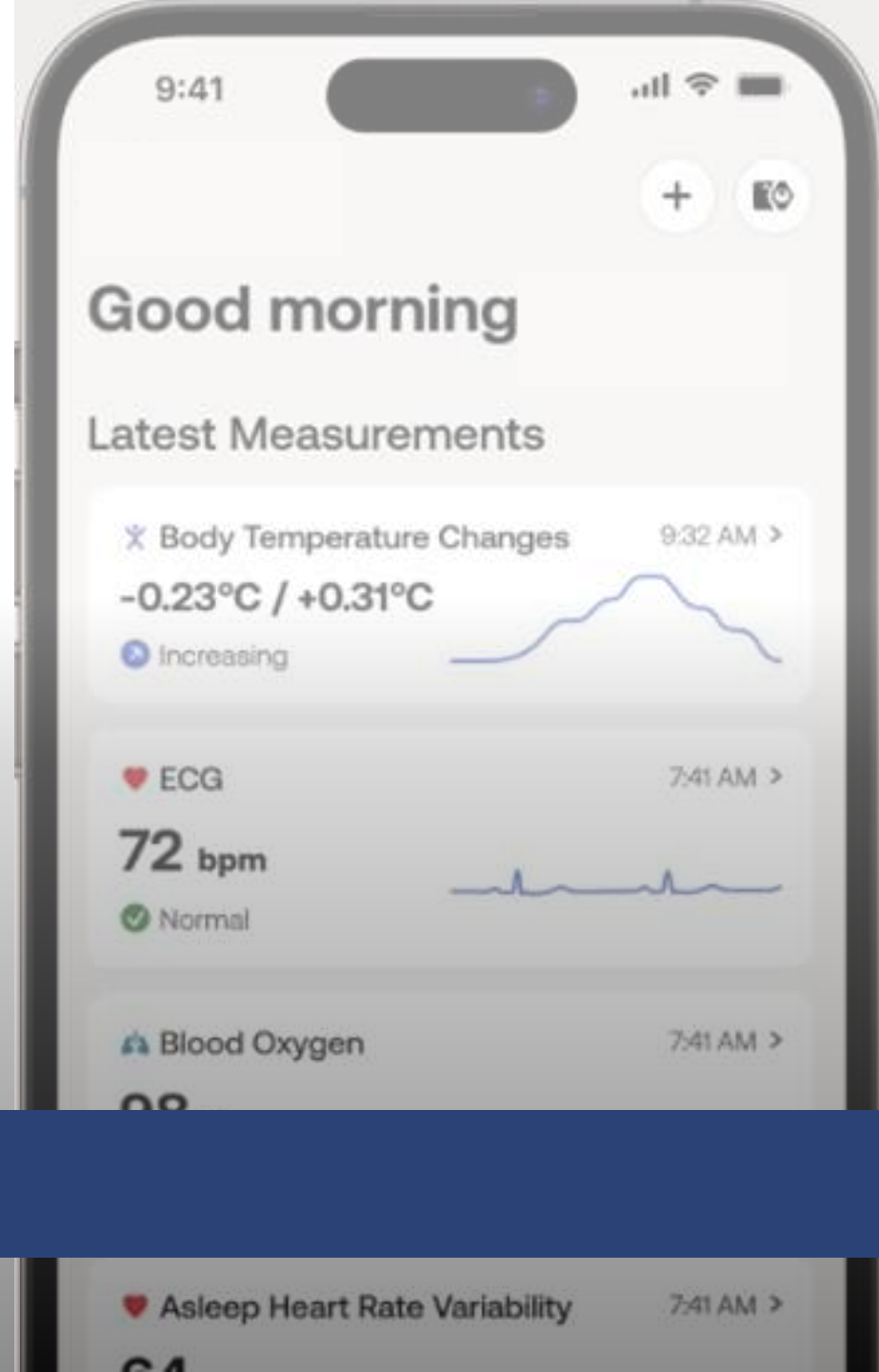
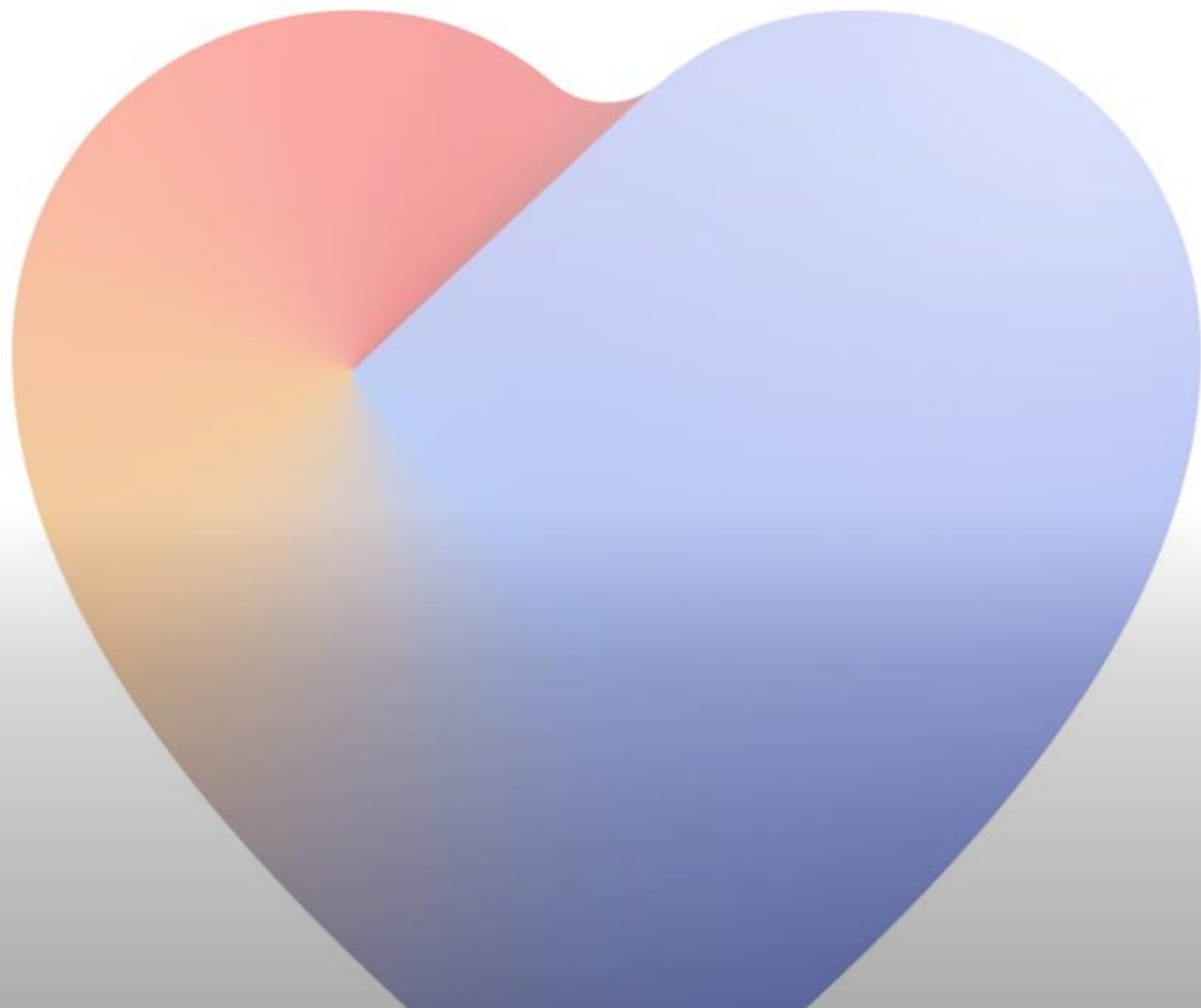




Meten

Het meten

Je hebt nu de apparaten en apps geïnstalleerd.

Nu kun je gaan meten.

In deze handleiding leggen we uit:

- Hoe je, je bloeddruk meet
- Hoe je, je gewicht meet
- Hoe je stappen geteld worden
- Hoe je temperatuur meten

Lukt het niet? Of heb je vragen? Bel of mail dan met Team Box Support.



Bloeddruk meten

Wanneer moet ik mijn bloeddruk meten?

Meet je bloeddruk zoals aangegeven staat op het formulier wat je van het ziekenhuis hebt bekregen.

Meet elke keer op ongeveer hetzelfde moment.

Dus op dezelfde dag en ongeveer op dezelfde tijd.

Bijvoorbeeld: elke zaterdag om 9 uur in de ochtend.

Slik je medicijnen die je bloeddruk verlagen? Meet je bloeddruk dan 2 uur nadat je de medicijnen voor de bloeddruk hebt geslikt.

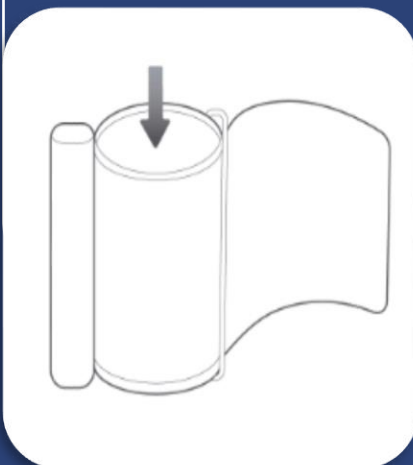
Bijvoorbeeld: Slik je om 8 uur in de ochtend je medicijnen voor de bloeddruk? Meet dan je bloeddruk om 10 uur in de ochtend.

Zorg dat je bovenarm bloot is en niet je mouw opstropen.

Ga ontspannen rechtop zitten met beide benen op de grond



Rol de manchet uit en doe om uw linkerarm



Plaats de manchet met de knop dicht bij de binnenkant van je elleboog



Maak de manchet stevig vast



Blijf rustig zitten en maak een meting, zie volgende stap



Bloeddruk meten

Stap 1

Druk kort op de knop van de bloeddrukmeter



Stap 2

Je ziet een + en daarna BP



Stap 3

Druk nog 1 keer kort op de knop. De bloeddrukmeting begint met meten



Stap 4

Is de bloeddrukmeter klaar met meten? Dan zie je de meting op de bloeddrukmeter.

Voorbeeld



Stap 5

Druk nog 1 keer kort op de knop. Je ziet nu de tekst Box op de bloeddrukmeter



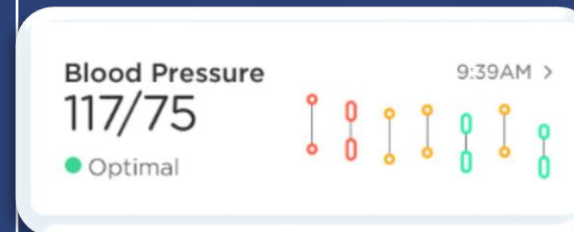
Stap 6

Druk nu wat langer op de knop. Je ziet nu vinkje op de bloeddrukmeter



Stap 7

Open de Withings app, de meting vindt je nu ook in de app.



Stap 8

De meting wordt vanzelf naar je patiëntendossier gestuurd. Hier hoeft je dus niets voor te doen.

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.

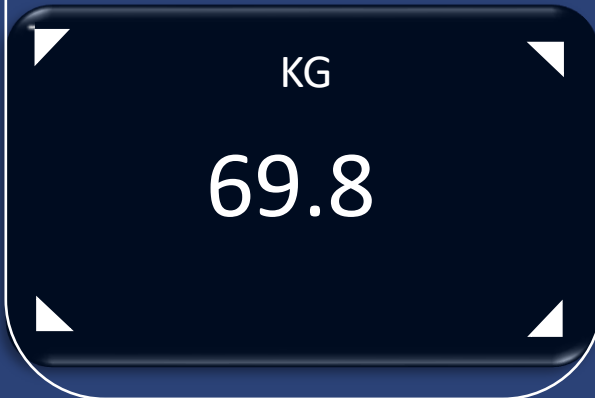
Zonder kleren aan.



Gewicht meten

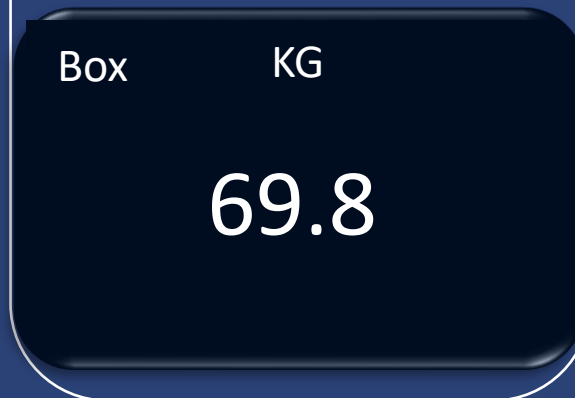
Stap 1

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.

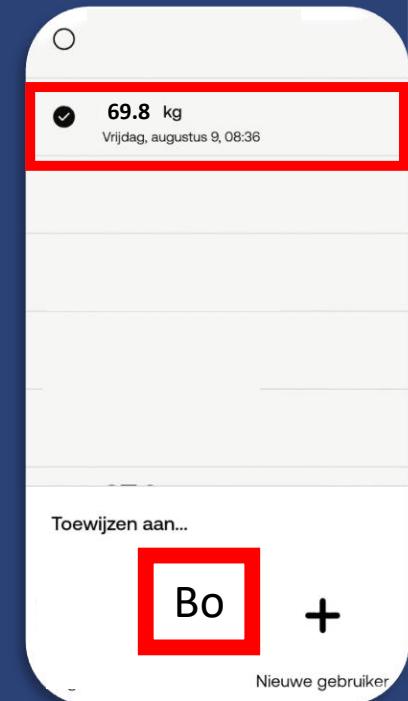
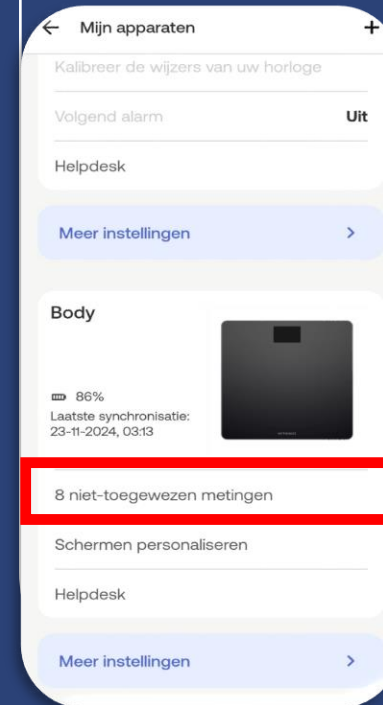


Stap 3

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.

Het horloge dragen

Het horloge is een stappenteller. Deze meet automatisch hoeveel stappen je zet. Je hoeft het horloge alleen om je pols te doen.

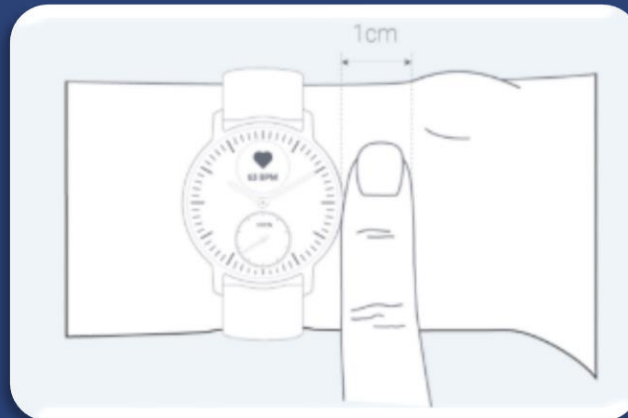
Het horloge kan voelen dat je actief bent. Je hoeft verder niets te doen.

Wanneer draag ik het horloge?

Draag het horloge als je wakker bent.

Wil je een keer een ander horloge om? Het is niet erg als je een keer een ander horloge om doet. Je stappen worden dan alleen niet gemeten.

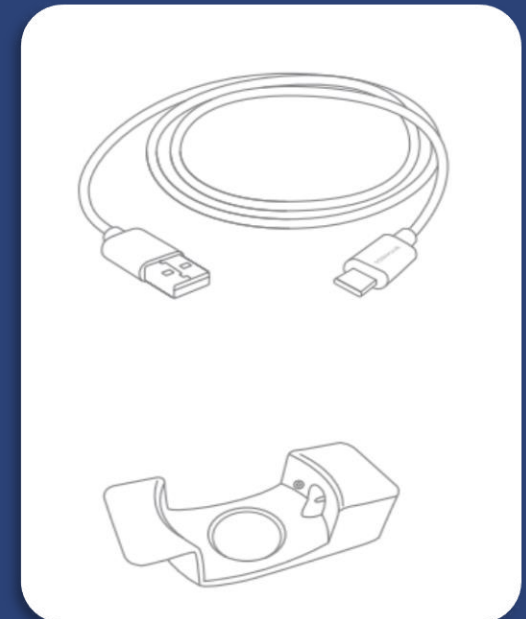
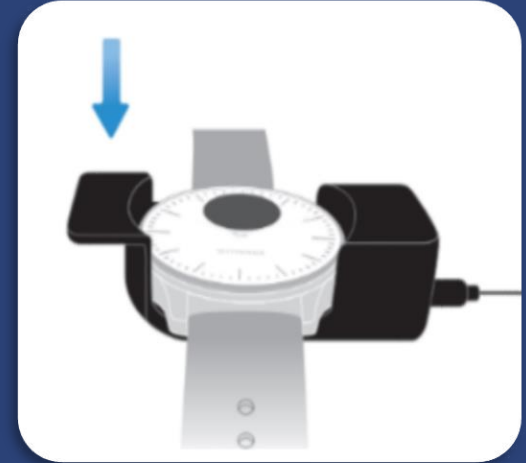
Draag het horloge zoals afgebeeld.



Goed om te weten

- Is de batterij leeg? Laad het horloge dan op. In de doos zit een oplader.
- Het horloge geeft dezelfde tijd aan als je telefoon of tablet.
- Het horloge werkt het best als deze goed om je pols zit. Niet te strak en niet te los.
- Het horloge mag nat worden. Hij is alleen niet helemaal waterdicht. Je kunt er wel mee douchen.
- De Withings app berekent hoe ver je ongeveer hebt gelopen. Dit doet de app met je lengte en gewicht.
- Op het scherm van het horloge kun je zien hoeveel stappen je vandaag al gelopen heeft.
- Is je horloge in de buurt van je telefoon of tablet? Dan kun je ook in de Withings app zien hoeveel stappen je gelopen hebt.

Leg de stappenteller op de oplader wanneer die bijna leeg is zoals hieronder aangegeven is



Temperatuur meten

Stap 1

Haal de groene dop van de thermometer



Stap 2

Druk kort de knop van de thermometer om de meting te starten



Stap 3

Scan langs je voorhoofd tot de thermometer trilt



Stap 4

Schuif met je vinger over de stippen naast de meting om de meting toe te wijzen



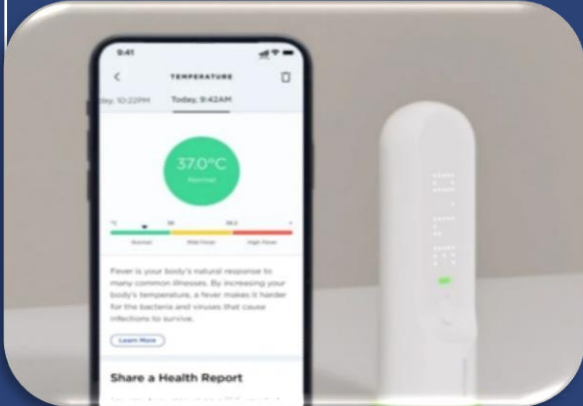
Stap 5

Druk op de knop van de thermometer om de meting toe te wijzen, dit kan uw eigen naam zijn of **BOX**



Stap 6

De meting is nu terug te zien in de Withings app



Klaar !

Heeft u 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

