

HEALTH MATE

- Installeren van de Health Mate App
- Uw persoonlijke account instellen
- BPM bloeddrukmeter installeren
- Steel horloge installeren
- Toestemming geven via mijngegevens.hartlongcentrum.nl



Waarvoor is de Health Mate app?

U heeft een bloeddrukmeter en een stappenteller gekregen. Deze apparaten horen beide bij de Health Mate app. Om de resultaten van metingen van deze apparaten op te slaan, heeft u de Health Mate app nodig.



INSTALLEREN VAN DE HEALTH MATE APP

U heeft toegang tot internet nodig voor het downloaden en updaten van de Health Mate app. Uw smartphone of tablet moet ook beschikken over Bluetooth, hiermee communiceert uw bloeddrukmeter met uw smartphone of tablet.

U downloadt de Health Mate app zoals u elke andere app zou downloaden. De app kunt u downloaden in de **App Store** (als u een **iOS**-systeem heeft, zoals iPhone of iPad) of in de **Play Store** (als u een **Android**-systeem heeft, zoals Samsung of Huawei). Typ "Health Mate" in de zoekbalk en klik op "Installeer".

Opmerking voor iPad gebruikers: Om de app te vinden in de App Store moet u zoeken naar "Alleen iPhone" apps. Dit kunt dit aangeven in de bovenbalk, in de App Store bij de filters.

UW PERSOONLIJKE ACCOUNT INSTELLEN

U heeft een account nodig om de app te kunnen gebruiken. Op een Android-telefoon is de app helaas nog niet in het Nederlands beschikbaar. Zorg ervoor dat uw Bluetooth en locatievoorziening aanstaan op uw smartphone.

1. Open de Health Mate app.
2. Kies **Inloggen** of **Log In**.
3. Vul uw accountgegevens in. Gebruik hiervoor het e-mailadres en wachtwoord die zijn meegegeven in *The Box*.

Voer uw lichaamslengte in

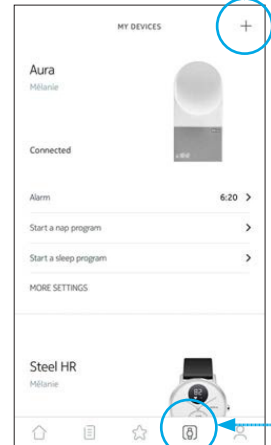
Het is belangrijk voor uw stappenteller dat de applicatie weet hoe lang u bent. Uw leeftijd en geslacht hoeft u niet naar waarheid in te vullen.

1. Ga naar **Profiel** of **Profile**. Deze knop vindt u in de onderbalk van de applicatie.
2. Druk op het  icoontje (instellingen) in de bovenbalk.
3. Kies **Profiel Bewerken** of **Edit profile**.
4. Pas uw lengte aan.
5. Kies **Opslaan** of **Save** om de het scherm af te sluiten.
En kies vervolgens **<** om weer terug te keren naar het basismenu.



BPM BLOEDDRUKMETER INSTALLEREN

1. Open de Health Mate app.
2. Kies in de onderbalk **Apparaten** of **Devices** (afbeelding 1).
3. Druk bovenin op de + (afbeelding 1).
4. Kies **Bloeddrukmeters** of **Blood Pressure Monitors**.
5. Kies **BPM**.
6. Kies **Installeren** of **Install**.
7. Zet de bloeddrukmeter aan met de knop aan de bovenkant. Er gaat een blauw lichtje knipperen op de knop. Kies **Volgende** of **Next**.
8. De app gaat op zoek naar uw bloeddrukmeter, kies daarna **Volgende** of **Next**.
9. Kies **Klaar** of **Done**.
10. U krijgt start in uw scherm te zien. Kies **Start** en volg de instructies op het scherm. Zorg ervoor dat u prettig zit en ontspannen bent. Wickel de bloeddrukmeter om uw linker bovenarm en leg uw arm op de tafel zodat uw arm op dezelfde hoogte is als uw hart. Blijf rustig tot de meting is voltooid.
11. U kunt uw meting bekijken. Om af te sluiten kies **Gereed** of **Done**. Uw bloeddrukmeter gaat nu vanzelf uit.



afbeelding 1

Een nieuwe bloeddrukmeting starten

1. Zorg ervoor dat u prettig zit en ontspannen bent. Wickel de bloeddrukmeter om uw linker bovenarm en leg uw arm op de tafel zodat uw arm op dezelfde hoogte is als uw hart.
2. Ga naar **Apparaten/Devices** in de onderbalk.
3. Kies **Meting starten** of **Take a measurement**.
4. Zet de bloeddrukmeter aan, het knopje gaat groen branden. Let op: na een korte tijd gaat de bloeddrukmeter vanzelf uit.
5. U krijgt start in uw scherm te zien. Kies **Start**.
6. Blijf rustig zitten tot de bloeddrukmeting is voltooid.
7. U kunt uw meting bekijken. Om af te sluiten kies **Gereed** of **Done**. Uw bloeddrukmeter gaat nu vanzelf uit.



STEEL HORLOGE INSTALLEREN

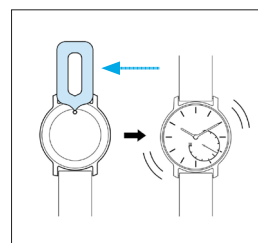
De Steel is een horloge dat uw stappen telt en uw slaap monitort. Ook herkent hij verschillende sportactiviteiten zoals hardlopen en zwemmen. In de Health Mate app kunt u deze gegevens bijhouden en bekijken.

1. Open de Health app.
2. Kies in de onderbalk **Apparaten** of **Devices** (afbeelding 2).
3. Druk bovenin op de + (afbeelding 2).
4. Kies **Horloge** of **Watches**.
5. Selecteer het juiste model, het model is de **Steel**.
6. Kies **Installeren** of **Install**.
7. Gebruik de meegeleverde reset pin om het horloge aan te zetten (afbeelding 3). De pin is een zilverkleurig plaatje met een puntje eraan. Het horloge zal even trillen zodra hij aangaat.
8. Houd het horloge naast uw smartphone of tablet en kies **Volgende** of **Next**. Het kan zijn dat u nogmaals de pin moet gebruiken als uw smartphone of tablet deze niet vanzelf herkent.
9. De app vraagt om de wijzers van het horloge naar 12 uur en 0% te zetten. De wijzers kunt u laten draaien via de draaischijf op de app (afbeelding 4). Veeg indien nodig met uw vinger over de schijf tot de wijzer naar boven wijst. Kies **Volgende** of **Next**. Herhaal deze stap voor de drie wijzers. Het horloge synchroniseert automatisch de tijd met die van uw smartphone of tablet.
10. Kies door naar boven te vegen op het scherm het aantal stappen dat u per dag wilt behalen. Kies **Opslaan** of **Save**.

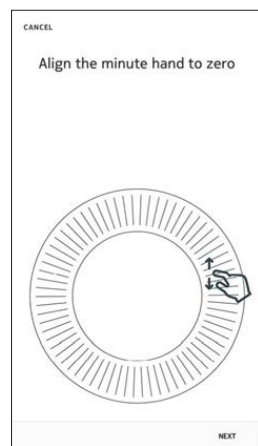
Het horloge verbindt uw beweeg- en slaapegegevens met de Health Mate app. Zorg dat de locatievoorziening en Bluetooth van uw smartphone of tablet aanstaan. Als het horloge in het bereik is van uw smartphone of tablet, zullen de gegevens worden verwerkt in de Health Mate app.



afbeelding 2



afbeelding 3



afbeelding 4



AAN DE SLAG MET DE HEALTH MATE APP

Als u alle apparaten heeft gekoppeld aan de app bent u klaar om de app en apparaten te gebruiken. In de onderbalk (*afbeelding 5*) staan verschillende iconen. Van links naar rechts een kort uitleg van deze iconen;

Dagboek/Timeline

Hier verschijnen uw laatst toegevoegde persoonlijke gegevens en extra informatie over uw apparaten. Uw apparaten zullen pas de gegevens doorsturen als deze in de buurt zijn van uw smartphone of tablet en als de Bluetooth en locatievoorzieningen hiervan aanstaan.

Dashboard

Hier ziet u een overzicht van uw metingen. Door op een meting te drukken, krijgt u meer informatie over de meting.

Programma's/Programs

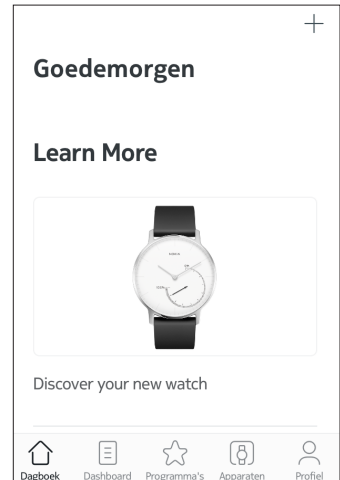
Hier worden verschillende gezondheidsprogramma's aangeboden, deze hoeft u niet te gebruiken.

Apparaten/Devices

Hier staan de verschillende apparaten die gekoppeld zijn aan uw Health Mate app. Hier kunt u de instellingen van de apparaten vinden en aanpassen door op de afbeelding van het product te drukken. Zo kunt u bijvoorbeeld het apparaat ontkoppelen van uw account. Daarnaast kunt u hier een meting starten van de bloeddrukmeter en een alarm zetten op uw horloge.

Profiel/Profile

Hier kunt u uw persoonlijke gegevens en instellingen vinden. Hier kunt u ook uw streefdoelen en uw gegevens aanpassen.



afbeelding 5



Haal het beste uit uw apparatuur

Kies een vast meetmoment

Voor de bloeddrukmeter geldt dat u het beste inzicht krijgt in uw waardes als u uzelf altijd meet onder dezelfde omstandigheden. Probeer daarom een vast moment te kiezen op de dag om uzelf te meten. Indien u medicijnen slikt, meet uw bloeddruk dan circa een uur na inname van uw medicijnen.

Krijg goed inzicht in uw activiteiten

Het horloge werkt alleen goed als deze om de pols zit. De Nokia Health Mate app berekent uw gelopen afstand op basis van uw gewicht en lengte. Momenteel herkent het horloge de activiteiten; wandelen, hardlopen en zwemmen.

Problemen met het synchroniseren van de apparaten met uw smartphone/tablet.

Heeft u problemen met de app en/of de verbinding met uw apparaten, sluit dan de app af, zet uw Bluetooth uit en herstart uw smartphone of tablet. Zet uw Bluetooth aan en open de app.

Het is ook mogelijk dat er problemen ontstaan bij de apparaten als de batterijen (bijna) leeg zijn. Vervang bij problemen de batterijen van de apparaten. De batterij van het horloge kunt u laten vervangen bij een horlogemaker of juwelier.

Op de website www.hartlongcentrum.nl/thebox kunt u meer informatie vinden over het gebruik van de applicatie en apparaten.



TOESTEMMING GEVEN AAN HET HART LONG CENTRUM

Het Hart Long Centrum heeft uw toestemming nodig om de gegevens van de Nokia Health Mate app in te zien. Deze toestemming geeft u via mijngegevens.hartlongcentrum.nl.

1. Ga naar mijngegevens.hartlongcentrum.nl.
2. Typ uw patiëntnummer en uw geboortedatum in.
3. Vervolgens wordt u doorgestuurd naar het scherm van de Health Mate. Log daar in met uw gebruikersnaam en wachtwoord van de Health Mate app.
4. U krijgt een scherm waar u toestemming kunt geven aan het Hart Long Centrum Leiden.

Deze toestemming hoeft u slechts eenmalig te geven. Daarna worden de data automatisch doorgestuurd.

U geeft alleen toestemming voor het inzien van uw metingen en profiel. Het Hart Long Centrum Leiden krijgt geen toestemming om uw gegevens en metingen aan te passen en persoonlijke notities te lezen.



Deze handleiding is een hulpmiddel voor de apparatuur die u heeft ontvangen van het Hart Long Centrum Leiden. Deze apparatuur is bedoeld om uzelf te monitoren. Deze apparatuur is geen vervanging voor medisch advies of de diagnose van een arts. Ook vervangt deze handleiding niet de handleiding van de fabrikanten van de apparatuur zelf.



Heeft u spoedeisende klachten, bel dan 112. Heeft u gezondheidsklachten en maakt u zich zorgen, dan kunt u contact opnemen met de Polikliniek Hartziekten via hartpoli@lumc.nl of 071-5263714 (tijdens kantooruren).