



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

Hartfalen-studie 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. De LUMC care app is nog in testfase, graag uw begrip hiervoor.
6. Komen uw gegevens niet direct in de LUMC care app dan kunt u eerst de Withings app openen.
7. Voor een betere connectie tussen de Withings app en de LUMC care app installeer de bloeddrukmeter, thermometer en weegschaal via uw Wi-Fi netwerk.
8. Uw slaap registratie is niet te zien in de LUMC care app, wel in uw Withings app.



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.



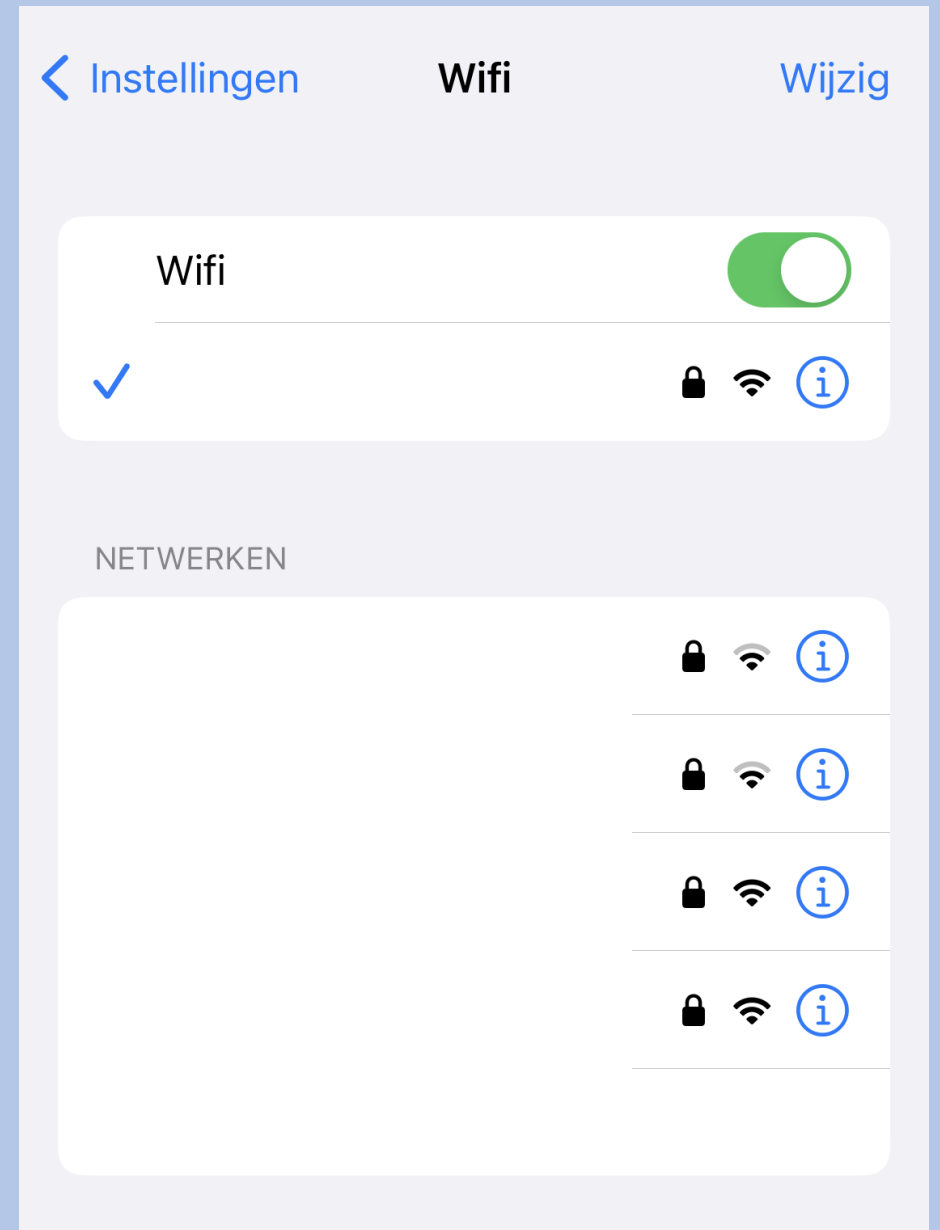
App installatie

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.



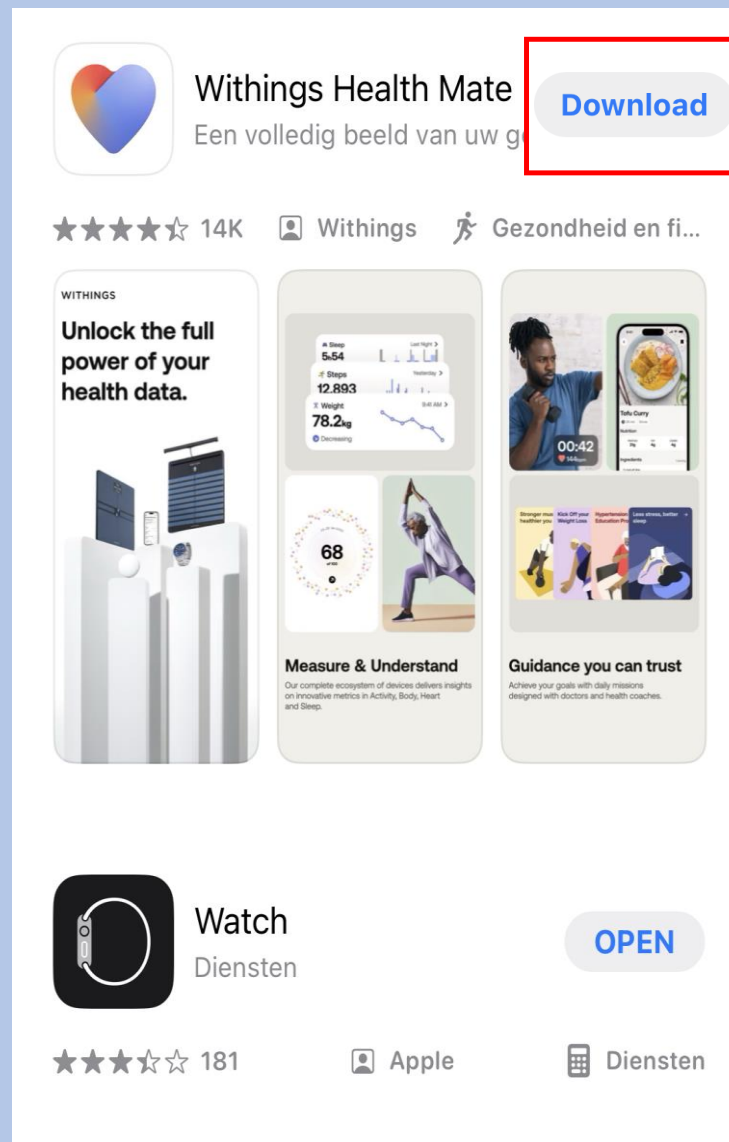
Apps installeren

Withings Health Mate app

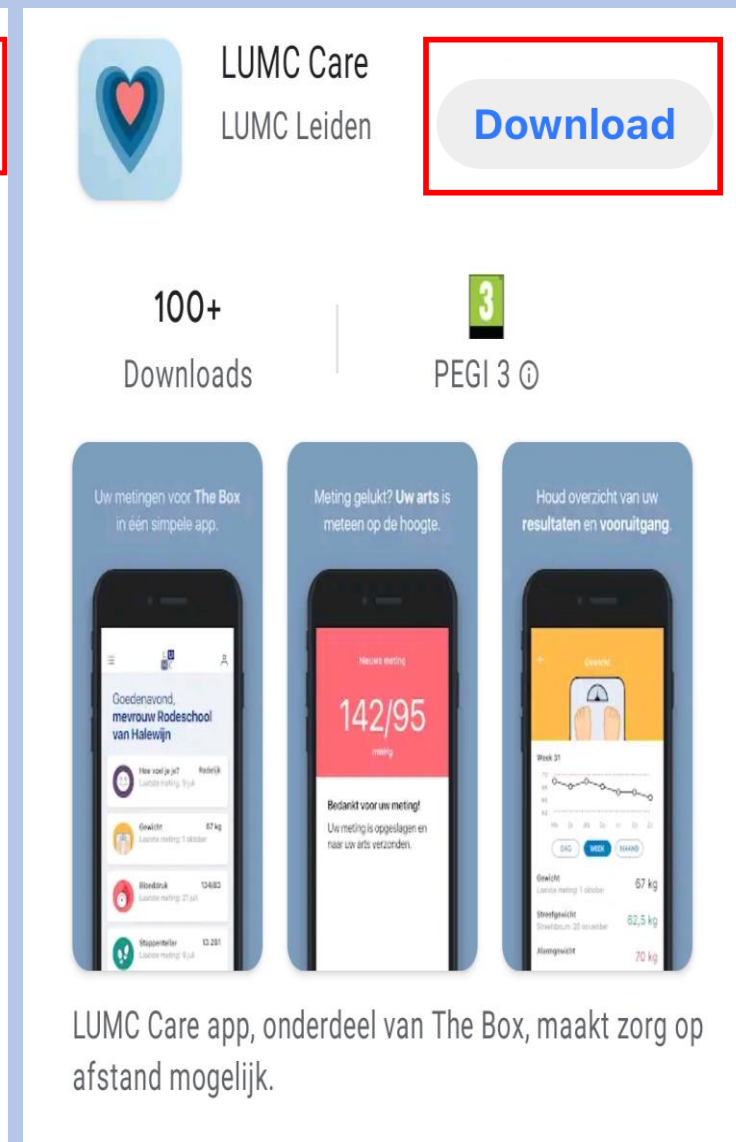
1. U gaat naar de **Appstore** .
2. Selecteer in de zoekbalk **Withings Health Mate** in en selecteer installeren, zie afbeelding 1.
3. De **Withings Health Mate app** wordt nu geïnstalleerd op uw telefoon/tablet.

LUMC Care app

1. U gaat naar de **Appstore** .
2. Selecteer in de zoekbalk **LUMC Care app** in en selecteer installeren, zie afbeelding 2.
3. De **LUMC Care app** wordt nu geïnstalleerd op uw telefoon/tablet.



1



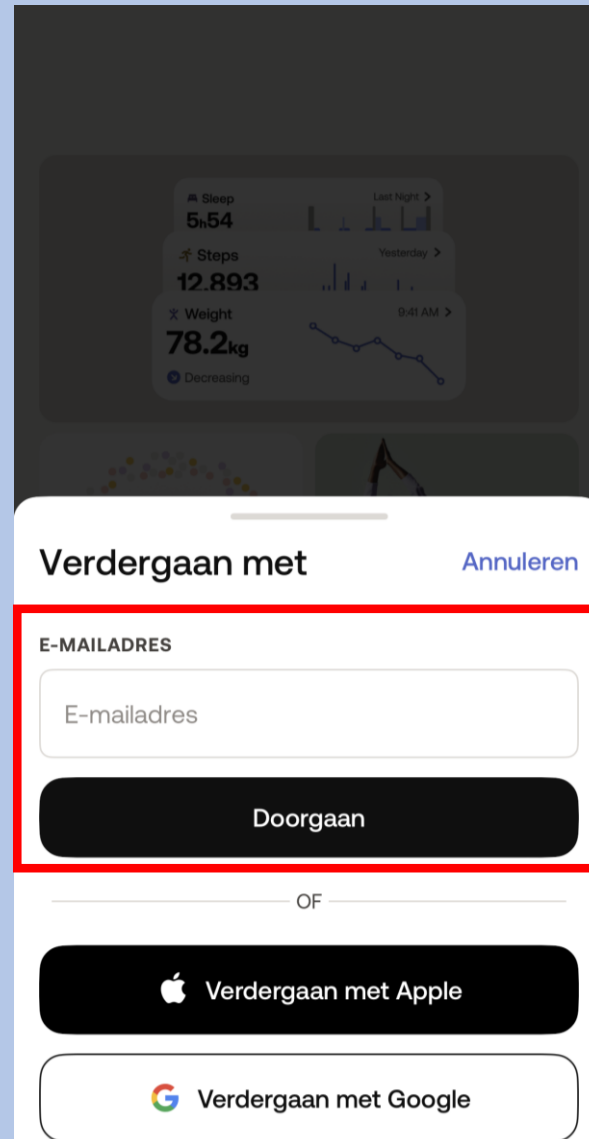
2

Withings inloggen

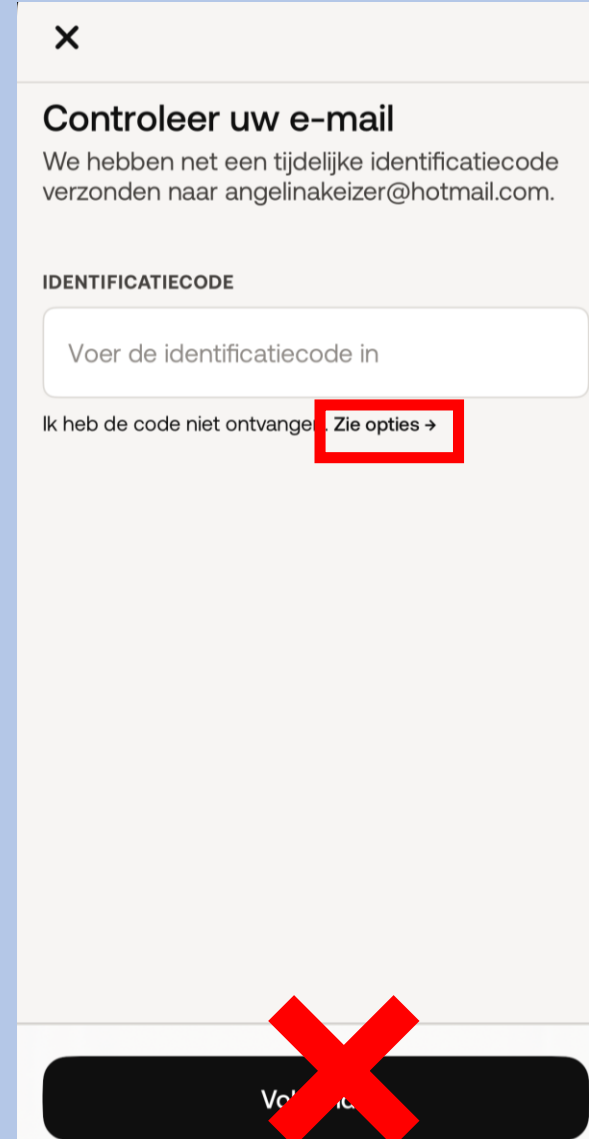
Selecteer **Doe mee met Withings app**



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



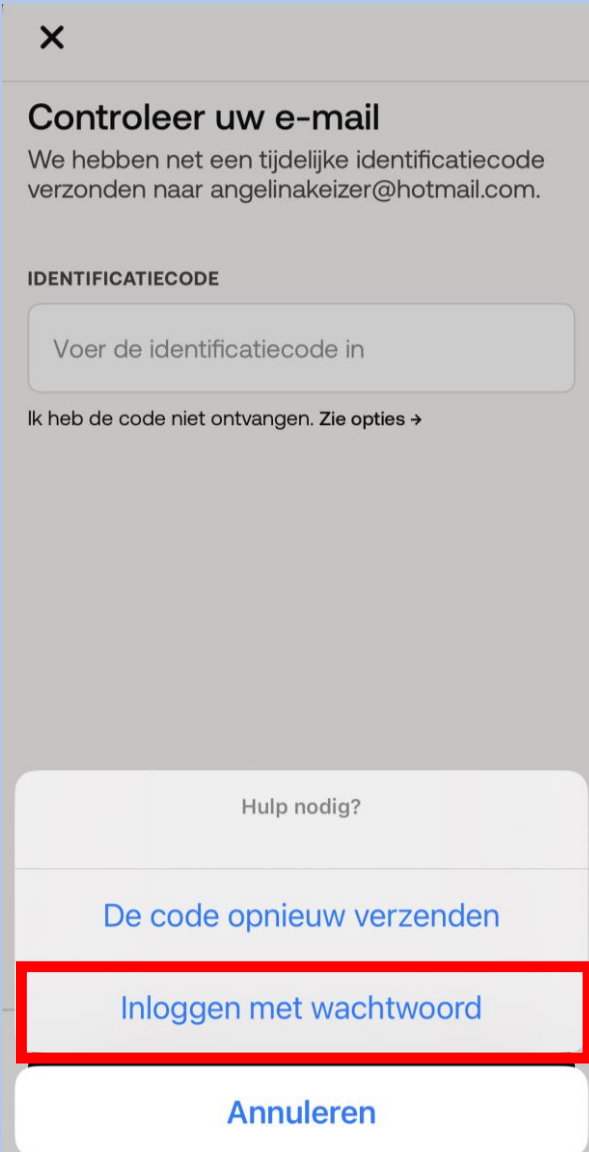
Selecteer het kleine zinnetje **Zie opties**



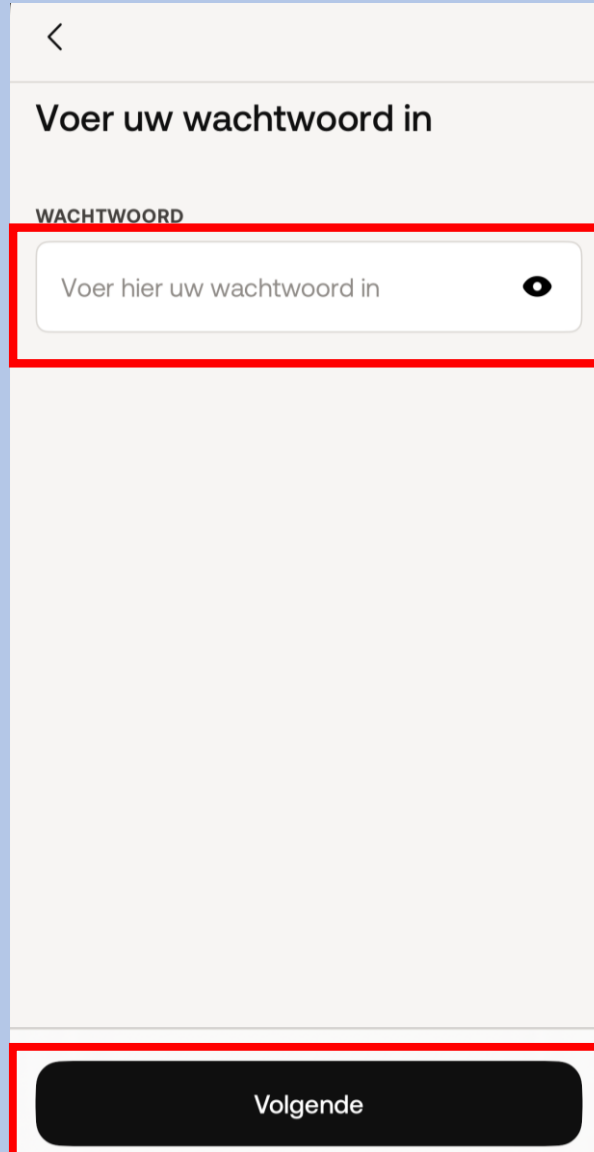
Afbeelding 1



Selecteer **Inloggen met wachtwoord**




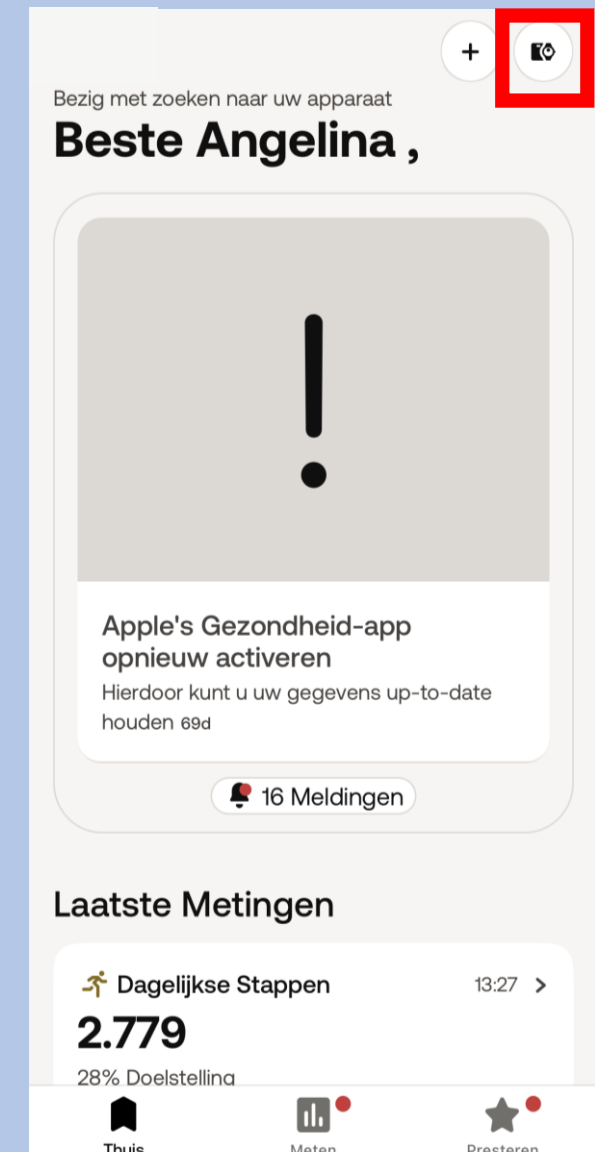
Voer het wachtwoord in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit staat vermeld op uw afgifteformulier; zie afbeelding 1. Selecteer vervolgens **Volgende**



Afbeelding 1



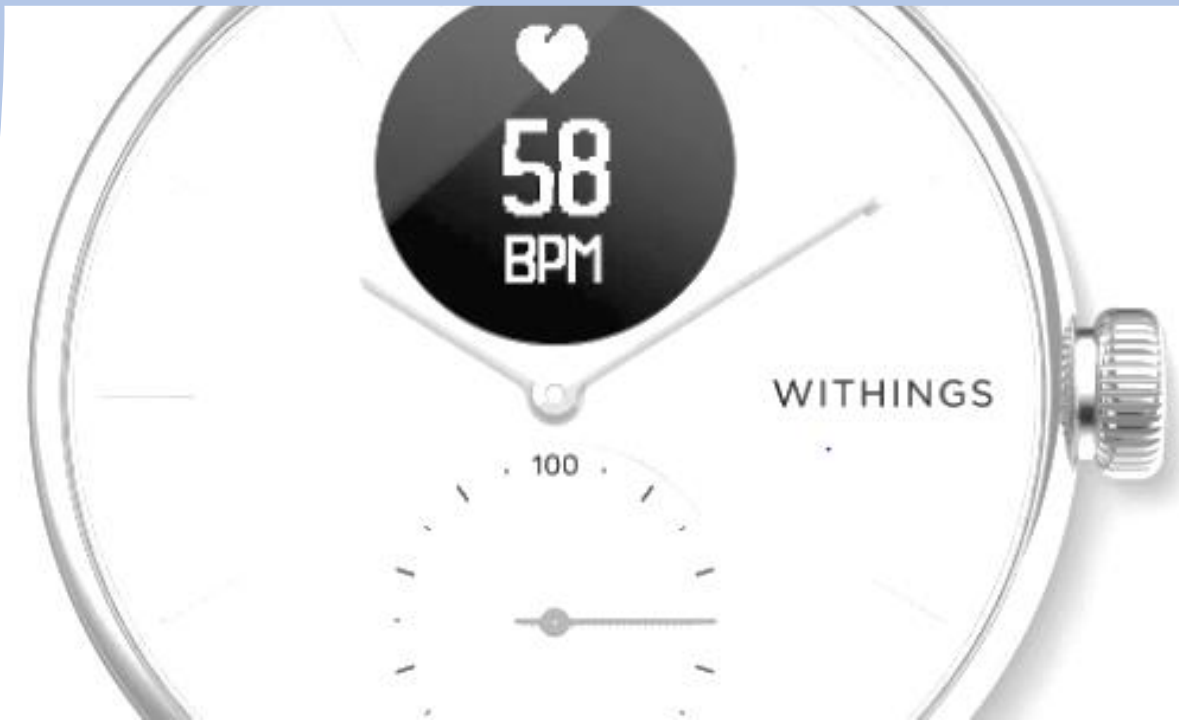
Selecteer  om een apparaat toe te voegen aan de app





Apparatuur installeren van Withings

- Nu gaat u het volgende installeren:
- Weegschaal
- Bloeddrukmeter
- Tracker
- Thermometer
- Slaapmat

Nu gaat u de weegschaal installeren vervolg het stappenplan.

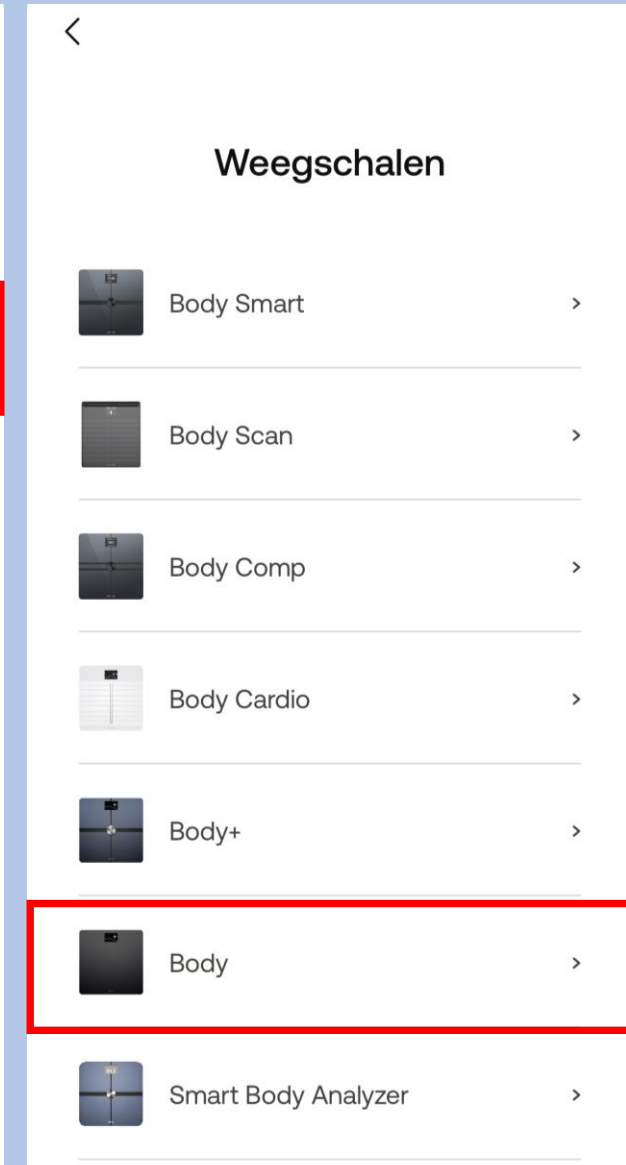
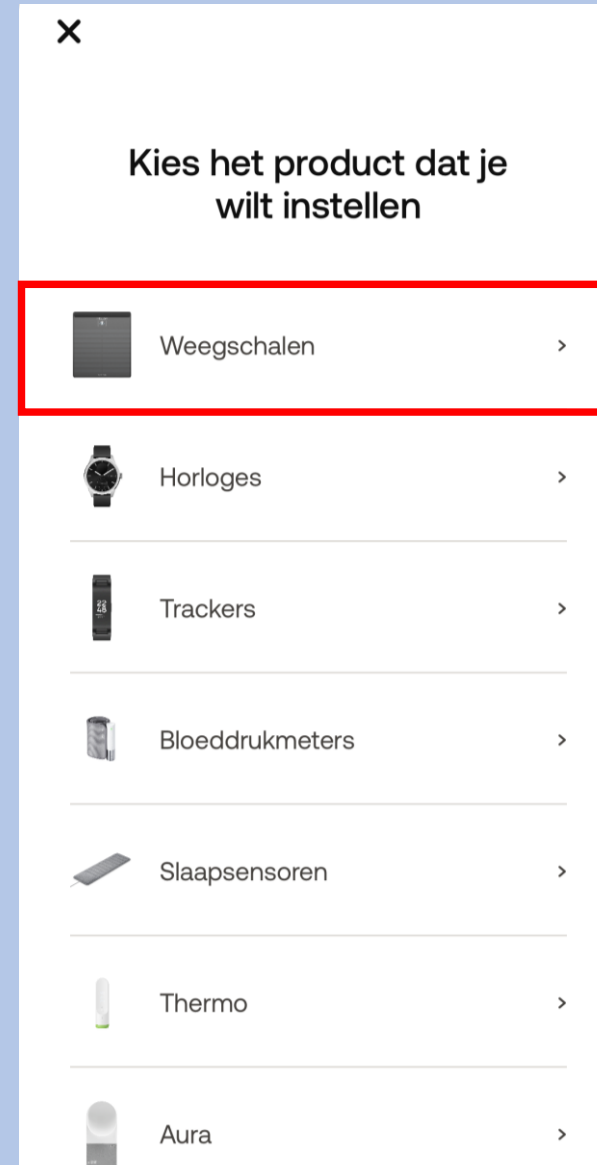
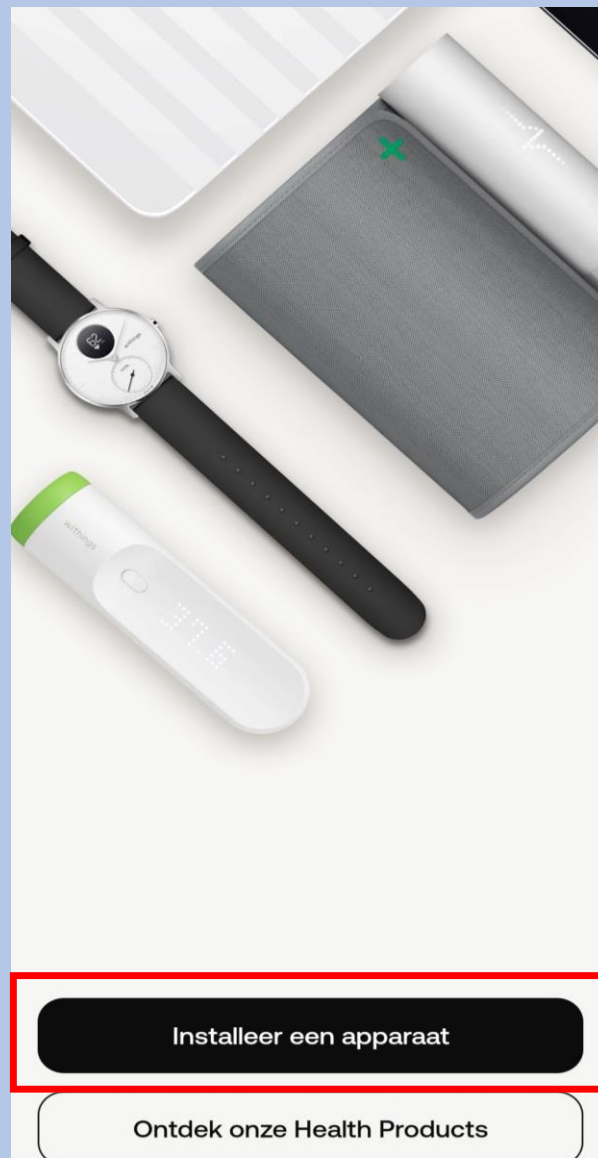
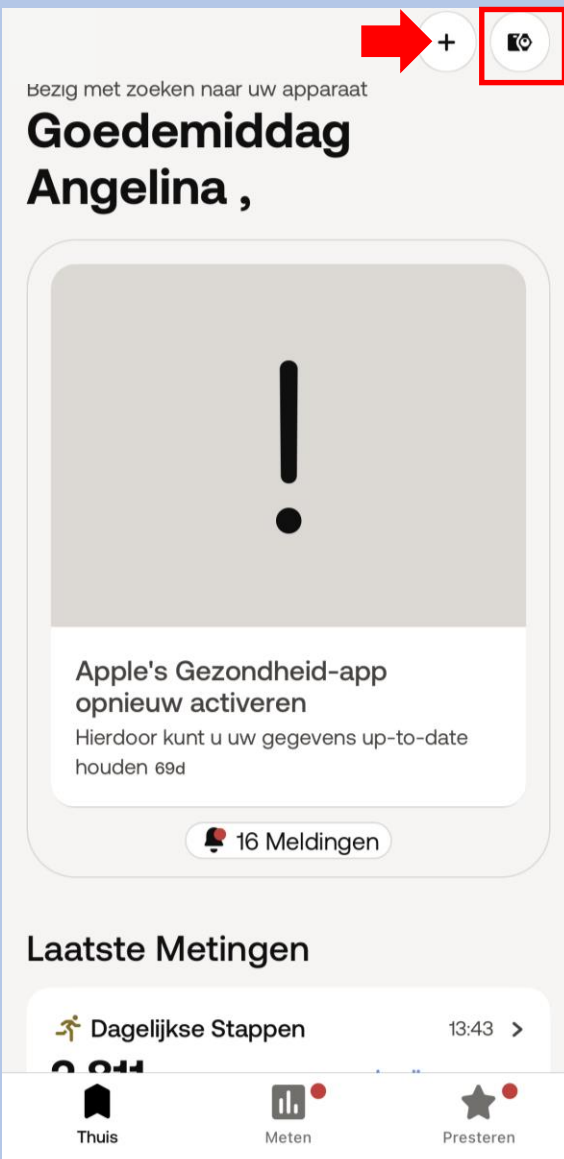


Selecteer rechts bovenin   om een apparaat te koppelen

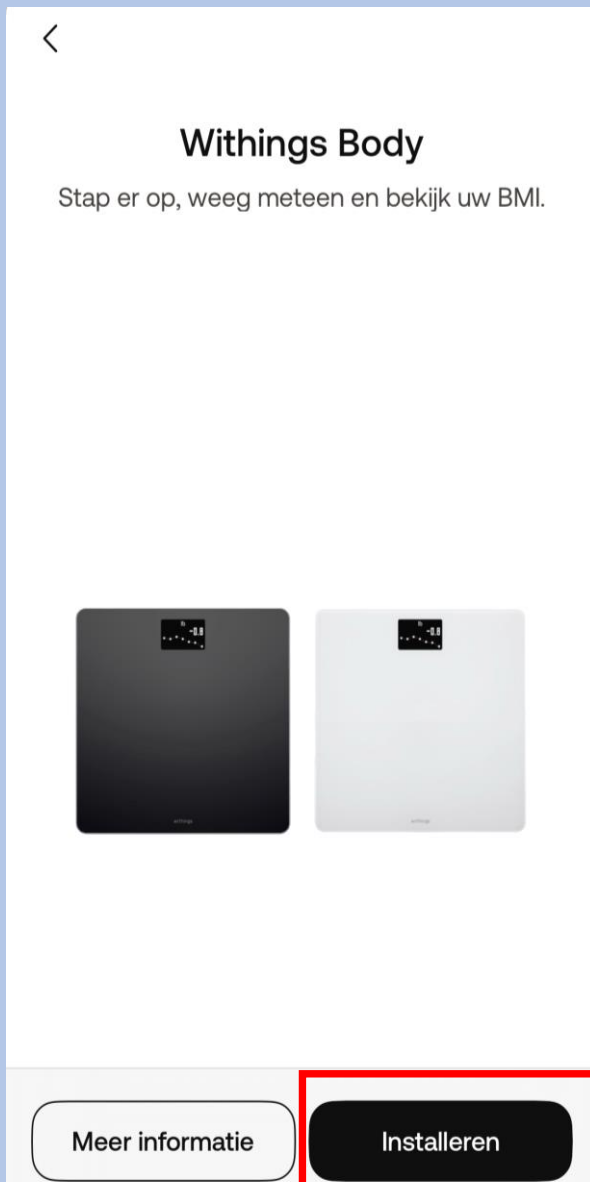
Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Weegschalen**

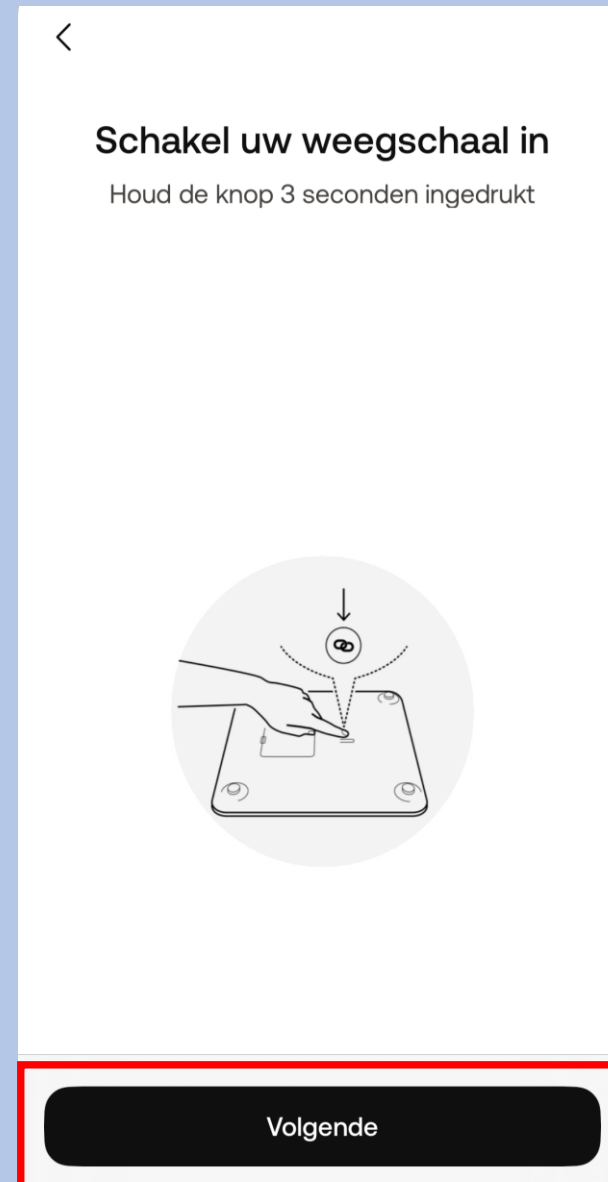
Selecteer **Body**



Selecteer **Installeren**



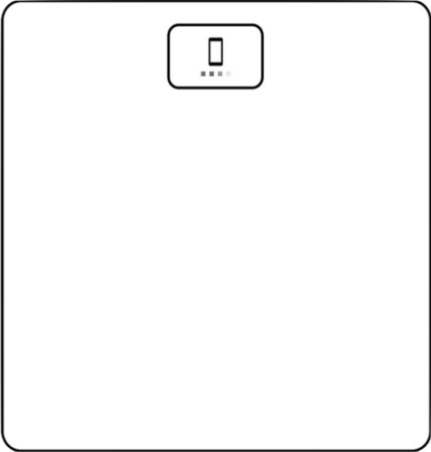
1. U haalt de **Weegschaal** uit de doos.
2. Onder op de **Weegschaal**, bij de batterijen, vindt u een labeltje dat u er uit trekt.
3. U houdt het knopje **3 hele seconden ingedrukt**.
4. Selecteer **Volgende** op de app zoals aangegeven op de afbeelding hiernaast.



Selecteer **Volgende**

Annuleren

Body weegschaal gedetecteerd



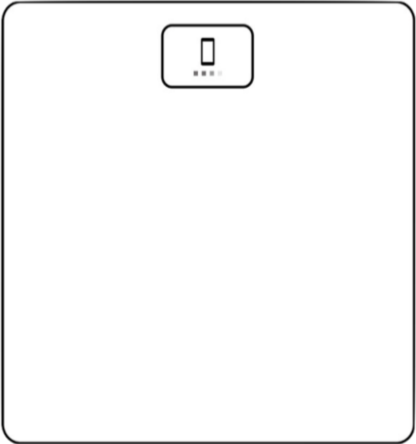
Volgende

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**

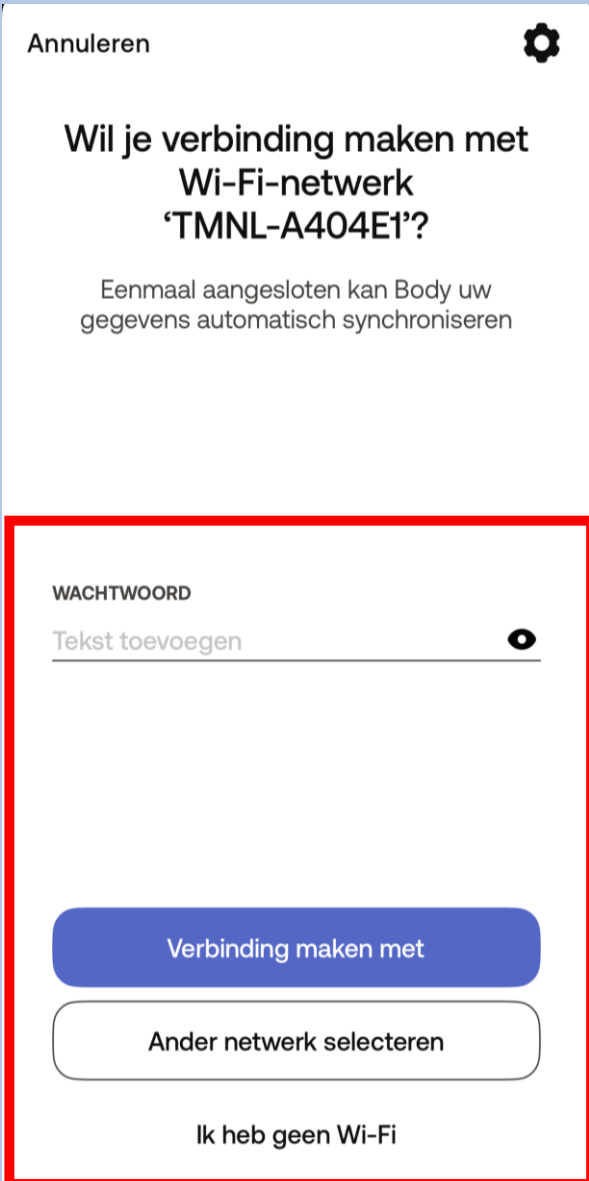
Annuleren

Body weegschaal verbonden

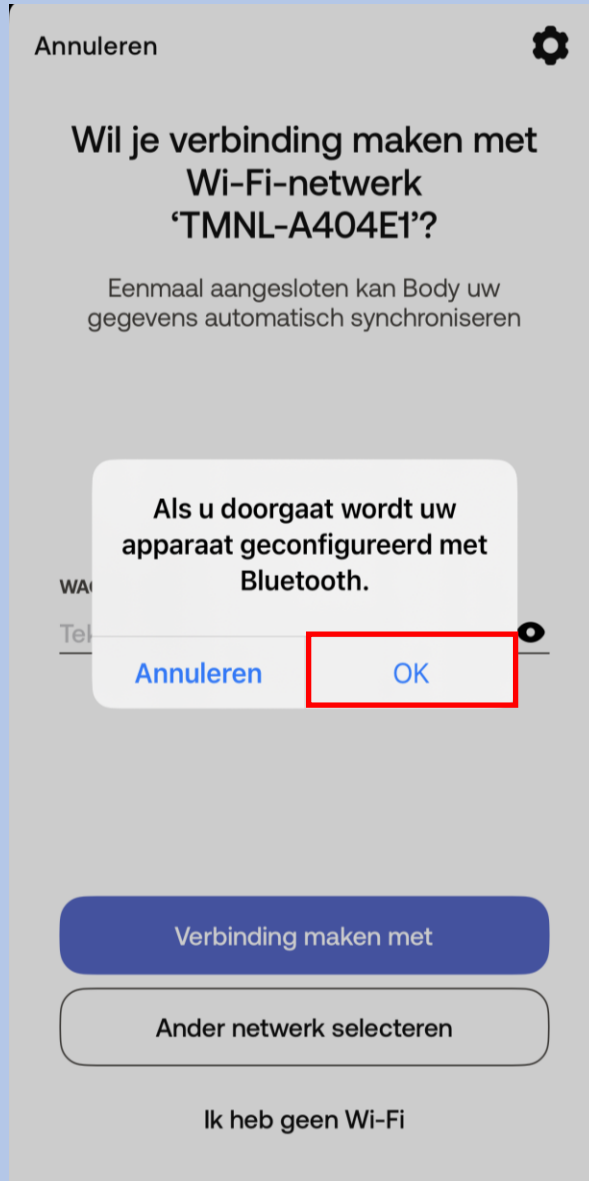


Volgende

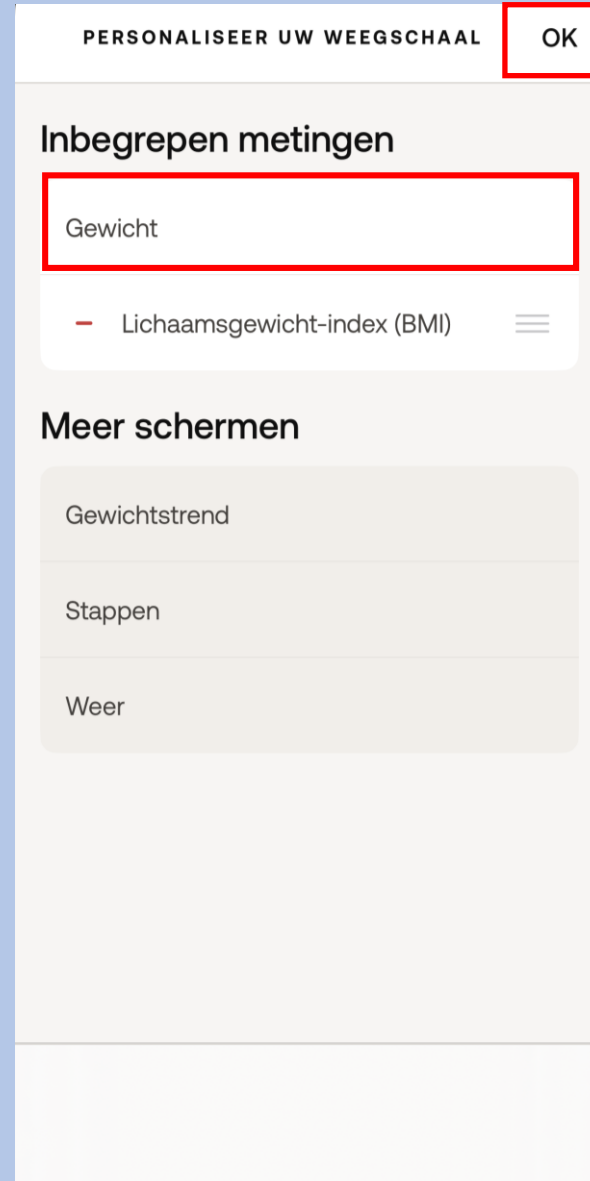
Selecteer Ik heb geen Wi-Fi of kies voor uw eigen WiFi network en over uw wachtwoord in



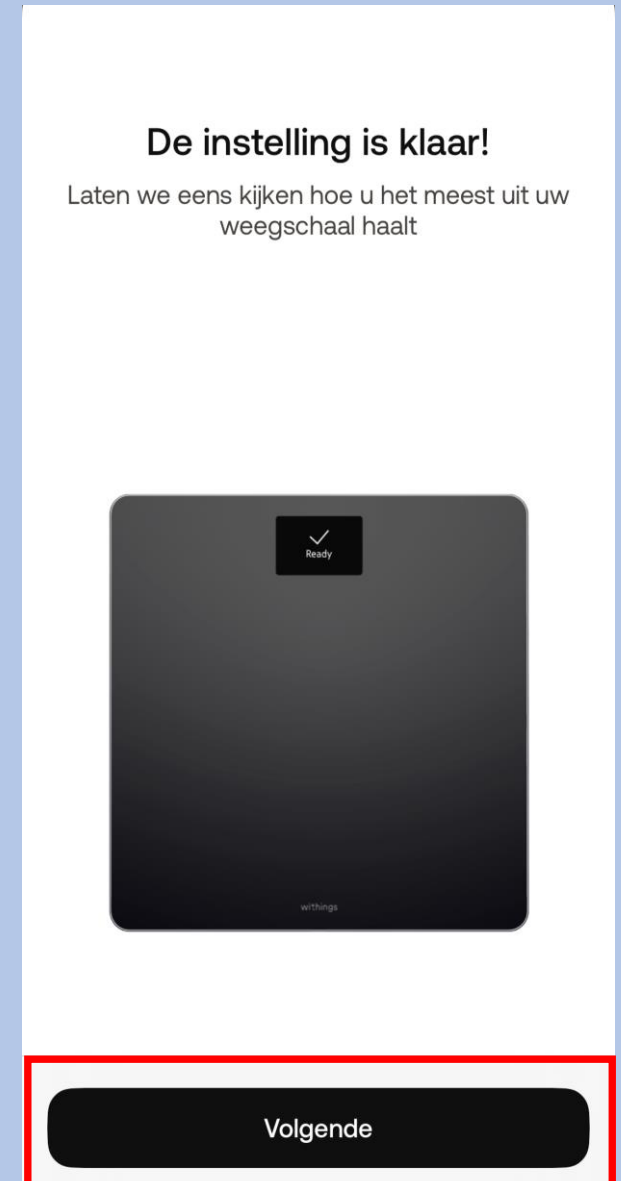
Selecteer **Ok** wanneer u voor BlueTooth gekozen heeft



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:

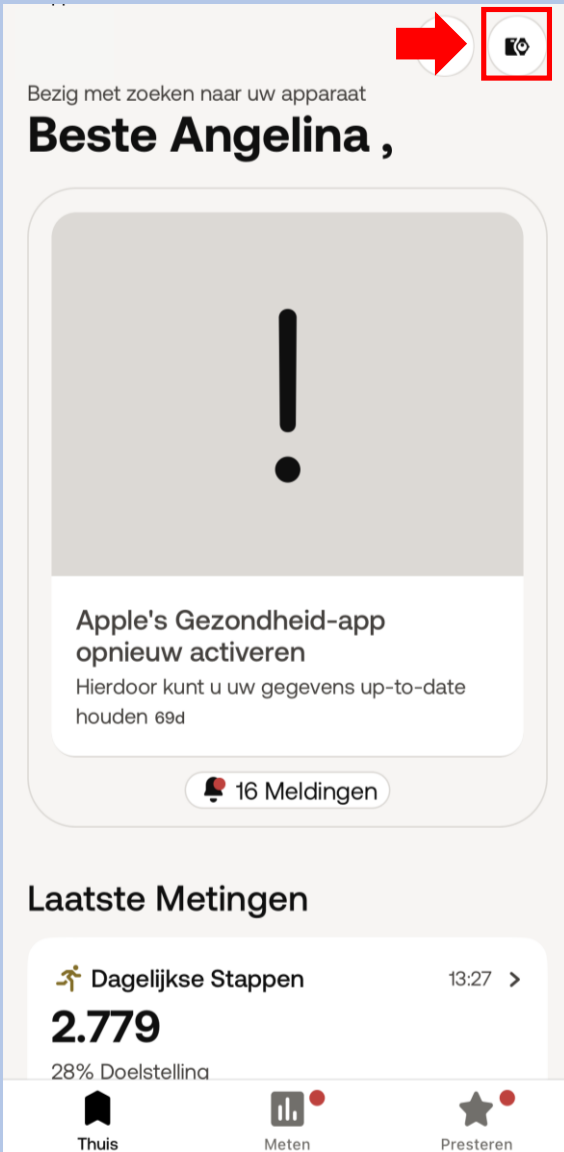
- Weeg dagelijks op ongeveer hetzelfde moment en onder dezelfde omstandigheden (bijvoorbeeld met of zonder kleding).
- Verplaatst u de weegschaal, wacht dan 10 seconden voordat u start met wegen.
- Staat de weegschaal op een tapijt, gebruik dan de tapijtdopjes die meegeleverd zijn bij de weegschaal.

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.

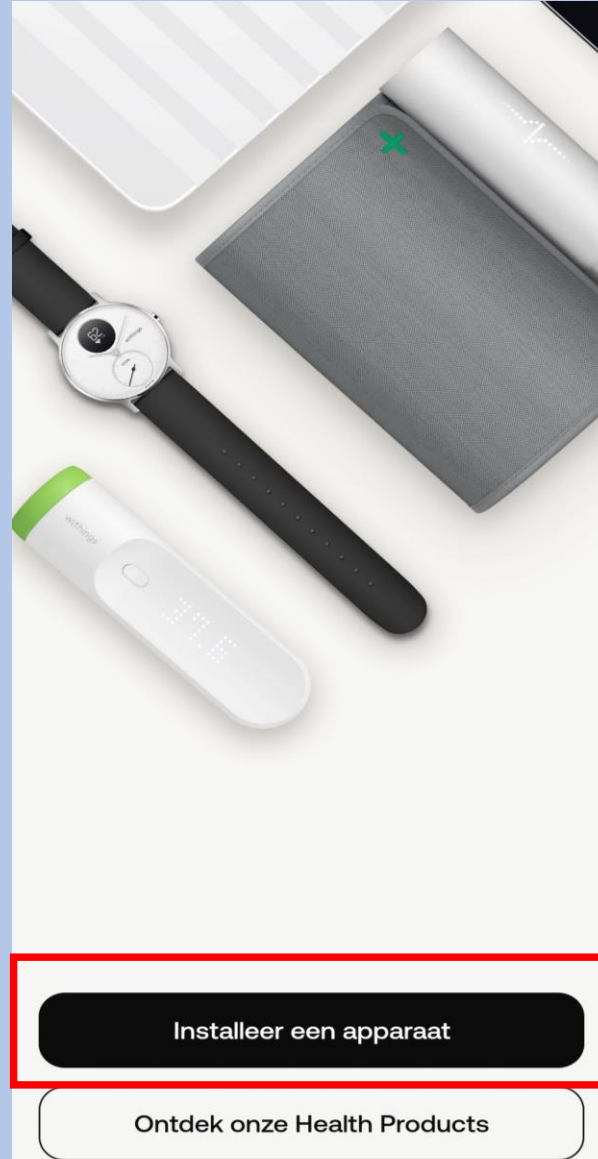
Vervolg de stappen om de bloeddrukmeter te koppelen.



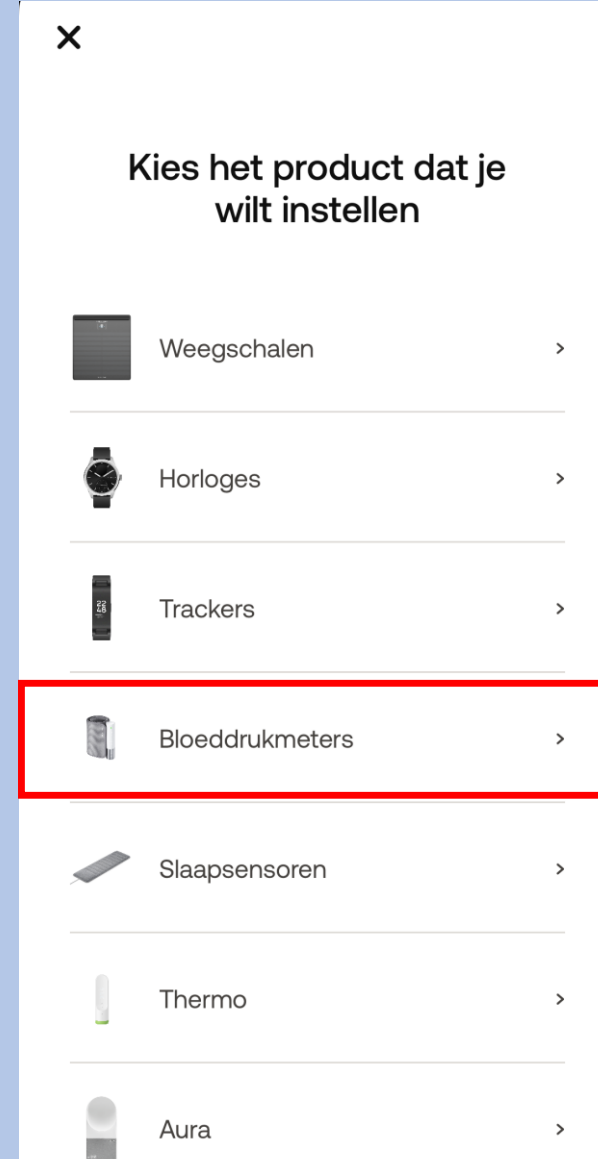
Selecteer rechts bovenin 
Om een apparaat te koppelen



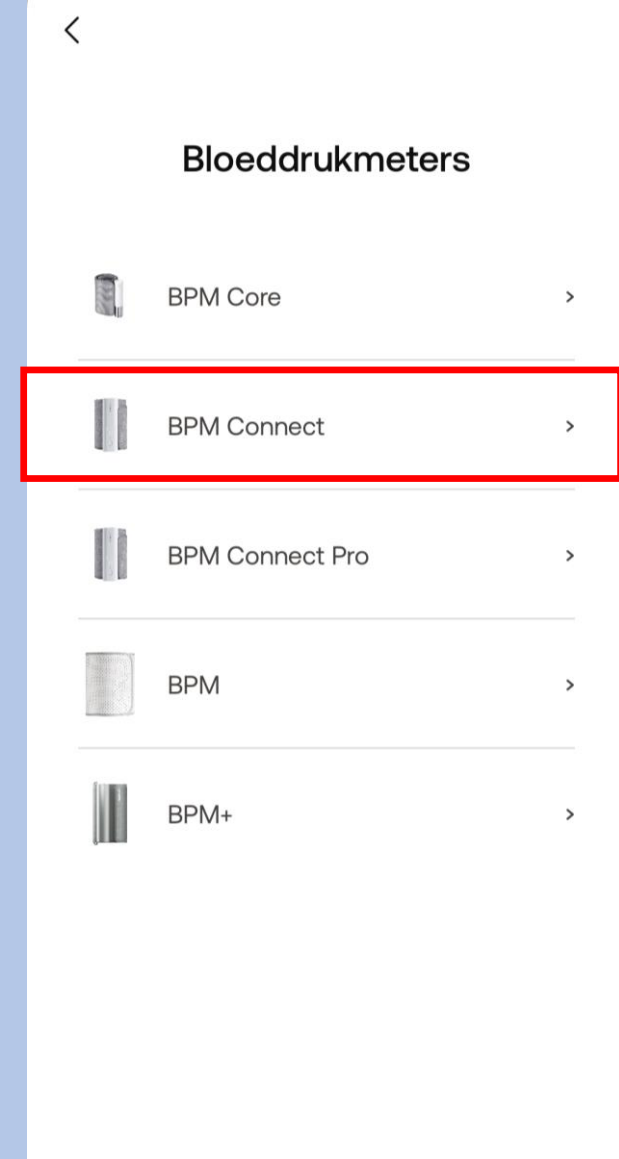
Selecteer **Installeer een apparaat**



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

Selecteer **OK**

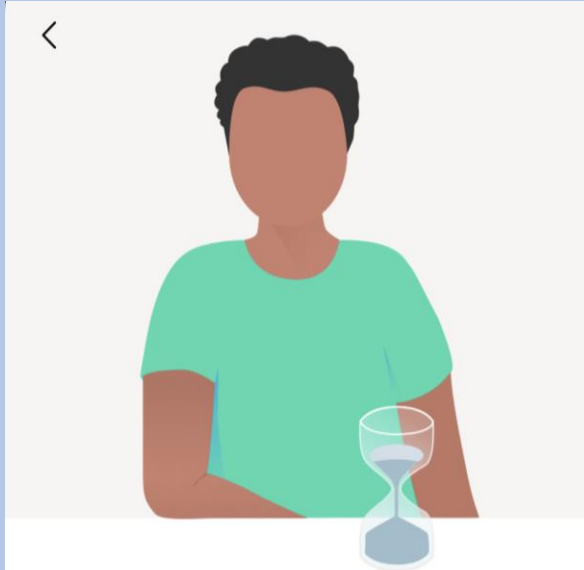
Uw BPM Connect is er klaar voor!

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



OK

Selecteer **Volgende**

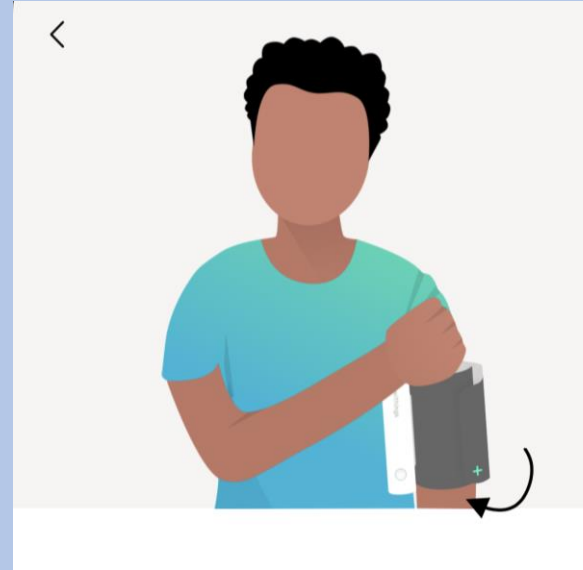


Ga er, voordat u begint, even goed voor zitten en ontspan.

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**

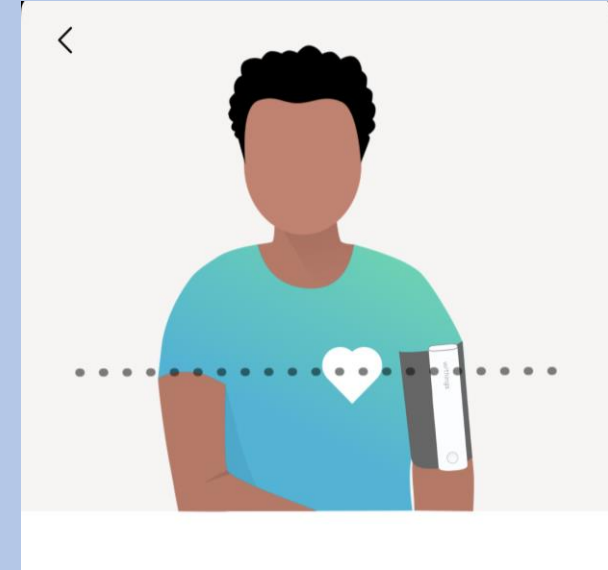


Stroop uw mouw op en doe het apparaat om uw LINKERARM.

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 Tracker te koppelen.

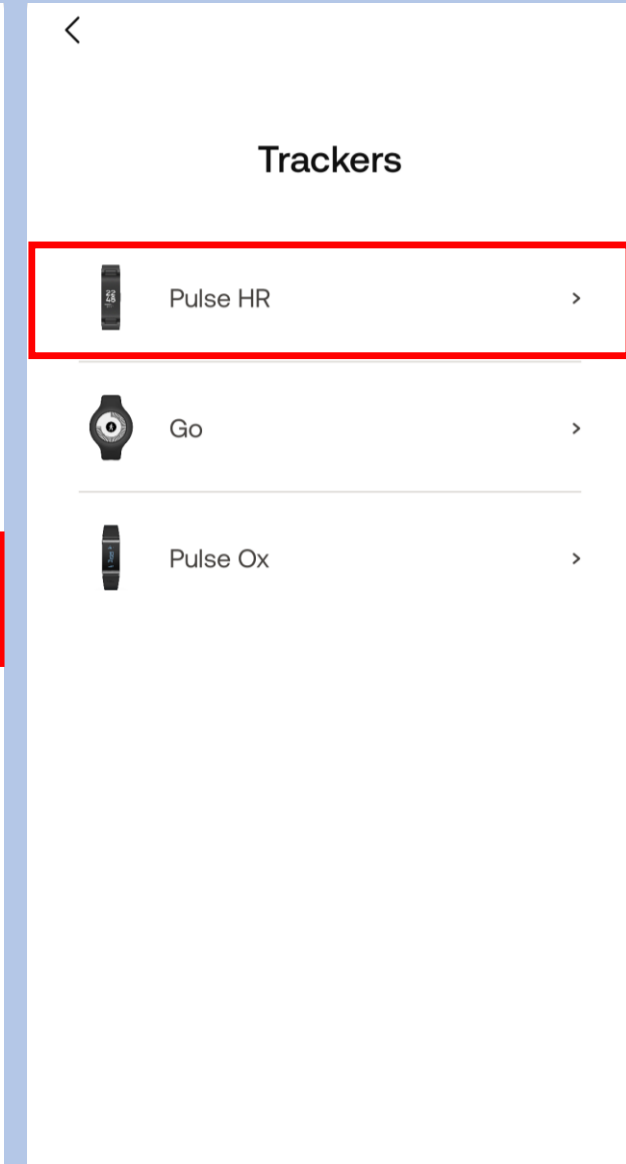
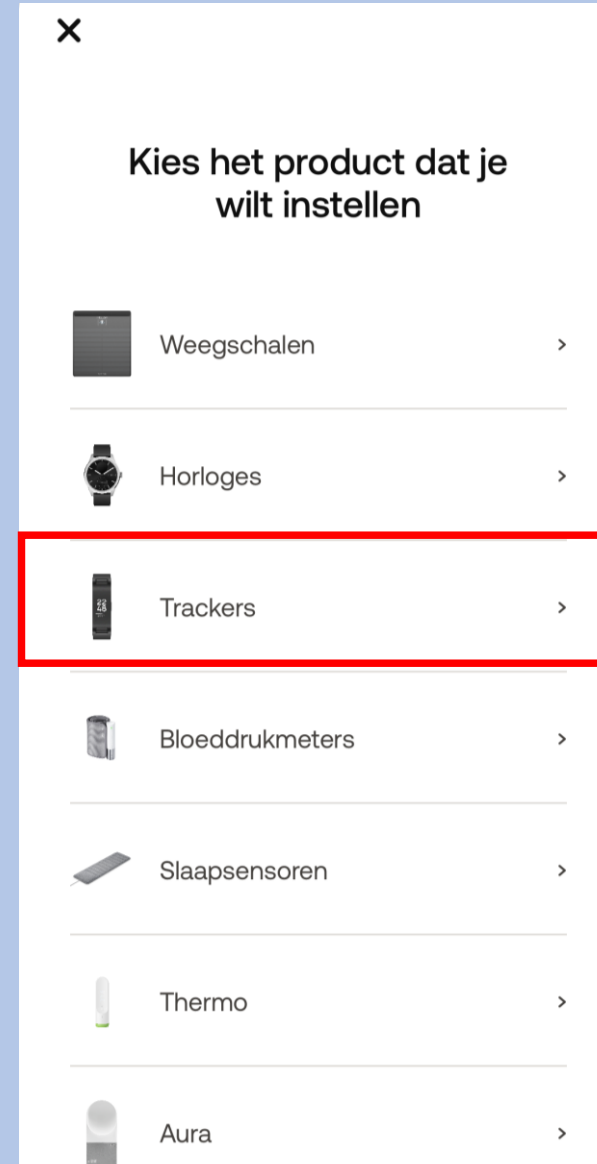
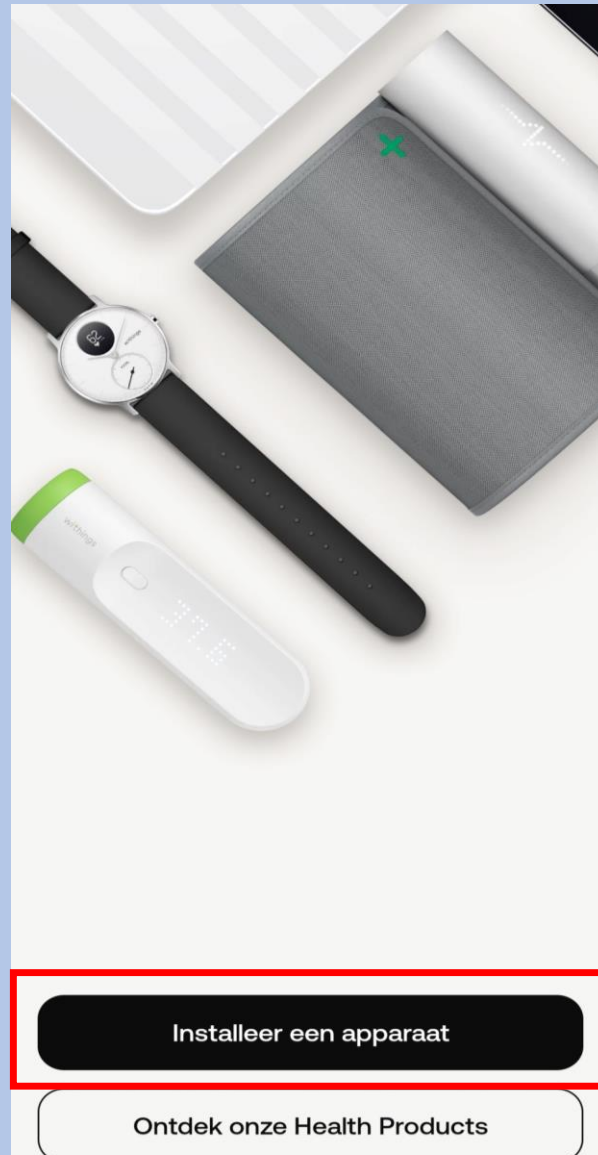
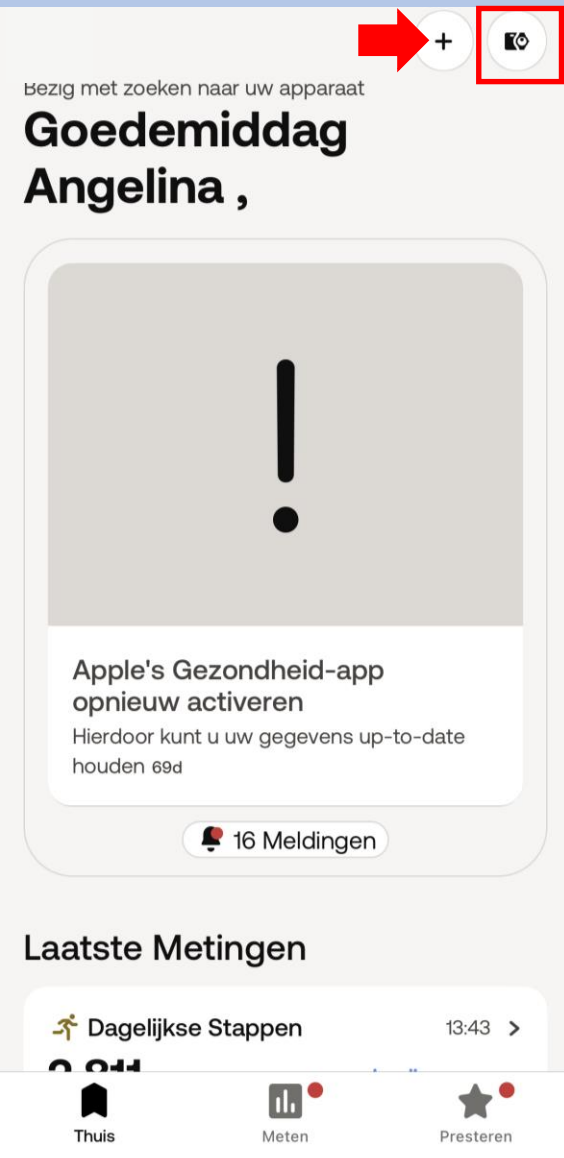


Selecteer rechts bovenin  
Om een apparaat te koppelen

Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Trackers**

Selecteer **Pulse HR**



Selecteer **Installeren**

Houd de knop aan de zijkant van uw tracker ingedrukt (soms meerdere keren nodig) en selecteer dan op **Volgende**

Selecteer **Volgende**



Pulse HR

Gezondheids- en fitnesstracker die al uw activiteiten bijhoudt.



Meer informatie

Installeren



Klik om uw Pulse HR te ontwaken



Volgende

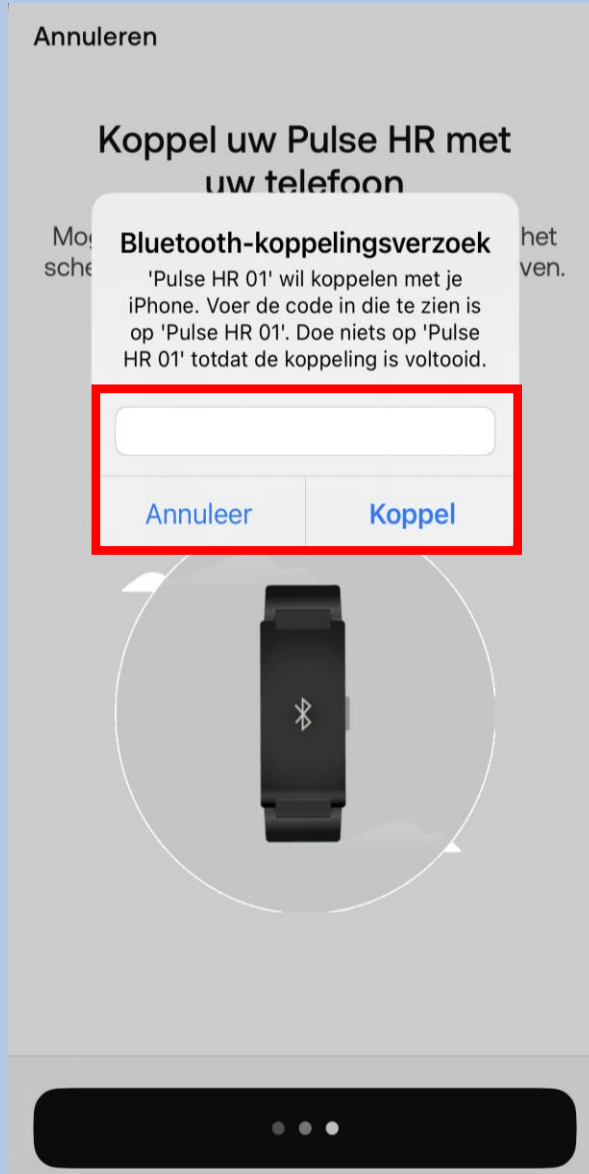
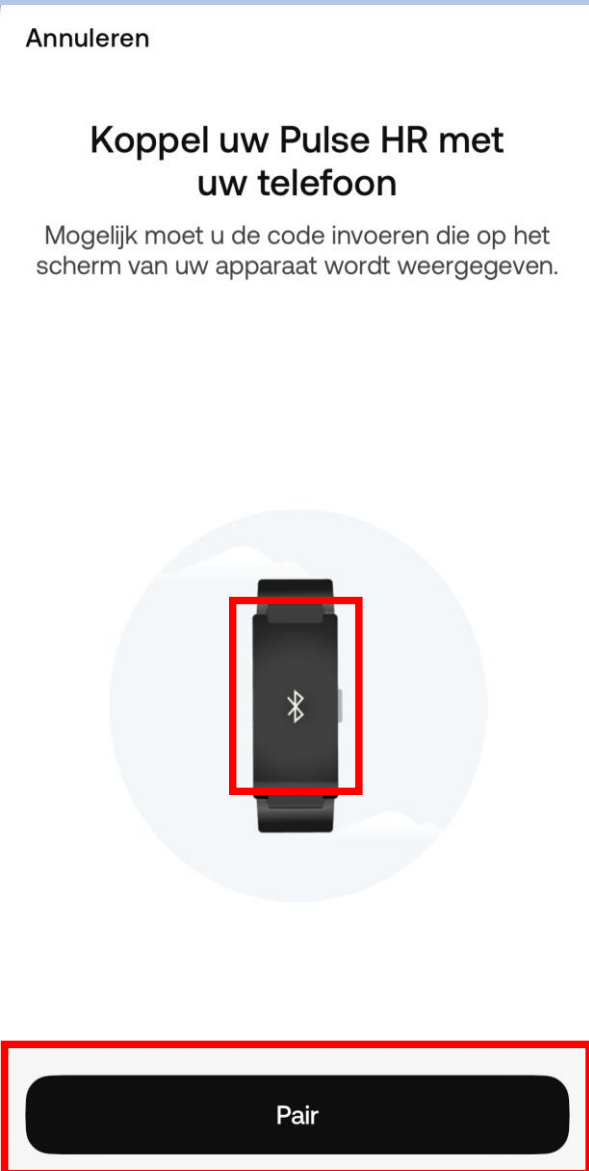
Annuleren

Pulse HR gedetecteerd

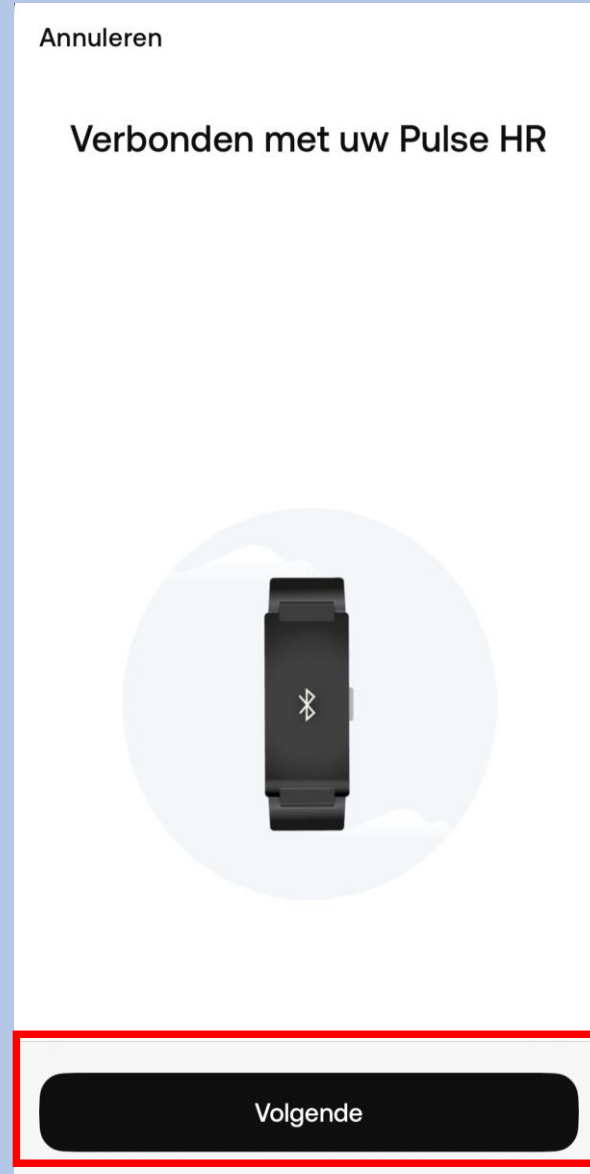


Volgende

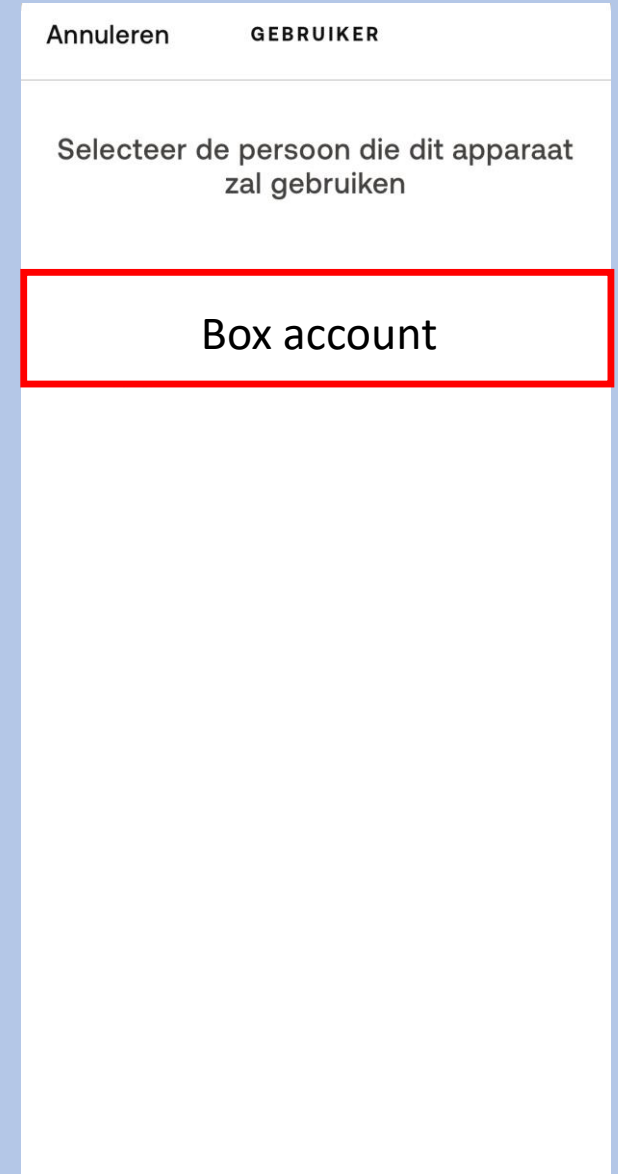
Nu zal er een **code** verschijnen op de tracker die u invoert op uw telefoon/tablet
Voer de pincode in en selecteer koppelen, vervolgens **Pair**



Selecteer **Volgende**



Selecteer uw **Box** gebruikersnaam



Selecteer **OK**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

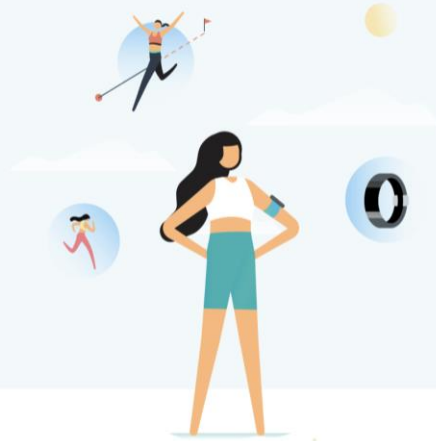
Sleep het rondje naar boven of beneden voor het aantal stappen per dag, selecteer vervolgens **OK**

Uw Pulse HR is er klaar voor!

Ga bewegen, blijf verbonden, en leef slimmer met uw Pulse HR.



OK



Personalisering van uw
Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist
- |
- Melding

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

STAPPENDOEL

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?

10.000

Sleep het bolletje om het stappendoel in te stellen

OK

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

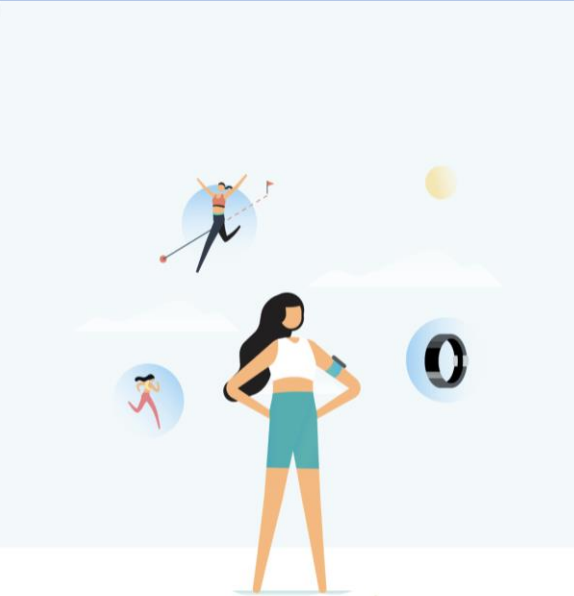
Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**



Bekijk uw voortgang op uw pols

De voortgangsbalk in uw tracker houdt de voortgang van uw dagelijkse activiteit automatisch bij.

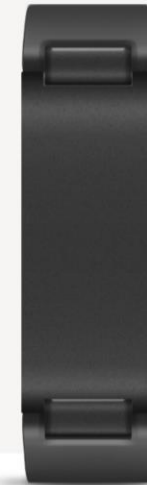


Personalisering van uw Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist
- |
- Melding

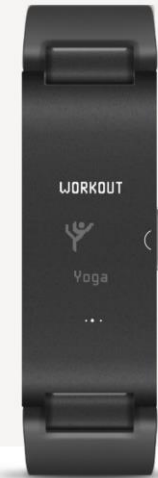
Volgende

Volgende



Druk eerst lang om naar de trainingsmodus te gaan

Druk langdurig op de toets aan de zijkant van uw tracker om het trainingsmenu te openen.



Druk dan kort om door de trainingen te bladeren

Blader door het trainingsmenu om de sport te zoeken waarmee u zo wilt beginnen.

Volgende

Volgende

Selecteer **Volgende**

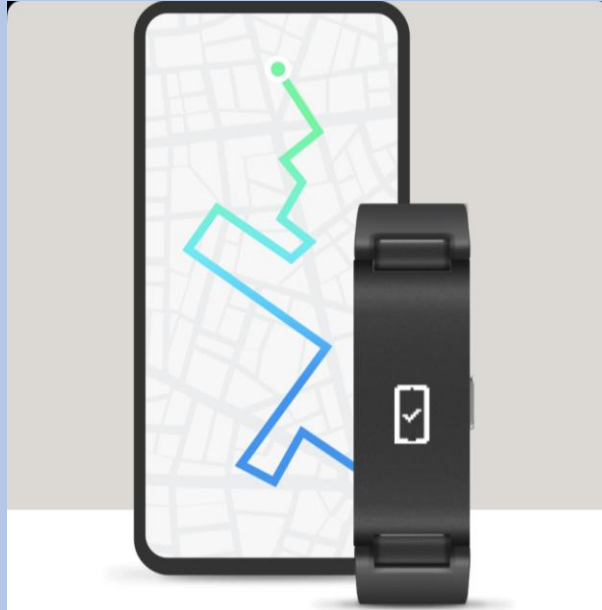


Druk ten slotte lang om te selecteren en uw sessie te beginnen

U bent nu klaar om uw trainingssessie te volgen. Om de trainingssessie te stoppen, drukt u de knop op uw tracker opnieuw langdurig in.

Volgende

Selecteer **Volgende**

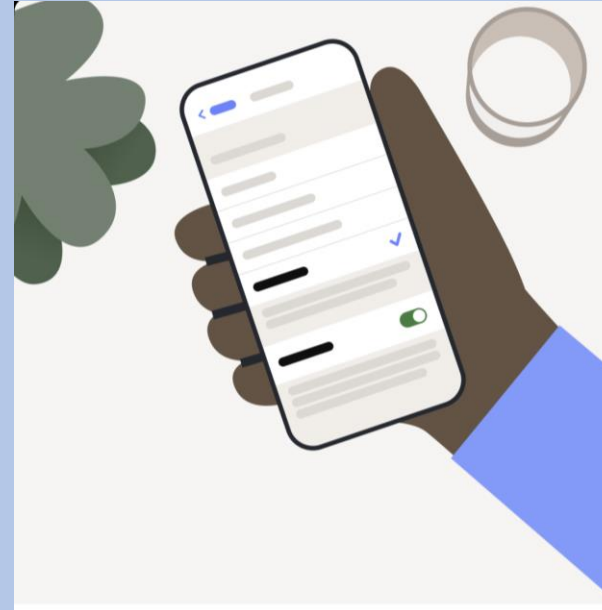


Ren met uw telefoon

Krijg een volledig beeld van uw training met GPS-gegevens van uw telefoon. We gebruiken uw locatiegegevens alleen wanneer u een trainingssessie start.

Volgende

Selecteer **niet nu**



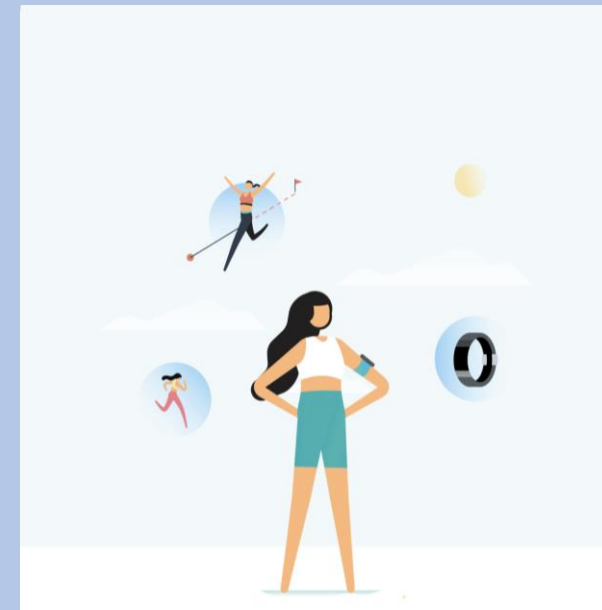
Selecteer 'Altijd' en houd 'Precies: aan' ingeschakeld

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

Ga naar instellingen

Niet nu

Selecteer **Volgende**



Personalisering van uw Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist
- |
- Melding

Volgende

Maak hierin uw eigen keuze



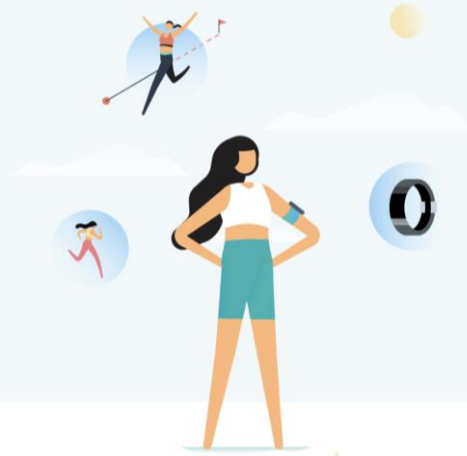
Blijf verbonden

"U kunt instellen dat uw tracker trilt bij inkomende oproepen, tekstberichten en gebeurtenissen.
Schakel de optie eenvoudig in."

Overslaan

Inschakelen

Selecteer **We beginnen**



Personalisering van uw
Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist
- |
- Melding

We beginnen



Overige informatie

Pulse HR

- Dag- en nachthartslag: profiteer dag en nacht van hartslagmetingen en continue metingen tijdens work-outs
- Dagelijkse activiteitentracker: telt automatisch uw stappen, calorieën en afgelegde afstand
- Automatische slaapmonitor: ontwaak met een slaapscore op basis van lichte en diepe slaapcycli, onderbrekingen, slaapdiepte en regelmaat
- Multisport tracking: volgt meer dan 30 sporten en legt uw trainingen vast met de afgelegde afstand, het hoogteverschil en het tempo via verbonden GPS
- Ultralange Batterijlevensduur: besteed meer tijd aan bewegen en minder tijd aan opladen met een oplaadbare batterij die tot 20 dagen meegaat
- Slimme meldingen: ontvang meldingen voor inkomende oproepen, berichten, gebeurtenissen en apps op uw horloge
- Waterbestendig tot 50 meter: de Pulse HR is een gebruiksvriendelijke gezondheids- en fitnessstracker waarmee u zelfs kunt zwemmen of douchen
- Automatische gegevenssynchronisatie: de Pulse HR synchroniseert moeiteloos met de Withings app.

Vervolg het stappenplan voor de installatie van de thermometer

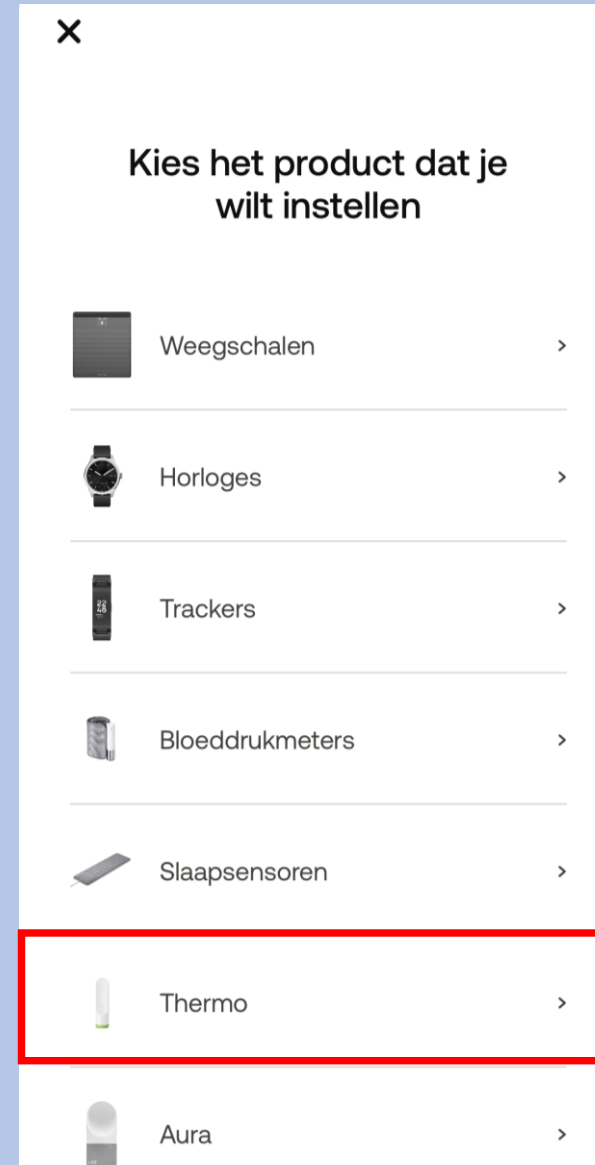
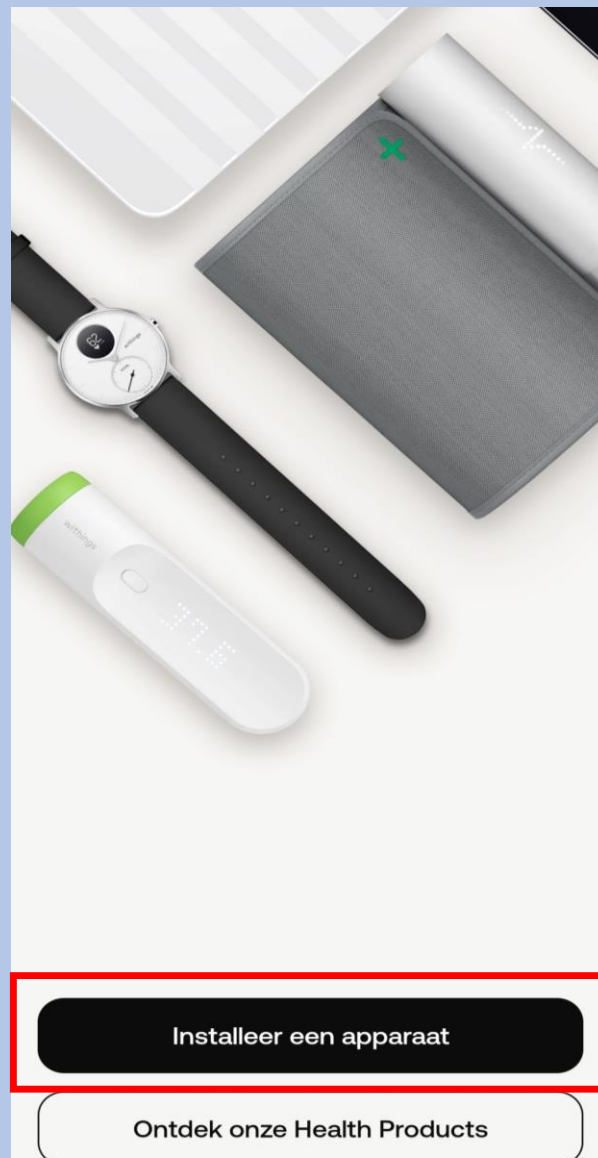
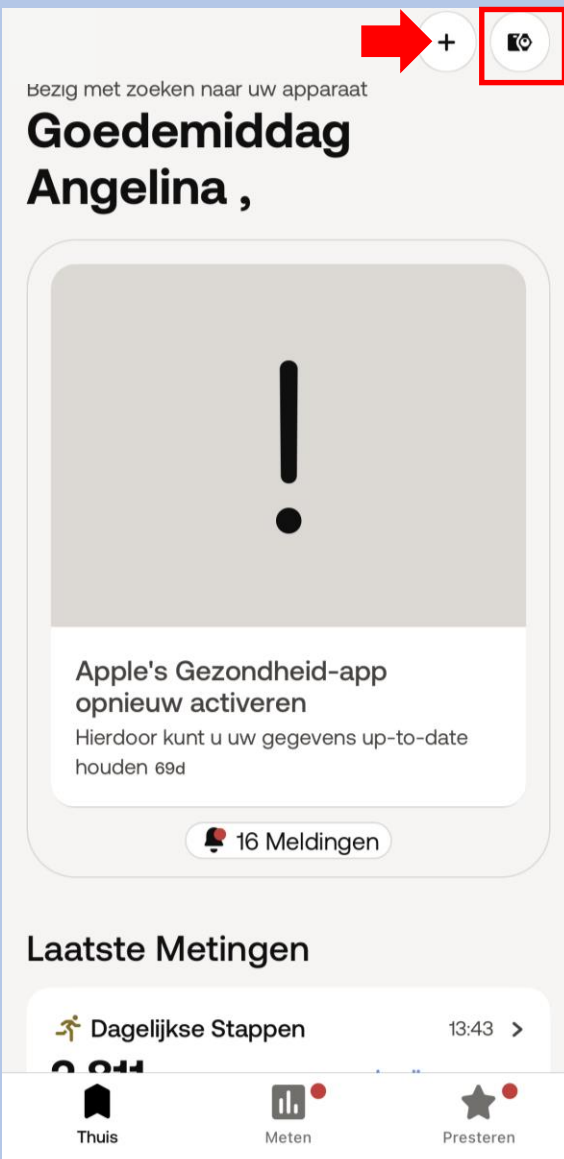


Selecteer rechts bovenin  
Om een apparaat te koppelen

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**

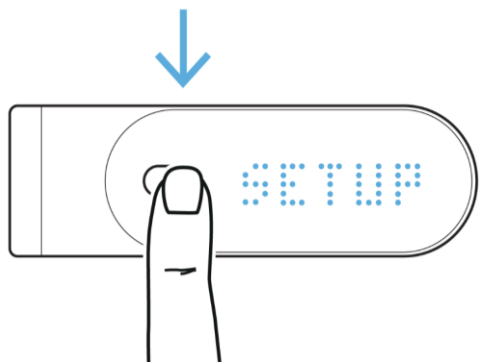
Selecteer **Pair**

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**

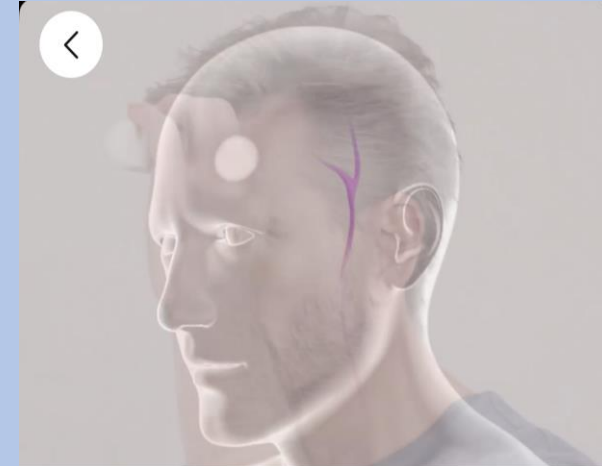


Scan langs uw voorhoofd totdat Thermo vibreert.

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

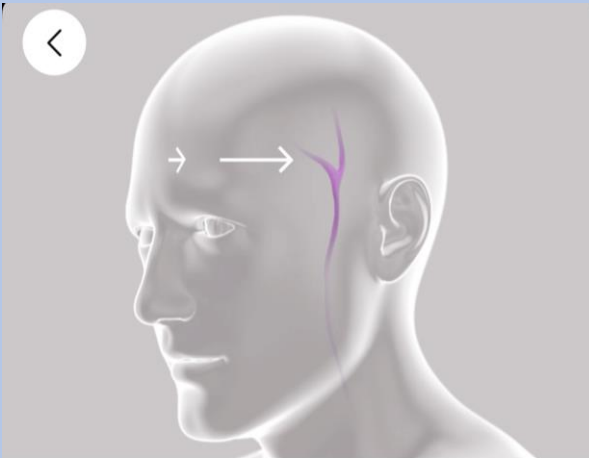


Thermo meet via de temporale slagader.

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

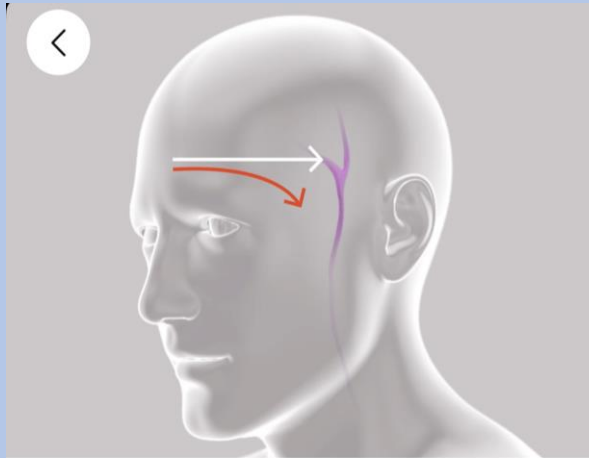


Start in het midden van uw voorhoofd ...

... 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**



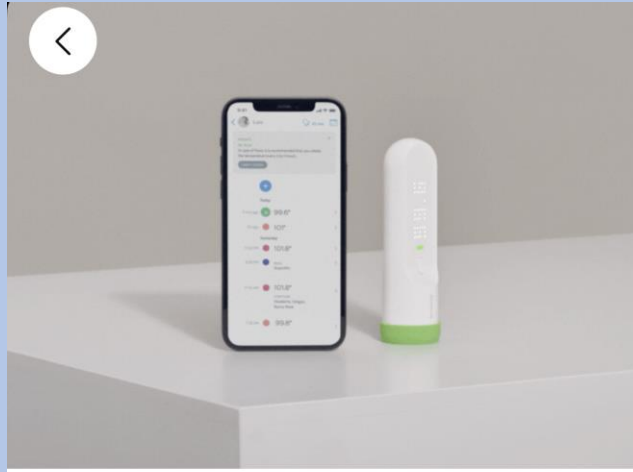
Verkrijg uw resultaat.

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 kaakkopje. Druk eenmalig op het knopje van de Thermometer. De Thermometer trilt opnieuw bij het voltooien 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.

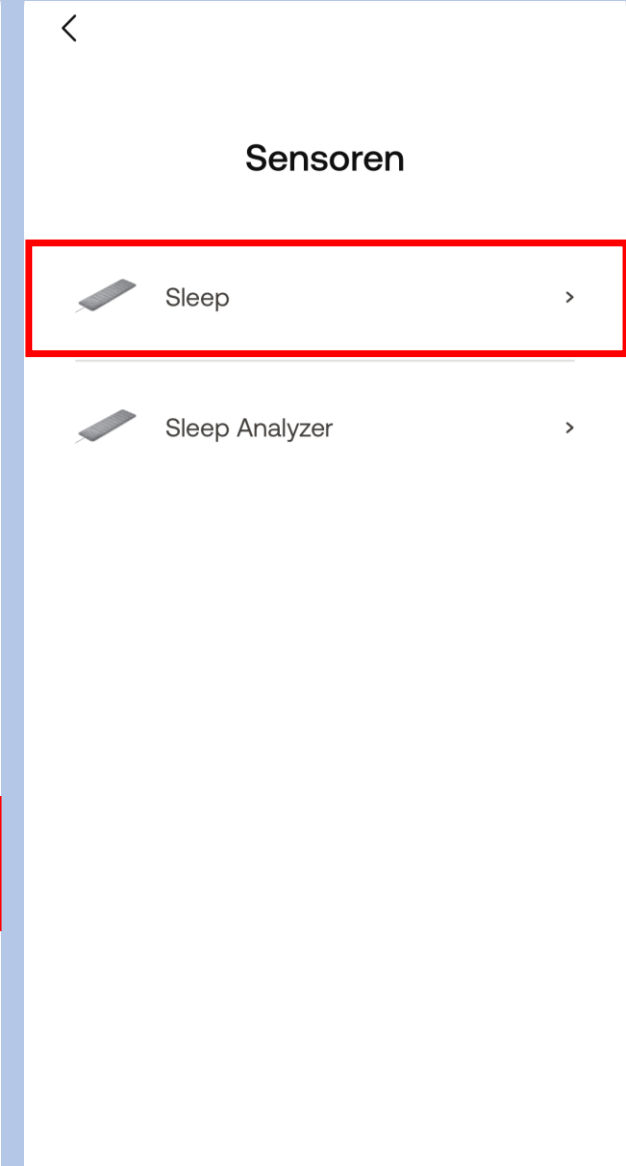
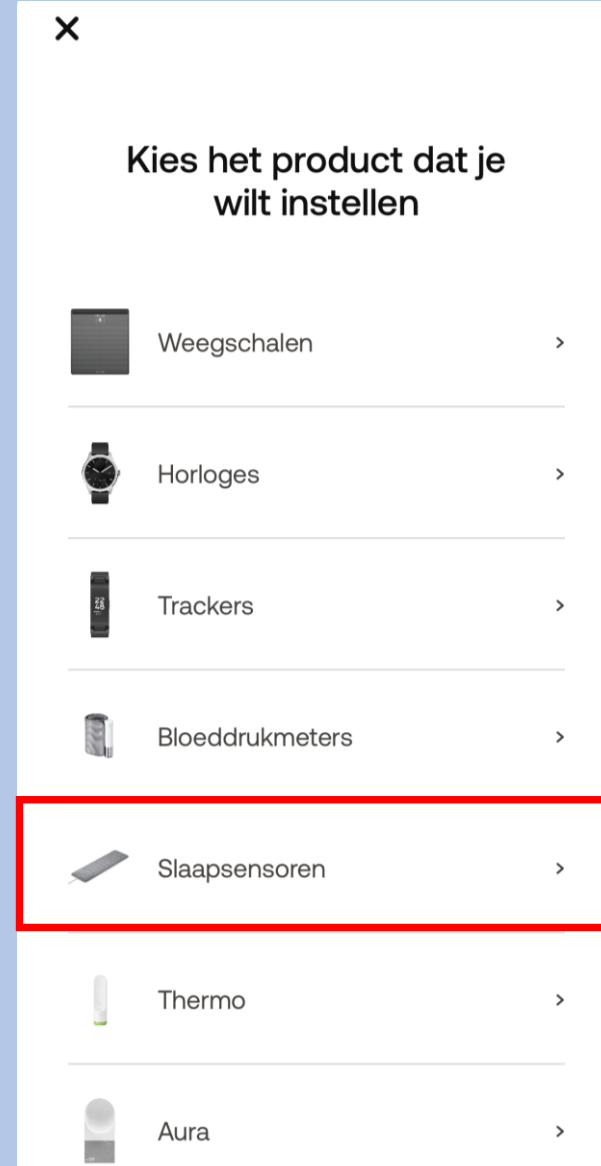
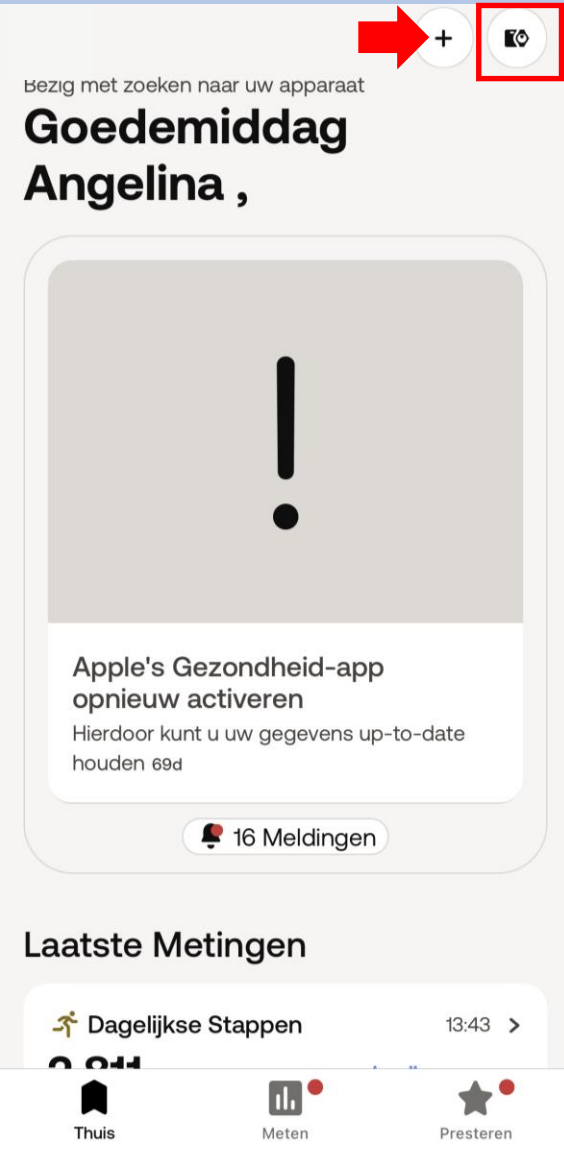
Vervolg het stappenplan voor de installatie van de slaapmat.

Selecteer rechts bovenin  
Om een apparaat te koppelen

Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Slaapsensoren**

Selecteer **Sleep**



Selecteer **Installeren**

Leg de slaapmat goed onder uw matras (zie volgende stap), selecteer dan **Volgende**.

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**



Sleep

Uitgebreid volgen en analyseren van de slaap.
Schakelaar voor woningautomatisering aangedreven door IFTT.

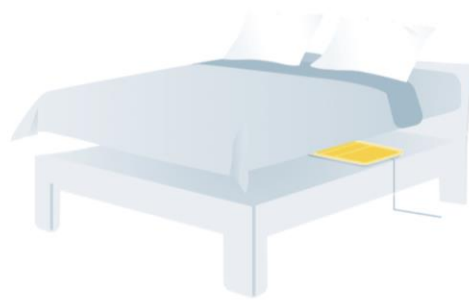


Installeren



Plaats het apparaat onder uw matras. Alleen het snoer moet aan de zijkant zichtbaar zijn.

Het apparaat moet volledig contact maken met zowel het matras als met wat zich daaronder bevindt: de boxspring of de matrasbodem.



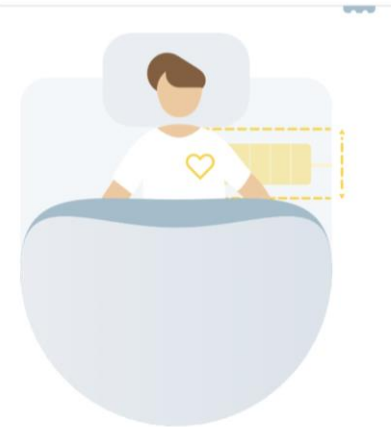
Wat moet ik doen als ik een lattenbodem heb?

Volgende



Plaats de Sleep Analyzer horizontaal op borsthoogte onder het matras.

De sensor moet zich in het gedeelte van het bed bevinden waar u slaapt. Als u het bed met iemand deelt, plaats de sensor dan aan uw kant.

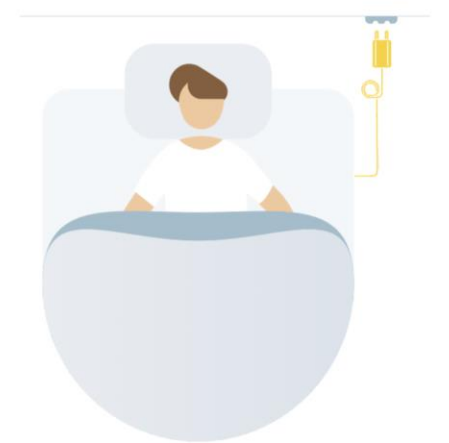


Volgende



Vergeet niet om het apparaat in het stopcontact te doen.

Doe het apparaat in het stopcontact als het daar nog niet in zit. Het is belangrijk dat niemand de eerste 10 minuten in het bed gaat liggen. Ondertussen kun je doorgaan met de installatie.



Volgende

- Leg de slaapmat onder uw matras.
- Zorg ervoor dat het snoer aan de zijkant van uw bed zichtbaar is zoals hieronder in de afbeelding aangegeven wordt.
- Heeft u een lattenbodem selecteer dan in de app **Wat moet ik doen als ik een lattenbodem heb.** De app helpt u dan verder.



Selecteer **Pair**

Annuleren

Koppel uw slaapsensor met uw telefoon

Tik op koppelen om door te gaan



Pair

Selecteer **Koppel**

Annuleren

Koppel uw slaapsensor met uw telefoon

Tik op koppelen om door te gaan

Bluetooth-koppelingsverzoek

'Sleep 5A' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel



Selecteer **Volgende**

Annuleren

Sensor aangesloten



Volgende

Selecteer **Het box account**

Annuleren

GEBRUIKER

Selecteer de persoon die dit apparaat zal gebruiken

Box account

Voer het wachtwoord in van uw Wi-Fi network, selecteer **Verbinding maken met**

Annuleren



Wil je verbinding maken met Wi-Fi-netwerk

Eenmaal aangesloten kan Sleep uw gegevens automatisch synchroniseren

WACHTWOORD

Tekst toevoegen



Verbinding maken met

Ander netwerk selecteren

Selecteer **Volgende**

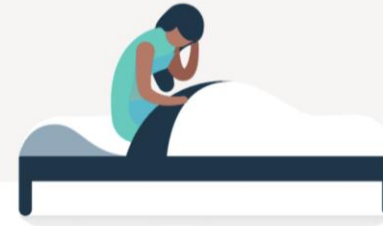
Ga nog niet op het bed liggen.

Het apparaat moet zich even aanpassen aan de matrasdikte. Dit zal ongeveer 10 minuten duren. Er zal een zacht zoemend geluid hoorbaar zijn.



Volgende

Selecteer **Activeer herinneringen**



Uw slaapsensor kan slaapapneu detecteren.

Slaapapneu is een aandoening die wordt gekenmerkt door ademhalingsstoornissen die kunnen leiden tot een reeks gezondheidsproblemen, van extreme vermoeidheid tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Later

Activeer herinneringen

Selecteer **Volgende**



Raadpleeg deze gebruiksinstructies.

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

Box account



Withings
2 rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux, FRANCE
[Withings.com](https://www.withings.com)

CE 1282

1. INDICATIONS FOR USE

Sleep Apnea Detector is a medical device used in the management of sleep apnea syndrome at home. It is not intended to monitor vital signs in critical conditions.

Sleep Apnea Detector is indicated for use on adults (18 years of age or older).

Sleep Apnea Detector may be used

- as a diagnostic test for the risk of sleep apnea syndrome
- as a monitoring tool in patients treated by alternative treatments to CPAP,
- as an educational tool for patients treated with CPAP,
- and by health-conscious individuals.

2. USING THE Sleep Apnea Detector

a. Set-Up

- Withings Sleep Analyzer is a sleep tracking mat, distributed without the Sleep Apnea detection function
- Sleep Apnea Detector is a software feature activated during the installation of the Withings Sleep Analyzer by the user
- Sleep Apnea Detector is only available on the Withings Sleep Analyzer, installed with a smartphone with iOS 14.0 or later, or Android 8.0 or later.

b. On-boarding

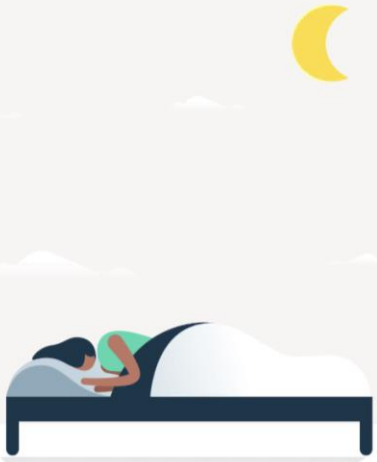
- Open Withings Withings App.
- In the Device tab, select your Withings Sleep Analyzer, then select "Understand sleep apnea detection"
- Follow the instructions.
- You may exit the on-boarding at any time by pressing the return button.

English - Rev. 1.5 - April 04th, 2023

Later

Volgende

Selecteer **Volgende**

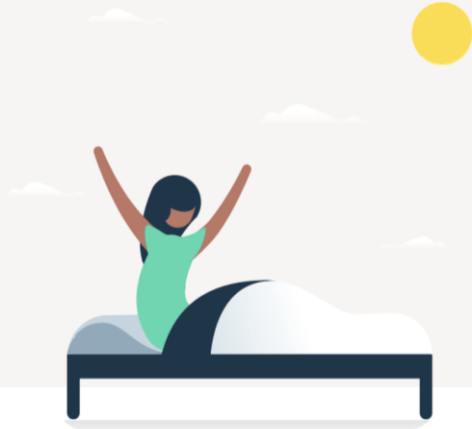


Zodra uw slaapsensor gereed is, gaat u in bed liggen. De wifi-transmissies worden wanneer u slaapt automatisch uitgeschakeld.

We laten u weten wanneer de kalibratie van uw slaapsensor is voltooid. Daarna bent u helemaal klaar. Slaap lekker!

Volgende

Selecteer **OK**



Wanneer u opstaat, worden de slaapgegevens gesynchroniseerd met de Withings App.

Automatische synchronisatie houdt in dat de gegevens naar Withings App worden gestuurd wanneer u opstaat.

OK

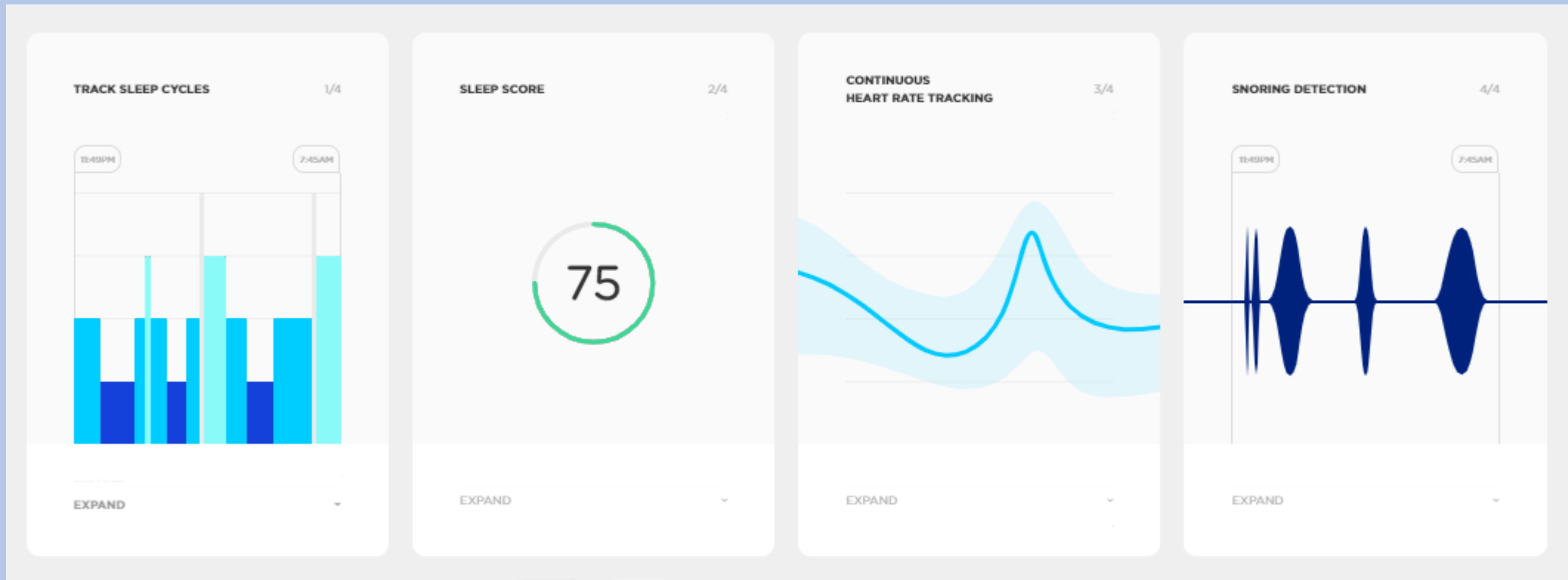
Uw slaapmat detecteert

Uw slaapcyclus

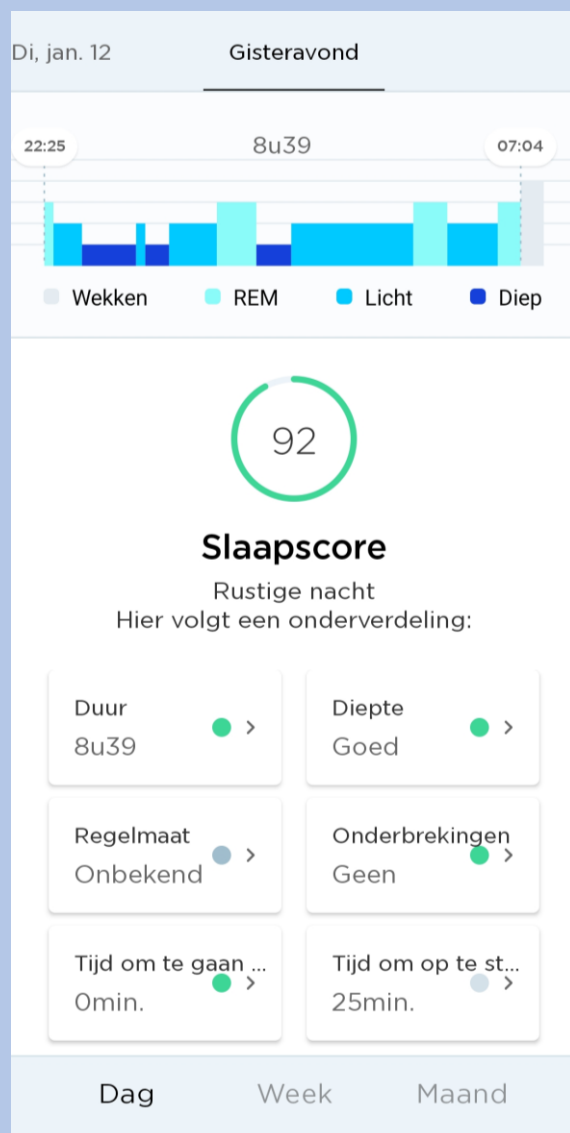
Uw slaapscore

Uw hartslag

Of u snurkt



Uw slaapmat gebruiken



Als uw slaapmat correct geïnstalleerd is, hoort u de slaapmat een geluid maken, dit hoort bij de installatie.

Wanneer de slaapmat een geluid maakt mag u niet op uw bed gaan liggen. Als de slaapmat klaar is met het geluid, hoort u een piepje en is de slaapmat klaar voor gebruik.

Uw slaapmat wordt geactiveerd wanneer u op uw matras gaat liggen. Gedurende de nacht registreert de slaapmat uw slaappatroon.

Wanneer u opstaat krijgt u automatisch na een paar minuten in uw Withings app uw gegevens te zien. Zorg dat uw Wi-Fi aanstaat voor het ophalen van uw gegevens.

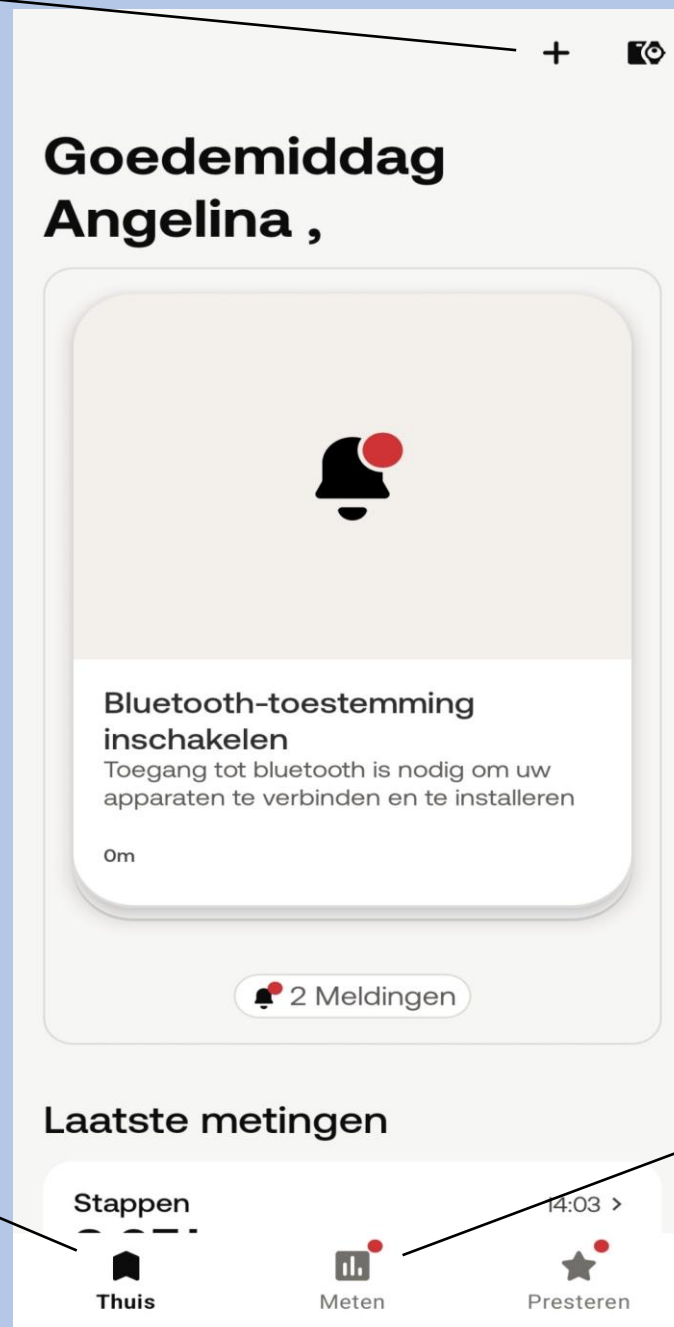
Zijn uw gegevens niet direct te zien, scroll dan in de Withings app met uw vinger van boven naar beneden, dan wordt uw slaapmat gesynchroniseerd met uw telefoon/tablet.

Mocht uw slaapmat geen goede verbinding maken met uw telefoon/tablet, haal dan even kort de stekker van uw slaapmat uit het stopcontact en plaats deze dan weer in het stopcontact. Verbind uw slaapmat opnieuw met uw Wi-Fi netwerk.

App lay-out

Handmatig
invoeren metingen

Lijst van
apparaten



Meest recente
metingen

Alle gemaakte
metingen

Inloggen LUMC Care app

Selecteer **Aanmelden**

Welkom bij LUMCcare app

Kies hieronder voor "aanmelden" en doorloop de stappen samen met uw arts of begeleider.

Aanmelden

Selecteer **Hartfalen box** en Vervolgens op **Volgende**

← **Stap 1**

Van welke **box** bent u deelnemer?

Hartinfarct box

Hartfalen box

LVAD box

Zwangeren box

Covid-19 box

Basis box

Volgende

Voer hier het **E-mailadres** en **Wachtwoord** in die u van het ziekenhuis ontvangen heeft zie **afbeelding 1**

← **Stap 2**

Wat zijn uw **HLC gegevens?**

Vul hier het e-mailadres en password in dat uw arts voor u heeft aangemaakt:

@hlc.nl

.....

Volgende

Afbeelding 1

LUMC Leids Universitair Medisch Centrum TheBox

Barcode

Patientgegevens

Account

↓

Uw persoonlijke accountgegevens

Inlognaam:

Wachtwoord:

Afhankelijk van de gegevens die u invoert, worden accounts aan de hand van de benodigde applicaties.

*TheBox en de apparaten zijn geen vervanging voor spoedeisende zorg!
Heeft u spoedeisende zorg nodig, bel dan het alarmnummer 112*

Op www.hartlongcentrum.nl/thebox ziet u onder Handleidingen toe u stap voor stap de apparaten kunt installeren.

www.hartlongcentrum.nl/thebox

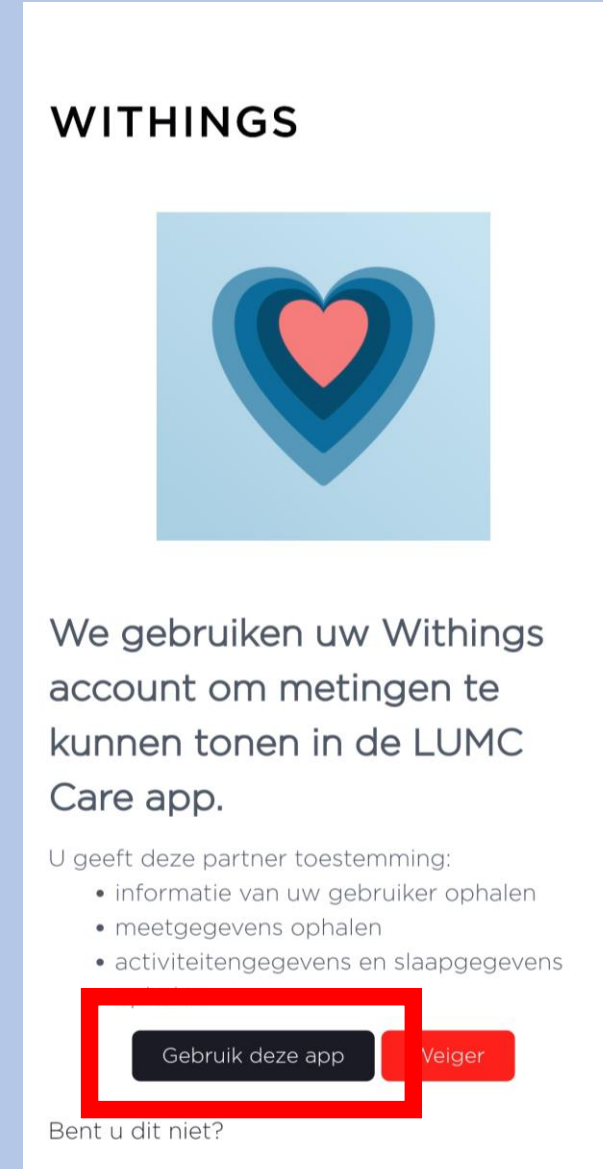
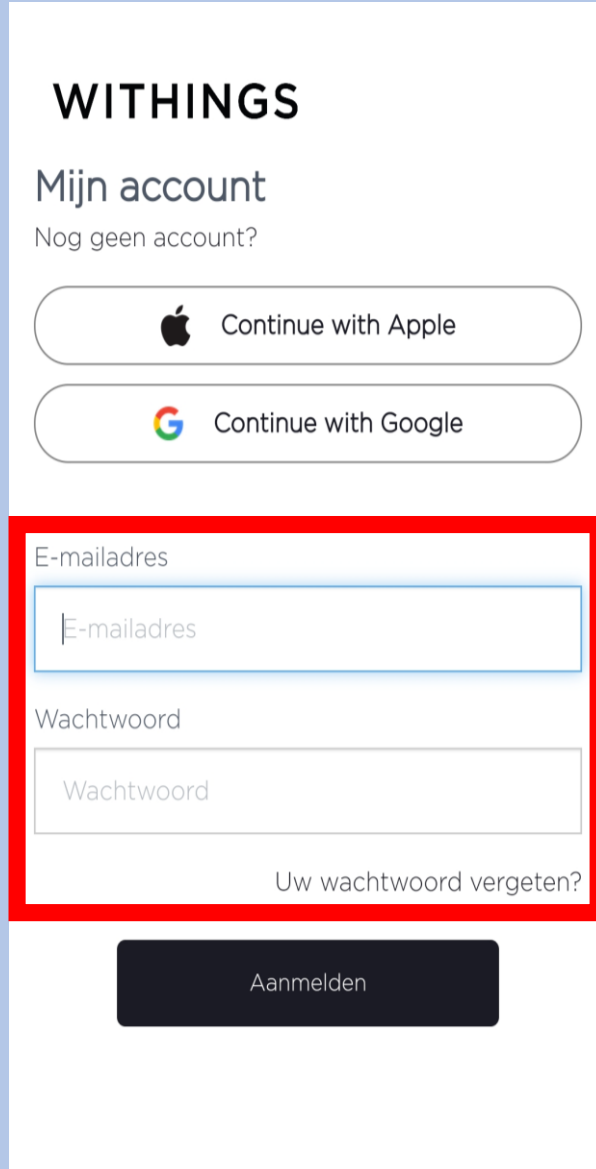
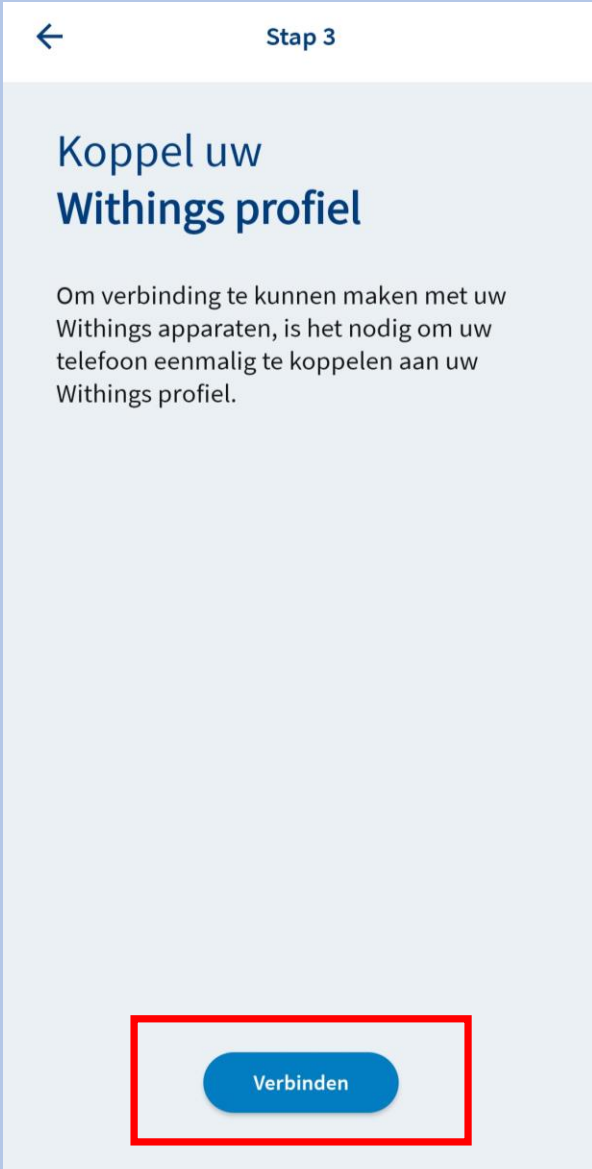
Technische ondersteuning: U kunt bij problemen eerst op www.hartlongcentrum.nl/thebox onder Veelgestelde vragen. Komt u er dan nog niet uit: boxsupport@lumc.nl - 071-5297 604 (aanwezig van maandag t/m vrijdag van 9 tot 12 uur)

Selecteer **Verbinden**

Voer hier nogmaals het **E-mailadres** en **Wachtwoord** in die u van het ziekenhuis ontvangen heeft zie **afbeelding 1**.
Selecteer vervolgens op **Aanmelden**.

Afbeelding 1

Selecteer **Gebruik deze app**



Kies hoe u aangesproken wil worden en selecteer vervolgens **Volgende**

Kies nu een code die u gaat gebruiken voor de app en onthoud deze goed. Let op 0000 en 1234 word niet geaccepteerd

← **Stap 4**

Hoe wordt u graag aangesproken?

Dhr. Testpatient

A. Testpatient

A.

Volgende

← **Stap 5**

Maak een **pincode** aan om mee in te loggen

Deze pincode heeft u nodig wanneer u gebruik wilt maken van de app.

1 2 3

4 5 6

7 8 9

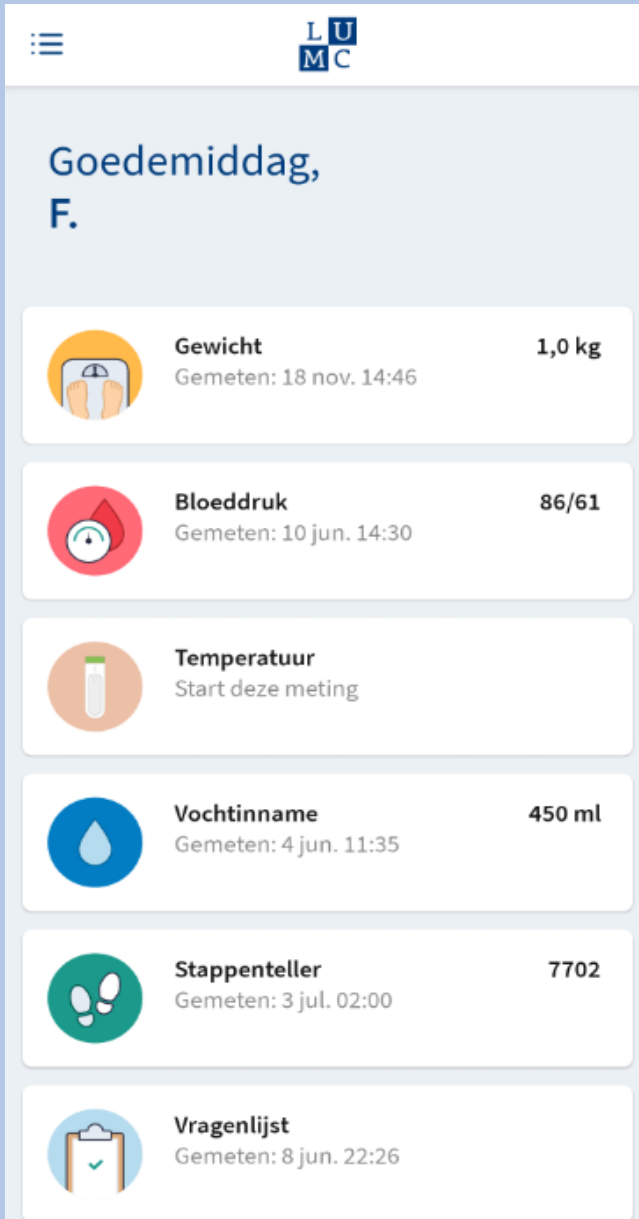
U bent nu ingelogd in de LUMC Care app

Hierin kunt u laagdrempelig uw metingen inzien. Helaas is uw slaapregistratie nog niet richtbaar wij hopen op uw begrip hiervoor.

Mocht u, uw meting niet direct zien in de LUMC care app dan kunt u eerst Withings hiervoor openen.

Nu volgt een korte uitleg over het gebruik van de LUMC Care app.

Gebruik LUMC Care app



Vochtinname

Om een betrouwbare meting te krijgen, is het belangrijk dat u gedurende de hele dag bijhoudt wat u die dag heeft gedronken. Iedere keer wanneer u drinkt, noteert u dit in de LUMC Care app bij Vochtinname.

Klik op de '+' om bijvoorbeeld een kopje koffie toe te voegen. Wanneer u per ongeluk een keer te veel op de '+' klikt, kunt u het kopje verwijderen door op de '-' te klikken.

U ziet bovenin staan hoeveel u vandaag al heeft gedronken van de aangeraden hoeveelheid (1,5 liter = 1500 ml).

Beneden in de grafiek ziet u uw meting per dag, per week of per maand

LVAD waarden (alleen invullen bij steunhart)

Om een betrouwbare meting te krijgen, is het belangrijk dat u dagelijks rond hetzelfde tijdstip de LVAD waarden van uw steunhart invoert.

U gaat naar LVAD waarden in de LUMC Care app en klikt op Nieuwe waarden invoeren

Vragenlijst

U vult een nieuwe vragenlijst in door op Vragenlijst in de LUMC Care app te klikken. De vragenlijst bestaat uit 21 vragen over uw gezondheid en hoe uw hartklachten uw leven beïnvloeden.

U vult deze vragenlijst in op het moment dat u de hartfalenbox krijgt en na 12 maanden. Zo nodig, vraagt uw behandelaar of de onderzoeker u om de vragenlijst nog een keer tijdens de 12 maanden in te vullen.



Patientgegevens

Patientnr
Naam
Telefoon

Account

Bloeddrukmeter



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

Uw streefwaarden:

	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, instructiefilmje en meest gestelde vragen.



VOOR TECHNISCHE SUPPORT KUNT U CONTACT MET ONS OPNEMEN

- ☐ Telefonisch tussen 9:00 en 12:00 op 97604 (maandag tot en met vrijdag)
- ☐ Per e-mail: 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 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. 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 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

Vriendelijke groet,
Team Box Support

