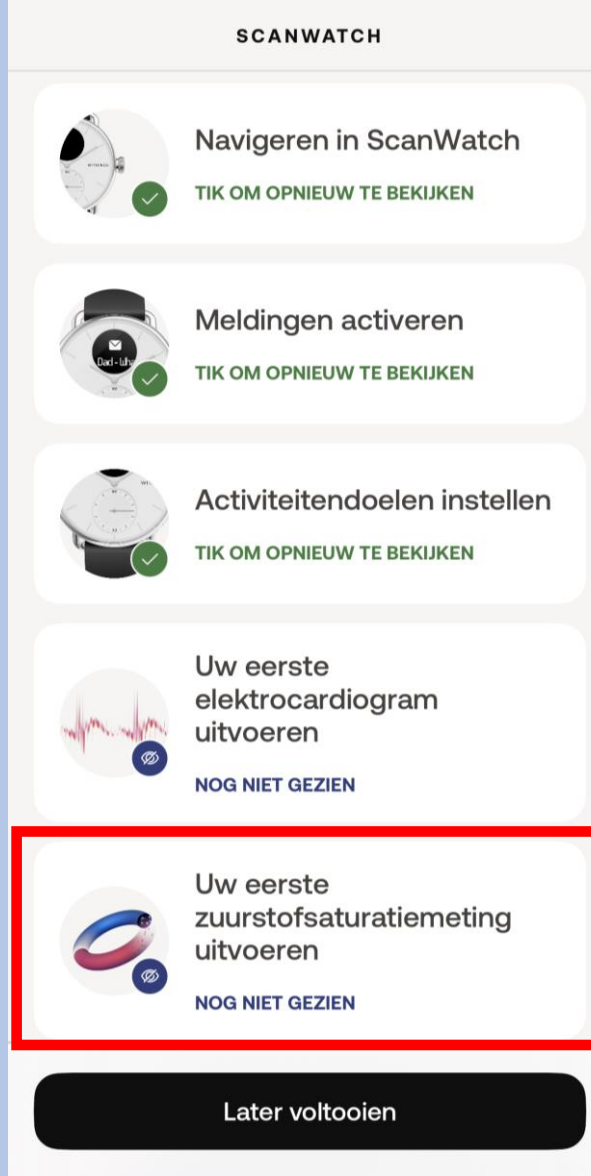
Selecteer **annuleren**



**Uw eerste ECG-meting nu uitvoeren**

**Annuleren**

Selecteer **het aangegeven kolom**



**SCANWATCH**

- ✓ Navigeren in ScanWatch  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
- ✓ Meldingen activeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
- ✓ Activiteitendoelen instellen  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
- Uw eerste electrocardiogram uitvoeren  
NOG NIET GEZIEN
- Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren**  
NOG NIET GEZIEN

**Later voltooiën**

Selecteer **Starten**

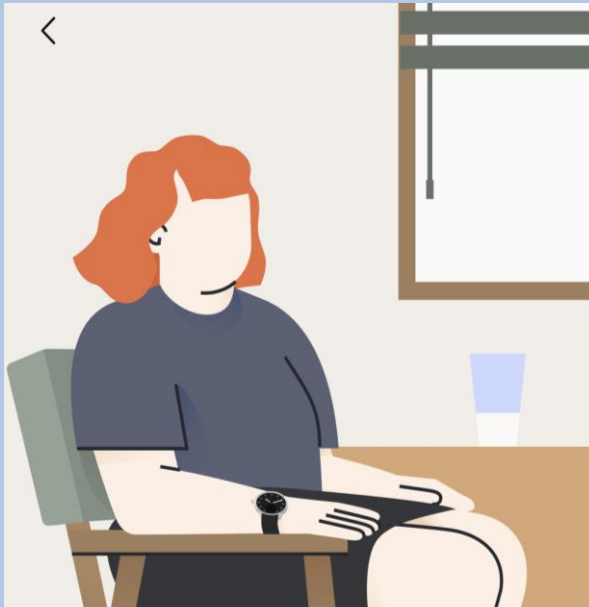


**De ScanWatch kan het zuurstofgehalte in uw bloed meten**

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 **Begrepen**



## We gaan uw eerste zuurstofmeting doen.

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

Begrepen

Selecteer **Accepteren en activeren**



## Raadpleeg deze gebruiksinstructies.

Tik op het scherm en maak een knijpbeweging met uw vingertoppen om in te zoomen.



Accepteren en activeren

Selecteer **Overslaan**

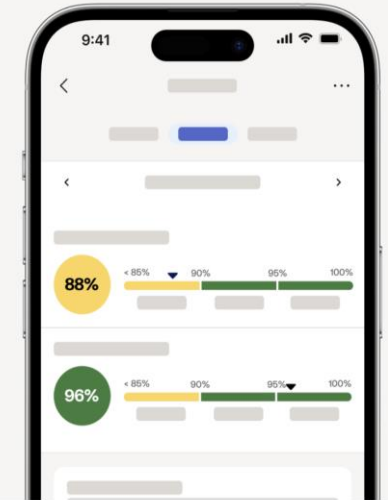


Overslaan

## Laten we een zuurstofsaturatiemeting starten!



Selecteer **Begrepen**



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

Een aanvaardbaar bereik ligt tussen 95% en 100%. Verschillende factoren kunnen de resultaten beïnvloeden, zoals tabak of alcohol, maar als het bereik regelmatig onder de 95% zakt, moet u een arts raadplegen.

Meer informatie

Begrepen

Selecteer het aangegeven kolom

SCANWATCH

Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

**Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag**  
NOG NIET GEZIEN

Meldingen voor rustfrequentie hoge en lage hartslag configureren  
NOG NIET GEZIEN

Scans ademhalingsstoornissen

Later voltooiën

Selecteer **Starten**

×



WITHINGS

**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**

<

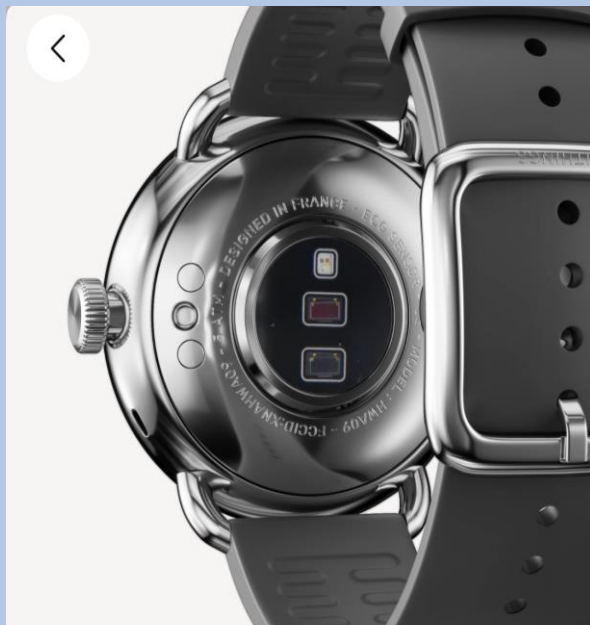


**ScanWatch kan hartaanvallen en andere medische aandoeningen niet detecteren.**

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

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.

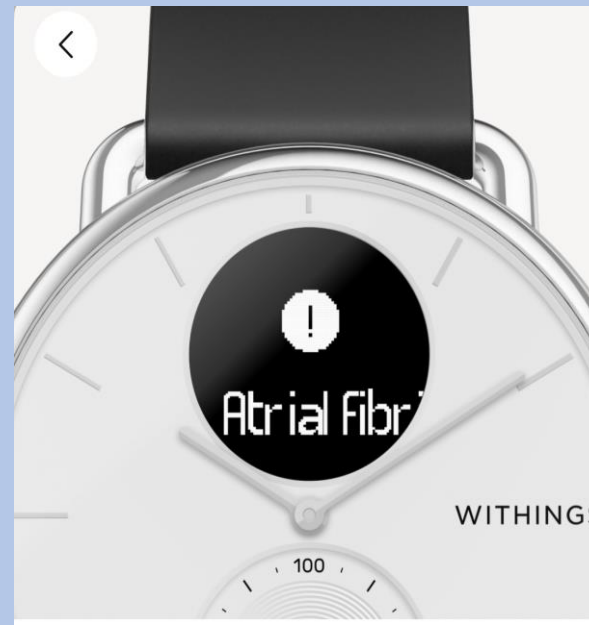
Volgende

## Selecteer **Accepteren en activeren**



Accepteren en activeren

## Selecteer **wat uw voorkeur heeft**



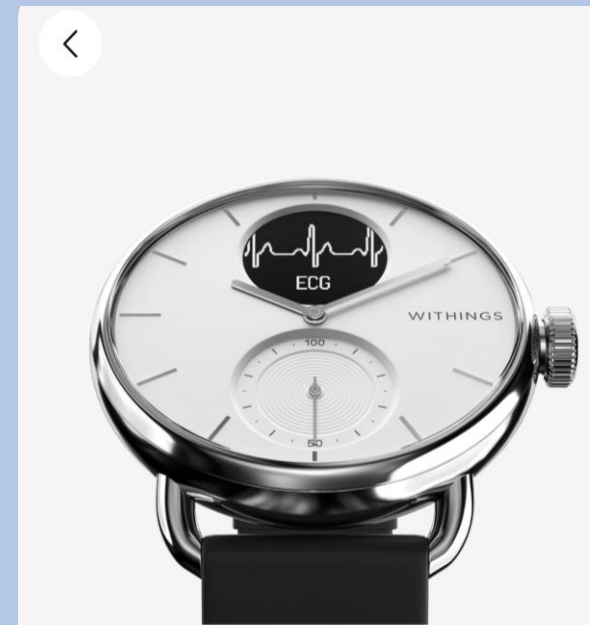
### Ontvang waarschuwingen wanneer episodes plaatsvinden

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.


Meer informatie


Begrepen


Selecteer **het aangegeven kolom**

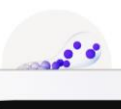
SCANWATCH

 Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

 Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN


 Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

 **Meldingen voor rustfrequentie hoge en lage hartslag configureren**  
NOG NIET GEZIEN

 Scans ademhalingsstoornissen

Later voltooiën

Selecteer **Volgende**



**Wat is de hartslag in rust?**

De hartslag in rust is uw hartslag terwijl u 10 minuten inactief bent. Een normale hartslag in rust ligt tussen 60 en 100 slagen per minuut, maar dit kan per persoon verschillen.

Volgende

Selecteer **Volgende**



**Hoe werken HR-meldingen in rust?**

Als uw hartslag in rust te hoog of te laag is, ontvangt u een melding. U kunt de drempelwaarden voor hoge en lage hartslag wijzigen in de instellingen.

Volgende

Selecteer **uw voorkeur**



**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 de hulpdiensten.


Activeer nu


Niet nu


Selecteer het aangegeven kolom


**SCANWATCH**

 uitvoeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

 Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

 Meldingen voor rustfrequentie hoge en lage hartslag configureren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

 Scans ademhalingsstoornissen configureren  
NOG NIET GEZIEN

 Meer informatie over trainingen en GPS  
NOG NIET GEZIEN

Later voltooien

Selecteer **Starten**



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

ScanWatch houdt uw slaapcycli 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 **Volgende**



**Verbeter slaaptracking met ademhalingscans**

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

Volgende

Selecteer **Volgende**



**Het opsporen van ademhalingsstoornissen kan uw algehele welzijn verbeteren**

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

Volgende



## Selecteer **Frequentie instellen**

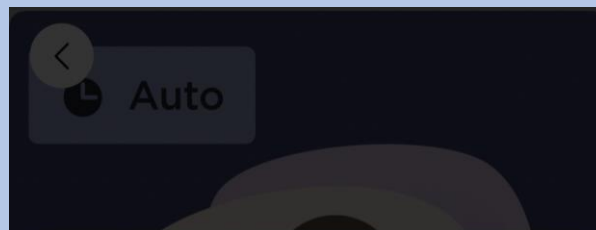


### Ademhalingscans plannen

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 uw voorkeur en dan **bevestigen**



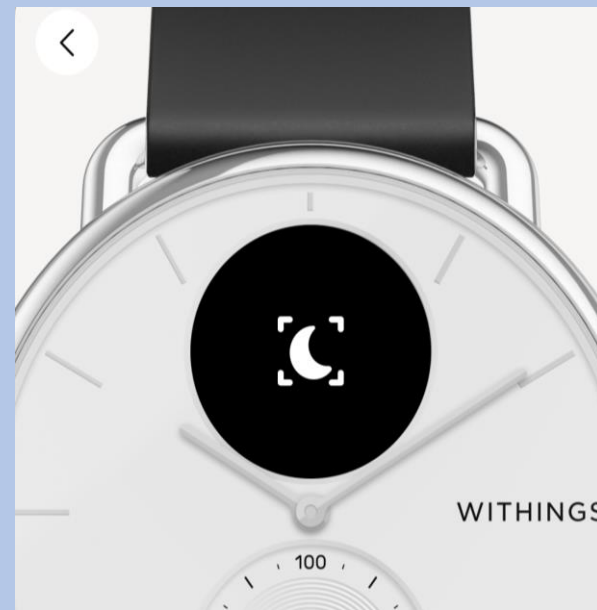
### Ademhalingsscan Annuleren

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 **Volgende**

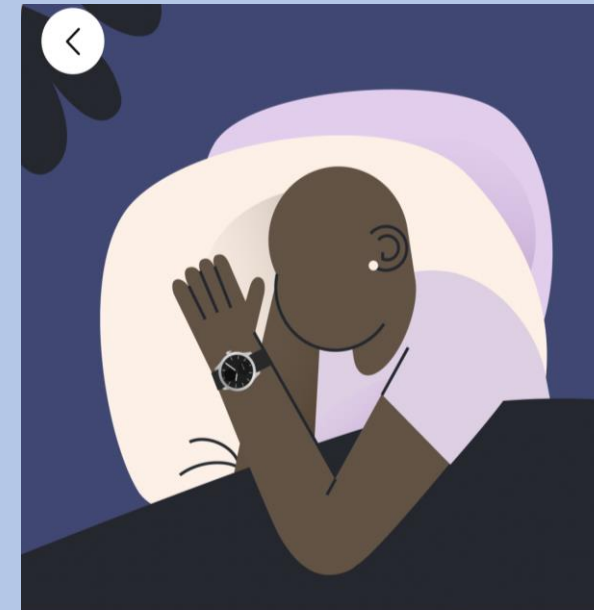


### Krijg een herinnering voor een Ademhalingsscan

Houd dit symbool in de gaten op uw ScanWatch: het geeft aan dat er een Ademhalingsscan is gepland. U kunt ook naar de instellingen van de functie gaan om precies te weten wanneer de volgende gepland is.

Volgende

## Selecteer **Begrepen**

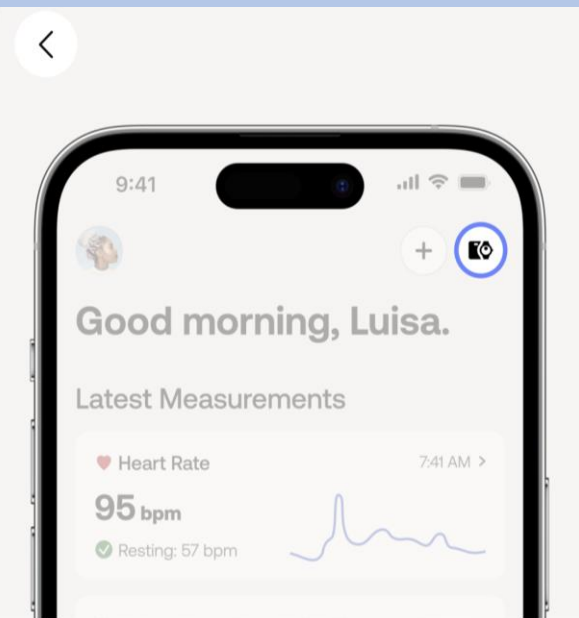


### Klaar! Draag de ScanWatch als u gaat slapen om gegevens te krijgen over ademhalingsstoornissen wanneer u wakker wordt.

Alles wordt automatisch getraceerd en gesynchroniseerd met Withings zodra u opstaat.

Begrepen

Selecteer **Ok,begrepen**

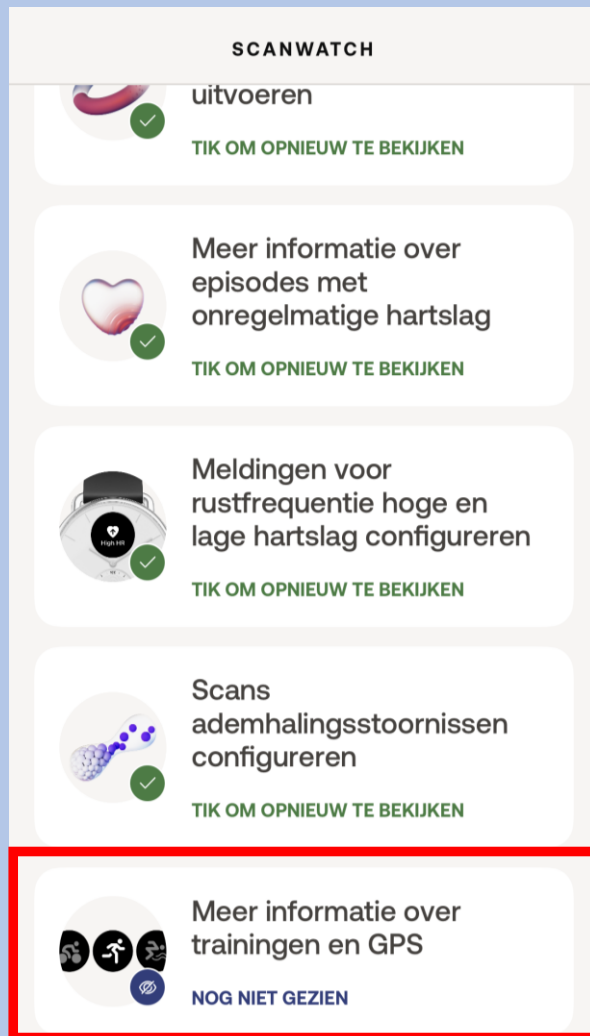


U kunt de ademhalingsscan later activeren op het tabblad **Apparaten**.

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

Ok, begrepen

Selecteer **het aangegeven kolom**



Later voltooiën

Selecteer **Volgende**

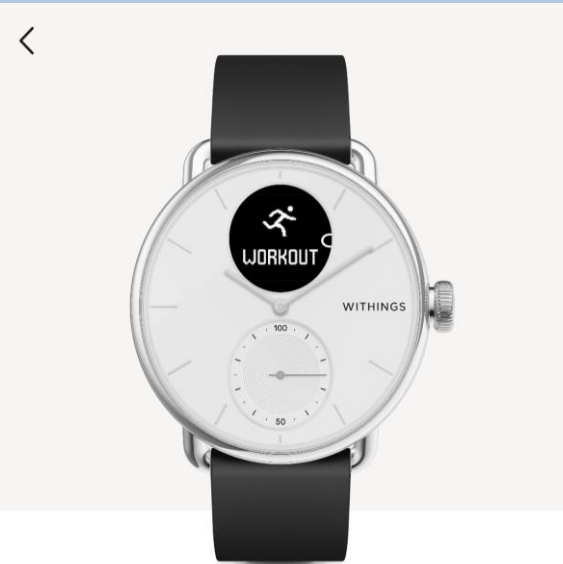


Ga naar het trainingsmenu en druk op de kroon voor toegang

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 **Ok**

# 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.

## SCANWATCH



uitvoeren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Meer informatie over episodes met onregelmatige hartslag

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Meldingen voor rustfrequentie hoge en lage hartslag configureren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Scans ademhalingsstoornissen configureren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Meer informatie over trainingen en GPS

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

OK

## Het maken van een ECG.

- Doe uw horloge op de juiste pols.
- Open de Withings app als u een ECG gaat maken.
- Druk eenmaal de knop aan de zijkant in.
- Draai aan het kroontje tot u Ecg ziet verschijnen in het kleine schermje van het horloge.
- Druk eenmaal goed de knop in als u Ecg ziet op het horloge.
- Leg uw gehele hand over het horloge.
- Op uw telefoon verschijnt een aftel scherm houdt u hand op het horloge tot die tweemaal trilt en u op de app 0 ziet.
- In de app verschijnt de uitslag en mag u op OK tikken.



# 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](mailto: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.

THE BOX  
THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN

