WELKOM BIJ THE BOX INSTALLATIE

THE BOX
THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN

THE BOX APPARATUUR

- Uw specialist heeft aangegeven dat u in aanmerking komt voor The Box, u ontvangt deze van het LUMC.
  Hiermee kunt u thuis met verschillende apparatuur metingen doen die naar het ziekenhuis verzonden worden.
- In plaats van afspraken op de poli, heeft u contact met uw specialist via webcamconsults of telefonisch.
- The Box gebruikt u totdat u anders hoort van uw cardioloog of verpleegkundig specialist.
- U krijgt onder andere een:

-Bloeddrukmeter
-Weegschaal
-Stappenteller

WAT VINDT U IN UW BOX?

- In uw Box vindt u het volgende:

Voor iedere patiënt is The Box op maat gemaakt. Dit houdt in dat niet iedereen dezelfde apparatuur ontvangt.
In dit stappenplan komt alle apparatuur aan bod die in The Box zou kunnen zitten. Heeft u bijvoorbeeld geen weegschaal, dan kunt u dat stappenplan overslaan.

Handleidingen
In The Box vindt u handleidingen die door ons gemaakt zijn:
- Health Mate
- Thuismetingen
- Webcamconsult

BELANGRIJK!

Lees aandachtig elke pagina van dit stappenplan door voor u start met de installatie van The Box .

Mocht u er na dit stappenplan nog niet uitkomen met de installatie, dan helpen wij u hier graag bij.

U kunt ons het beste bereiken via het volgende e-mailadres:

boxsupport@lumc.nl

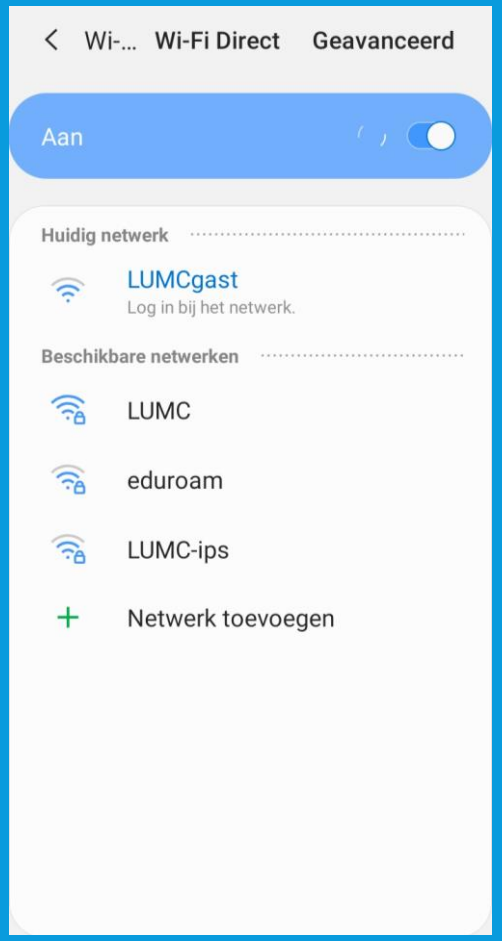
APP INSTALLATIE

U start met de installatie van de apps.

Zorg dat uw Wi-Fi of 4G 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.



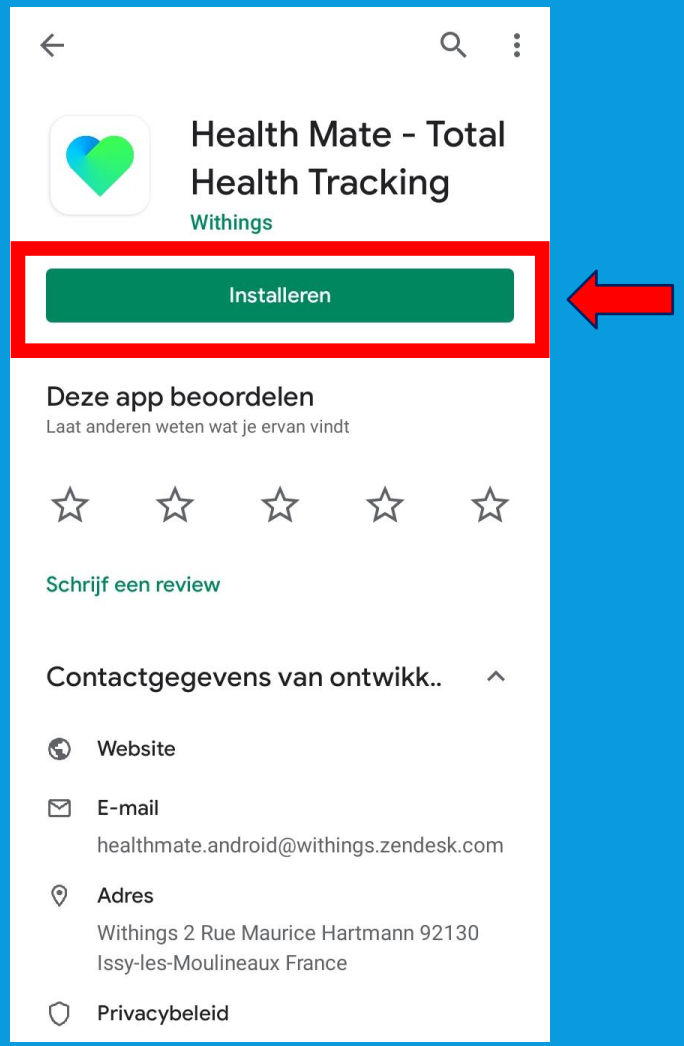
HEALTH MATE APP

Nu kunt u de Health Mate app installeren.

1. U gaat naar de **Playstore** of **Apple store**.

2. Selecteer in de zoekbalk **Health Mate** in en druk op installeren, zie afbeelding 1.

3. **Health Mate** wordt nu geïnstalleerd op uw telefoon.



HEALTH MATE INLOGGEN

U kunt nu inloggen op de Health Mate app

Selecteer **Doorgaan**

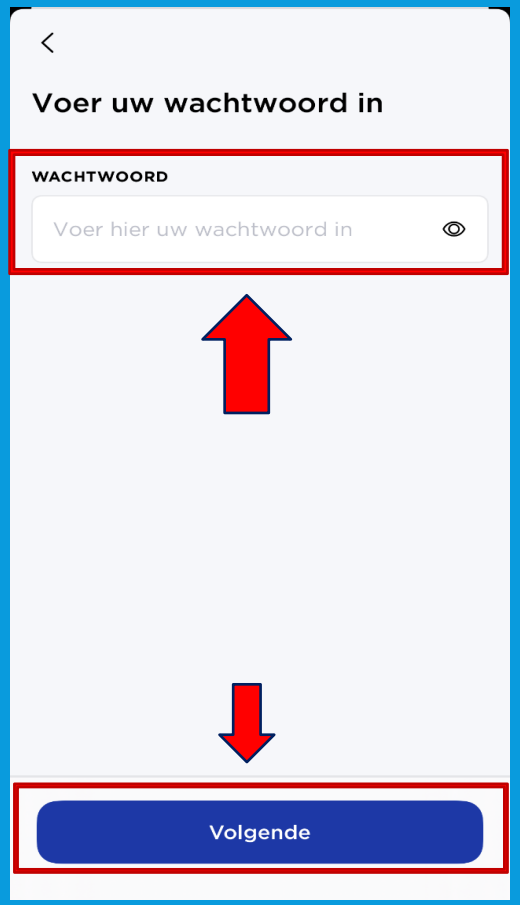
Voer het e-mail adres in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit eindigt op **hlc.nl (zie afbeelding 1)** Selecteer dan **Doorgaan**

Selecteer het kleine zinnetje “Hulp nodig? **Zie opties”**

Afbeelding 1

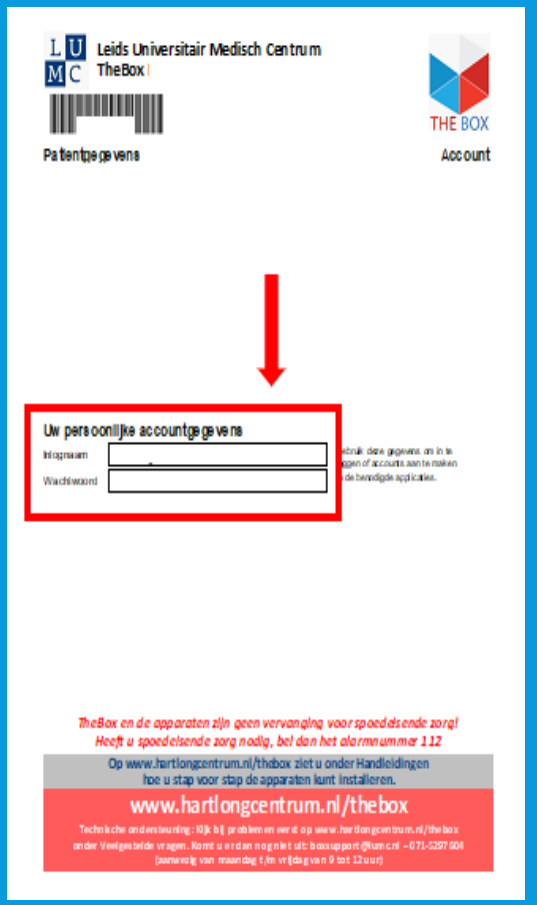
HEALTH MATE INLOGGEN

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



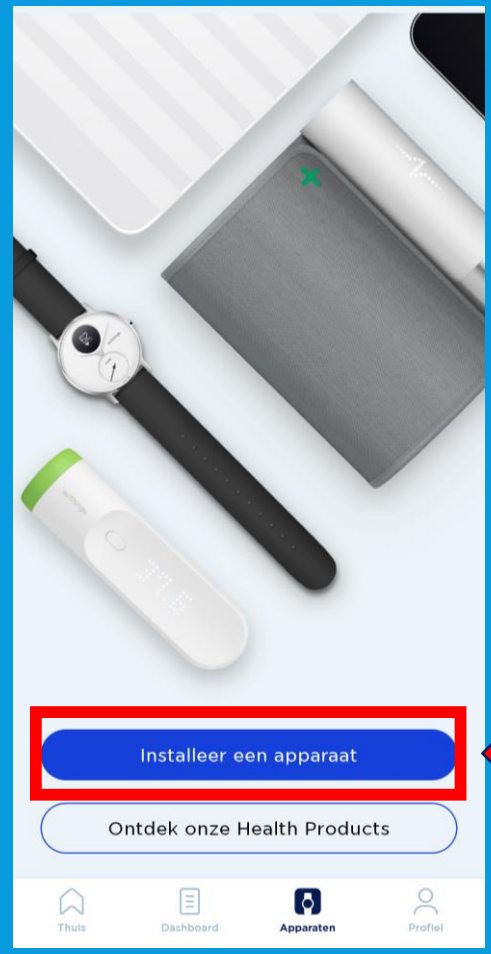
APPARATUUR INSTALLEREN VAN HEALTH MATE

Nu gaat u het volgende installeren:
- Weegschaal
- Bloeddrukmeter
- Horloge (stappenteller)

1.U gaat onder in de app naar **Apparaten**. Zie afbeelding 1.

2.Dan selecteert u **installeer een apparaat**, zie afbeelding 2.

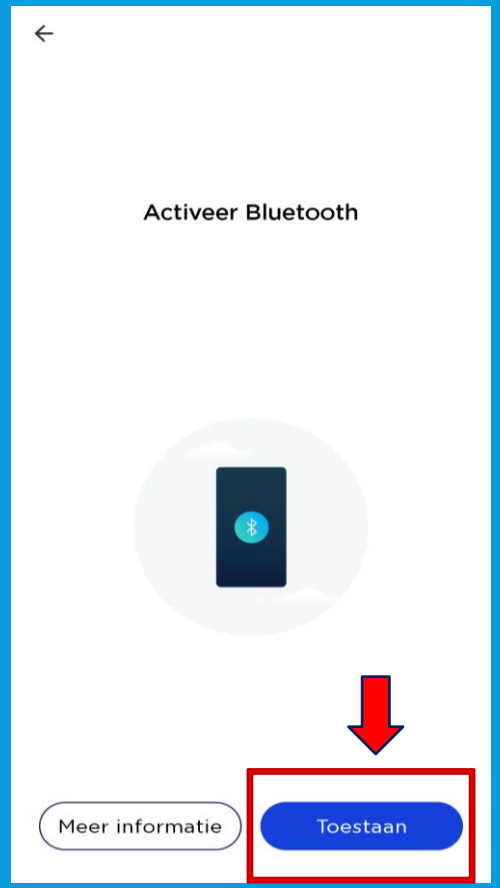
1



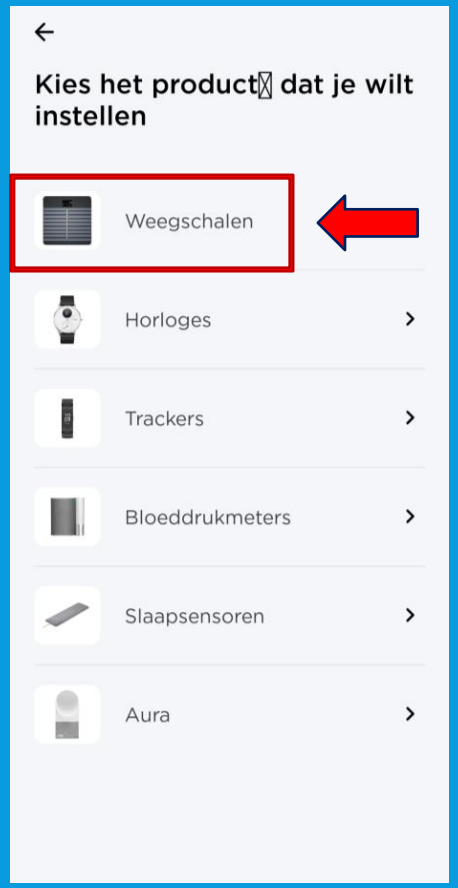
2

WEEGSCHAAL INSTALLEREN

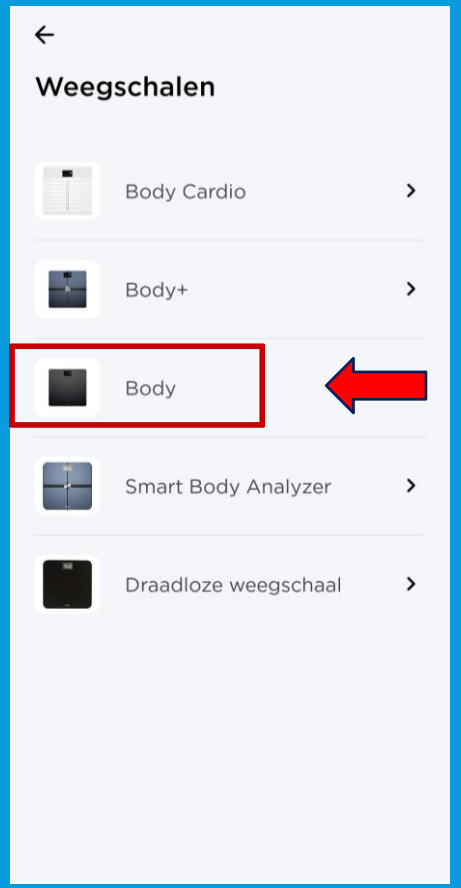
U geeft goedkeuring voor **bluetooth**



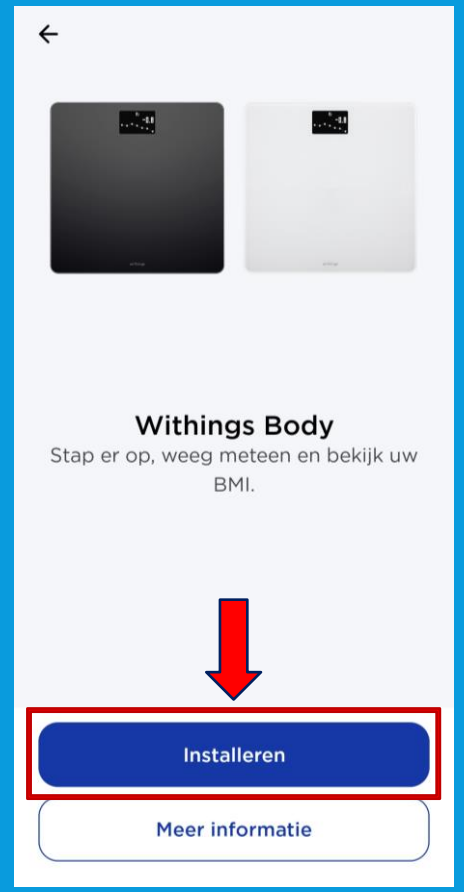
Selecteer **weegschalen**



Selecteer **Body**

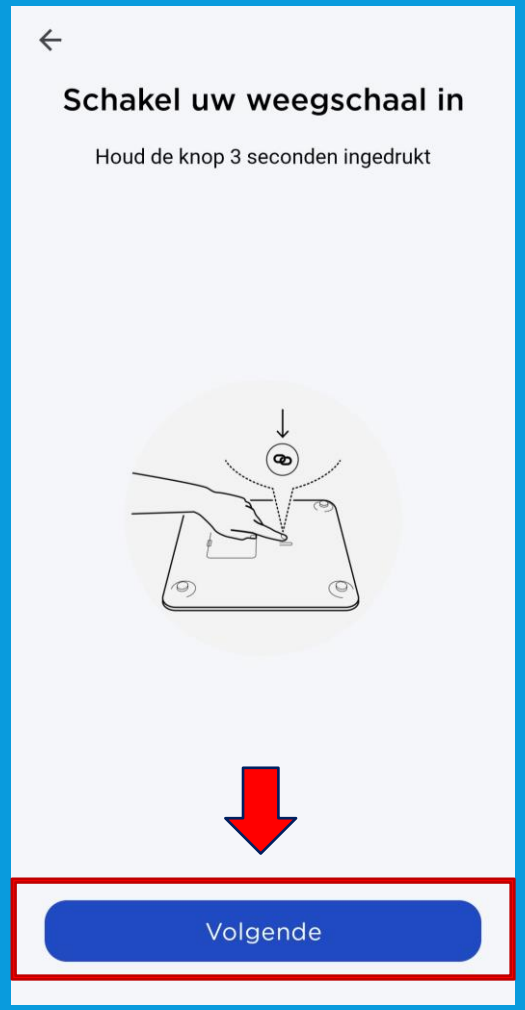


Selecteer **installeren**



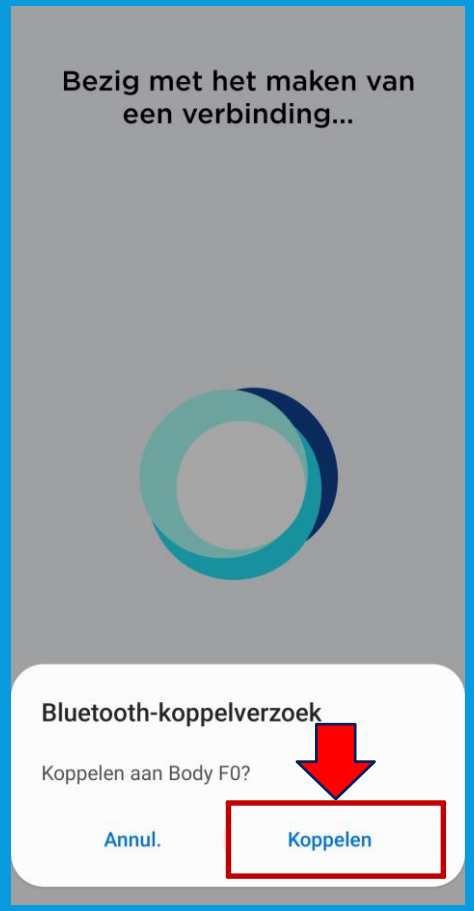
WEEGSCHAAL INSTALLATIE

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.

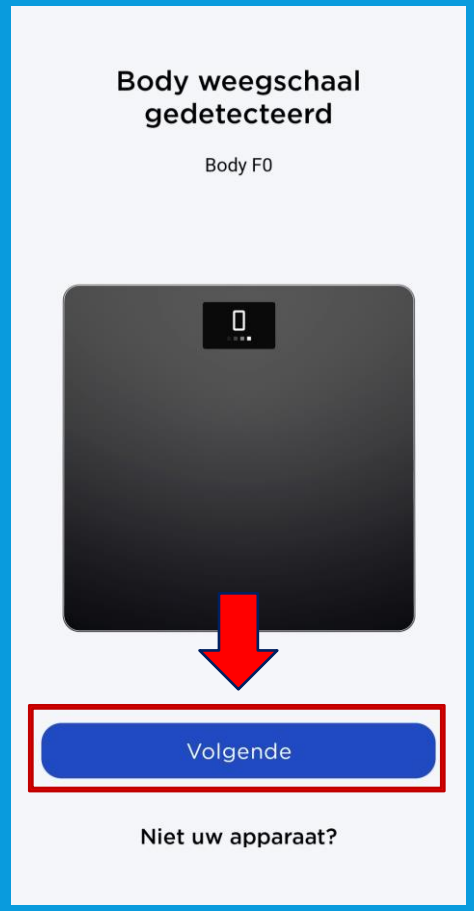


WEEGSCHAAL INSTALLATIE

Vaak wordt verzocht uw koppelverzoek te **Koppelen**

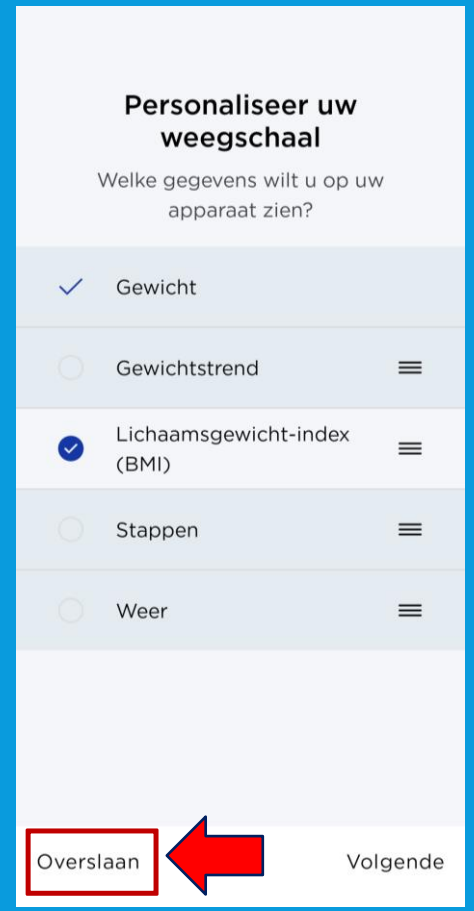


Uw weegschaal is gevonden selecteer vervolgens **volgende**



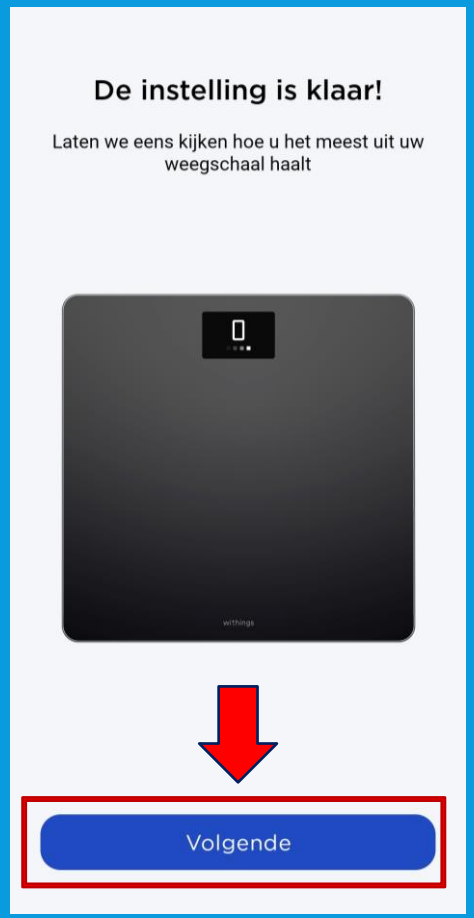
Selecteer **geen Wi-Fi,** bij koppeling via **bluetooth**

Selecteer **overslaan**

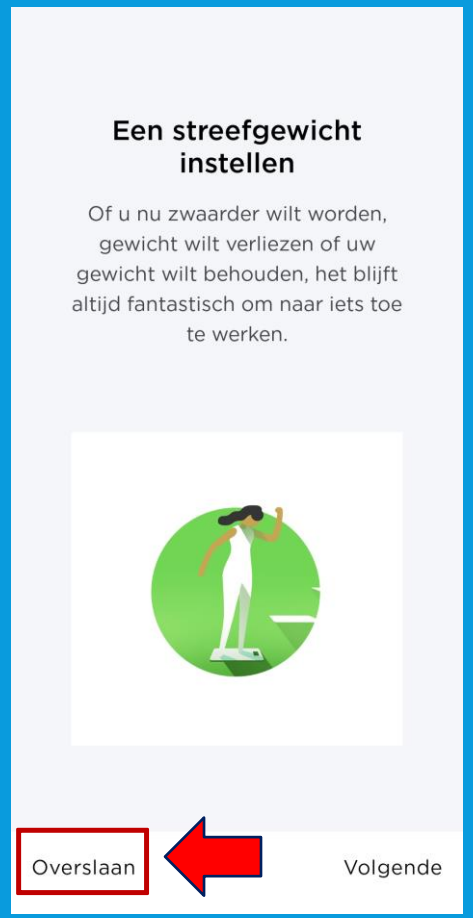


WEEGSCHAAL INSTALLATIE

Selecteer **volgende**



Selecteer **overslaan**



Selecteer **overslaan**

Selecteer **OK**

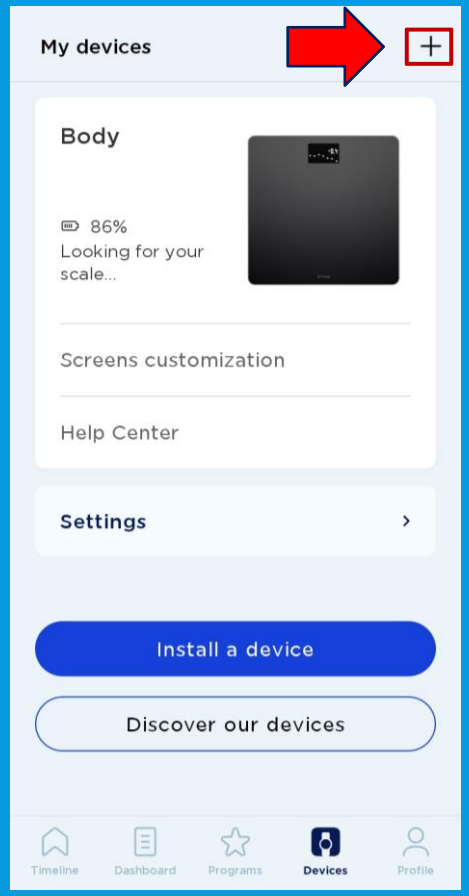
Uw weegschaal is klaar voor gebruik en staat in de lijst van apparatuur

WEEGSCHAAL INFORMATIE

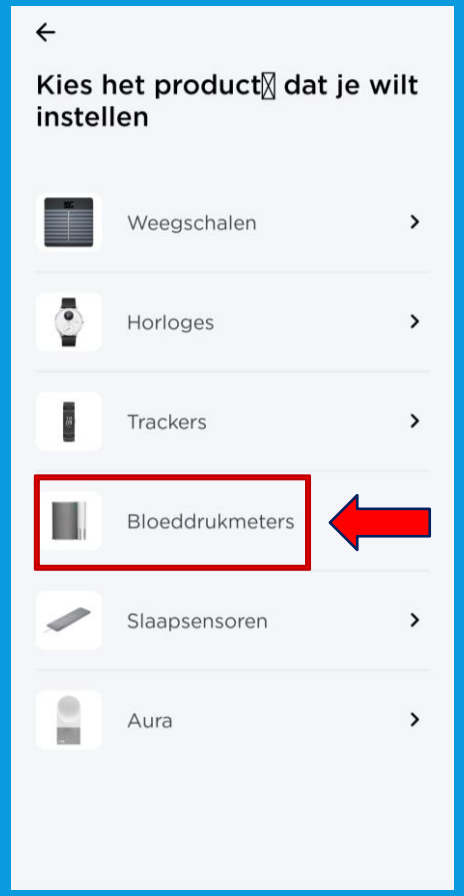
- De weegschaal kan via uw Wi-Fi netwerk worden geïnstalleerd voor meer bereik. Dit kunt u vinden via:
  Apparaten → Body → instellingen → Configuratie → instellen van een wi-fi verbinding.
- Via de weegschaal kunt u uw streefgewicht, het weer of uw BMI instellen. Dit kunt u vinden via:
  Apparaten →Schermen personaliseren.
- In de doos vindt u pootjes voor de weegschaal, voor als u thuis vloerbedekking heeft.
- Meet altijd rond hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden voor het beste meetresultaat.

BLOEDDRUKMETER INSTALLEREN

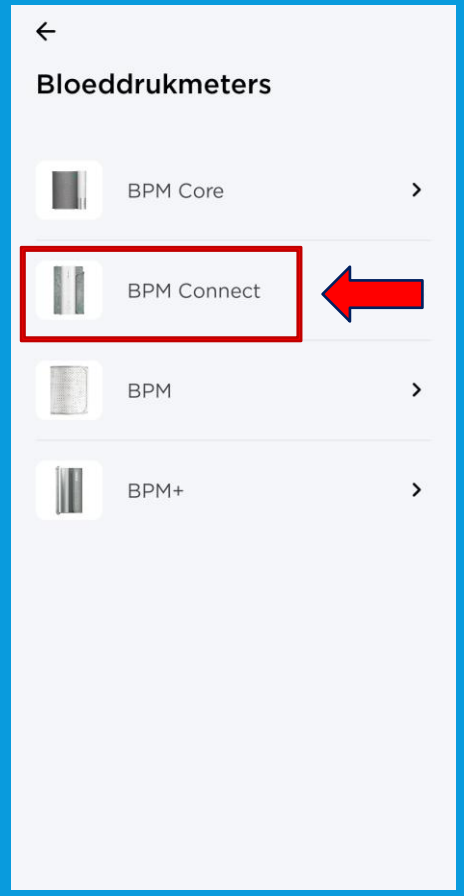
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin de **+**



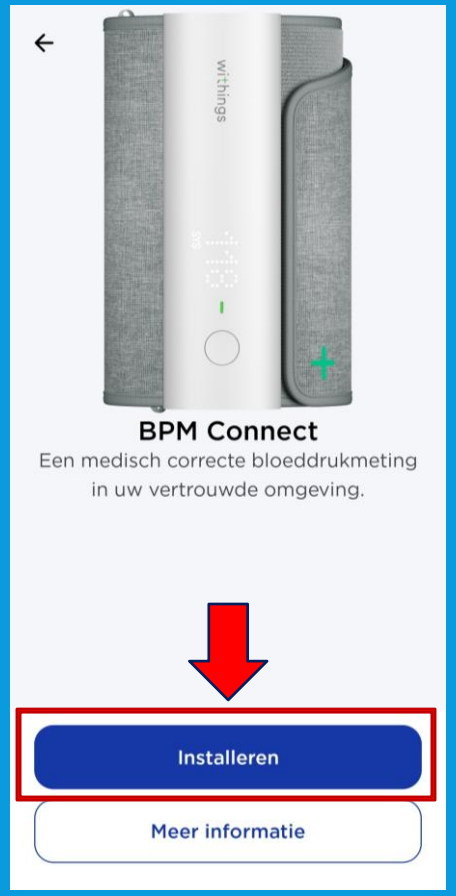
Selecteer **Bloeddrukmeters**



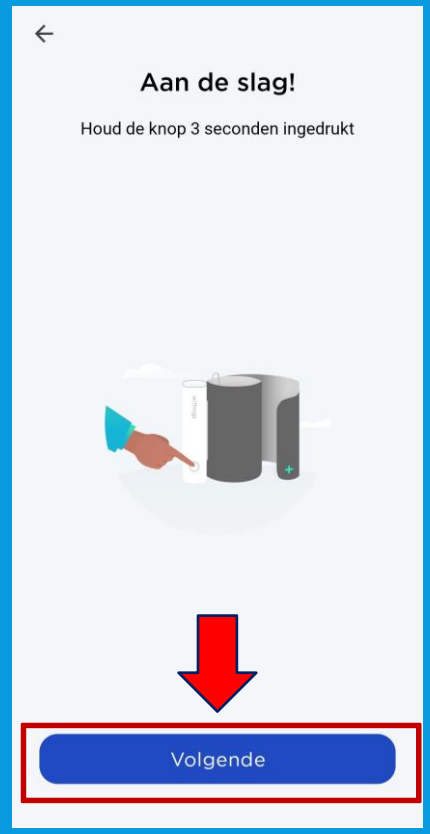
Selecteer **BPM connect**



Selecteer **installeren**

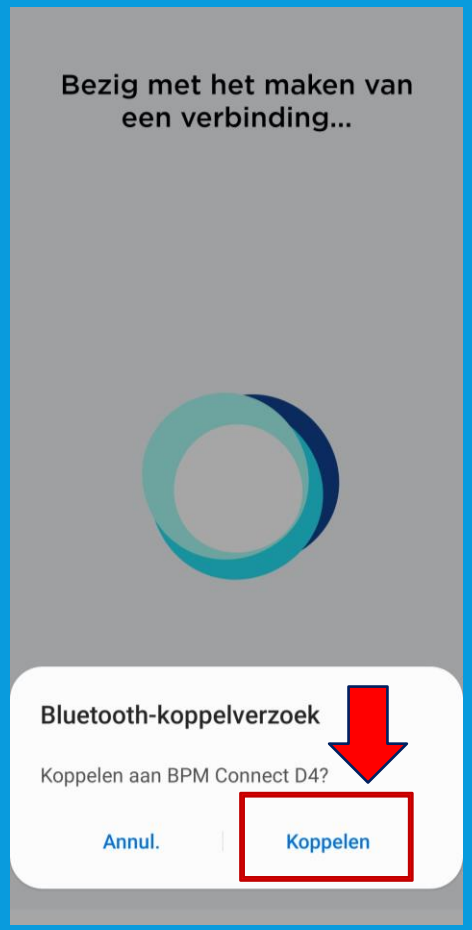


Houd de knop op de BPM ingedrukt tot er **Setup** verschijnt en selecteer in de app **Volgende**



BLOEDDRUKMETER INSTALLATIE

Vaak wordt verzocht uw koppelverzoek te **Koppelen**



Selecteer **volgende**

Selecteer geen **Wi-Fi,** bij koppeling via **bluetooth**

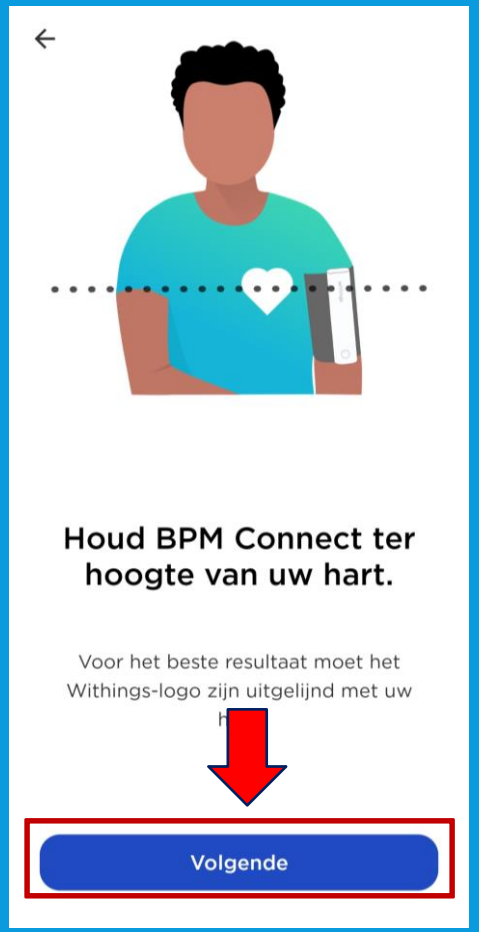
Selecteer op **OK**

Selecteer **volgende**

BLOEDDRUKMETER INSTALLATIE

Selecteer **volgende**

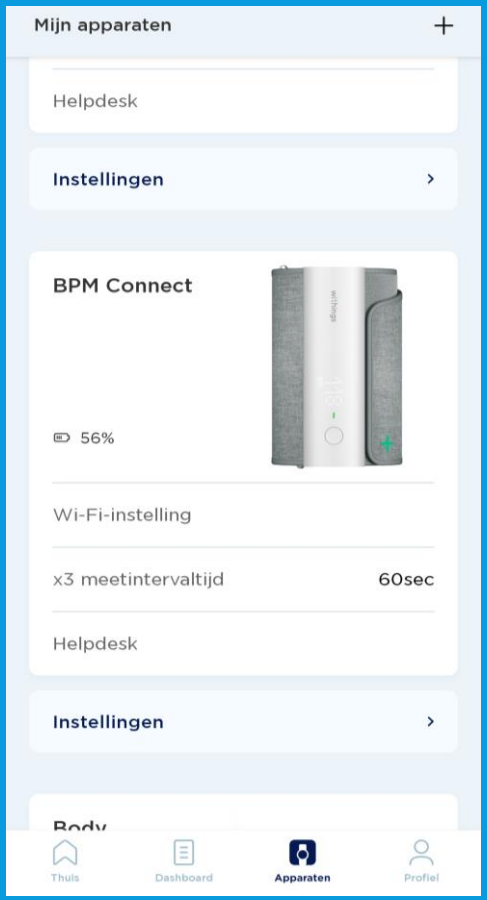
Selecteer **volgende**



Selecteer **Mijn eerste meting doen**

Selecteer **OK**

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



BLOEDDRUKMETER INFORMATIE

- 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.
- De bloeddrukmeter heeft twee functies:
  1 x meten of 3 x meten.
  1 x meten is voldoende.
- Gebruikt u bloeddrukverlagende medicijnen? Meet dan pas een uur na inname van uw medicatie.

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.

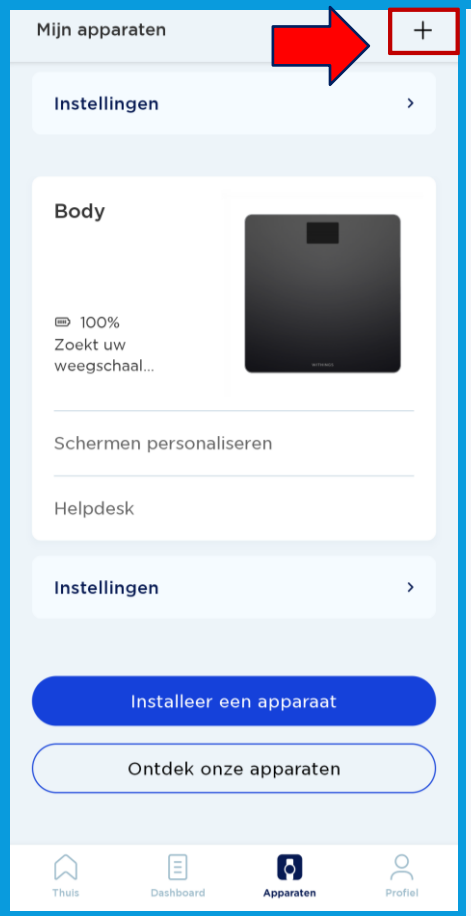
Het apparaat moet aan de binnenkant van uw arm zitten op uw ader, ter hoogte van uw elleboog.

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 en er verschijnt dan een groen 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.

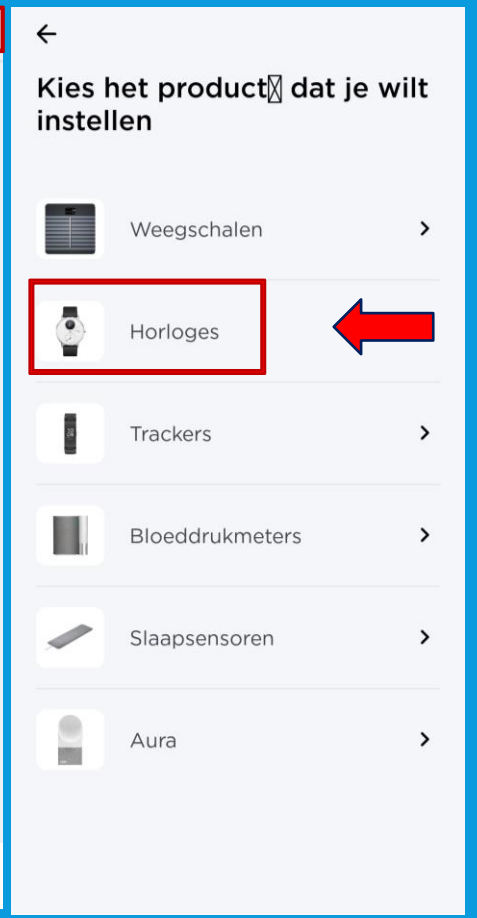
Let op: Uw bloeddrukmetingen zijn het meest betrouwbaar wanneer u telkens dezelfde arm gebruikt voor de meting en tijdstip.

MOVE HORLOGE INSTALLEREN

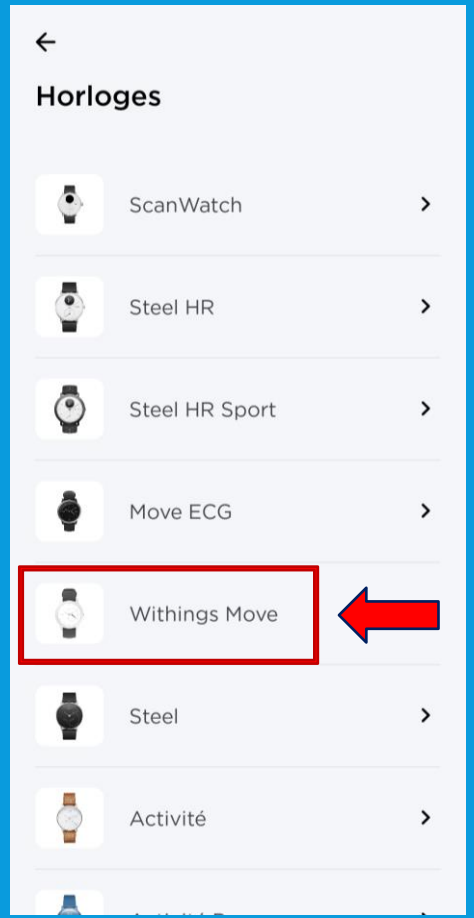
Ga naar **apparaten** en selecteer rechts bovenin **+**



Selecteer **Horloges**

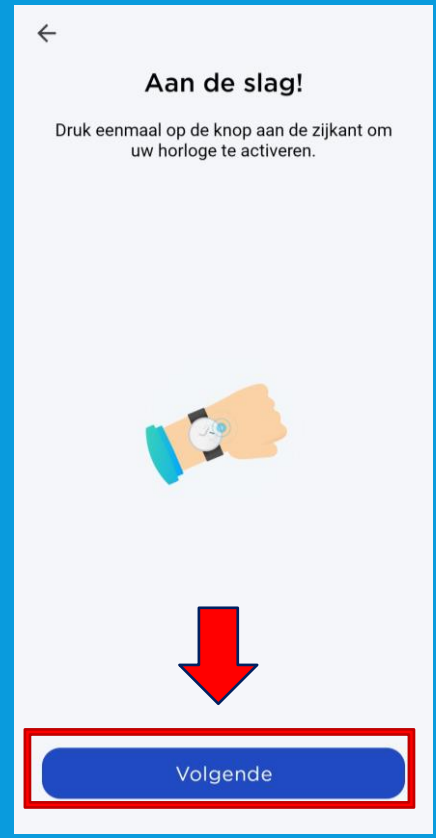


Selecteer **Withings Move**



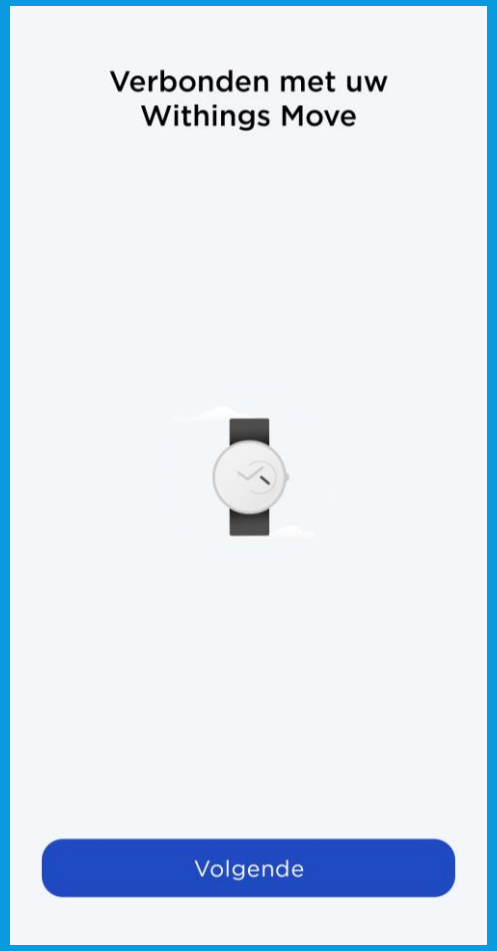
Selecteer **Installeren**

Houd de knop aan de zijkant van uw horloge ingedrukt totdat deze trilt (soms meerdere keren nodig) en selecteer **Volgende**



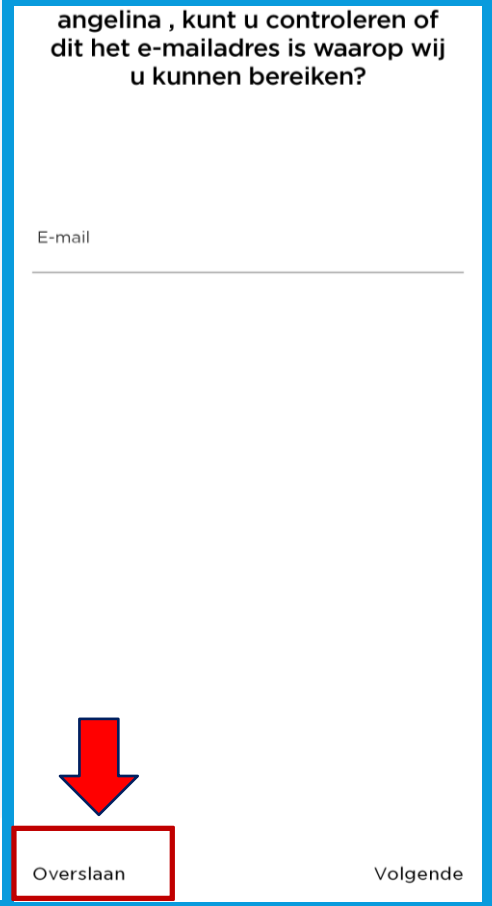
MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

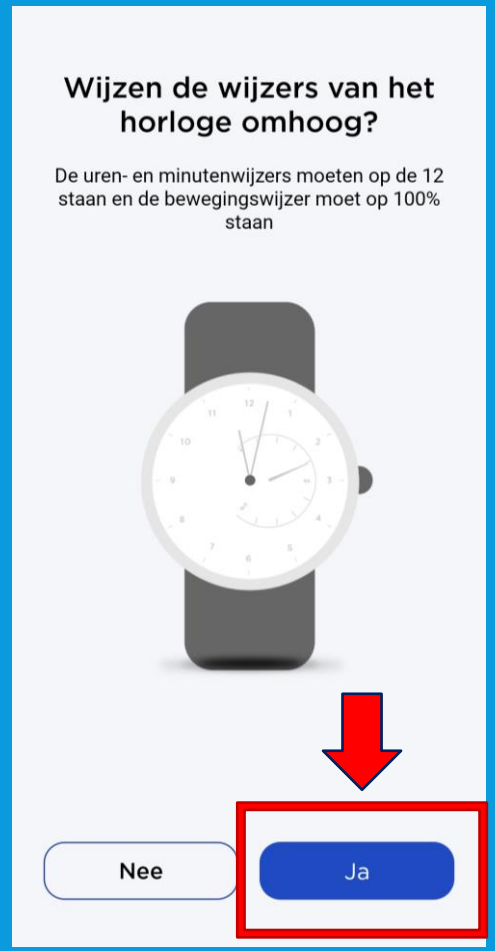


Selecteer uw **Box gebruiksnaam**

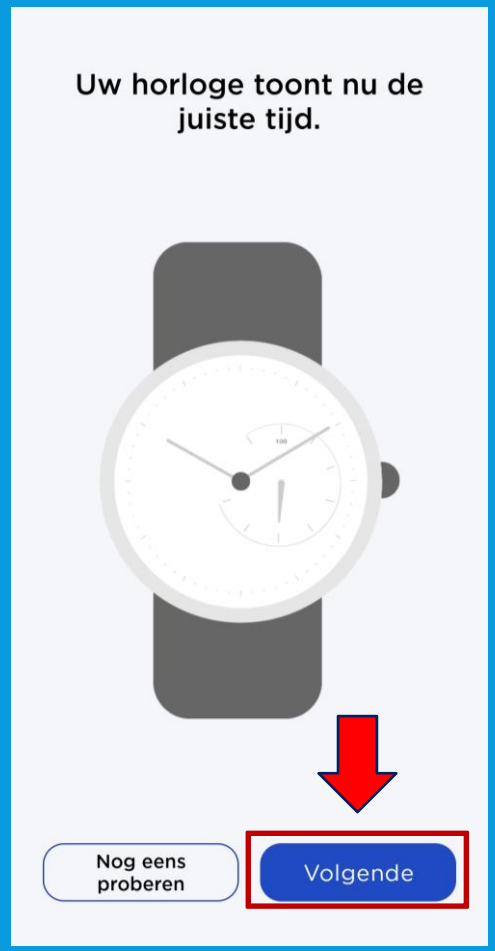
Selecteer **Overslaan,** wanneer u hier uw eigen e-mail invult krijgt u per e-mail meldingen van de Health Mate app. Advies vul niet uw e-mail in.



Selecteer **Ja**

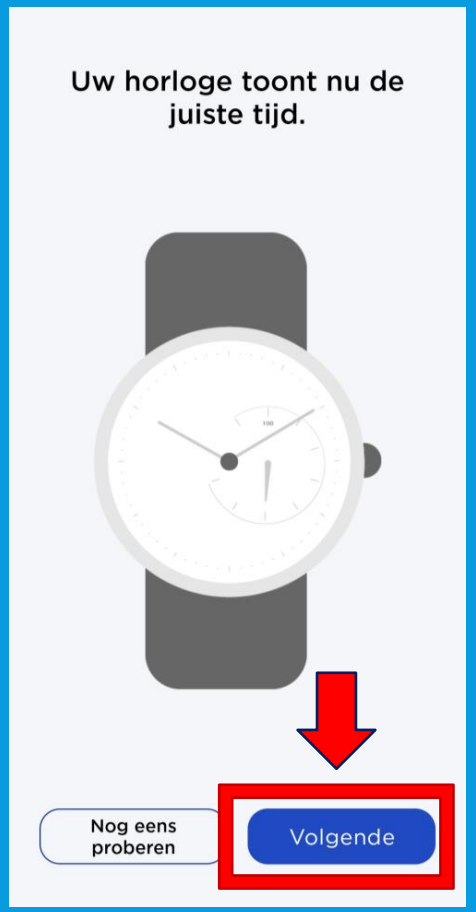


Selecteren **Volgende**

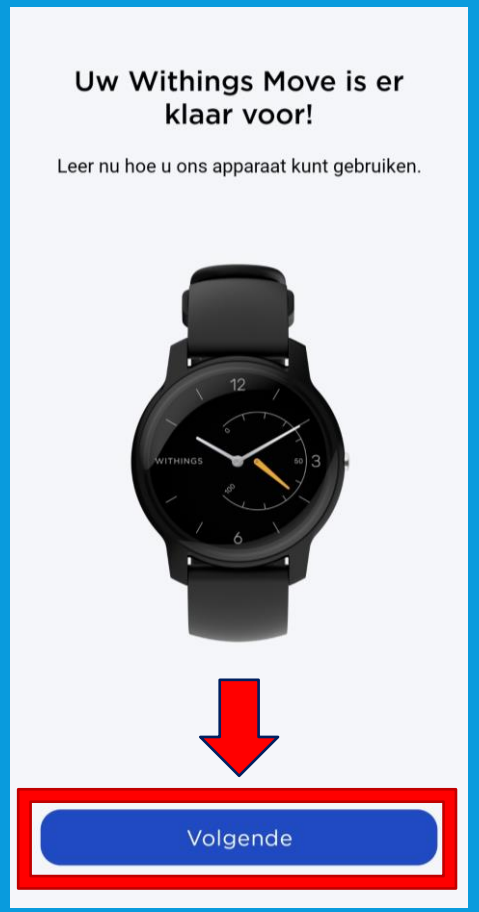


MOVE HORLOGE INSTALLATIE

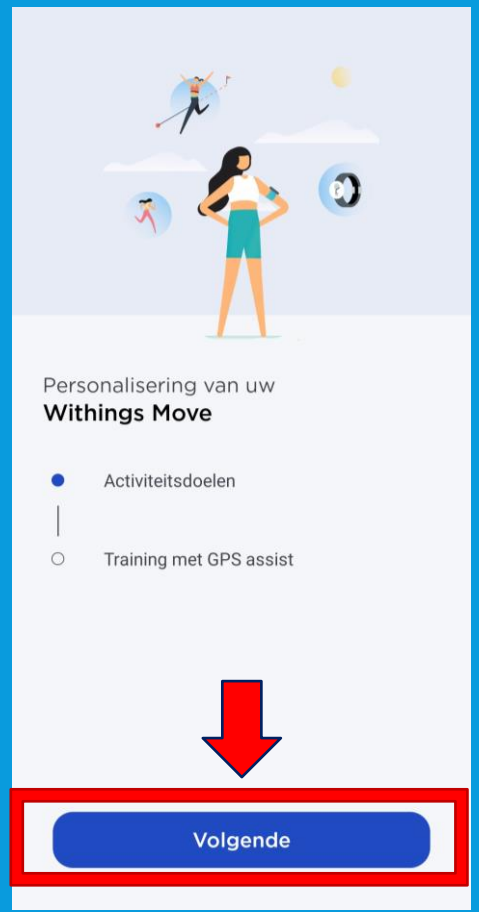
Selecteer **Volgende**



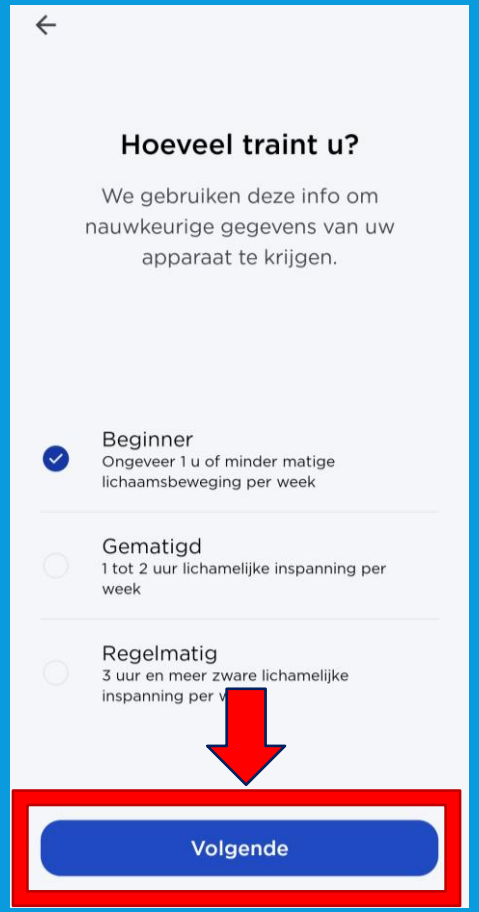
Selecteer **Volgende**



Selecteer **Volgende**



Selecteer **Volgende**

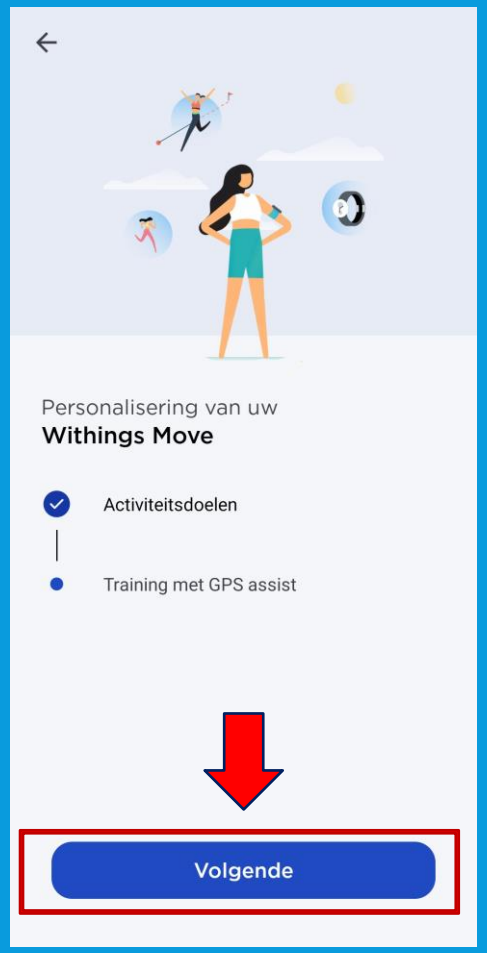


Sleep het rondje naar boven of beneden voor het aantal stappen per dag, selecteer vervolgens **OK**

MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**



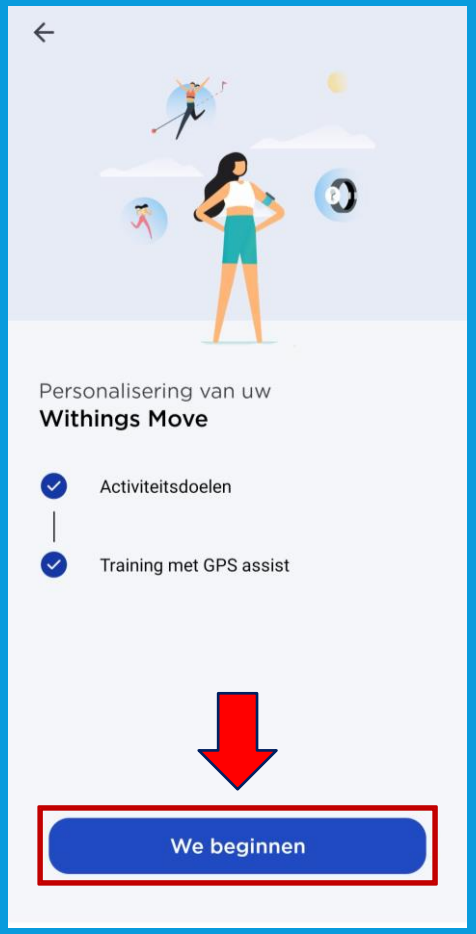
Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

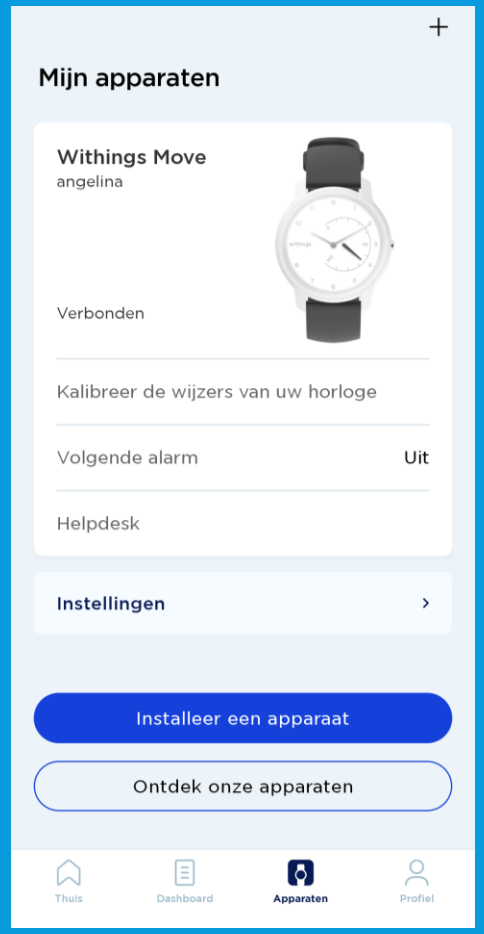
Selecteer **Volgende**

MOVE HORLOGE INSTALLATIE

Selecteer **Volgende**



Het Move horloge is geïnstalleerd en staat in de lijst van apparaten



- Het Move horloge is niet waterdicht, wel kunt u ermee douchen.
- Het Move horloge kan uw slaapregistratie bijhouden als u deze ‘s nachts omhoudt. Dit hoeft overigens niet, deze gegevens worden niet nagekeken.
- De wijzer van de stappenteller gaat om 12 uur ‘s nachts automatisch op nul.
- De batterij gaat ongeveer 18 maanden mee.

OVERIGE INFORMATIE

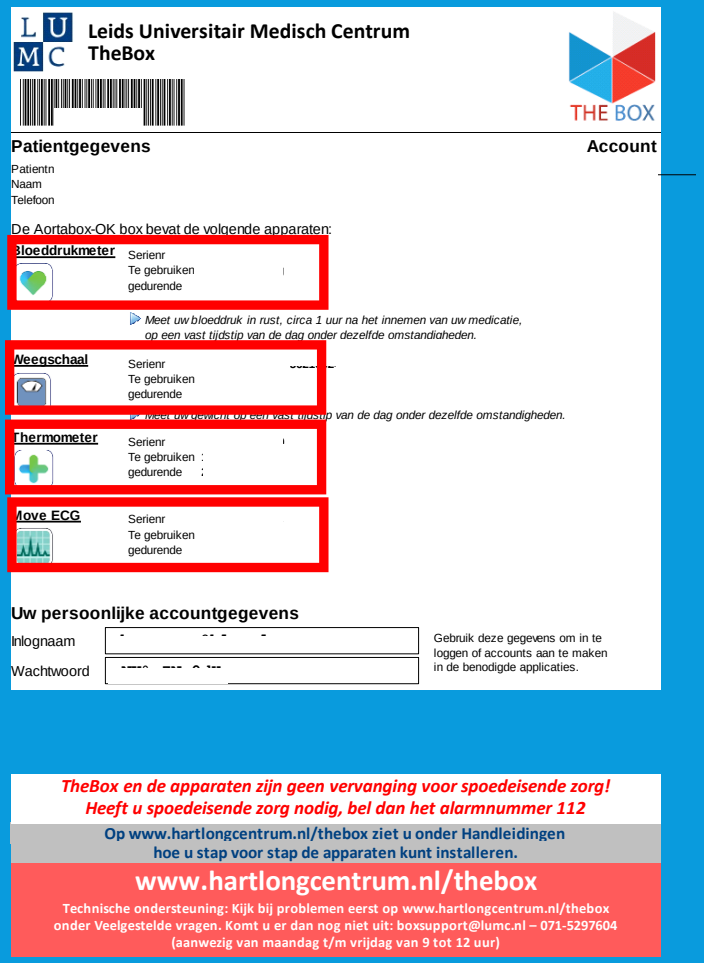
- De eerste weken kijken wij met u mee of metingen goed binnenkomen. U krijgt hierover een e-mail. Dit is alleen een bericht dat uw metingen binnenkomen en geen inhoudelijke e-mail over uw metingen.
- Heeft u thuis vragen over een apparaat of lijkt een apparaat niet te werken? Dan kunt u ons bereiken per telefoon of e-mail.

  Tel : 071-5297604 (9:00 – 12:00)
  E-mail: boxsupport@lumc.nl

WAT MAG U HOUDEN?

- The Box metingen doet u totdat u iets anders hoort van uw cardioloog of verpleegkundig specialist.
  De apparatuur mag u houden.

HOE VAAK EEN METING?



Leids Universitair Medisch Centrum
TheBox

THE BOX

Patientgegevens **Account**

Patientn
Naam
Telefoon

De Aortabox-OK box bevat de volgende apparaten:

Bloeddrukmeter
Serienr
Te gebruiken
gedurende

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
Te gebruiken
gedurende

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

Thermometer
Serienr
Te gebruiken
gedurende

Move ECG
Serienr
Te gebruiken
gedurende

Uw persoonlijke accountgegevens

Inlognaam
Wachtwoord

Gebruik deze gegevens om in te loggen of accounts aan te maken in 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 hoe u stap voor stap de apparaten kunt installeren.

www.hartlongcentrum.nl/thebox

Technische ondersteuning: Kijk bij problemen eerst op www.hartlongcentrum.nl/thebox onder Veelgestelde vragen. Komt u er dan nog niet uit: boxsupport@lumc.nl – 071-5297604 (aanwezig van maandag t/m vrijdag van 9 tot 12 uur)

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.

LET OP!

The Box is geen vervanging van spoedeisende zorg.

Uw metingen worden niet dagelijks nagekeken.

Voelt u zich niet goed, dan handelt u zoals u altijd doet.

U belt de huisarts, poli of 112, afhankelijk van hoe ernstig het is.

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,

E-Health assistentes Tineke , Jasperine en Angelina