



HART LONG  
CENTRUM LEIDEN



withings Sleep  
Sleep Tracking Mat



withings Thermo  
Smart Temporal Thermometer



withings Move ECG  
Activity Watch with ECG Monitor



withings WiFi Smart Blood Pressure Monitor

# Welkom bij de Installatie van de

Pre-Ok Box



THE BOX

THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN

# VOORDAT U BEGINT WAT BELANGRIJKE ZAKEN.

1. Lees eerst de gehele handleiding door voordat u zelf een app of apparatuur 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. U ontvangt eenmalig binnen **3 weken** na het installeren van uw box een bericht of uw metingen goed bij ons binnenkomen.
4. Heeft u zelf moeite met de installatie, vraag dan op voorhand hulp van iemand uit uw directe omgeving (familielid/ kennis).
5. Komen uw gegevens niet direct in de Withings app dan kan het helpen om de app af te sluiten op de achtergrond en opnieuw te openen of bij meten kijken in plaats van thuis.
6. Wat u ziet in de Withings app dat kan het ziekenhuis ook zien, mits u ingelogd staat met het account dat u van het LUMC gekregen hebt.



## Wat voor apparatuur zit er in uw Box



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](mailto:boxsupport@lumc.nl).

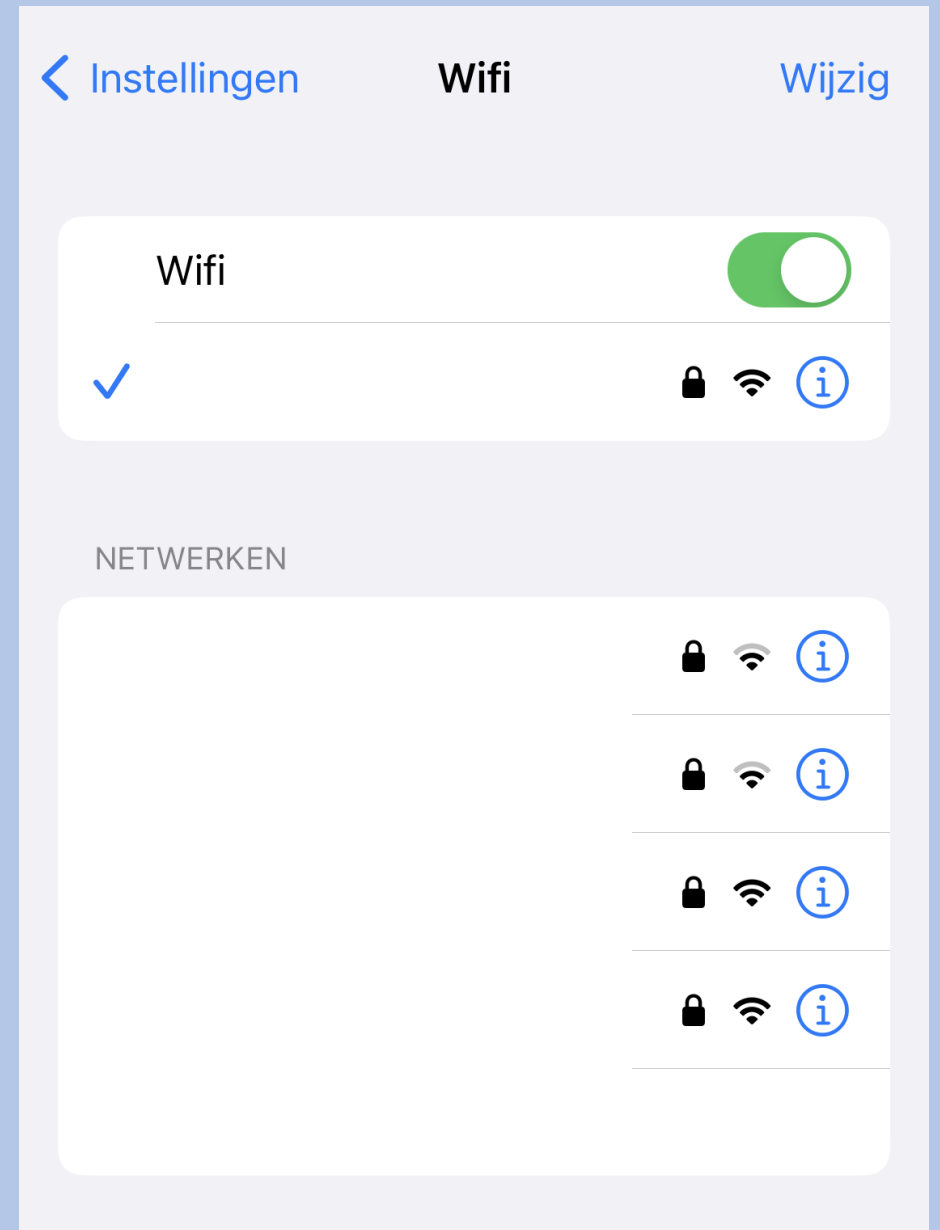
# App installatie

## U start met de installatie van de apps.

Zorg dat uw Wi-Fi of 4G/5G aan staat anders kunnen de apps niet gedownload worden.

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

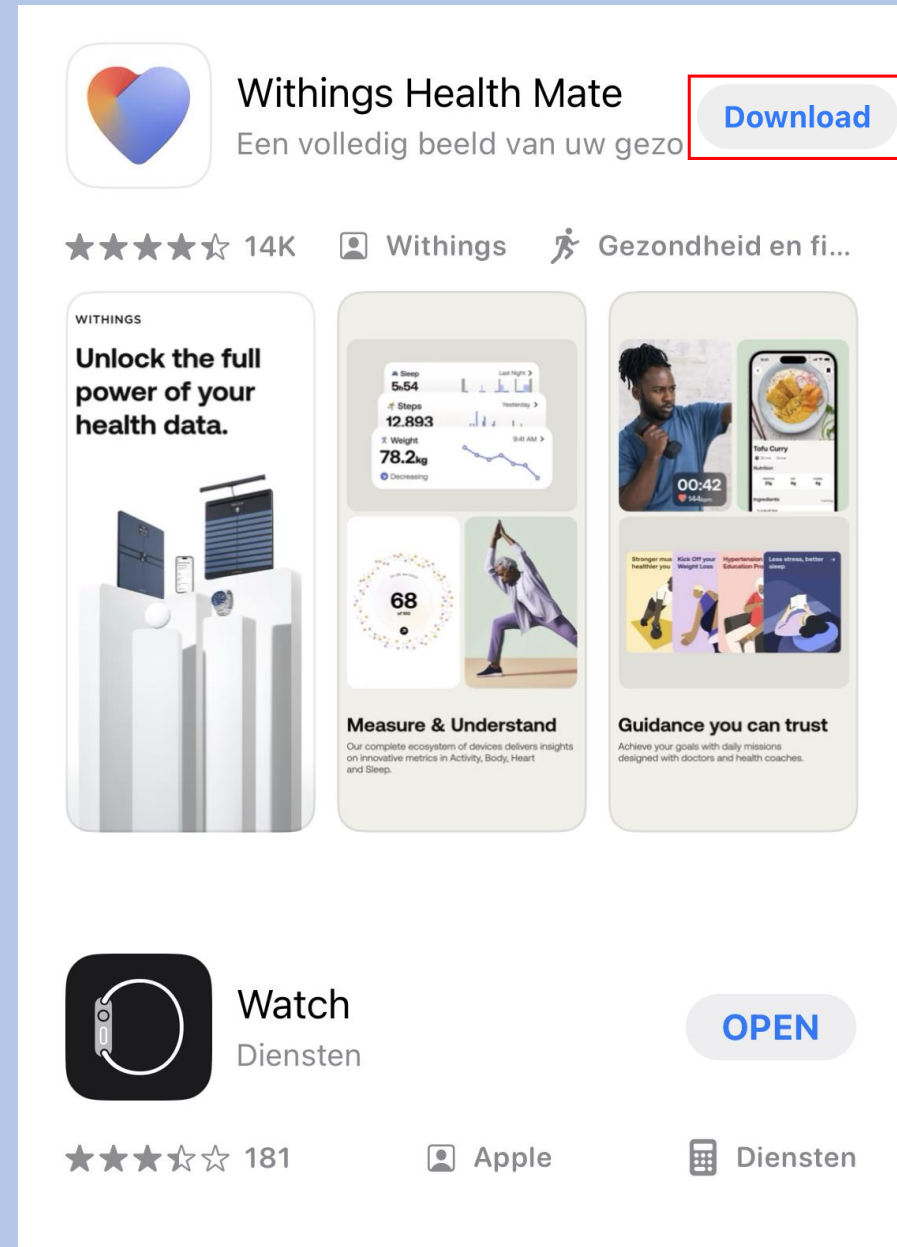
Bij iedere telefoon werkt het anders om de Wi-Fi aan te zetten. Kunt u het niet vinden, vraag dan iemand in uw omgeving om hulp.



# Withings app installeren

## Withings Health Mate app

1. U gaat naar de **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.



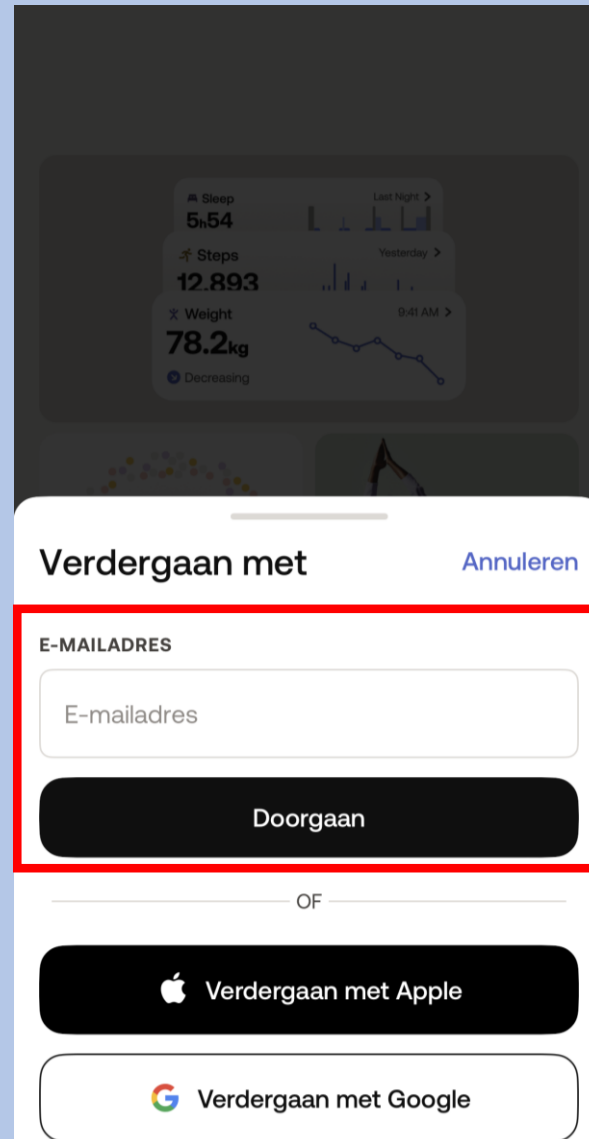
The screenshot shows the Apple App Store interface. At the top, the 'Withings Health Mate' app is featured. It has a heart-shaped icon with a red-to-blue gradient. The app name 'Withings Health Mate' is displayed, followed by the description 'Een volledig beeld van uw gezondheidsgegevens'. A red-bordered 'Download' button is visible. Below the app name, there are five stars, a rating of '14K', the developer 'Withings', and the category 'Gezondheid en fitness'. The app preview includes three panels: 'Unlock the full power of your health data.' showing health data on a phone, 'Measure & Understand' showing a person's heart rate and a yoga pose, and 'Guidance you can trust' showing a person's meal and a timer. Below this, the 'Watch' app is shown with its circular icon, the name 'Watch', and the subtitle 'Diensten'. It has a rating of four stars, '181' reviews, is developed by 'Apple', and is in the 'Diensten' category. An 'OPEN' button is visible next to it.

# Withings inloggen

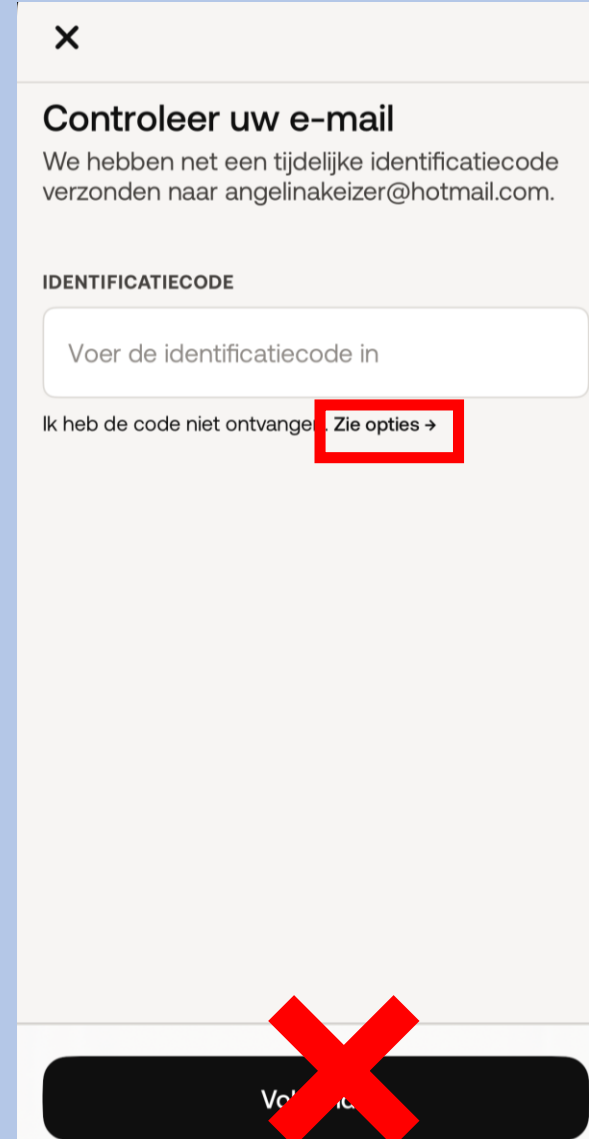
Selecteer **Doe mee met Withings app**



Voer het e-mail adres in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit eindigt op hlc.nl (zie afbeelding1) Selecteer **Doorgaan**



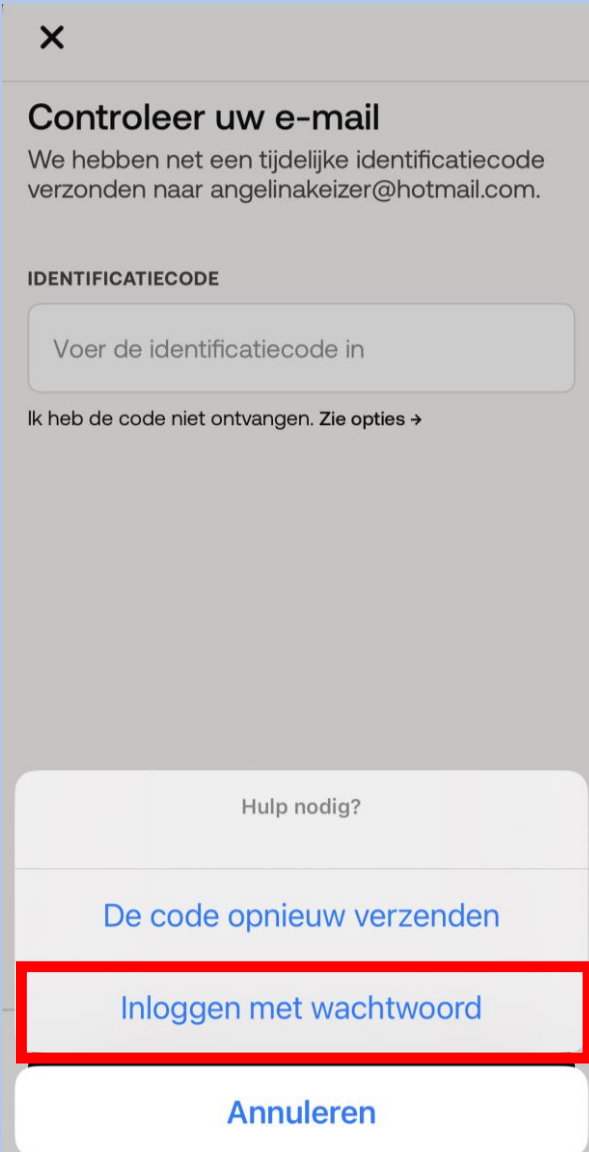
Selecteer het kleine zinnetje **Zie opties**



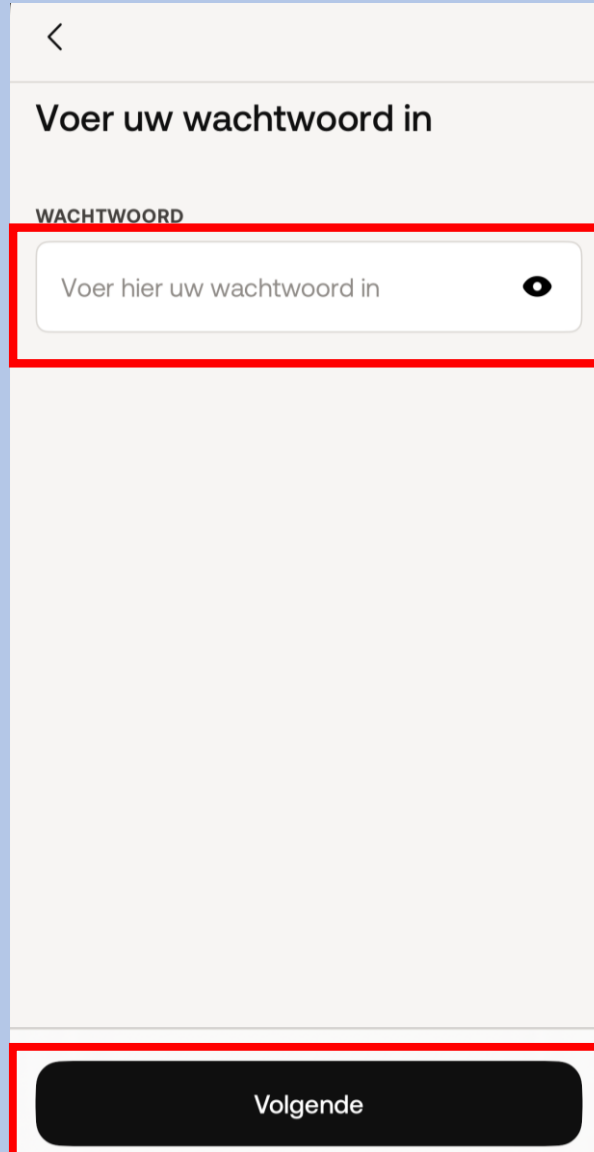
Afbeelding 1



## Selecteer **Inloggen met wachtwoord**




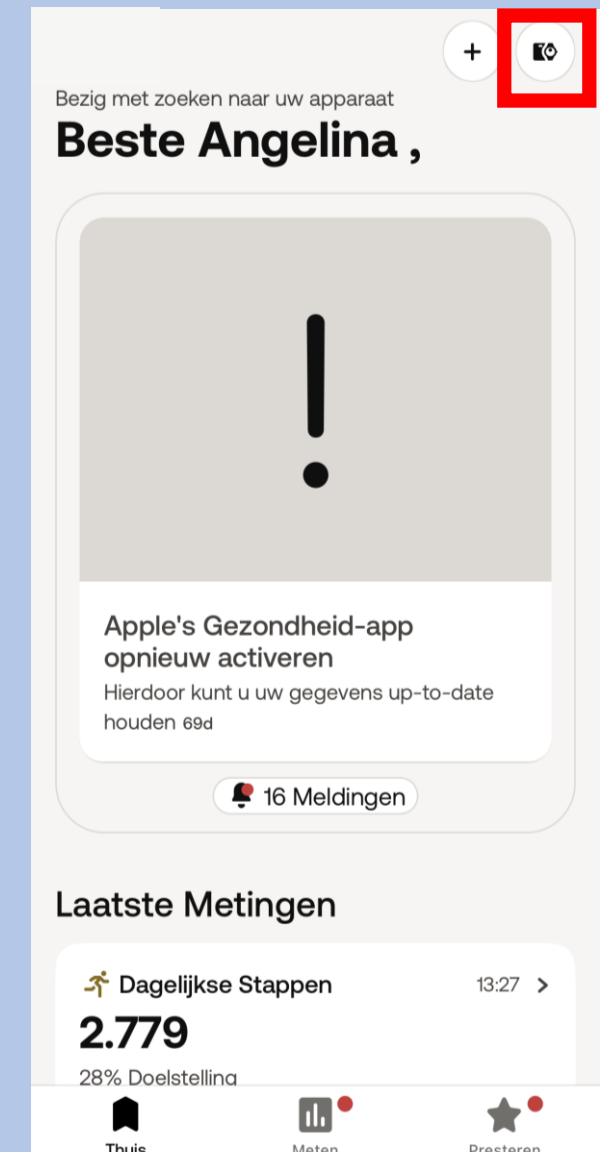
Voer het wachtwoord in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit staat vermeld op uw afgifteformulier; zie afbeelding 1. Selecteer vervolgens **Volgende**



Afbeelding 1



Selecteer  om een apparaat toe te voegen aan de app



# Apparatuur installeren van Withings

Nu gaat u het volgende installeren:



- Weegschaal
- Bloeddrukmeter
- Scanwatch 2
- Thermometer

**Let op!** Mocht u het apparaat niet hebben scroll dan door naar de volgende.

**Nu gaat u de weegschaal installeren** vervolg het stappenplan.



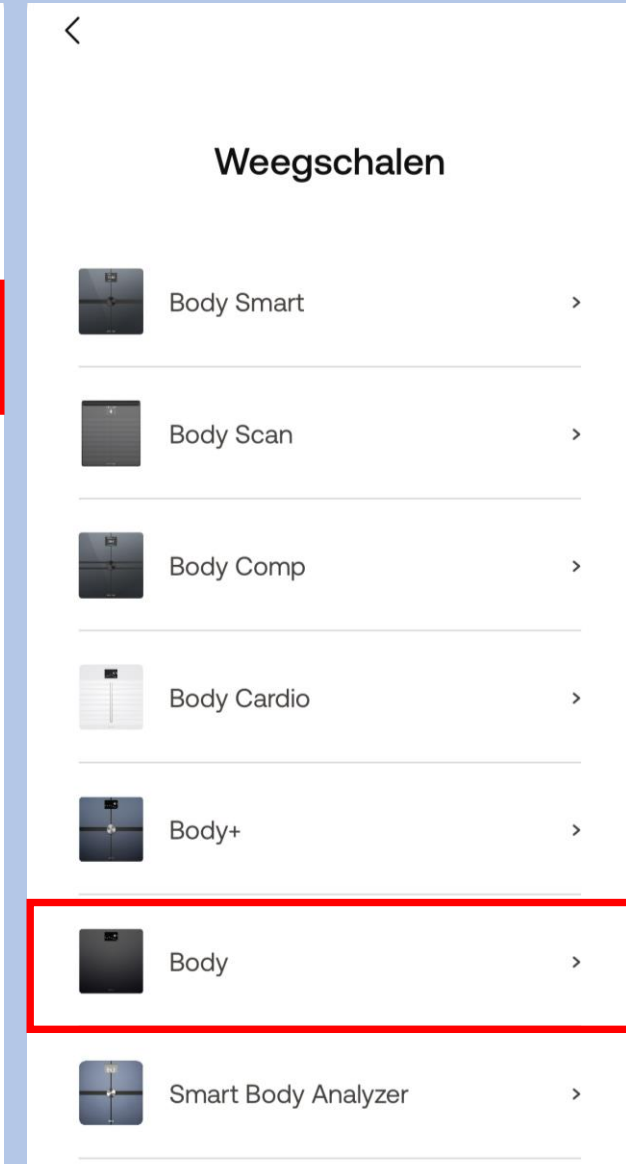
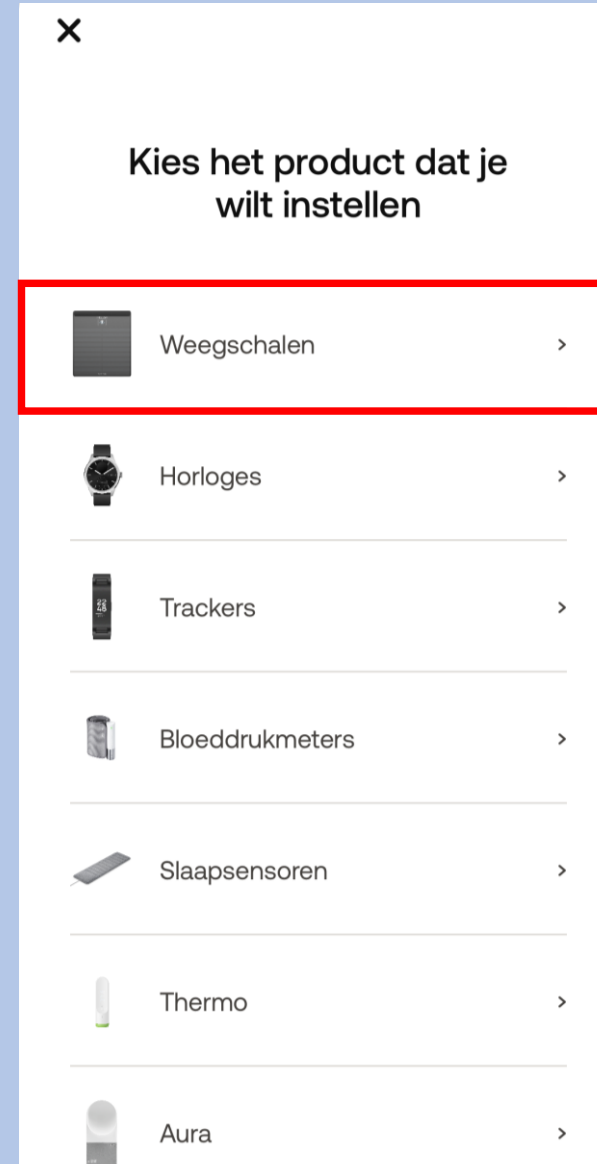
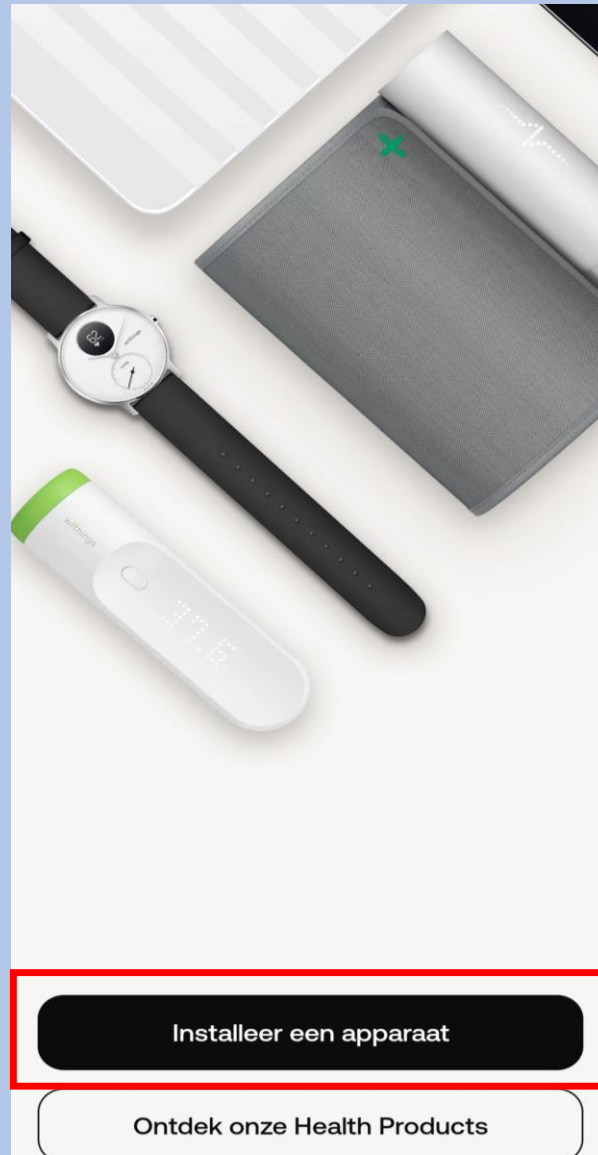
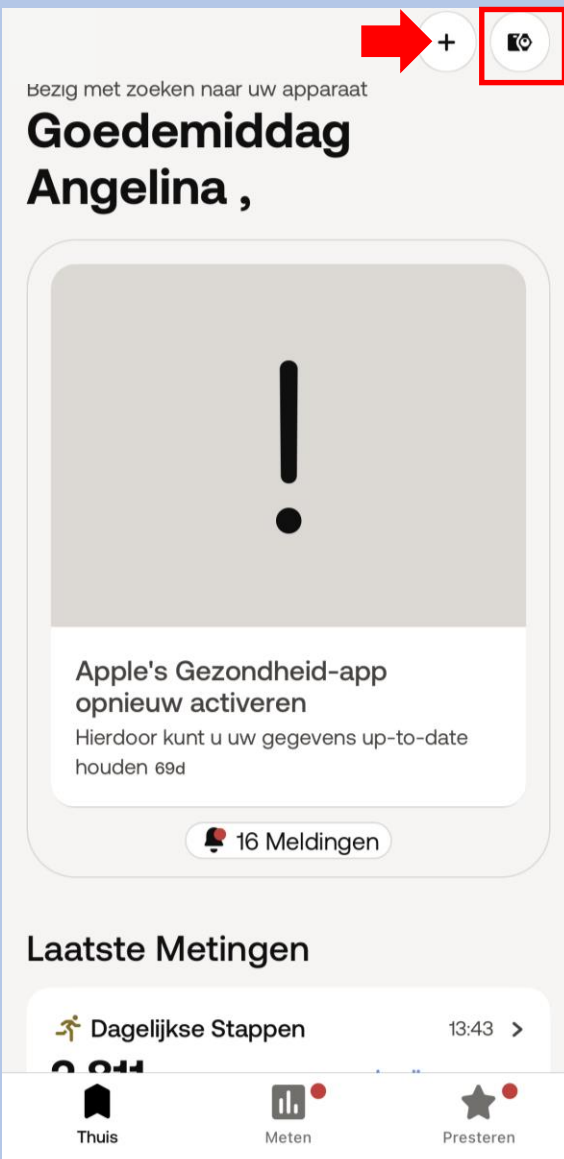


Selecteer rechts bovenin    
Om een apparaat te koppelen

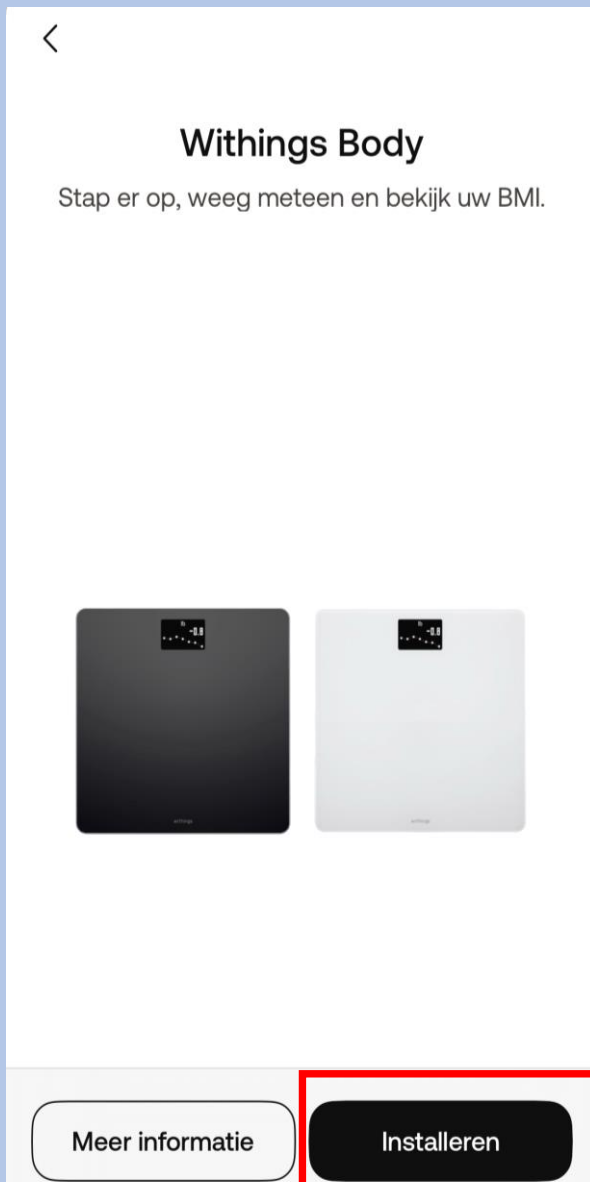
Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Weegschalen**

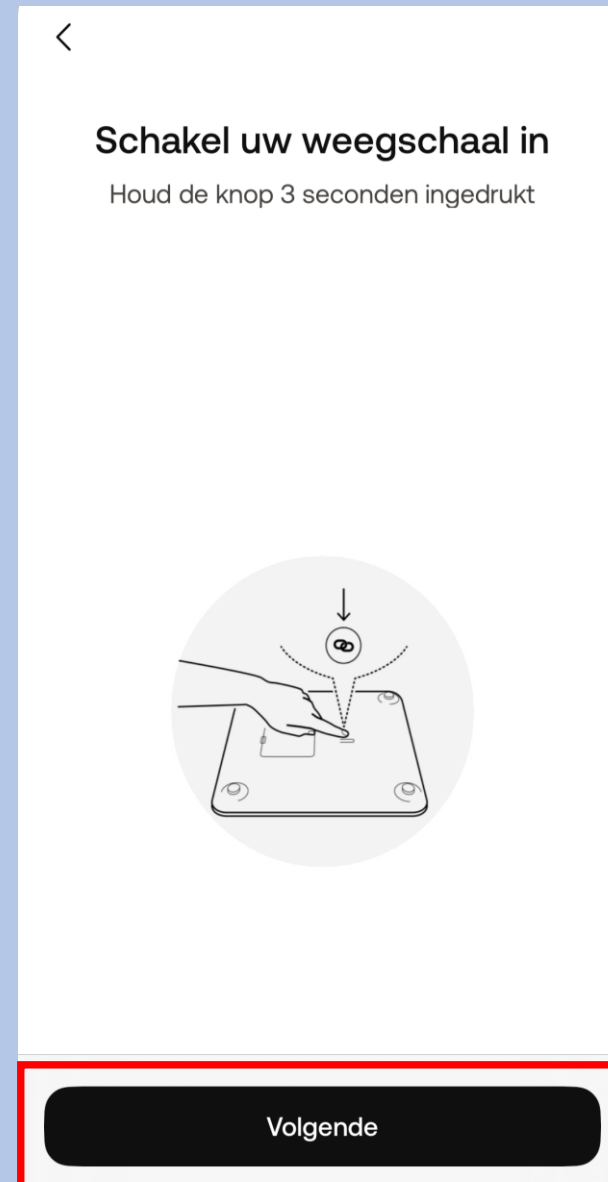
Selecteer **Body**



## Selecteer **Installeren**



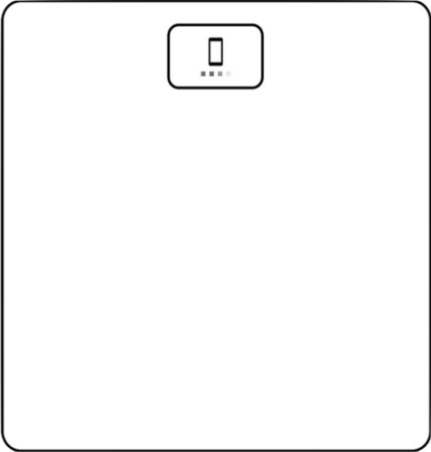
1. U haalt de **Weegschaal** uit de doos.
2. Onder op de **Weegschaal**, bij de batterijen, vindt u een labeltje dat u er uit trekt.
3. U houdt het knopje **3 hele seconden ingedrukt**.
4. Selecteer **Volgende** op de app zoals aangegeven op de afbeelding hiernaast.



Selecteer **Volgende**

Annuleren

Body weegschaal gedetecteerd



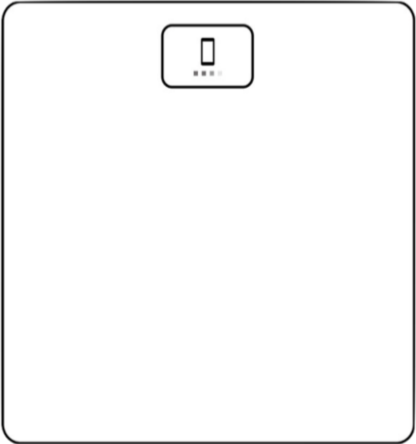
Volgende

Selecteer **Pair**

Annuleren

Koppel uw weegschaal met uw telefoon

Tik op koppelen om door te gaan



Pair

Selecteer **Koppel**

Annuleren

Koppel uw weegschaal met uw telefoon

Tik op koppelen om door te gaan

Bluetooth-koppelingsverzoek  
'Body 9C' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel



Selecteer **Volgende**

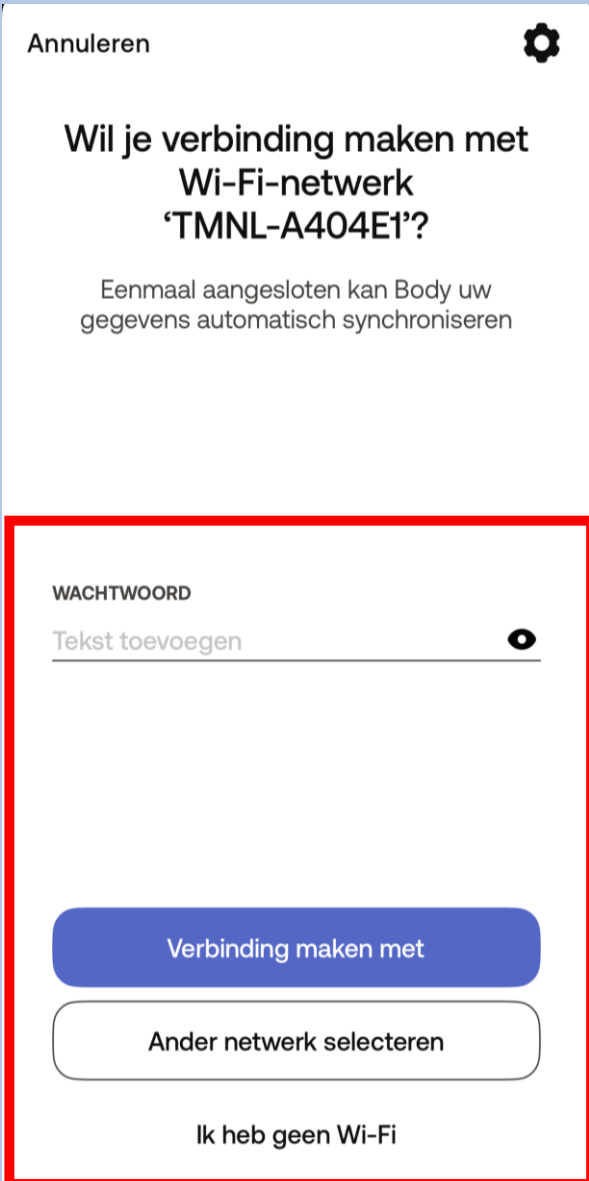
Annuleren

Body weegschaal verbonden

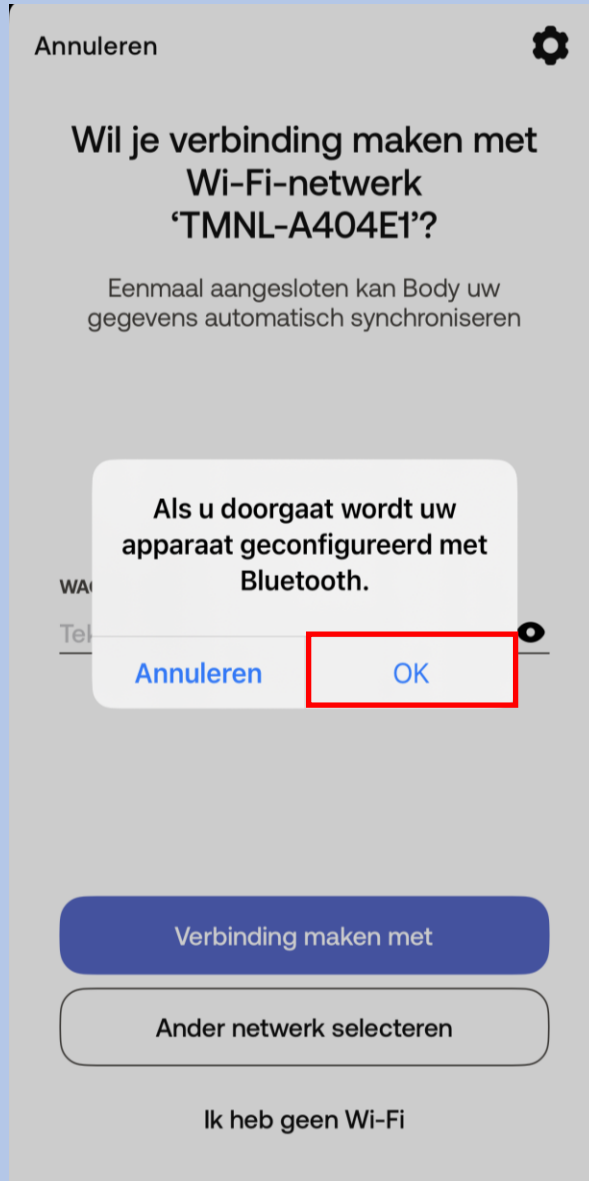


Volgende

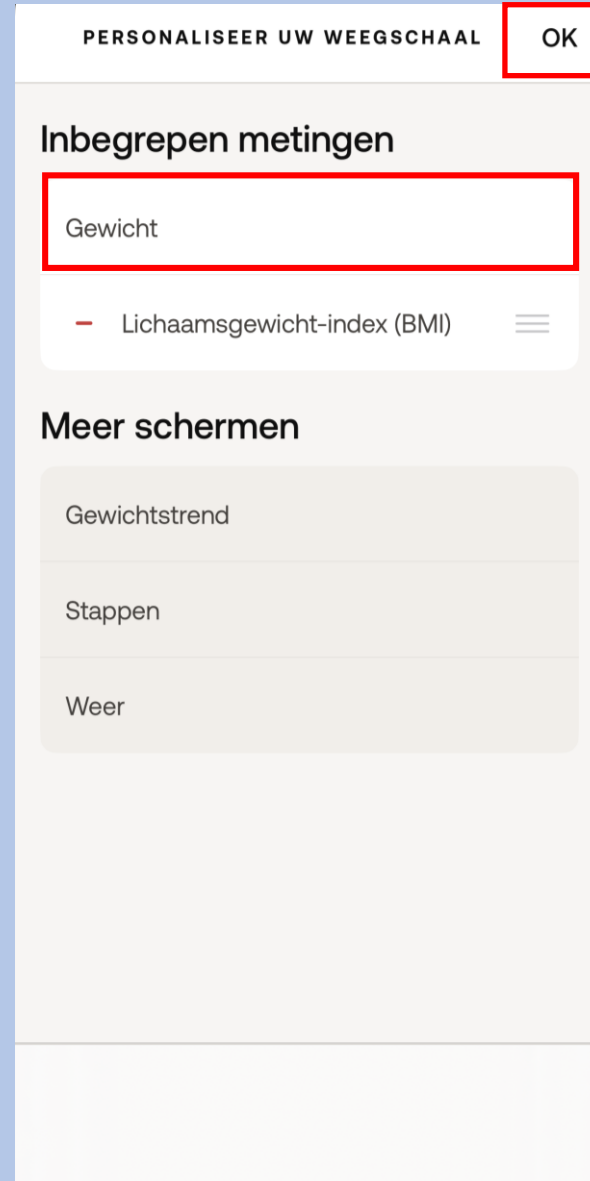
Selecteer Ik heb geen Wi-Fi of kies voor uw eigen WiFi network en over uw wachtwoord in



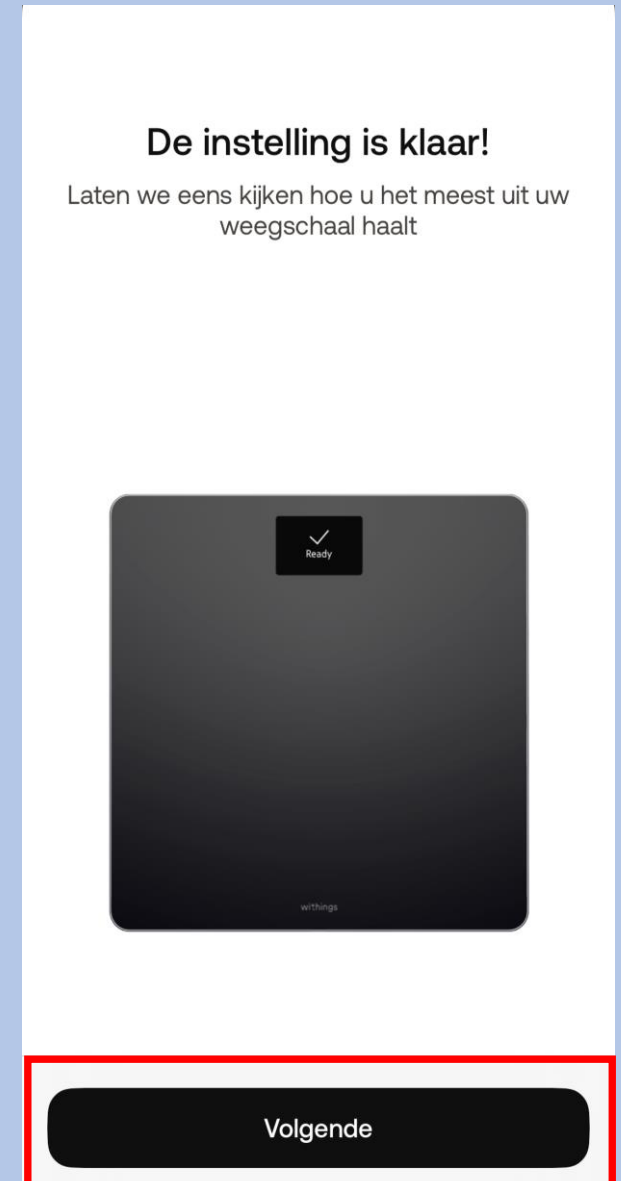
Selecteer **Ok** wanneer u voor BlueTooth gekozen heeft



Over uw gewicht in en Selecteer **OK**



Selecteer **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

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.

# Weging maken

**Om een betrouwbare meting te krijgen, zijn de volgende punten belangrijk:**

- Weeg dagelijks op ongeveer hetzelfde moment en onder dezelfde omstandigheden (bijvoorbeeld met of zonder kleding).
- Verplaatst u de weegschaal, wacht dan 10 seconden voordat u start met wegen.
- Staat de weegschaal op een tapijt, gebruik dan de tapijtdopjes die meegeleverd zijn bij de weegschaal.


1. Ga op de weegschaal staan.

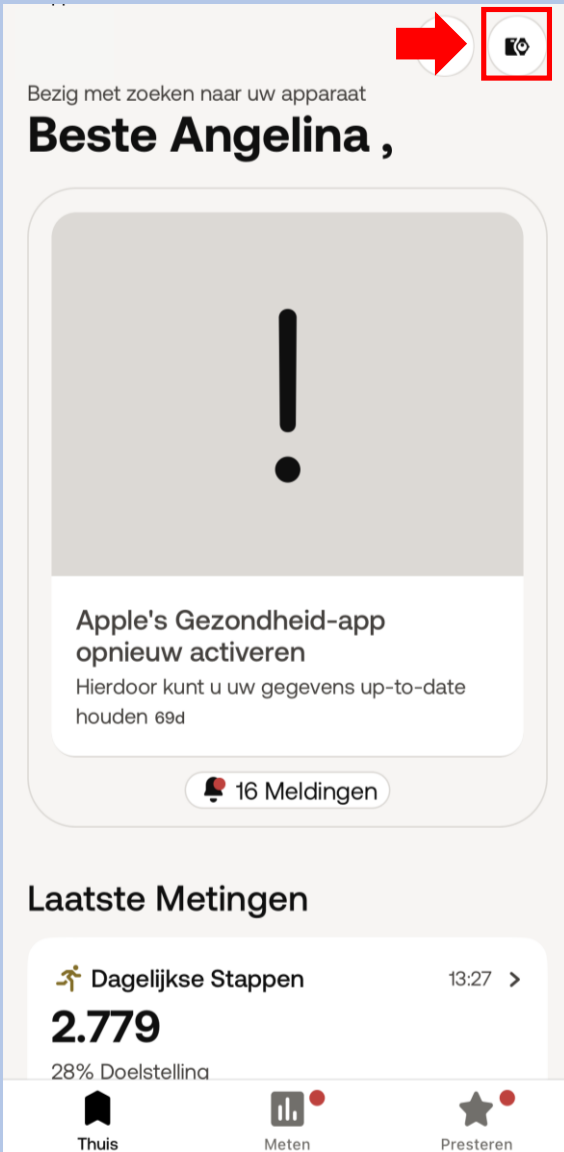
2. U ziet het gewicht verschijnen op het schermje van de weegschaal.

3. De meting is nu ook terug te zien in de LUMC Care app; daar kan enige vertraging in zitten.

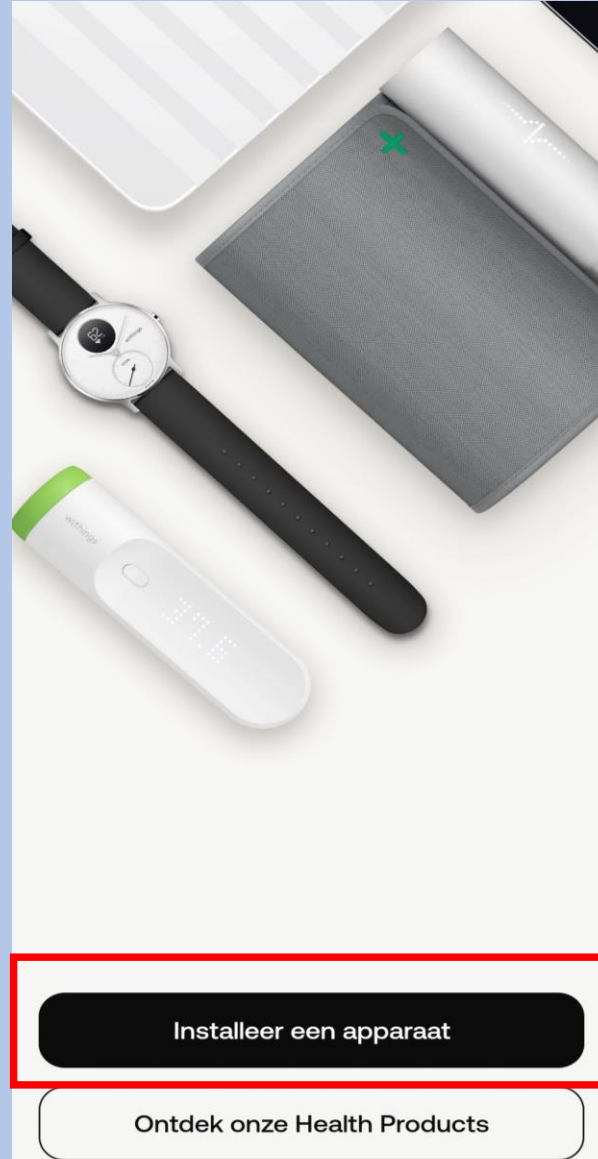
**Vervolg de stappen om de bloeddrukmeter te koppelen.**



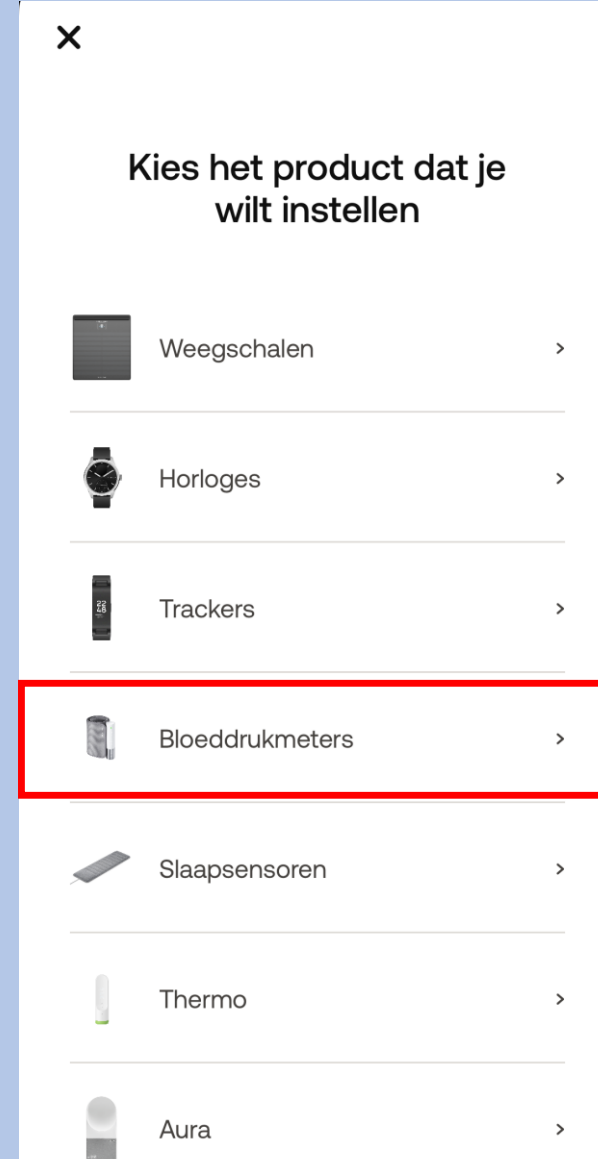
Selecteer rechts bovenin   
Om een apparaat te koppelen



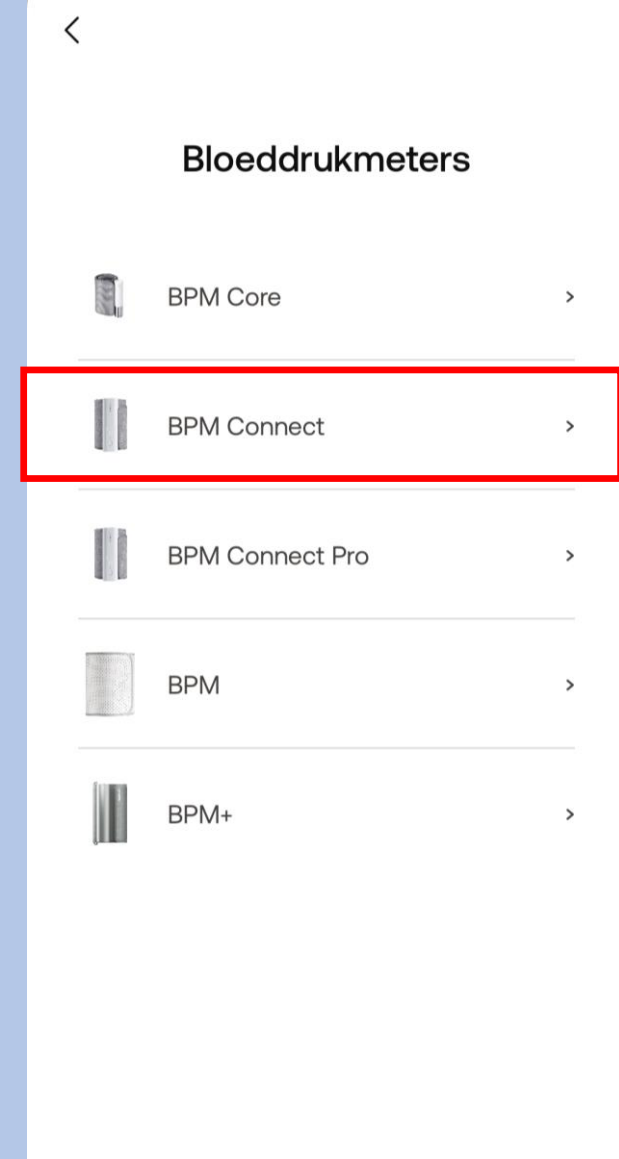
Selecteer **Installeer een apparaat**



Selecteer **Bloeddrukmeter**



Selecteer **BPM Connect**



Selecteer **Installeren**

Houd de knop op de BPMConnect ingedrukt tot er **Setup** verschijnt en selecteer dan in de app op **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Pair**



## BPM Connect

Een medisch correcte bloeddrukmeting in uw vertrouwde omgeving.



Meer informatie

Installeren



## Aan de slag!

Houd de knop 3 seconden ingedrukt



Volgende

Annuleren

## BPM Connect gedetecteerd



Volgende

Annuleren

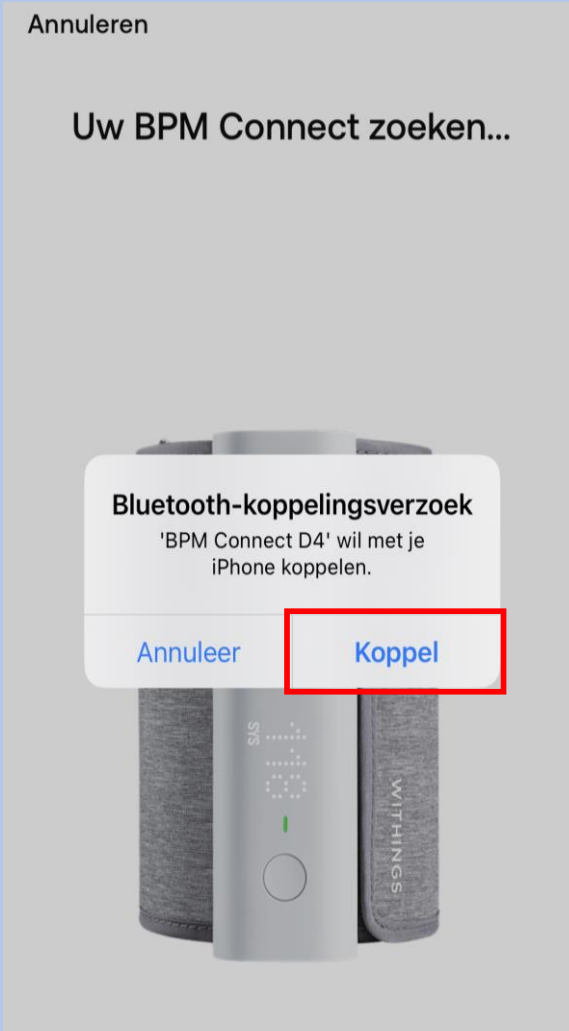
## Koppel uw BPM Connect met uw telefoon



Pair



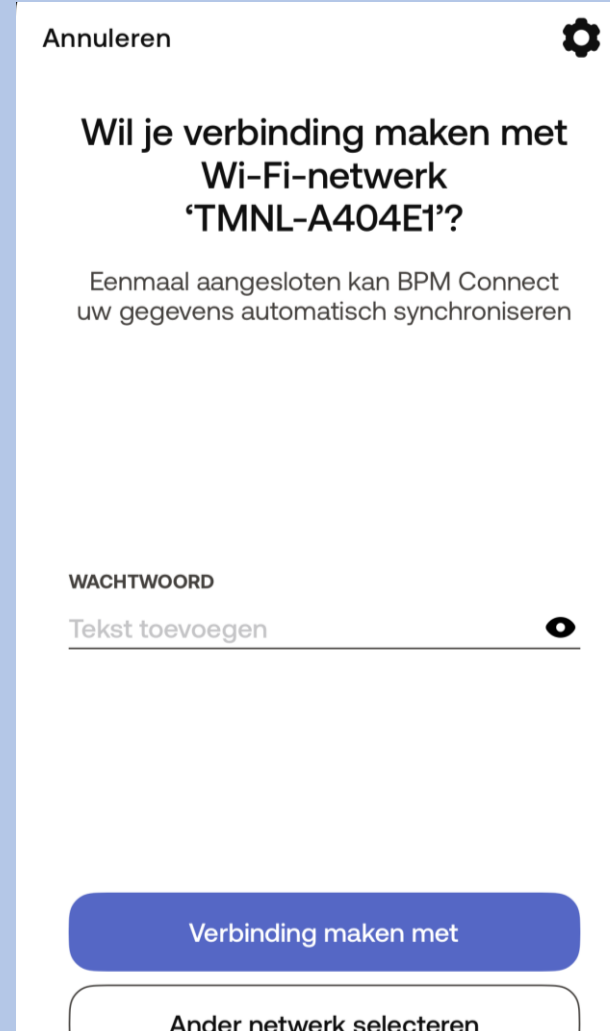
Er kan een pop up verschijnen.  
**Selecteer koppel.**



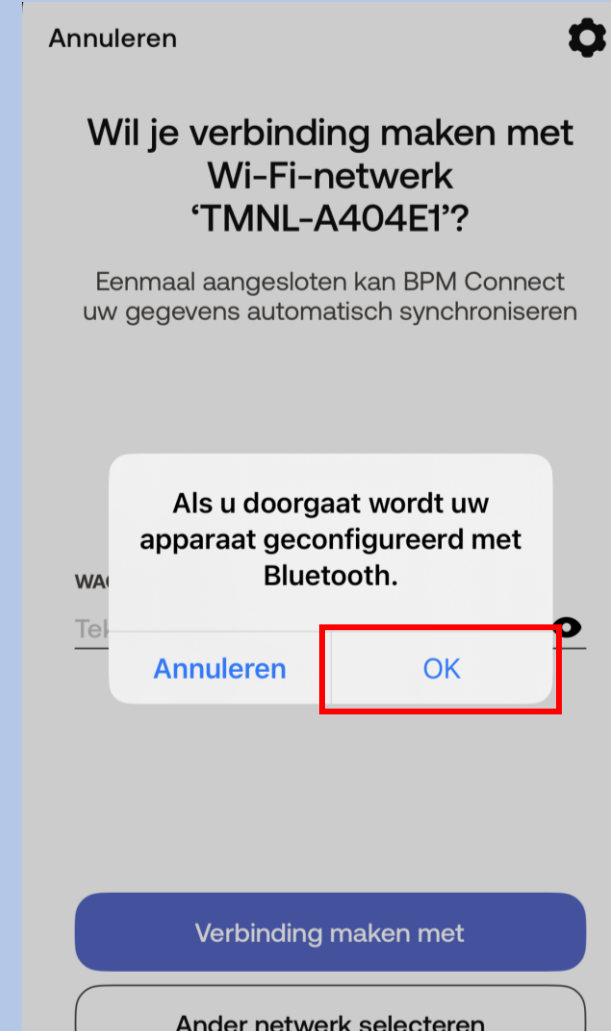
Selecteer **Volgende**



Selecteer Ik heb geen Wi-Fi of kies voor uw eigen WiFi network en over uw wachtwoord in, dit is uw eigen keus.



Wanneer u voor BlueTooth kiest Selecteer **OK**



Selecteer **OK**

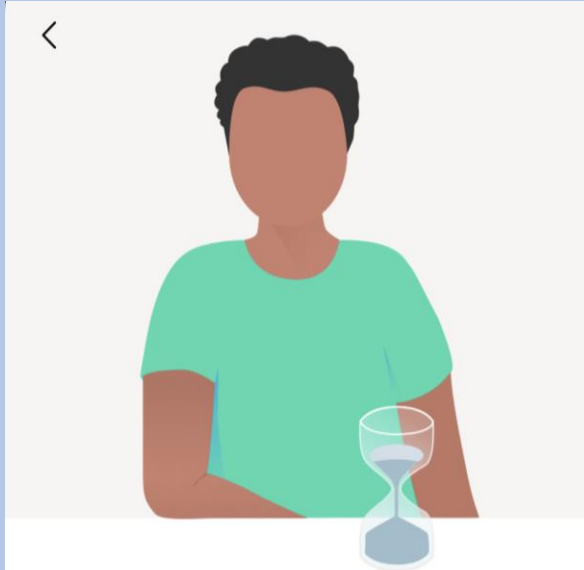
## Uw BPM Connect is er klaar voor!

We gaan u nu helpen om uw eerste bloeddrukmeting uit te voeren.



OK

Selecteer **Volgende**

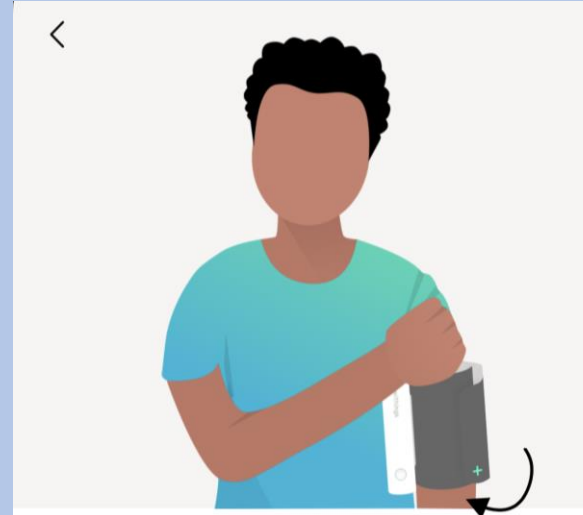


## Ga er, voordat u begint, even goed voor zitten en ontspan.

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

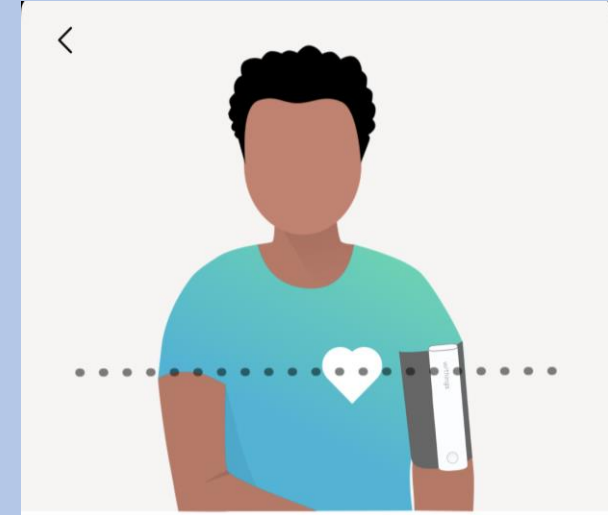


## Stroop uw mouw op en doe het apparaat om uw LINKERARM.

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 hart.

Volgende

Selecteer **Volgende**



<

### 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.

Volgende

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 Withings App.

OK

Uw bloeddrukmeter is geïnstalleerd en staat in de lijst van apparaten.

# Informatie over de bloeddrukmeter

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. Gooi uw doosje niet weg!

De bloeddrukmeter heeft twee functies:  
1 x meten of 3 x meten.  
1 x meten is voldoende.



# 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 wat langer de knop in en er verschijnt dan een vinkje dat het gelukt is.

6. De meting is nu terug te zien in de 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.

**Vervolg de stappen om de scanwatch te koppelen.**

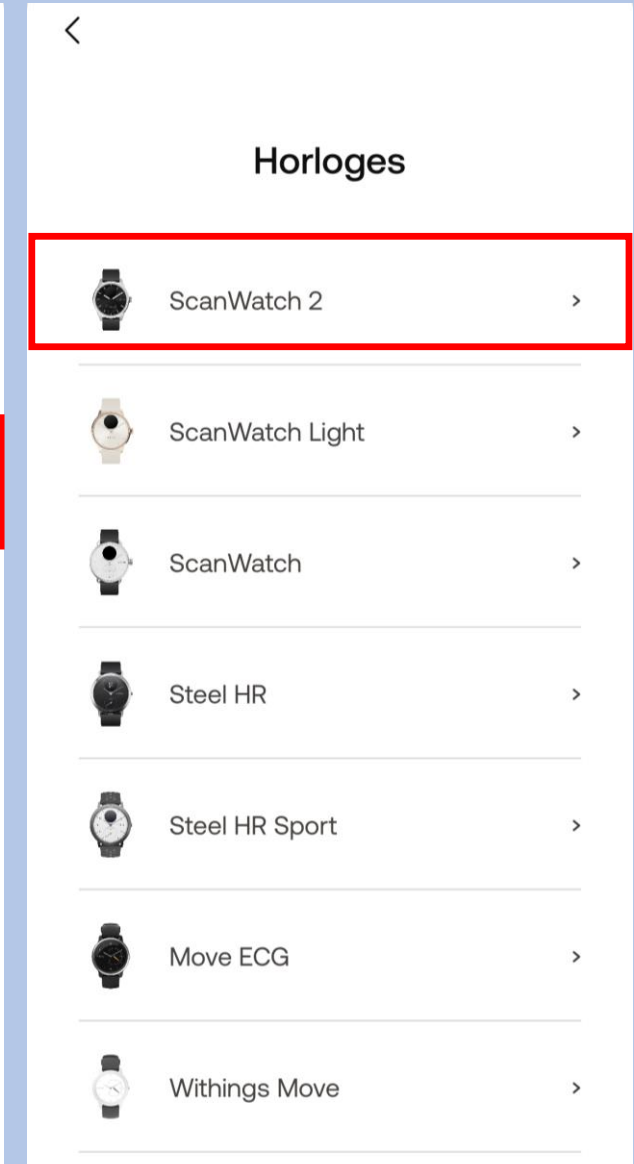
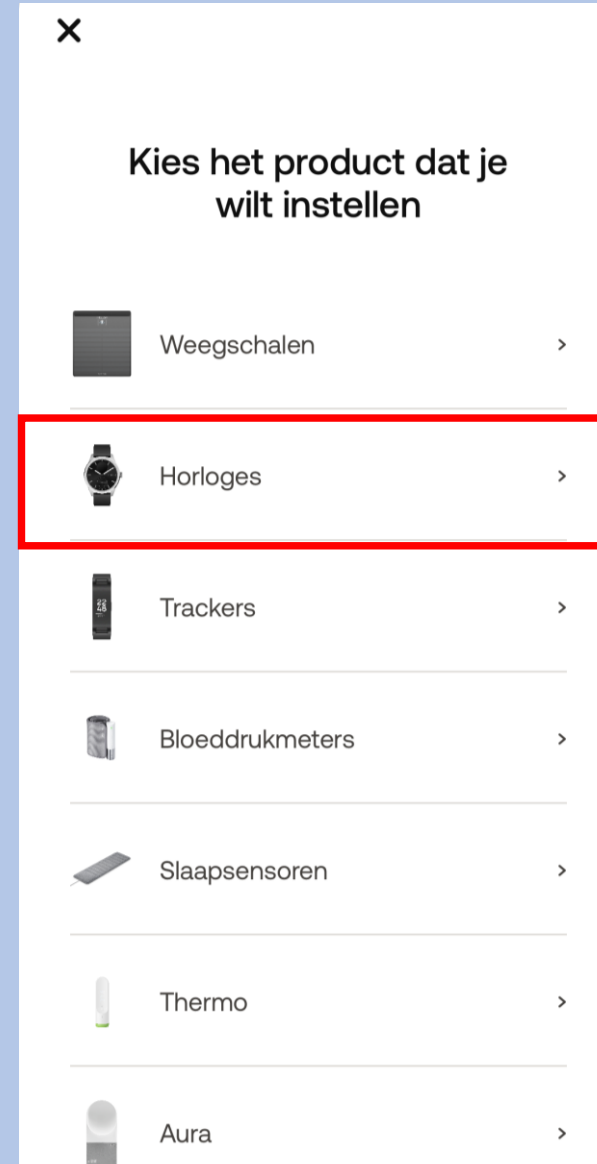
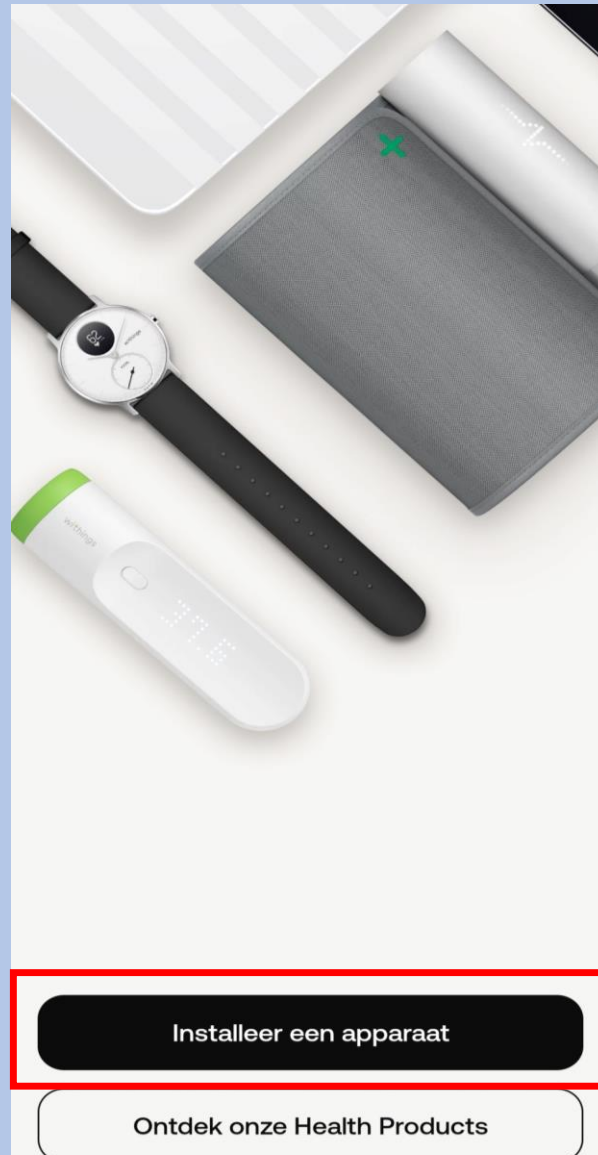
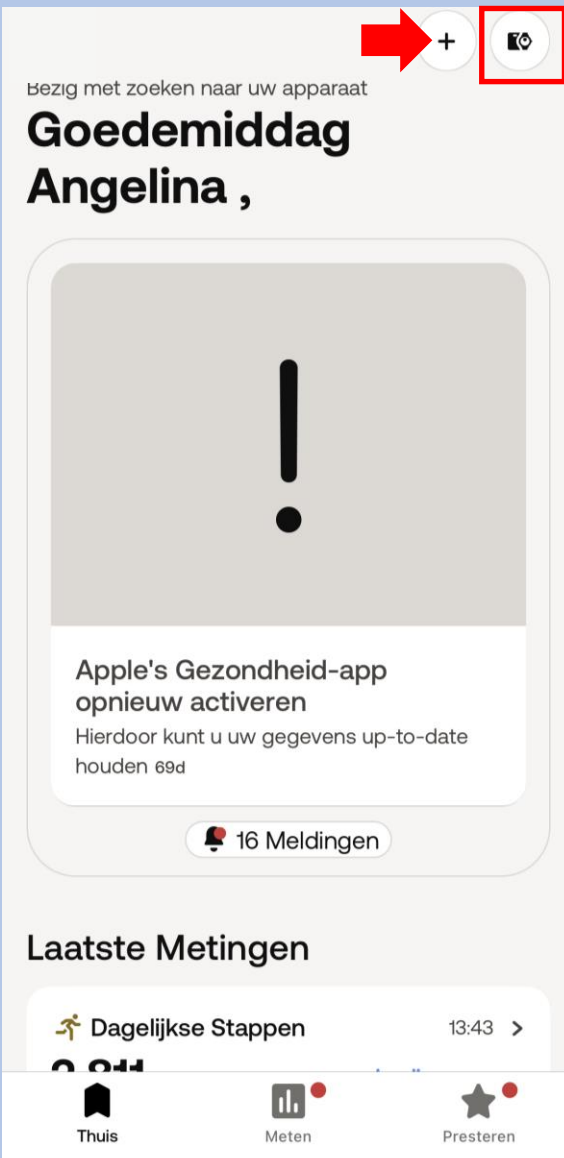


Selecteer rechts bovenin   om een apparaat te koppelen

Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Horloges**

Selecteer **Scanwatch 2**



Selecteer **Installeren**

Druk eenmaal op de knop van uw Scanwatch 2  
en op het scherm van uw horloge  
verschijnt **“Hello setup”** ga direct  
naar de volgende screenshot  
Selecteer **Volgende**

Selecteer **volgende**

Selecteer **Pair**



## ScanWatch 2

Watch your heart health



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 2 gedetecteerd

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



Volgende

Annuleren

## Koppel uw ScanWatch 2 met uw telefoon

Laten we het via Bluetooth aan uw telefoon koppelen. Misschien moet u de code op uw horlogescherf 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**

Annuleren

Koppel uw ScanWatch 2 met uw telefoon

**Bluetooth-koppelingsverzoek**

'ScanWatch 2 48' wil koppelen met je iPhone. Voer de code in die te zien is op 'ScanWatch 2 48'. Doe niets op 'ScanWatch 2 48' totdat de koppeling is voltooid.

Annuleer

Koppel



Selecteer **volgende**

Annuleren

Verbonden met uw ScanWatch 2



Volgende

Selecteer uw **Box naam**

Annuleren

GEBRUIKER

Selecteer de persoon die dit apparaat zal gebruiken

Box

Selecteer **Ja** als dit klopt

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 **OK**

Uw horloge toont nu de juiste tijd.



Nog eens proberen

OK

Uw horloge wordt gconfigureerd. Soms kan dit enige tijd duren

Annuleren

Uw ScanWatch 2 wordt geconfigureerd...



Selecteer **Volgende**

Uw ScanWatch 2 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 2 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 2

## Laten we ScanWatch 2 instellen

Kenmerken

Lees wat het product te bieden heeft en activeer alles.



Navigeren in ScanWatch 2

NOG NIET GEZIEN



Meldingen activeren

NOG NIET GEZIEN



Activiteitendoelen instellen

NOG NIET GEZIEN



Ontdek de lichaamstemperatuur

NOG NIET GEZIEN

Later voltooiën

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**

SCANWATCH 2

## Laten we ScanWatch 2 instellen

Kenmerken

Lees wat het product te bieden heeft en activeer alles.



Navigeren in ScanWatch 2

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Meldingen activeren

NOG NIET GEZIEN



Activiteitendoelen instellen

NOG NIET GEZIEN



Ontdek de lichaamstemperatuur

NOG NIET GEZIEN

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

Selecteer **Volgende**





Selecteer aantal stappen die u wenst te behalen dagelijks en bevestig

Selecteer het aangegeven kolom

SCANWATCH 2


## Laten we ScanWatch 2 instellen

Kenmerken  
Lees wat het product te bieden heeft en activeer alles.

-  Navigeren in ScanWatch 2  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
-  Meldingen activeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
-  **Activiteitendoelen instellen**  
NOG NIET GEZIEN
-  Ontdek de lichaamstemperatuur  
NOG NIET GEZIEN

Later voltooiën

X



### Zie uw voortgang op uw pols

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

Volgende

<

### 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

SCANWATCH 2

## Laten we ScanWatch 2 instellen

Kenmerken  
Lees wat het product te bieden heeft en activeer alles.

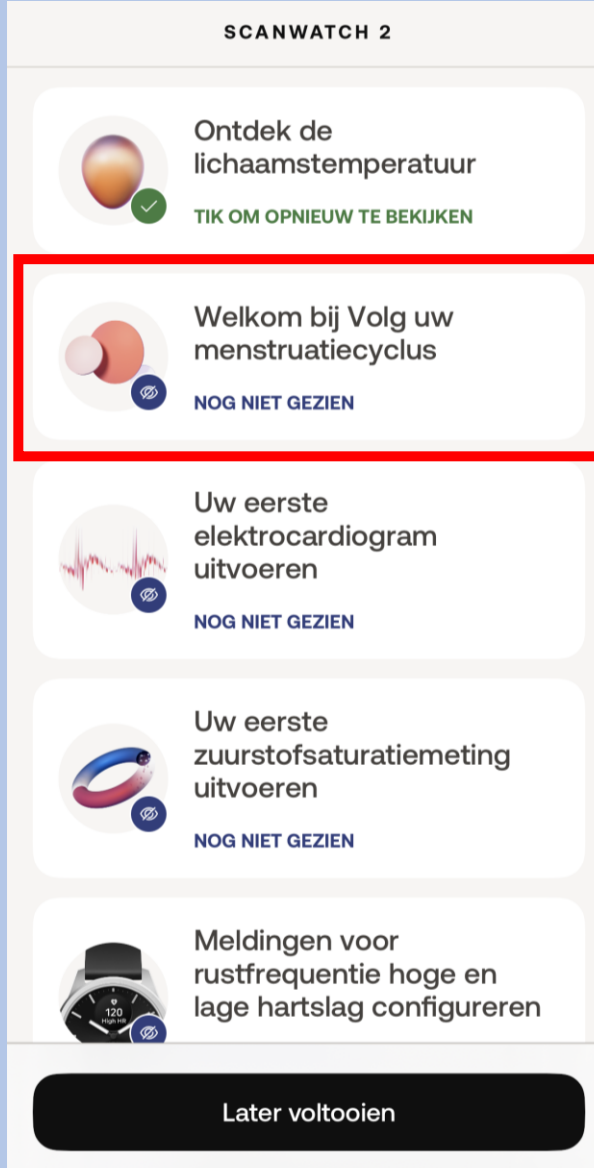
-  Navigeren in ScanWatch 2  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
-  Meldingen activeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
-  Activiteitendoelen instellen  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN
-  **Ontdek de lichaamstemperatuur**  
NOG NIET GEZIEN

Later voltooiën

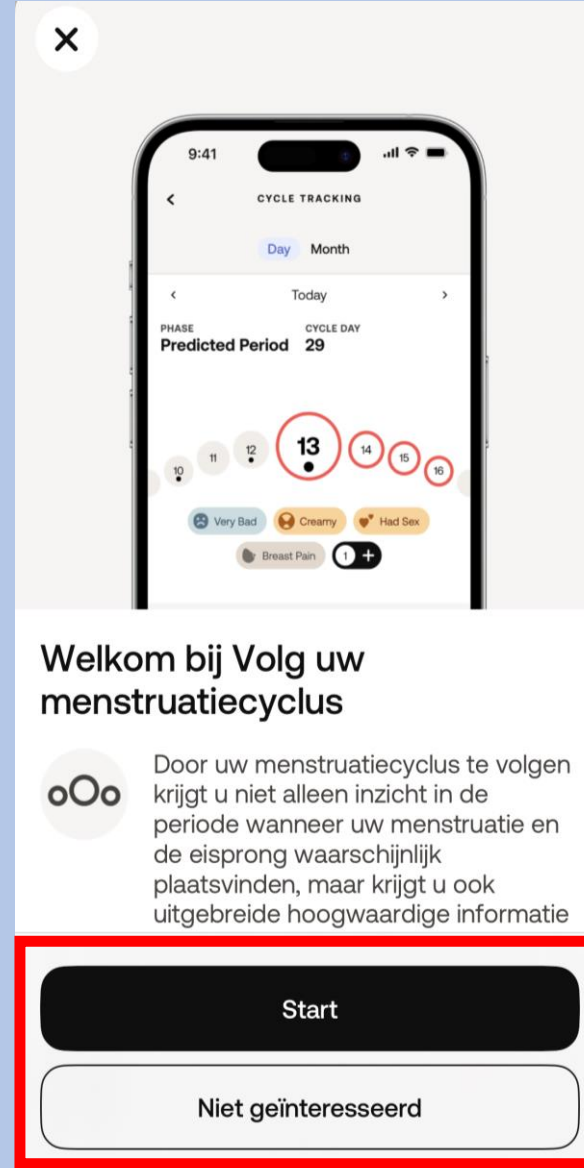
Selecteer **OK**



Selecteer **Het aangegeven kolom**



Selecteer optie naar keuze



Selecteer **Het aangegeven kolom**



Selecteer **Volgende**



## Wat is een ecg?



Bij elke hartslag gaat er een elektrische impuls golf door uw hart, waardoor het samentrekt en een pompbeweging maakt.

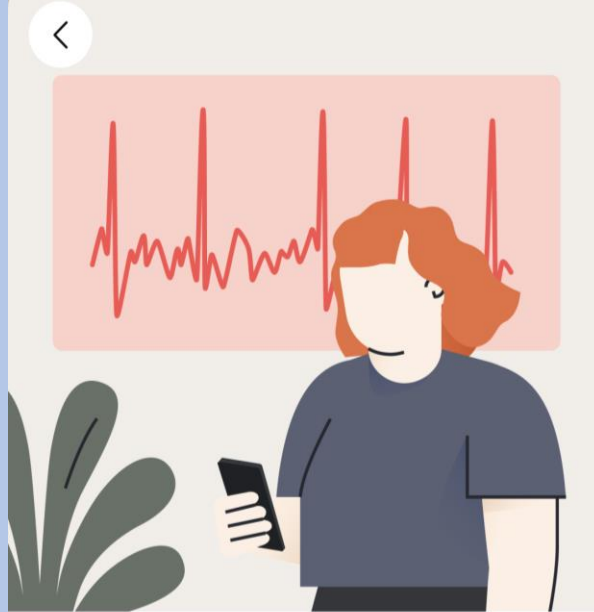


Een elektrocardiogram (ecg) is de registratie van de elektrische signalen die door het hart worden geproduceerd.

Opmerking: Gebruik de Scan Monitor van Withings niet samen met een pacemaker, een Implantierbarer

Volgende

Selecteer **Volgende**



## Withings Scan Monitor kan AFib detecteren.



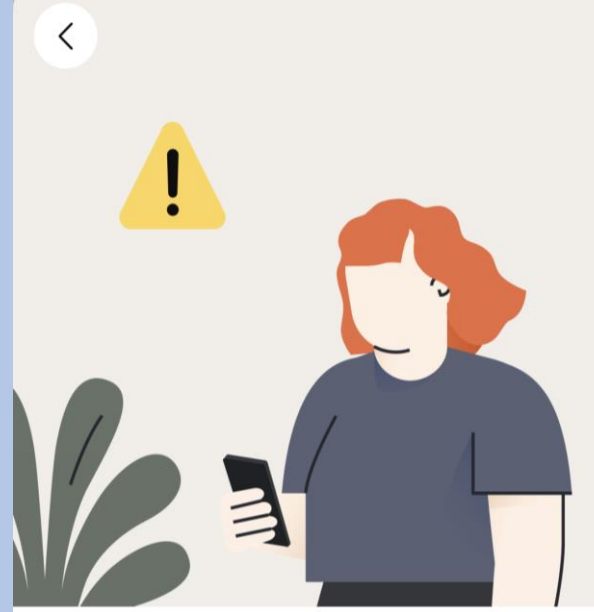
Boezemfibrilleren, ook bekend als AFib, is een abnormale hartslag.



Withings Scan Monitor kan onregelmatigheden in het ritme van uw hart detecteren en u op de hoogte stellen.

Volgende

Selecteer **Volgende**



## Withings Scan Monitor 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.

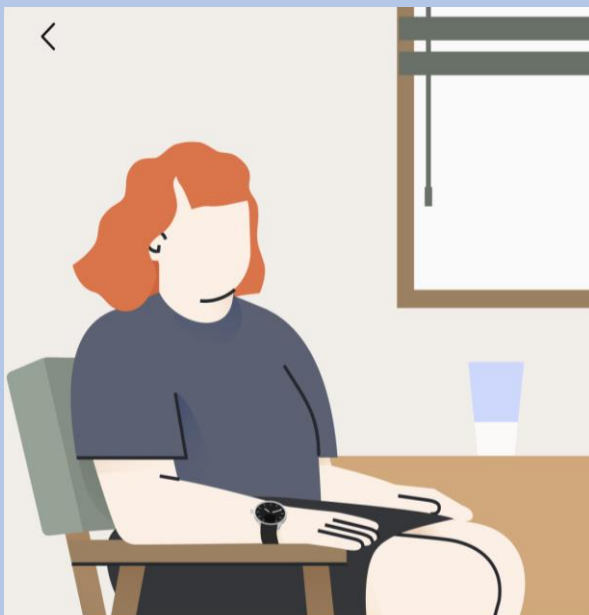
Volgende

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

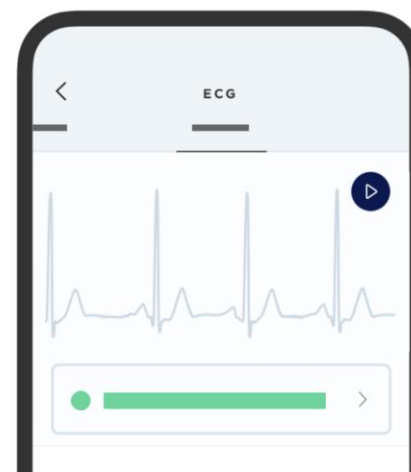
Begrepen

Maak een eerste ECG met het horloge



Uw eerste ECG-meting nu uitvoeren

Selecteer **Begrepen**



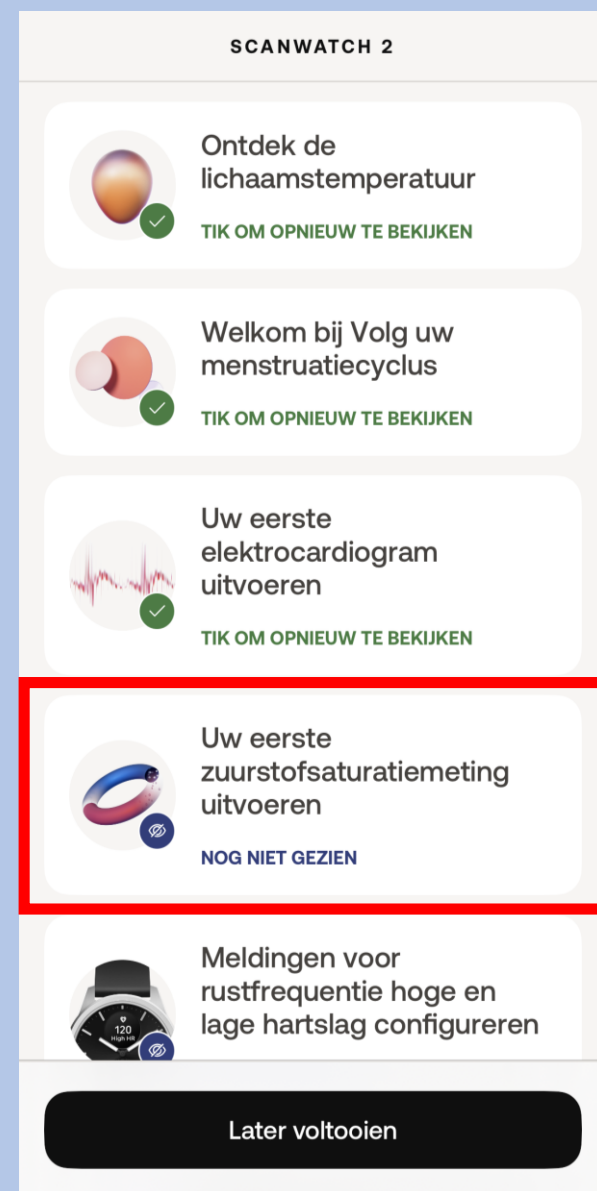
Dat was het! U vindt uw resultaten later in de app.

Als ScanWatch 2 atriumfibrilleren in uw ECG detecteert, krijgt u een duidelijke visualisatie en kunt u de opname opnieuw afspelen of naar uw arts sturen.

Meer informatie

Begrepen

Selecteer **Het aangegeven kolom**



SCANWATCH 2



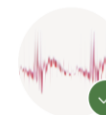
Ontdek de lichaamstemperatuur

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Welkom bij Volg uw menstruatiecyclus

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Uw eerste electrocardiogram uitvoeren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN



Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren

NOG NIET GEZIEN



Meldingen voor rustfrequentie hoge en lage hartslag configureren

Later voltooiën

Selecteer het aangegeven kolom

SCANWATCH 2

Ontdek de lichaamstemperatuur  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

Welkom bij Volg uw menstruatiecyclus  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

Uw eerste elektrocardiogram uitvoeren  
TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

**Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren**  
NOG NIET GEZIEN

Meldingen voor rustfrequentie hoge en lage hartslag configureren

Later voltooien

Selecteer **Starten**

X



De ScanWatch 2 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 armleuning.
- 3 Zorg dat uw polsband strak zit en houd de palm van uw hand open en plat.

Begrepen

Selecteer **Overslaan**

<

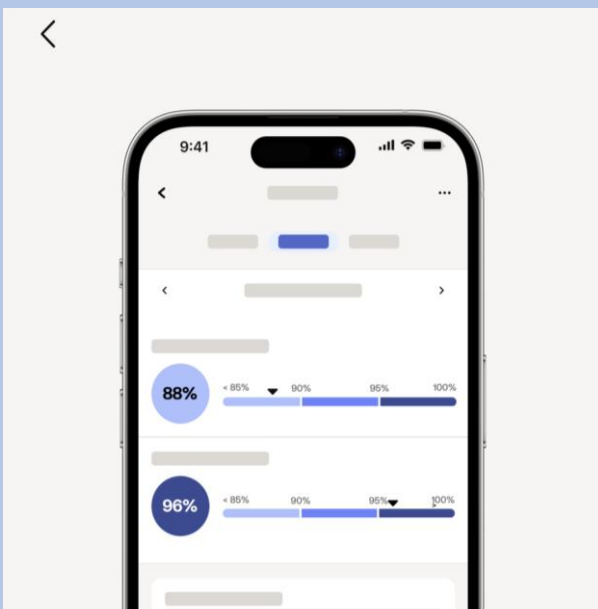
Overslaan

Laten we een zuurstofsaturatiemeting starten!





## Selecteer **Begrepen**



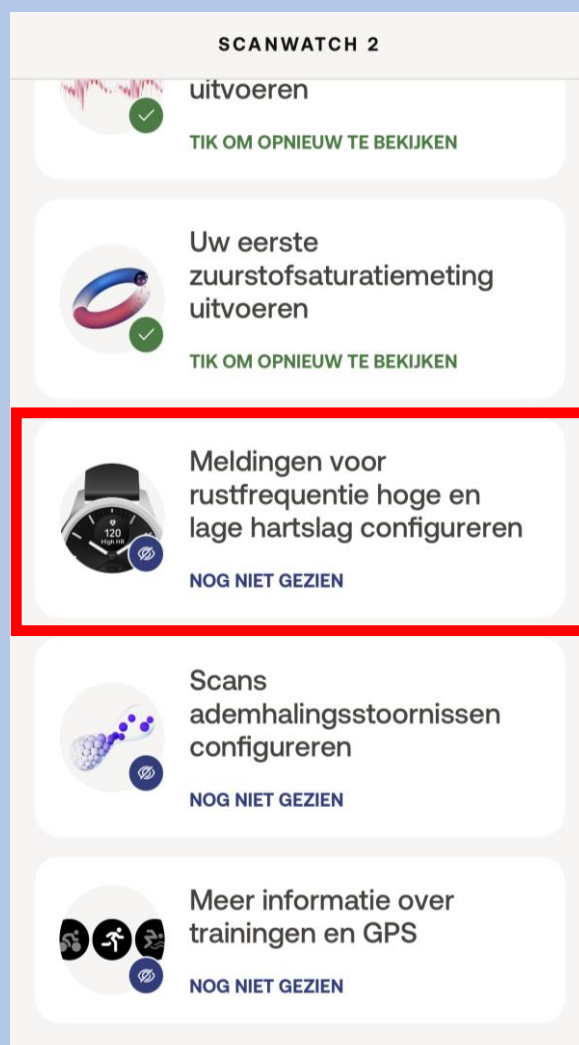
**Dat was het! U vindt uw resultaten later in de app.**

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

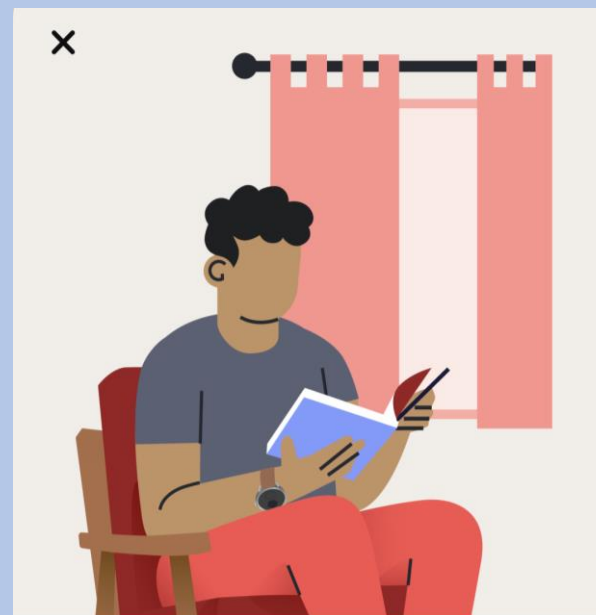
**Begrepen**

## Selecteer **aangegeven kolom**



Later voltooiën

## Selecteer **Volgende**

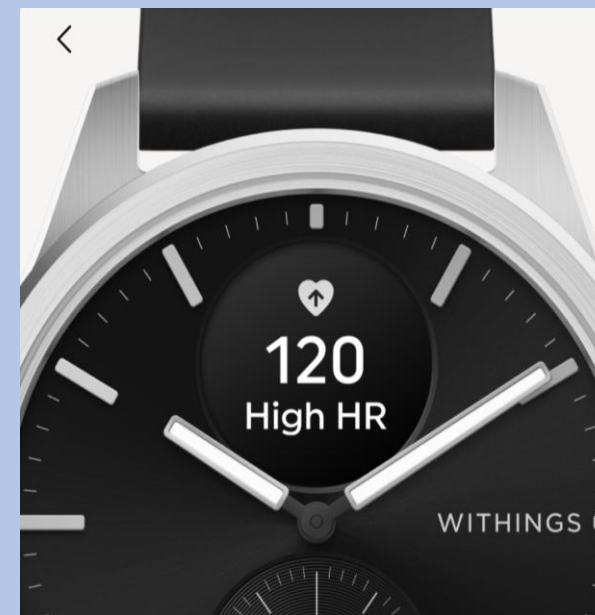


### **Wat is de hartslag in rust?**

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**

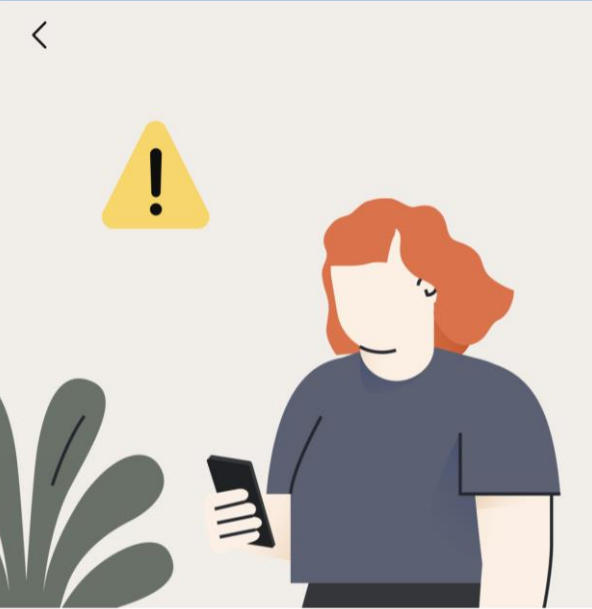


### **Hoe werken HR-meldingen in rust?**

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 **Activeer nu**



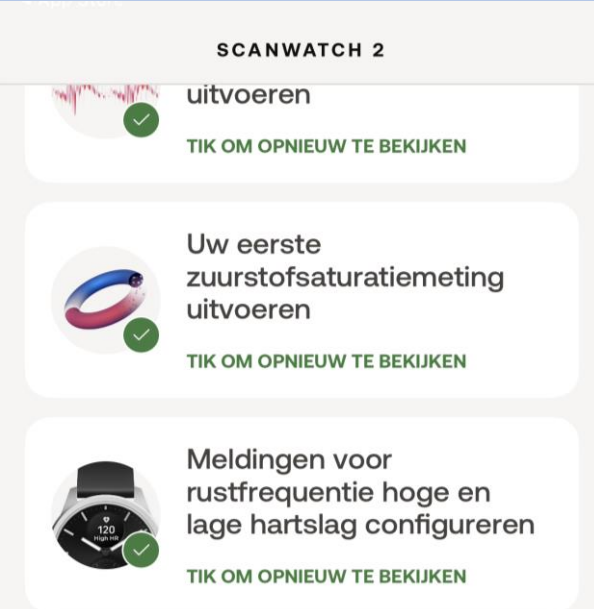
ScanWatch 2 kan hartaanvallen en andere medische aandoeningen niet detecteren.

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 **aangegeven kolom**



Scans ademhalingsstoornissen configureren

NOG NIET GEZIEN

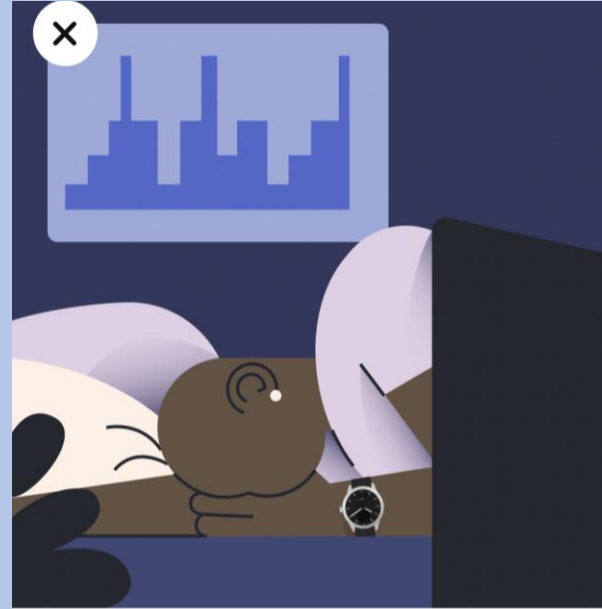


Meer informatie over trainingen en GPS

NOG NIET GEZIEN

Later voltooien

Selecteer **Starten**

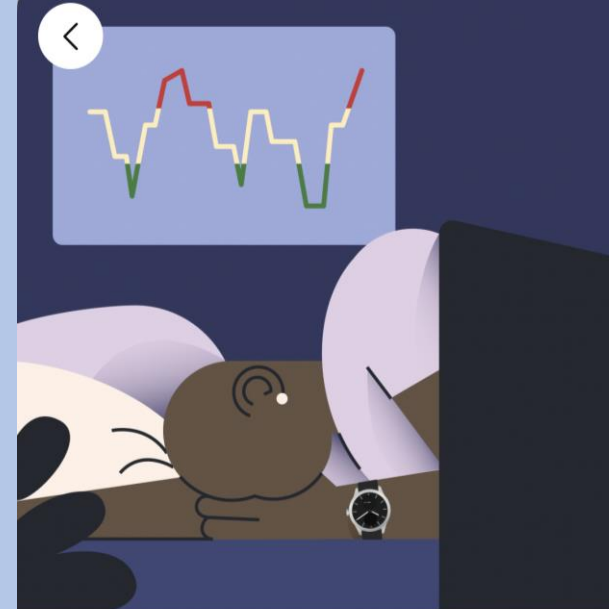


ScanWatch 2 houdt uw slaap automatisch bij wanneer u het horloge in bed draagt

ScanWatch 2 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**

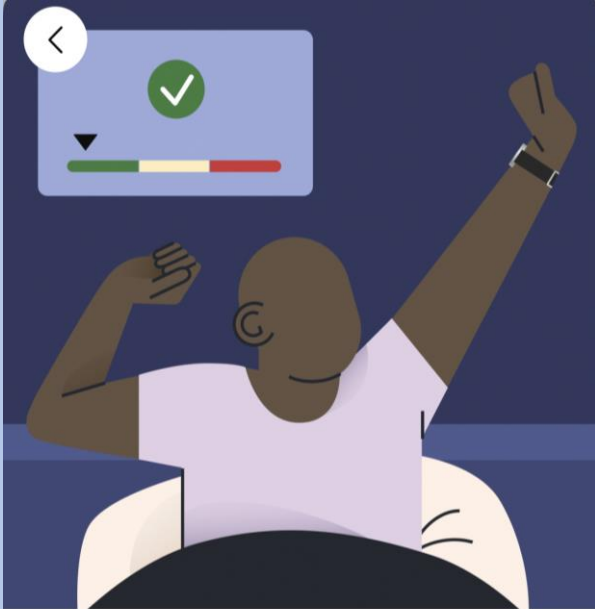


Verbeter slaaptracking met ademhalingscans

Als de functie Ademhalingsscan is ingeschakeld, kan ScanWatch 2 ademhalingsstoornissen detecteren, naast de standaardslaaptracking.

Volgende

Selecteer **Volgende**

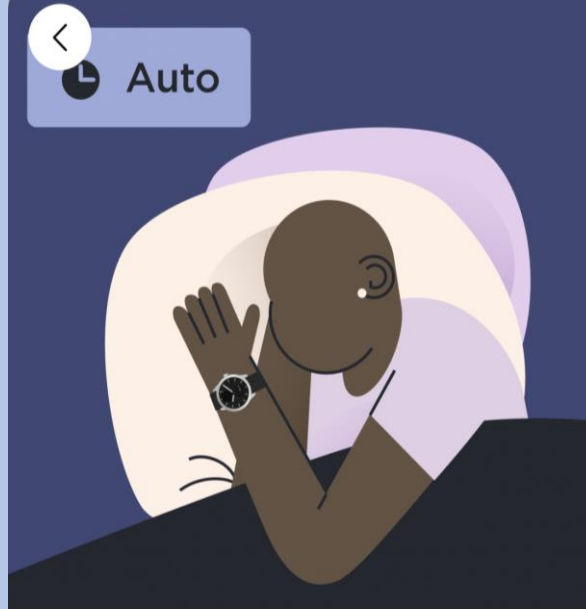


### Het opsporen van ademhalingsstoornissen kan uw algehele welzijn verbeteren

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

Volgende

Selecteer **Frequentie instellen**



### 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 uw voorkeur en kies **bevestigen**



### Ademhalingsscan

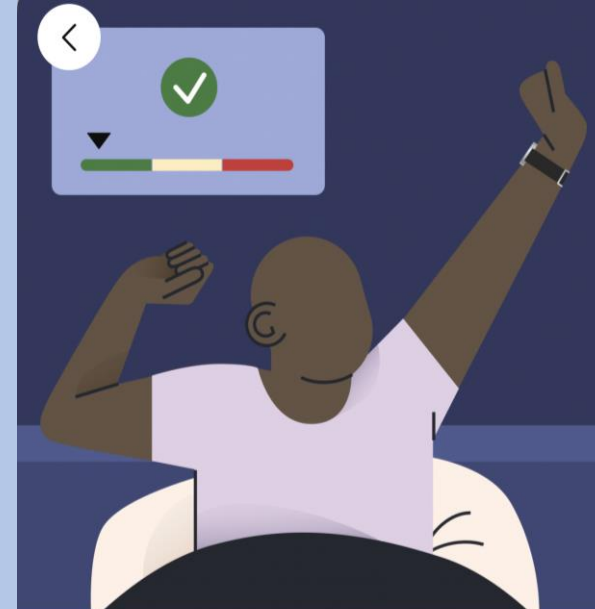
[Annuleren](#)

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 2 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**

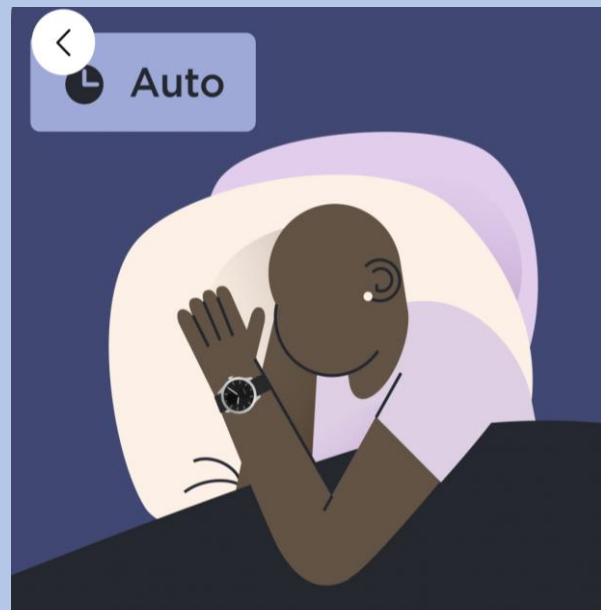


### Het opsporen van ademhalingsstoornissen kan uw algehele welzijn verbeteren

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

Volgende

Selecteer **Frequentie instellen**

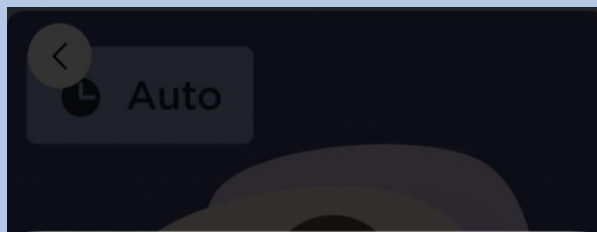


### Ademhalingscans plannen

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**



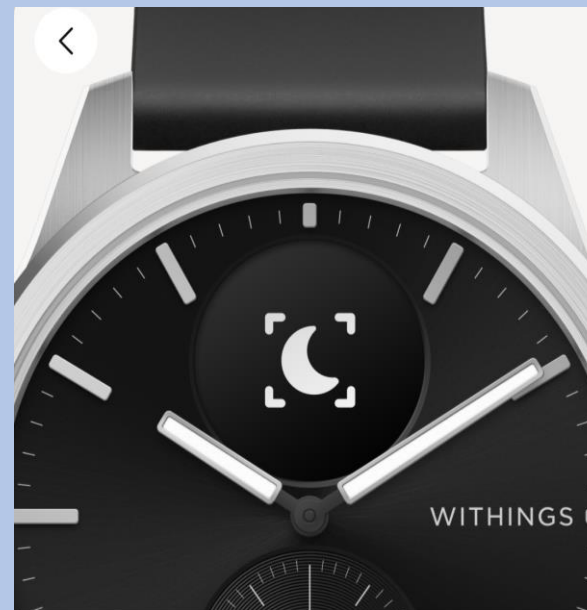
### Ademhalingsscan Annuleren

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**

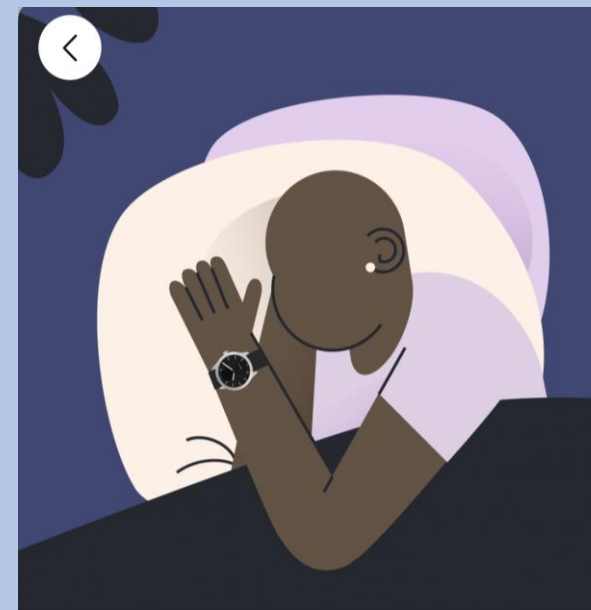


### Krijg een herinnering voor een Ademhalingsscan

Houd dit symbool in de gaten op uw ScanWatch 2: 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**

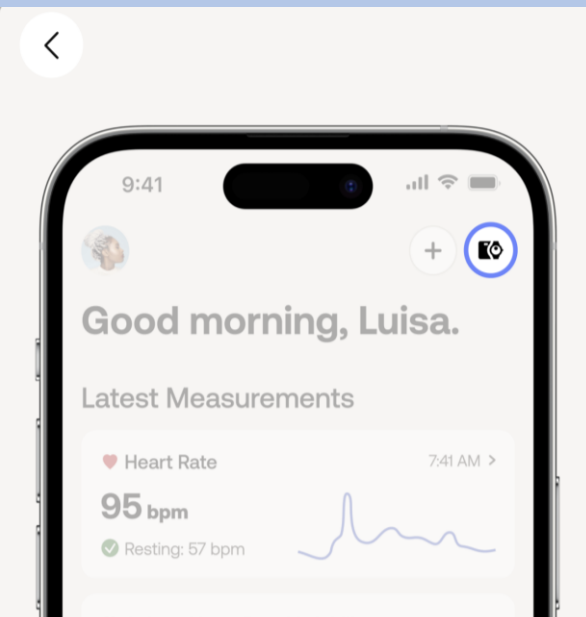


**Klaar! Draag de ScanWatch 2 als u gaat slapen om gegevens te krijgen over ademhalingsstoornissen wanneer u wakker wordt.**

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

Begrepen

Selecteer **Ok, begrepen**

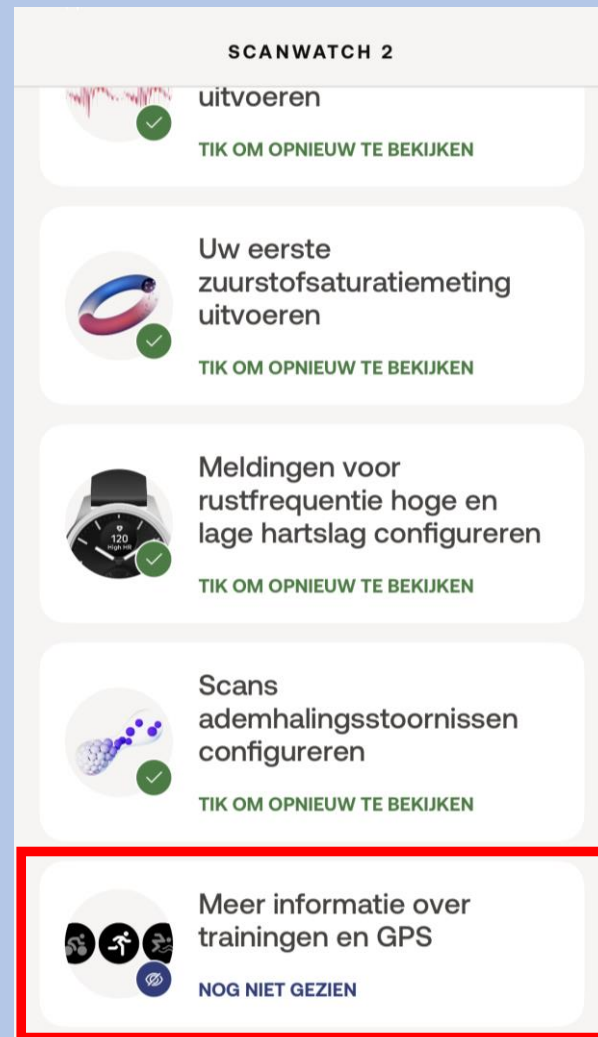


**U kunt de ademhalingscan later activeren op het tabblad Apparaten.**

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**



uitvoeren

TIK OM OPNIEUW TE BEKIJKEN

Uw eerste zuurstofsaturatiemeting uitvoeren

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

NOG NIET GEZIEN

Later voltooiën

Selecteer **Volgende**

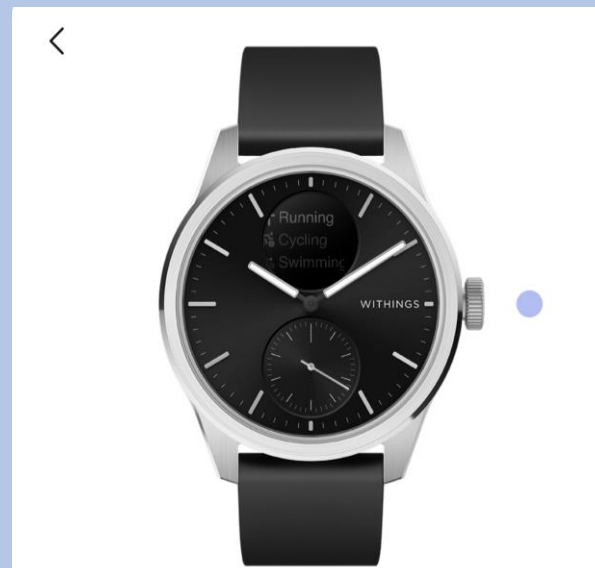


**Ga naar het trainingsmenu en druk op de kroon voor toegang**

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 **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. Draai vanaf hier om de training te stoppen en druk lang om te bevestigen.

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

## Selecteer **Volgende**

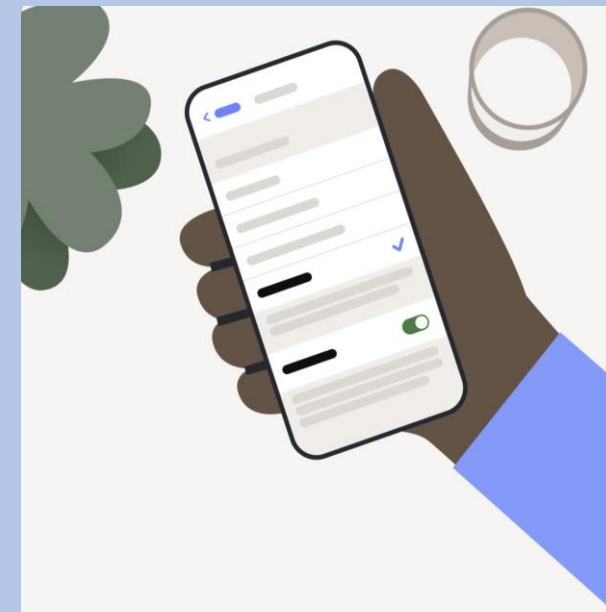


**Ren met uw telefoon**

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

Volgende

## Selecteer naar keuze



**Selecteer 'Altijd' en houd 'Precies: aan' ingeschakeld**

Ga naar locatie-instellingen, selecteer 'Altijd' en controleer of 'Precieze locatie' is ingeschakeld.

Ga naar instellingen

Niet nu

Selecteer **Ok**

# Scanwatch 2 informatie





- De Scanwatch 2 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 2 werkt op een accu en moet regelmatig opgeladen worden. De oplader vindt u in de verpakking.

## 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 vingers om het horloge zoals op de afbeelding aangegeven word.
- 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.



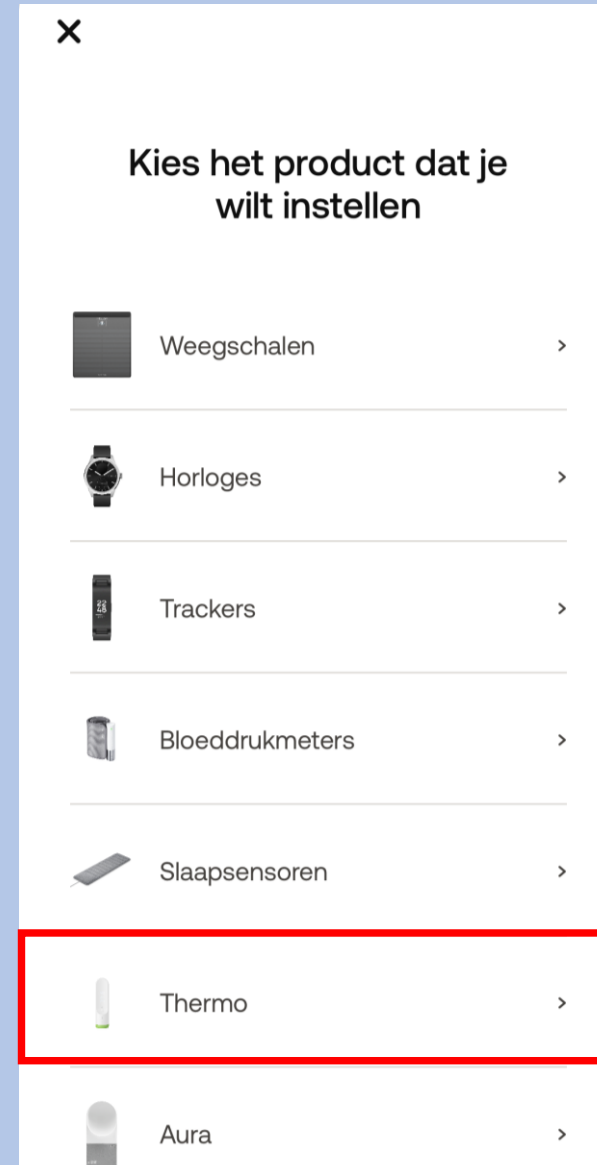
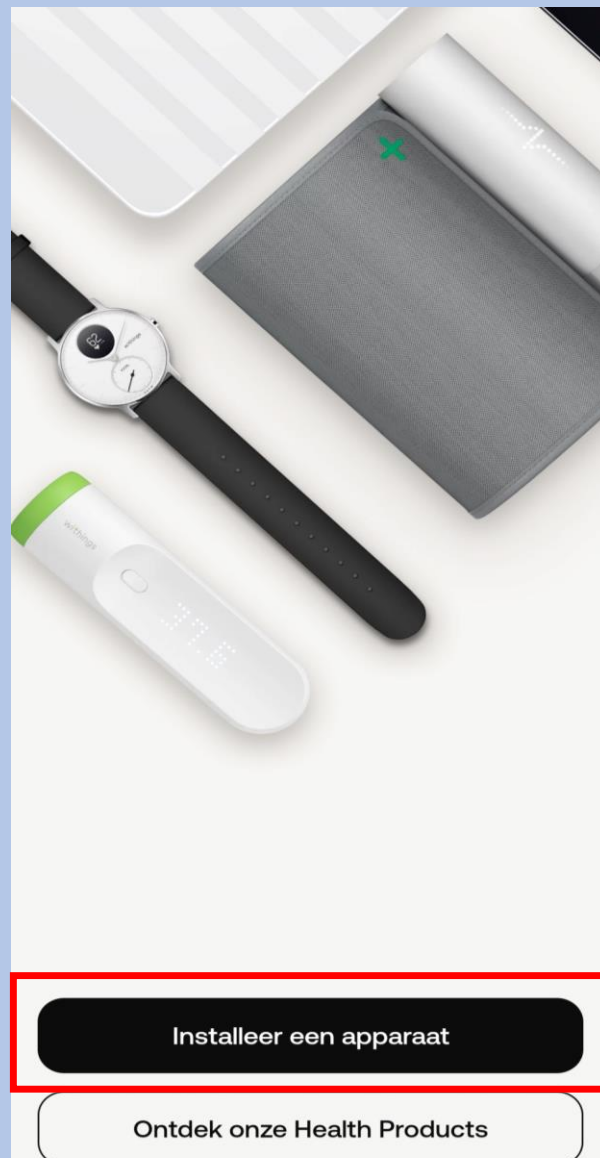
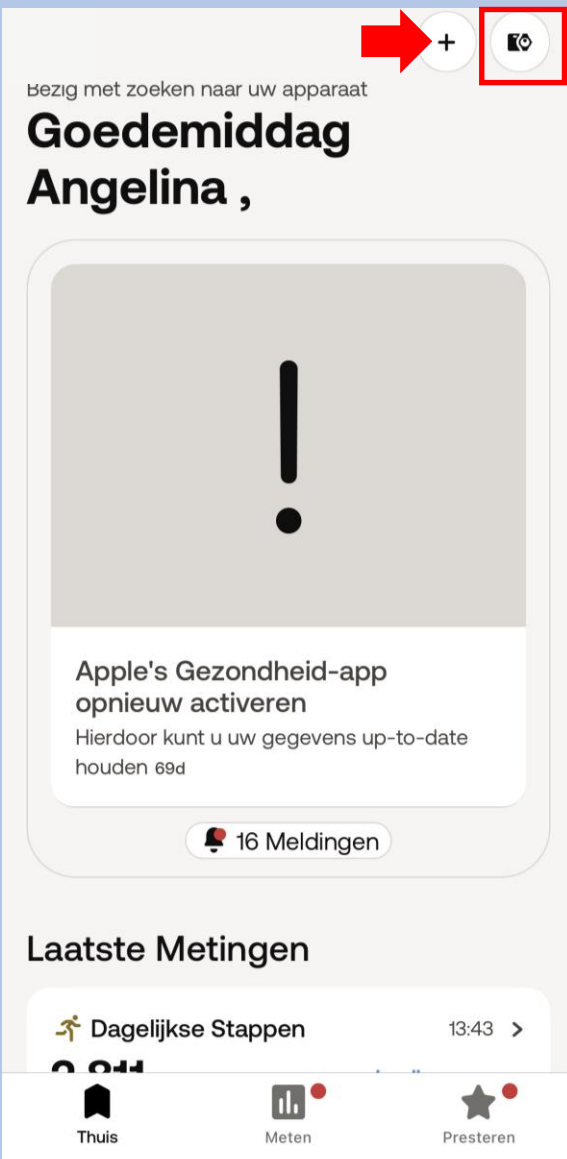


Selecteer rechts bovenin    
Om een apparaat te koppelen

Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Thermo**

Selecteer **Installeren**



Houd de knop van de thermometer indrukt tot u SETUP ziet verschijnen op de thermometer en selecteer op de app **volgende**

Selecteer **Volgende**

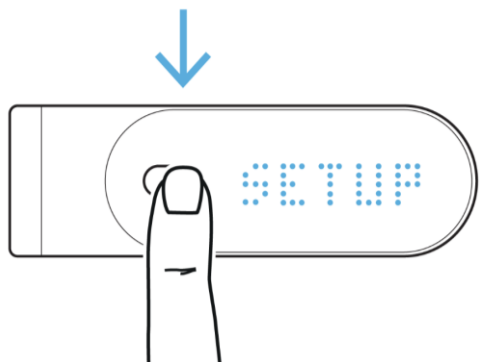
Selecteer **Pair**

Selecteer **Koppel**



**Aan de slag!**

Houd de knop ingedrukt tot er "SETUP" op het scherm verschijnt.



Volgende

Annuleren

**Thermometer gedetecteerd**



Volgende

Annuleren

**Koppel uw Thermo met uw telefoon**



Pair

Annuleren

**Bluetooth-koppelingsverzoek**

'Thermo 16' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel



Selecteer **Volgende**

Annuleren

Verbonden met je thermometer



Volgende

Selecteer Ik heb geen Wi-Fi of kies voor uw eigen WiFi netwerk en over uw wachtwoord in, dit is uw eigen keus.

Annuleren



Wil je verbinding maken met Wi-Fi-netwerk 'TMNL-A404E1'?

Eenmaal aangesloten kan Thermo uw gegevens automatisch synchroniseren

WACHTWOORD

Tekst toevoegen



Verbinding maken met

Ander netwerk selecteren

Ik heb geen Wi-Fi

Selecteer **Ok** als er voor Bluetooth gekozen is

Annuleren



Wil je verbinding maken met Wi-Fi-netwerk 'TMNL-A404E1'?

Eenmaal aangesloten kan Thermo uw gegevens automatisch synchroniseren

Als u doorgaat wordt uw apparaat geconfigureerd met Bluetooth.

Annuleren

OK

Verbinding maken met

Ander netwerk selecteren

Ik heb geen Wi-Fi

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**

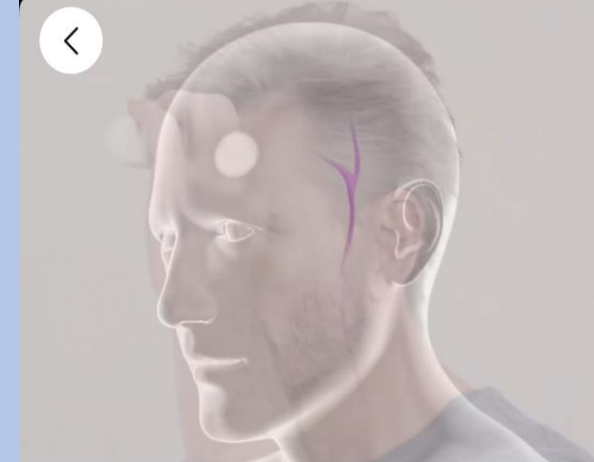


**Scan langs uw voorhoofd totdat Thermo vibreert.**

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

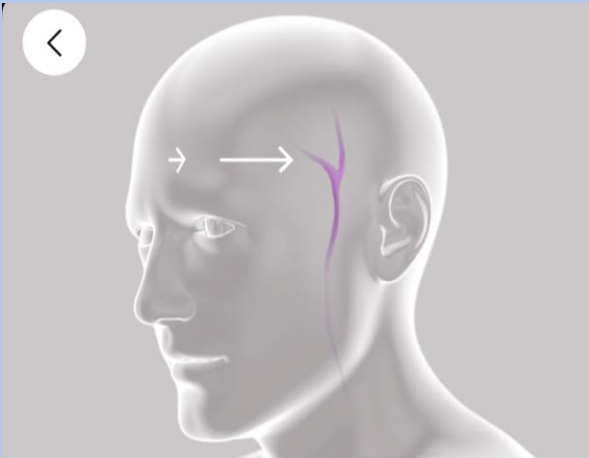


**Thermo meet via de temporale slagader.**

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

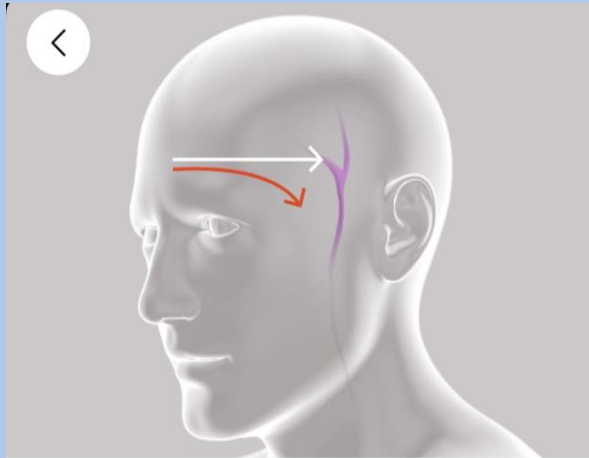


**Start in het midden van uw voorhoofd ...**

... 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**



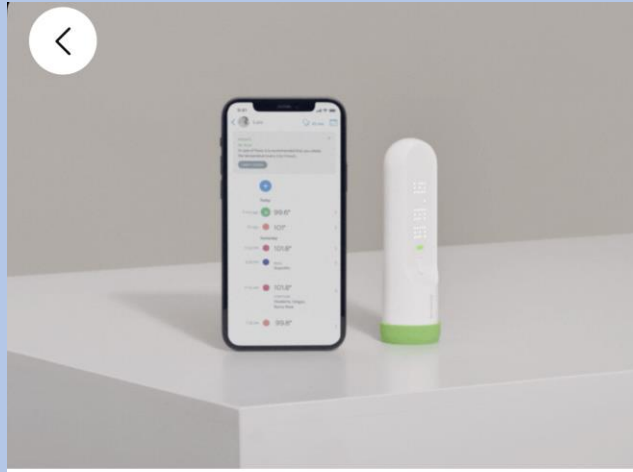
### Verkrijg uw resultaat.

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

- Geen koorts
- Milde koorts
- Hoge koorts

Volgende

Selecteer **OK**



### De resultaten worden in de app weergegeven. Hier volgen 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 (bijvoorbeeld een pony of haarlokken) kan

OK



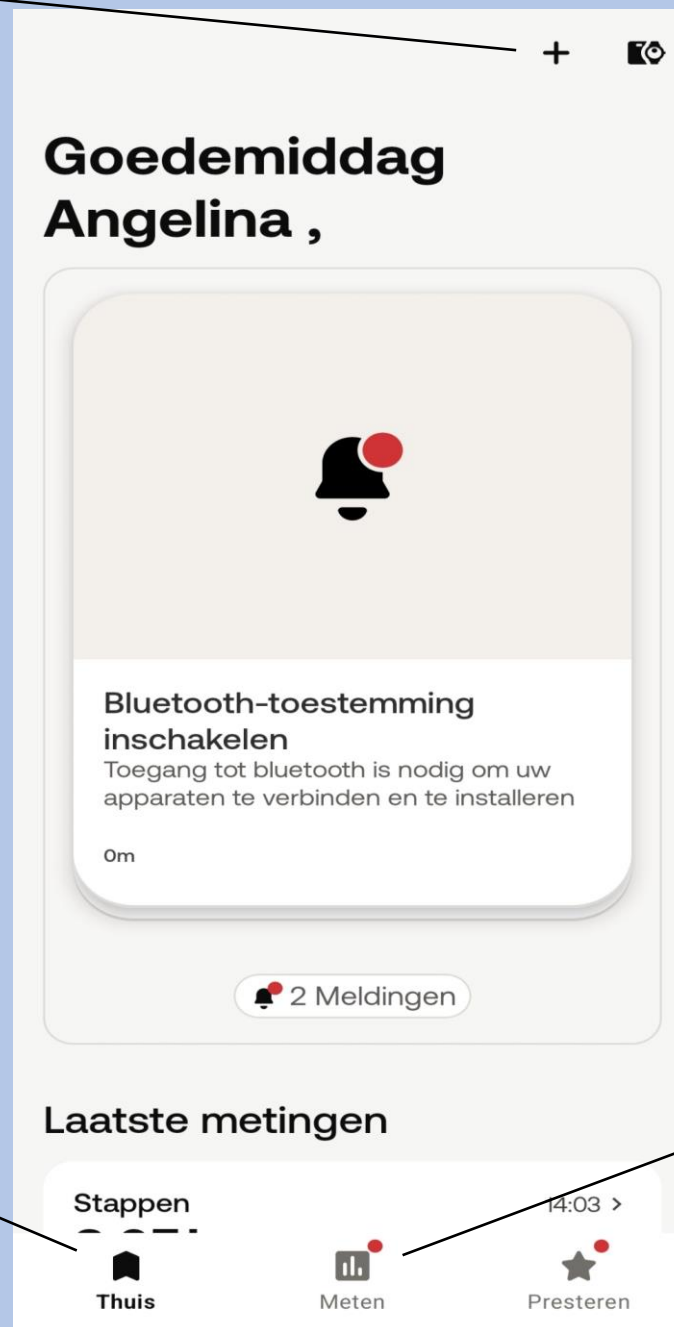
# Gebruik van uw thermometer

- Haal het groene dopje van de Thermometer af en zet de Thermometer op het midden van uw voorhoofd.
- Druk eenmalig kort het knopje in op de Thermometer.
- 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.
- Veeg op de Thermometer rechts van de temperatuurweergave naar boven tot Box verschijnt.
- Druk eenmalig op de knop van de Thermometer. Wanneer er Box gaat knipperen is het gelukt de meting door te sturen.
- 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 voltooiën van de meting.
- De meting is nu terug te zien in de Thermo, Withings mate en LUMC Care app en wordt doorgestuurd naar uw elektronisch patiëntendossier

# App lay-out

Handmatig  
invoeren metingen

Lijst van  
apparaten



Meest recente  
metingen

Alle gemaakte  
metingen





### Patientgegevens

Patientnr  
Naam  
Telefoon

### Account

Uw streefwaarden:

#### Bloeddrukmeter



Serienr **0024E495B340**  
Te gebruiken **1 keer per dag**  
gedurende **2 weken**

Bovendruk / Onderdruk	
Ondergrens	90 / 60 mm Hg
Streefwaarde	120 / 80 mm Hg
Bovengrens	145 / 90 mm Hg

▶ 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



Serienr **0103700546704956210024E**  
Te gebruiken **1 keer per dag**  
gedurende **2 weken**

Huidig gewicht kg  
Streef gewicht kg

▶ Meet uw gewicht op een vast tijdstip van de dag onder dezelfde omstandigheden.

#### Thermometer



Serienr **0024E49FCDC0**  
Te gebruiken **1 keer per dag**  
gedurende **2 weken**

Temperatuur onder 37,8 °C

#### Move ECG



Serienr **3700546705991**  
Te gebruiken **1 keer per dag**  
gedurende **2 weken**

Streefwaarde 5000 stappen per dag

### Uw persoonlijke accountgegevens

Inlognaam

Wachtwoord

Gebruik deze gegevens om in te loggen of accounts aan te maken in de benodigde applicaties.

Scan de QR-Code om de website te openen van TheBox thuismeetapparatuur. Daar kunt u alle informatie vinden omtrent The Box zoals installatie, instructiefilmpje en meest gestelde vragen.



### VOOR TECHNISCHE SUPPORT KUNT U CONTACT MET ONS OPNEMEN

- ☐ Telefonisch tussen 9:00 en 12:00 op 07604 (maandag tot en met vrijdag)
- ☐ Per e-mail: [boxsupport@lumc.nl](mailto:boxsupport@lumc.nl)

# Hoe vaak een meting?

U heeft van het LUMC een fomulier meegekregen zoals hiernaast staat afgebeeld.

Op dat formulier staat per apparaat hoe vaak u een meting moet doen per week. Heeft u hier vragen over bespreek dit dan met uw behandelend specialist op uw eerst volgende afspraak.

***Let op! Per persoon verschilt het welke apparatuur u heeft en welke meetfrequentie van kracht is.***

# Let op!

“The BOX” is een extra dienst binnen uw zorgtraject van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). De thuismeetapparatuur is bedoeld om uzelf te monitoren.

Deze apparatuur is geen vervanging voor medisch advies of de diagnose van een arts. Als patiënt blijft u zelf verantwoordelijk voor het vragen van extra hulp wanneer dat nodig lijkt.

Heeft u spoedeisende klachten, bel dan 112.

Heeft u gezondheidsklachten die niet tot het volgende contactmoment kunnen wachten en maakt u zich zorgen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de hartpoli via [hartpoli@lumc.nl](mailto:hartpoli@lumc.nl) of 071-5263714.

Buiten kantooruren adviseren wij u contact op te nemen met uw huisarts of de huisartsenpost.

Heeft u een vraag over de thuismeetapparatuur en het koppelen van de apparaten, neem dan contact op met het team van The Box. Let op dit is alleen voor technische vragen. De afdeling boxsupport kan niet helpen bij medische vragen. Email: [boxsupport@lumc.nl](mailto:boxsupport@lumc.nl). Vermeld altijd uw naam en geboortedatum in uw email.

Telefonisch bereikbaar: maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 tot en met 12:00 uur op 071-5297604.

Op de website [www.hartlongcentrum.nl/thebox](http://www.hartlongcentrum.nl/thebox) staat alle informatie omtrent The Box. Hier vindt u bijvoorbeeld het stappenplan voor het installeren van uw box.



# 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](mailto:boxsupport@lumc.nl)

Vriendelijke groet,  
Team Box Support

