THE BOX
THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN

# HEALTH MATE

- ◻ Installeren van de Health Mate App
- ◻ Uw persoonlijke account instellen
- ◻ BPM bloeddrukmeter installeren

## Waarvoor is de Health Mate app?

U heeft een bloeddrukmeter, een stappenteller en een weegschaal gekregen. Deze apparaten horen allemaal 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 bloedrukmeter 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 locatievoorzieningen aanstaan op uw smartphone.

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

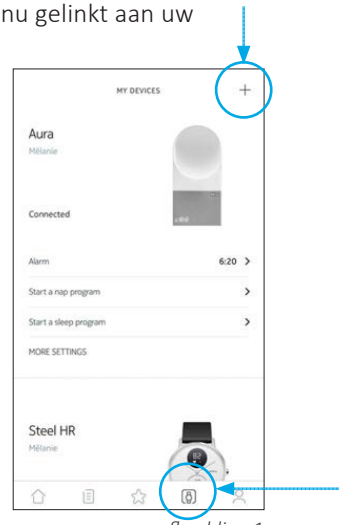
## Voer uw lichaamslengte in

Het is belangrijk voor uw stappenteller dat u uw lichaamslengte invult in de applicatie. Uw leeftijd en geslacht hoeft u niet naar waarheid in te vullen.

1. Ga naar **Profiel** Deze knop vindt u in de onderbalk van de applicatie.
2. Druk op het ⚙ icoontje (instellingen) in de bovenbalk.
3. Kies **Profiel Bewerken**.
4. Pas uw lengte aan.
5. Kies **Opslaan** om het scherm af te sluiten.
   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** *(afbeelding 1)*.
3. Druk bovenin op de **+** *(afbeelding 1)*.
4. Kies **Bloeddrukmeters**.
5. Kies **BPM connect**.
6. Kies **Installeren**.
7. Druk 3 seconden op de knop van de bpm en druk dan op **Volgende**.
8. U ziet op de bpm dan 'setup' verschijnen, uw bpm wordt nu gelinkt aan uw apparaat. Druk dan op **Volgende**.
9. De bpm kan via wifi ingeschakeld worden. Kies **Klaar**.



*afbeelding 1*

## Een nieuwe bloeddrukmeting starten

1. Zorg ervoor dat u prettig zit en ontspannen bent. Wikkel de bloeddrukmeter om uw linker bovenarm en leg uw arm op de tafel zodat uw arm op dezelfde hoogte is als uw hart.
2. 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 en de bpm start met het maken van een meting.
3. De meting wordt aangegeven op de bpm. Druk de knop nogmaals in en u kunt de meting op uw naam zetten. Druk nogmaals als u de goede naam hebt, er verschijnt dan een vinkje dat het gelukt is.
4. Uw bloeddruk meting is nu ook te zien in de health mate app.

## AAN DE SLAG MET DE HEALTH MATE APP

Als u, uw bloeddrukmeter heeft gekoppeld aan de app, bent u klaar om de app en bloeddrukmeter te gebruiken. In de onderbalk *(afbeelding 7)* staan verschillende iconen. Hieronder volgt een korte uitleg met betrekking tot deze iconen;

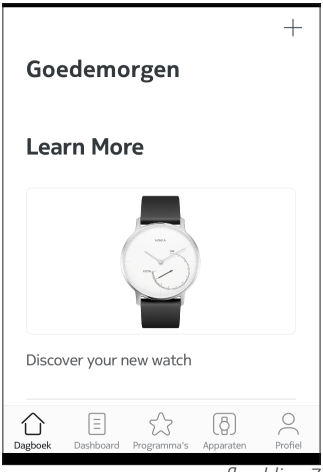
**Profiel**
Hier kunt u uw persoonlijke gegevens en instellingen vinden. Hier kunt u ook uw streefdoelen en uw gegevens aanpassen.

**Dagboek/Thuis**
Hier verschijnen uw laatst toegevoegde persoonlijke gegevens en extra informatie over uw apparaten.
Uw bloeddrukmeter zal pas de gegevens doorsturen als deze in de buurt zijn van uw smartphone of tablet en als de Bluetooth en locatievoorzieningen hiervan aan staan.

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

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

**Apparaten**
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.



*afbeelding 7*

## Problemen met het synchoriseren van de apparaten met uw smartphone of 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 het apparaat als de batterij (bijna) leeg is. In het doosje van de bloeddrukmeter vindt u een snoertje waarmee u de bloeddrukmeter kunt opladen via een adapter of een computer.

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

## 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.

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.

HART LONG
CENTRUM LEIDEN

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).