

Welkom bij de
Installatie van de

Weegschaal
IOS Iphone



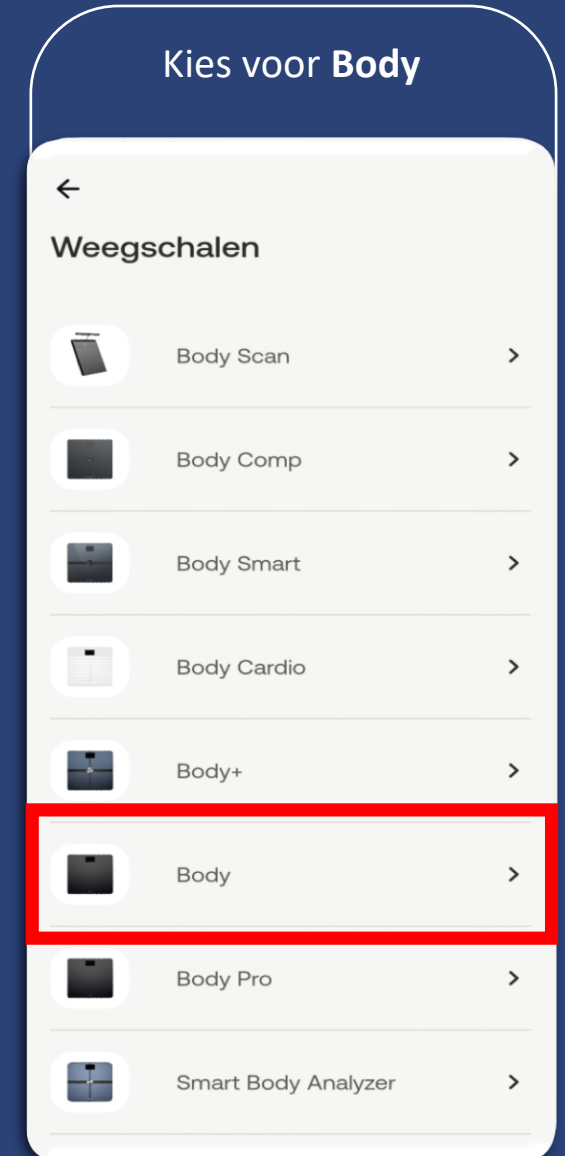
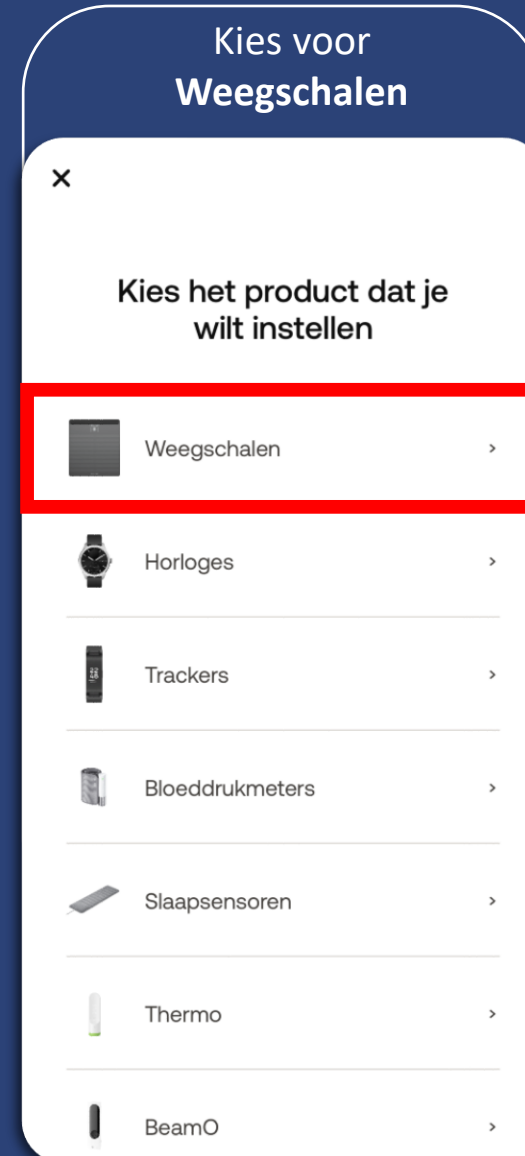
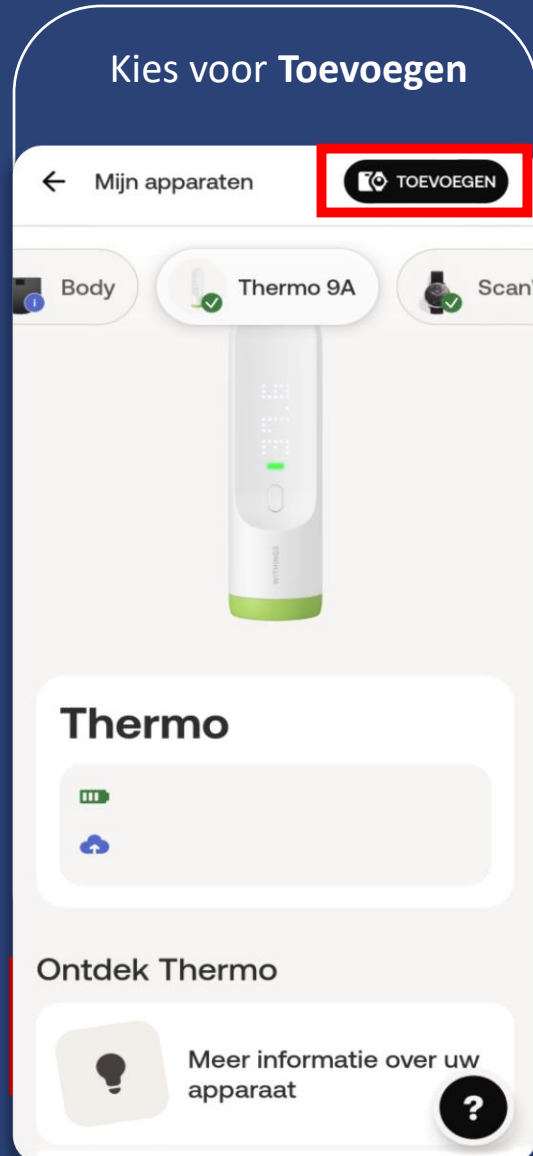
LUMC@Home

VOORDAT JE BEGINT WAT BELANGRIJKE ZAKEN

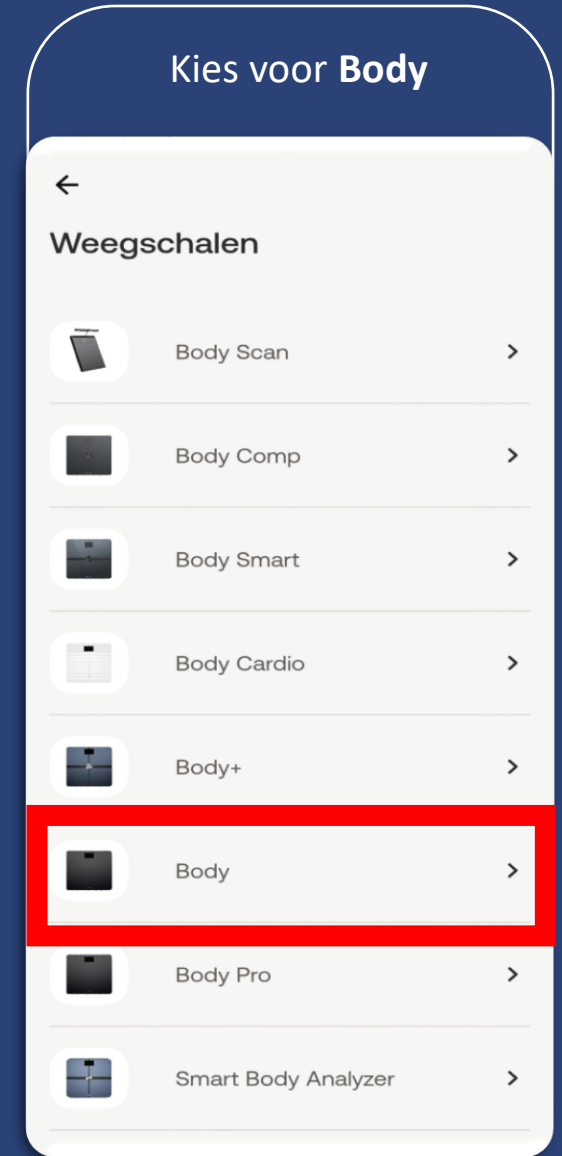
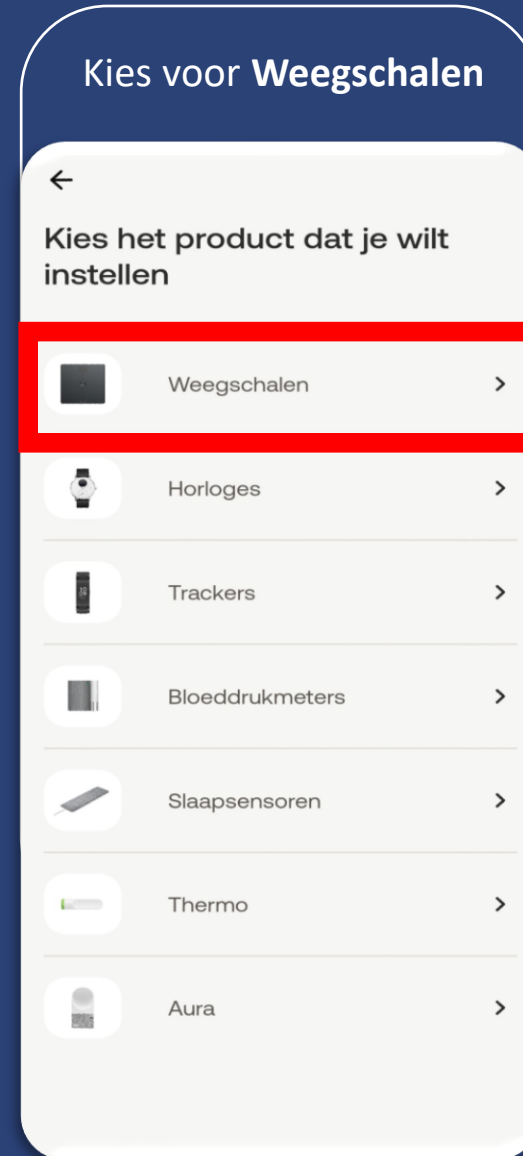
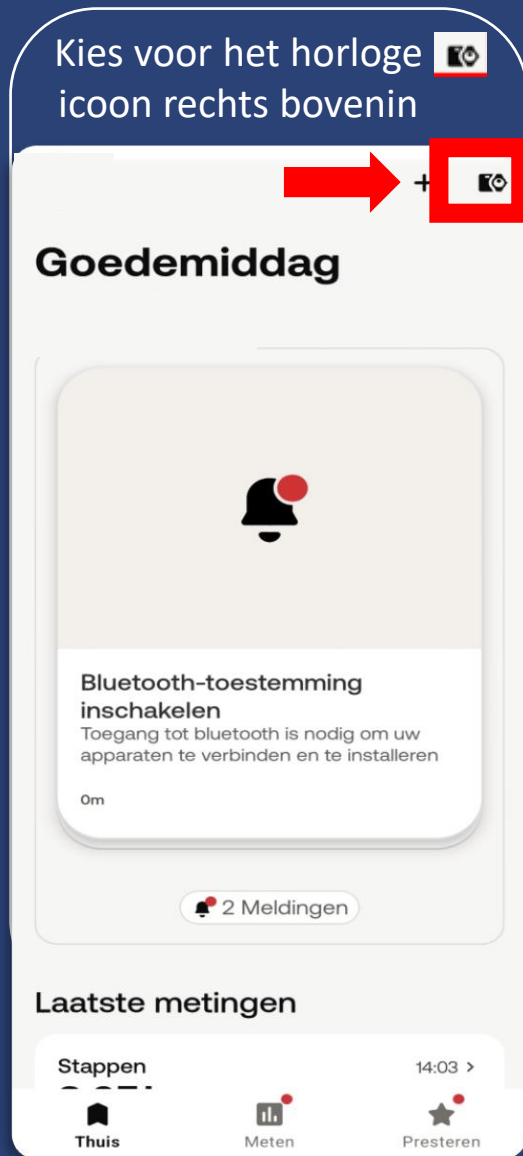
- Van het LUMC heb je een weegschaal gekregen, of deze al eerder gebruikt.
- Met de weegschaal kun je gemakkelijk je gewicht bijhouden.
- In de volgende stappen zie je hoe je de weegschaal kunt installeren.
- Als het goed is heb je al eerder in de Withings app ingelogd, dus kun je gelijk van start gaan met de installatie.
- Lees goed de volgende stappen door. Komt u er daarna niet uit met de installatie, neem dan contact op met Team Box Support



Weegschaal koppelen

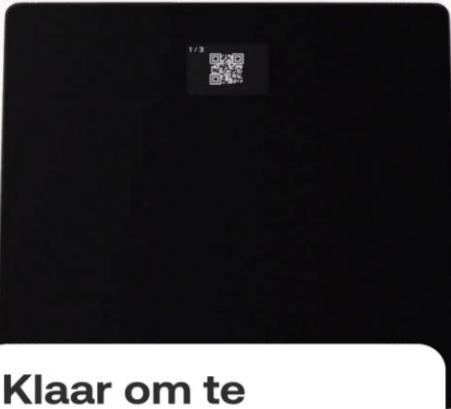


Weegschaal koppelen



Weegschaal koppelen

Kies voor **Begin installatie**



Klaar om te installeren

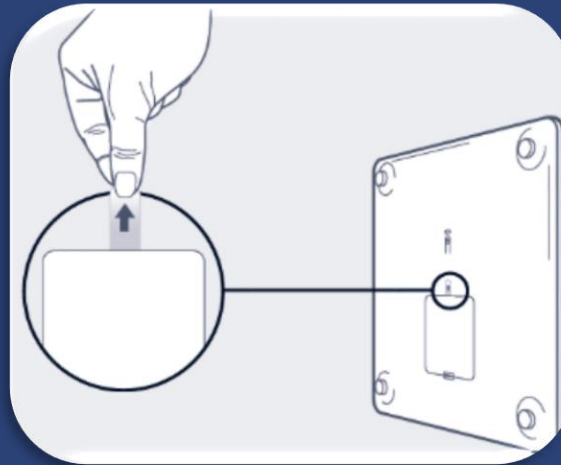
U staat op het punt om uw Body te installeren, zorg ervoor dat u alles gereed hebt voordat u begint.

Bluetooth aan

Wi-Fi-inloggegevens

Begin installatie

1. Haal de **Weegschaal** uit de doos.
2. Draai de weegschaal om. Bij de batterijen zit een labeltje. Trek die eruit.



3. Houdt de knop onder de weegschaal **3 seconden ingedrukt**.
4. Kies **Volgende** op de app zie afbeelding.

Kies voor **Apparaat toont een QR-code**, ook als die dat niet aangeeft



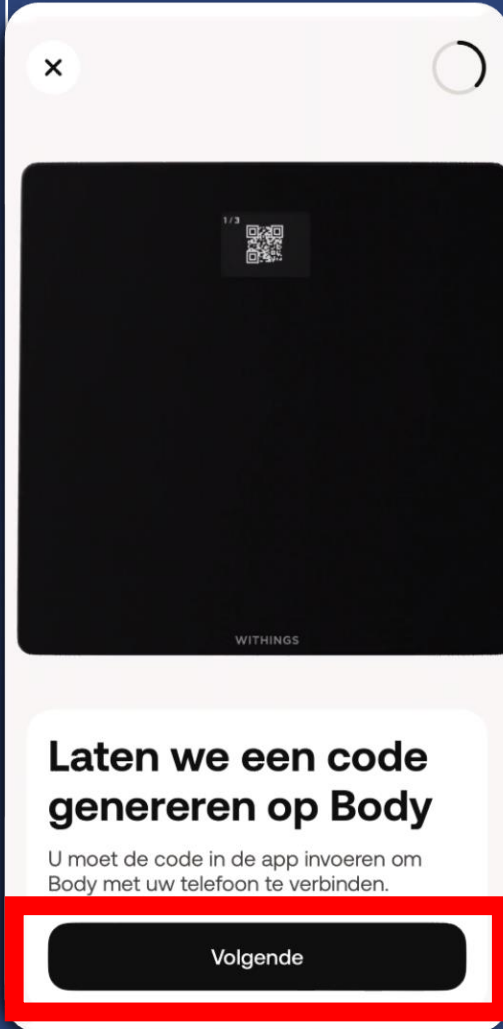
Houd de knop 3 seconden ingedrukt

Begin met het apparaat uit. Het apparaat wordt ingeschakeld wanneer er een QR-code op het scherm verschijnt.

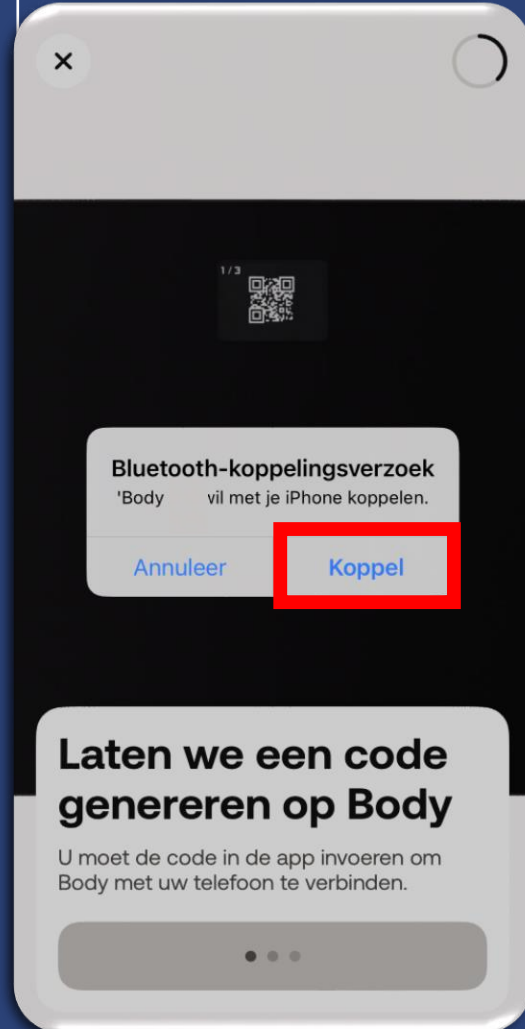
Apparaat toont een QR-code

Weegschaal koppelen

Kies voor **Volgende**



Er komt een pop-up in beeld.
Koppelen aan Body. Kies voor
Koppelen



Kies voor **Andere optie**
om via Bluetooth te koppelen



Kies voor **Ik heb geen Wi-Fi-netwerk**



Weegschaal koppelen

Kies voor
Toch doorgaan



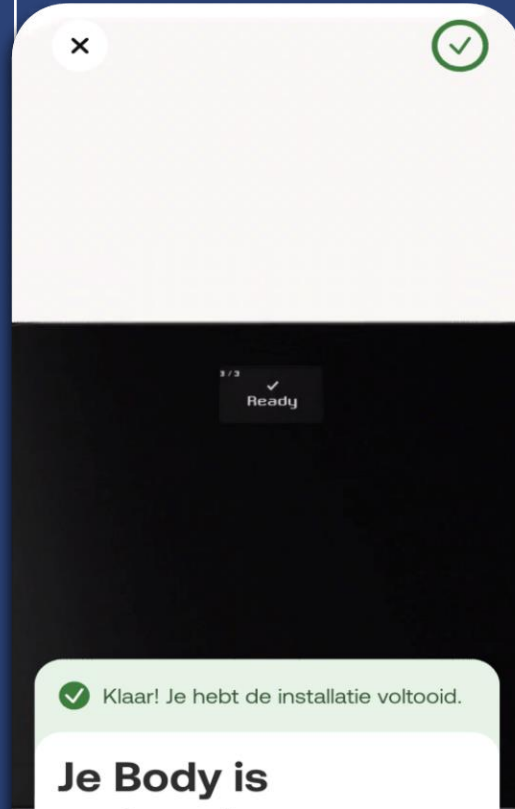
Installeer Body met Bluetooth

We raden u ten eerste aan om uw apparaat via een Wi-Fi-netwerk te installeren om alle functies te ontsluiten.

Toch doorgaan

[Ga terug naar Wi-Fi-lijst](#)

Kies voor
Ontdek functies



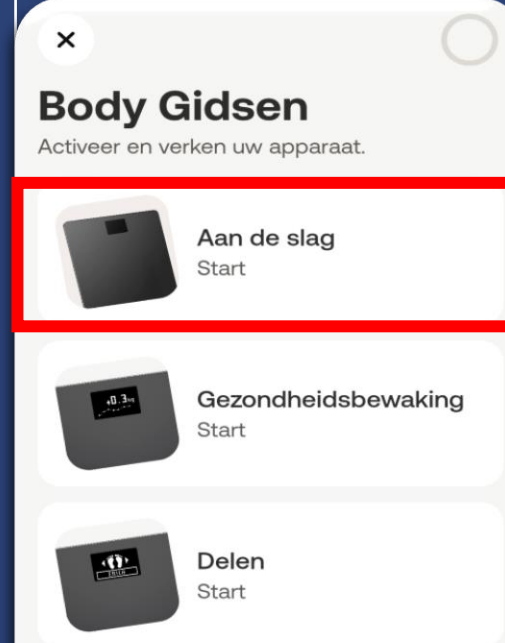
✓ Klaar! Je hebt de installatie voltooid.

Je Body is verbonden

We zullen u nu begeleiden door een aantal functies van uw apparaat.

Ontdek functies

Kies voor
Aan de slag



Body Gidsen

Activeer en verken uw apparaat.



Aan de slag
Start



Gezondheidsbewaking
Start



Delen
Start

Kies voor OK



Hoe te gebruiken

Stap met schone, blote voeten op de weegschaal. Uw voeten moeten midden op de horizontale strepen staan.

Sta stil tot de meetcyclus is afgerond.

Probeer uzelf elke dag op hetzelfde tijdstip te wegen voor maximale nauwkeurigheid.

Als u de Body op vloerbedekking gebruikt, gebruik dan de tapijtvoten.

OK

Weegschaal koppelen

Kies voor
Gezondheidsbewaking

×

Body Gidsen
Activeer en verken uw apparaat.

✓

Aan de slag
Voltooid

0,3

Gezondheidsbewaking
Start

Delen
Start

Kies voor
Een optie zoals **Ik wil afvallen** en
dan **volgende** ook al u geen optie wil
kies dan voor de bovenste

←



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.

☐ Ik wil afvallen

☐ Ik wil aankomen

☐ Ik wil op gewicht blijven

☐ Ik wil vetmassa verliezen

☐ Ik wil spiermassa opbouwen

Volgende

Kies voor **gewenste gewicht** en
daarna **gewenste tempo**
en dan **op Opslaan**
**Let op dit neemt het
ziekenhuis niet nauw**

×

Tempo

In welk tempo (kg/week)
wilt u uw doel halen?

0,3



Sleep het bolletje
om het gewenste tempo in te stellen

Opslaan

Kies voor **Delen**

×

Body Gidsen
Activeer en verken uw apparaat.

✓

Aan de slag
Voltooid

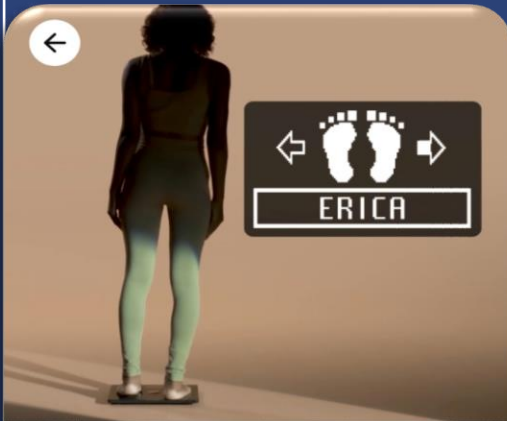
0,3

Gezondheidsbewaking
Voltooid

Delen
Start

Weegschaal koppelen

Kies voor **OK**
Let op gebruik de weegschaal
alleen voor uzelf!



Gebruikersselectie en het Delen van uw weegschaal

U kunt een gebruiker selecteren door uw gewicht aan elke kant van de weegschaal in evenwicht te brengen.

Kunt u uw gebruiker niet selecteren? [Meer informatie](#)

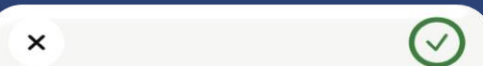


Nodig vrienden en familie uit

Stel de weegschaal in voor je dierbaren door een gepersonaliseerde link te delen. Ze worden herkend door de weegschaal en kunnen profiteren van onafhankelijke tracking naar hun eigen

OK

De weegschaal is er
klaar voor, Kies voor **OK**



Body Gidsen

Activeer en verken uw apparaat.



Aan de slag
Voltooid



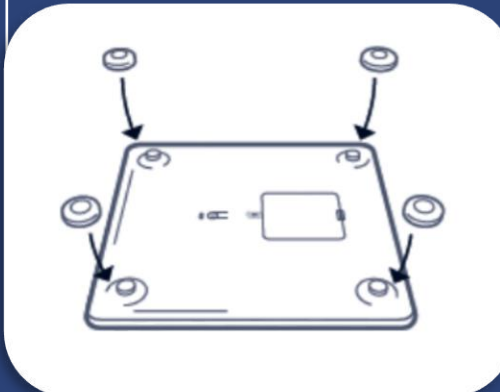
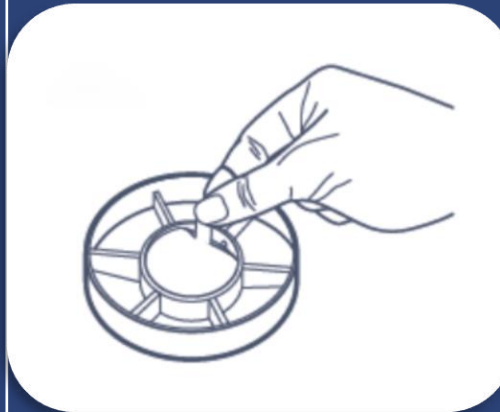
Gezondheidsbewaking
Voltooid



Delen
Voltooid

OK

Staat de weegschaal op
tapijt of een kleed? Doe
dan de tapijt pootjes onder
de weegschaal.



De weegschaal is nu klaar
voor gebruik.

Nu volgt er uitleg over het
gebruik van de weegschaal

Nog vragen? Neem gerust
contact met ons op.

Gewicht meten

Wanneer moet je je gewicht meten?

Meet je gewicht zovaak als afgesproken is.

Doe dit op ongeveer hetzelfde moment.

Dus op dezelfde dag en ongeveer op dezelfde tijd.

Draag bij het wegen ook steeds ongeveer dezelfde kleren. Of draag geen kleren tijdens het wegen.

Bijvoorbeeld:

Elke zaterdag rond 8 uur in de ochtend.

Voor het douchen en voor het ontbijten.

Zonder kleren aan.



Gewicht meten

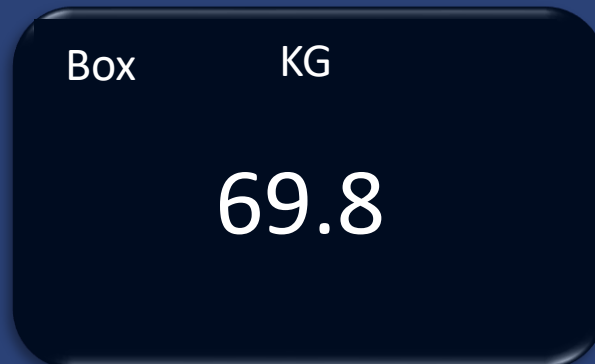
Stap 1

Ga op de weegschaal staan.
Zie je  staan in de hoeken van het scherm? Dan sta je **niet** goed op de weegschaal. Zie je dat niet staan? Dan sta je goed op de weegschaal.



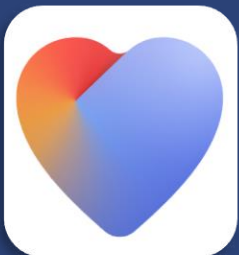
Stap 2

Wacht tot je gewicht op het scherm gaat knipperen en de weegschaal uitgaat.
Dan kun je van de weegschaal af stappen.

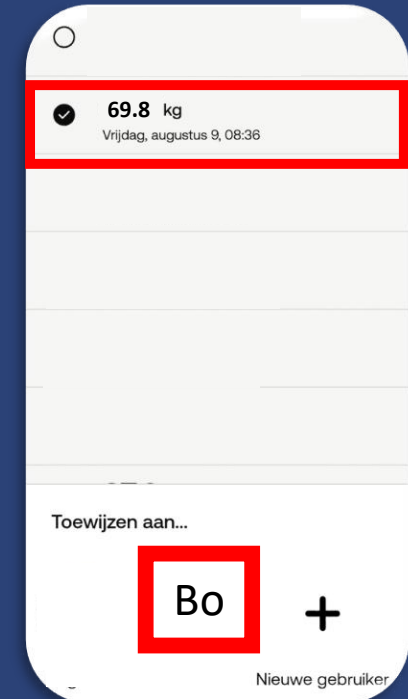
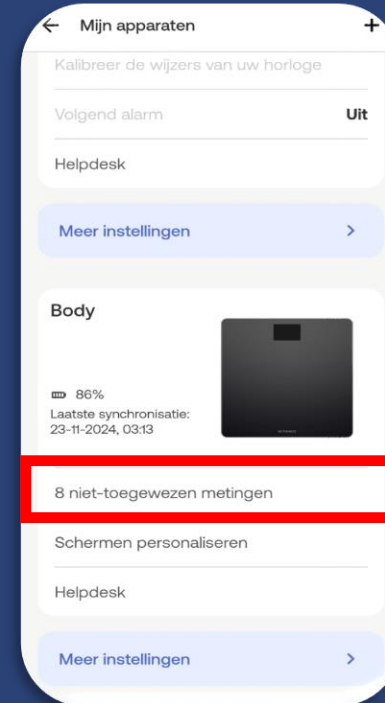


Stap 3

Je meting staat nu ook in de Withings app



Staat je gewicht niet in de app kijk dan bij de niet toegewezen metingen in de Withings app en voeg ze toe, ga naar Mijn apparaten 



Wijs de juiste meting toe aan je profiel en de meting komt in de app. De volgende keer dat je op de weegschaal staat komt het automatisch in de app.

Let op !

“The BOX” is een extra dienst binnen je zorgtraject van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). De thuismeetapparatuur is bedoeld om jezelf te monitoren en niet anderen.

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

Heb je spoedeisende klachten, bel dan 112.

Heb je gezondheidsklachten die niet tot het volgende contactmoment kunnen wachten en maak je, je zorgen, dan kun je tijdens kantooruren contact opnemen met de hartpoli via hartpoli@lumc.nl of 071-5263714.

Buiten kantooruren adviseren wij je contact op te nemen met je eigen huisarts of de huisartsenpost.

Heb je 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. Vermeld altijd je naam en geboortedatum in de email.

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

Klaar met de installatie van de weegschaal!

Heb je nog vragen?

- Bel ons op: 071-5297604
Dit kan vanaf 9 uur tot 12 uur.
- Of stuur een e-mail naar:
boxsupport@lumc.nl
- Zet in de e-mail je naam en
geboortedatum

Vriendelijke groet,
Team Box Support

