



HART LONG
CENTRUM LEIDEN



withings Sleep
Sleep Tracking Mat

Welkom bij de Installatie van de

Aorta/Stamcel 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. Komen uw gegevens niet direct in de Withings app dan kan het helpen om de app af te sluiten op de achtergrond en opnieuw te openen of bij meten kijken in plaats van thuis.
6. Wat u ziet in de Withings app dat kan het ziekenhuis ook zien, mits u ingelogd staat met het account dat u van het LUMC gekregen hebt.



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.

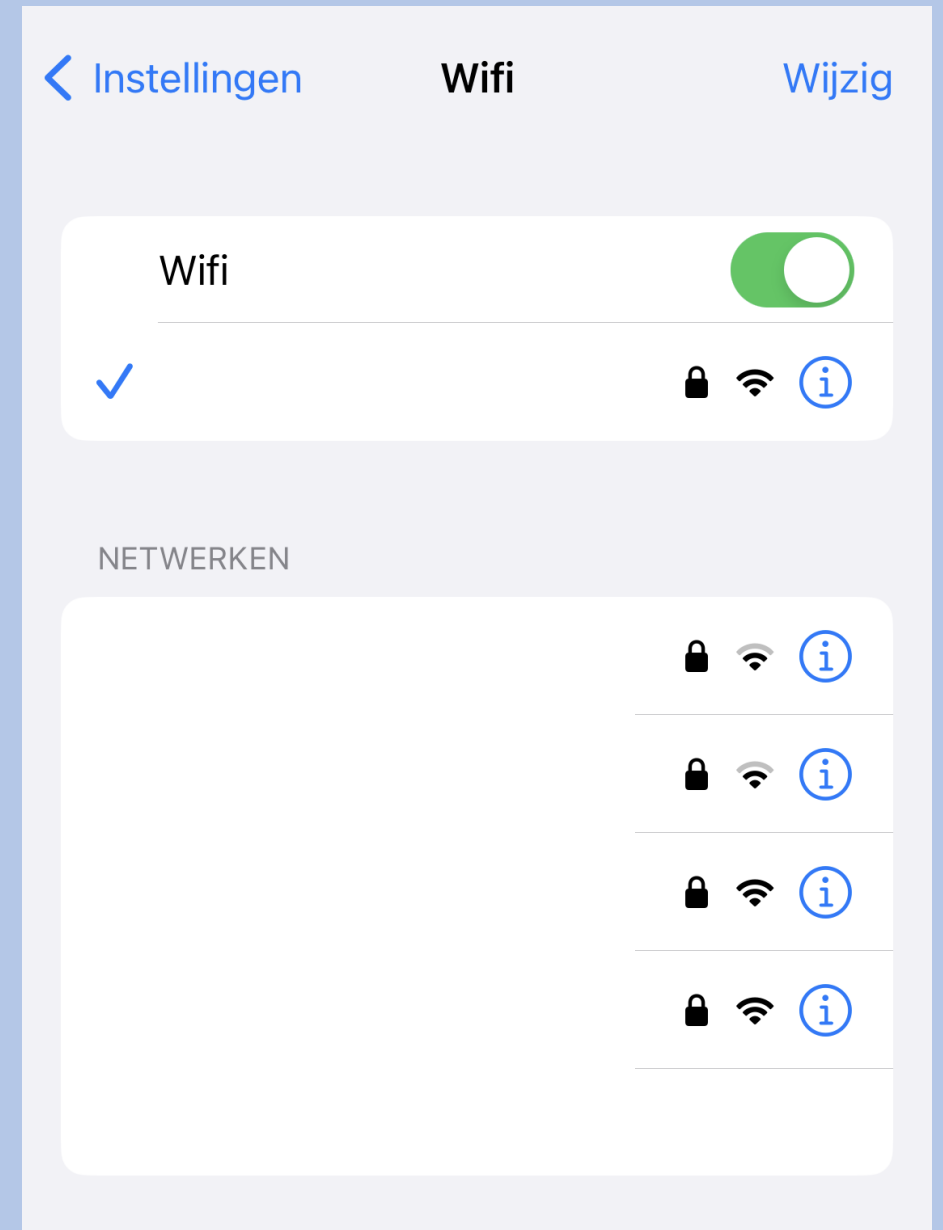
App installatie

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.

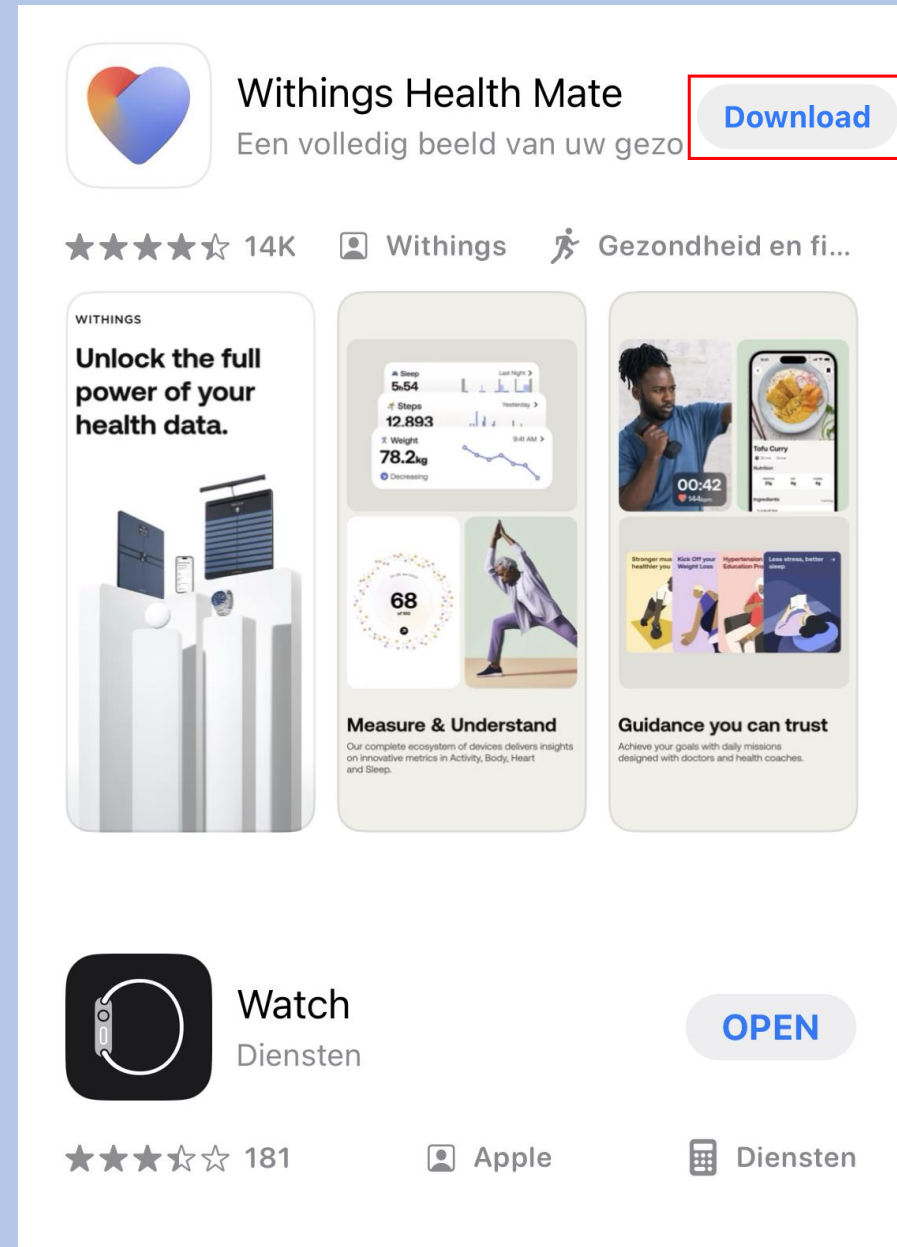
Bij iedere telefoon werkt het anders om de Wi-Fi aan te zetten. Kunt u het niet vinden, vraag dan iemand in uw omgeving om hulp.



Withings app installeren

Withings Health Mate app

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



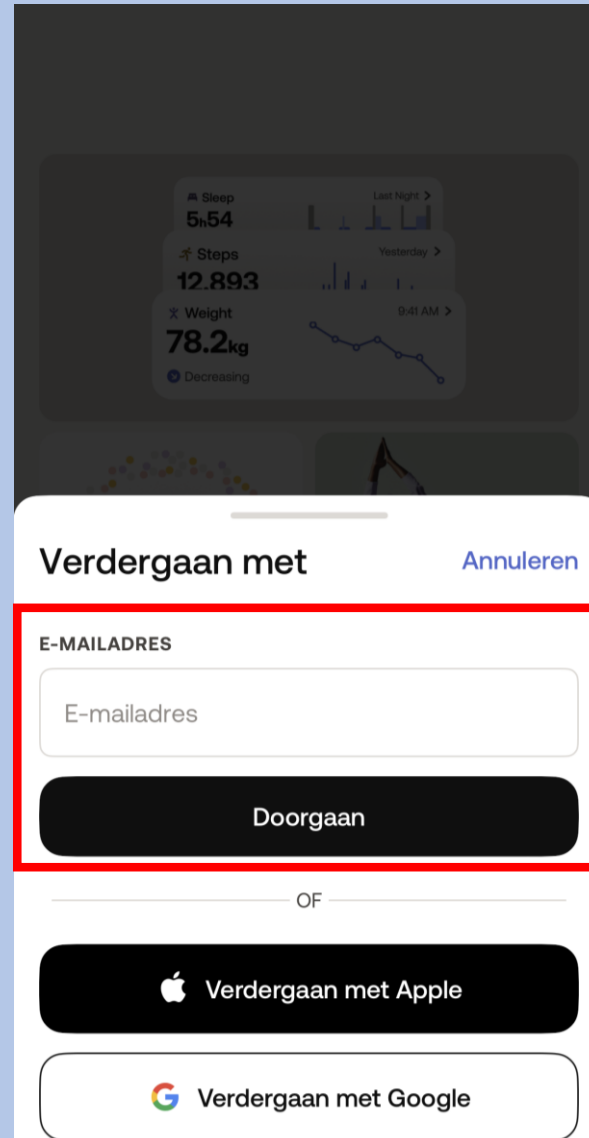
The screenshot shows the Apple App Store interface. At the top, the 'Withings Health Mate' app is featured. It has a heart-shaped icon with a red-to-blue gradient. The app name 'Withings Health Mate' is displayed, followed by the description 'Een volledig beeld van uw gezondheidsgegevens'. A red-bordered 'Download' button is visible. Below the app name, there are five stars, a rating of 14K, the developer 'Withings', and the category 'Gezondheid en fitness'. The app preview includes three panels: 'Unlock the full power of your health data.' showing health data charts, 'Measure & Understand' showing a heart rate of 68, and 'Guidance you can trust' showing a person working out. Below this, the 'Watch' app is shown with a watch icon, the name 'Watch', and the category 'Diensten'. It has a rating of 181, is developed by 'Apple', and is in the 'Diensten' category. An 'OPEN' button is visible next to it.

Withings inloggen

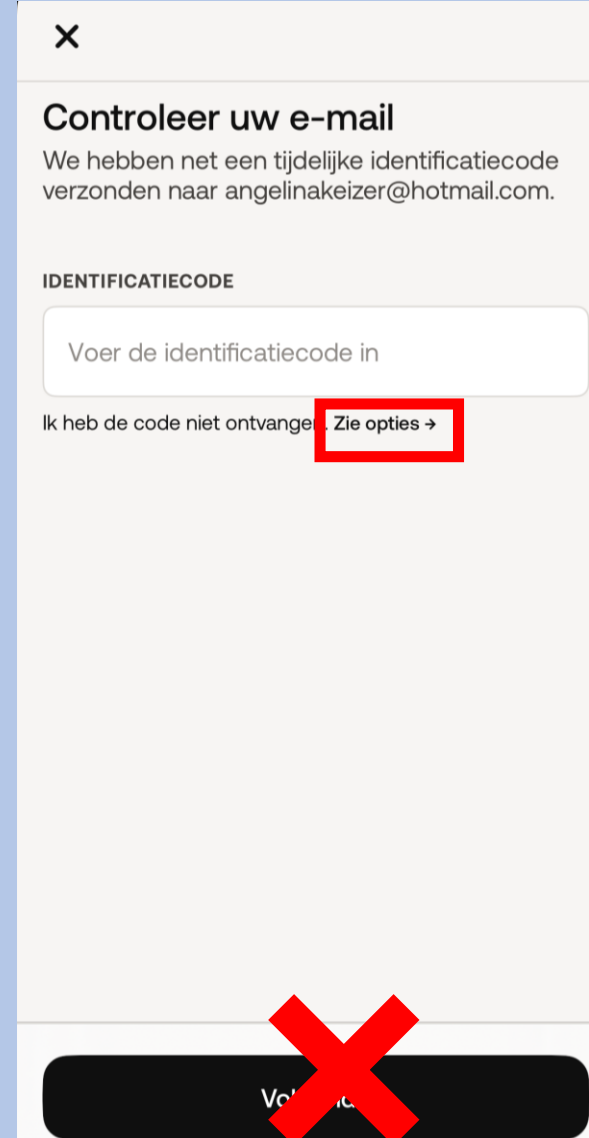
Selecteer **Doe mee met Withings app**



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



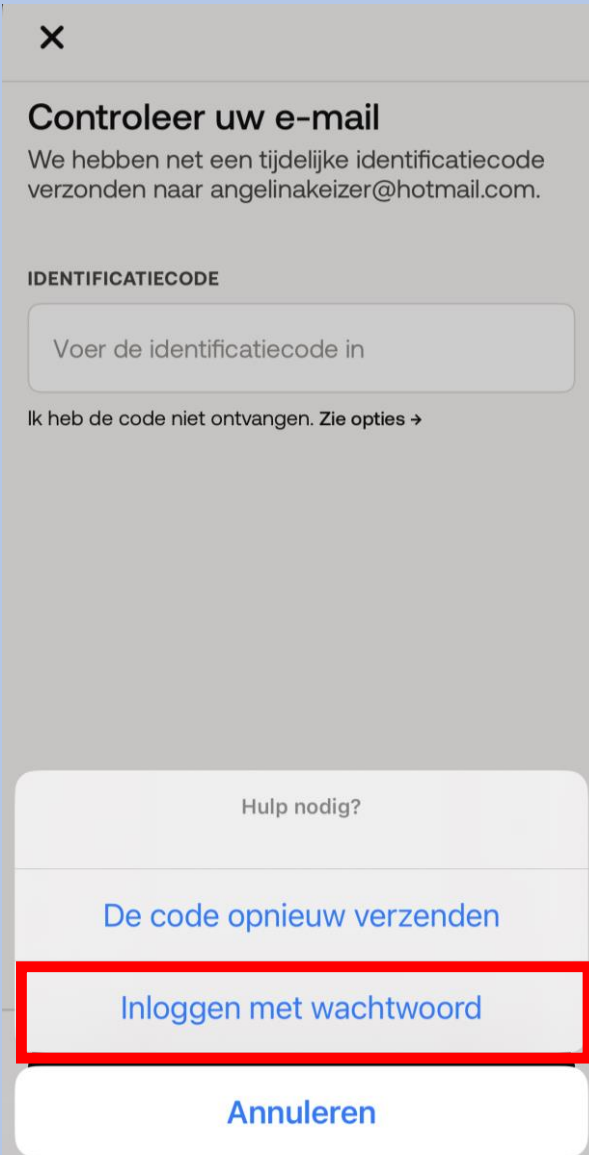
Selecteer het kleine zinnetje **Zie opties**



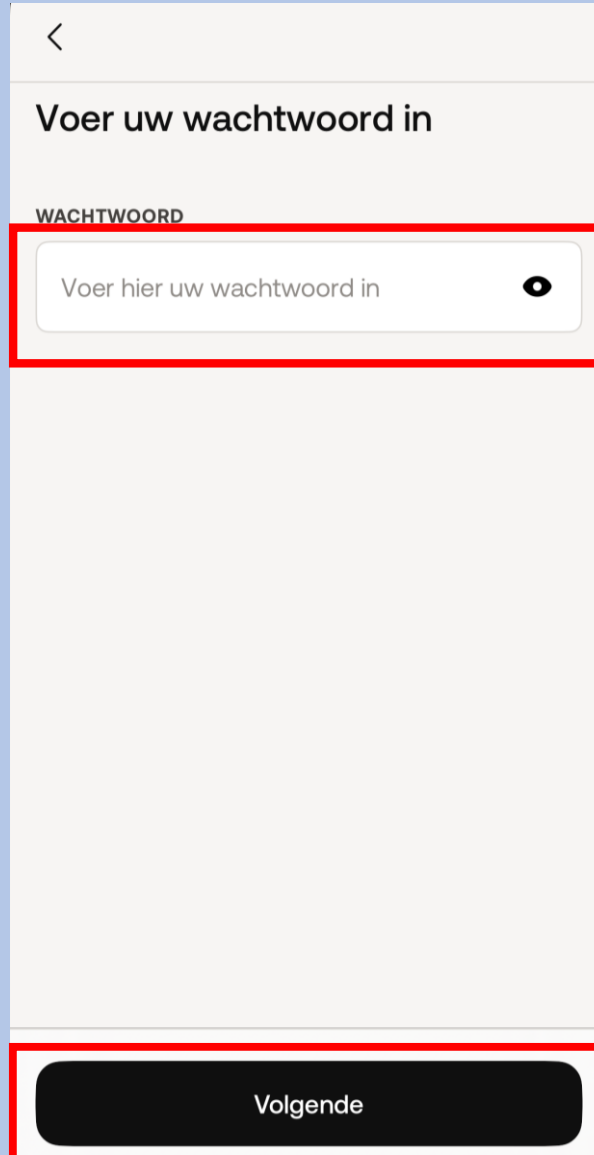
Afbeelding 1



Selecteer **Inloggen met wachtwoord**




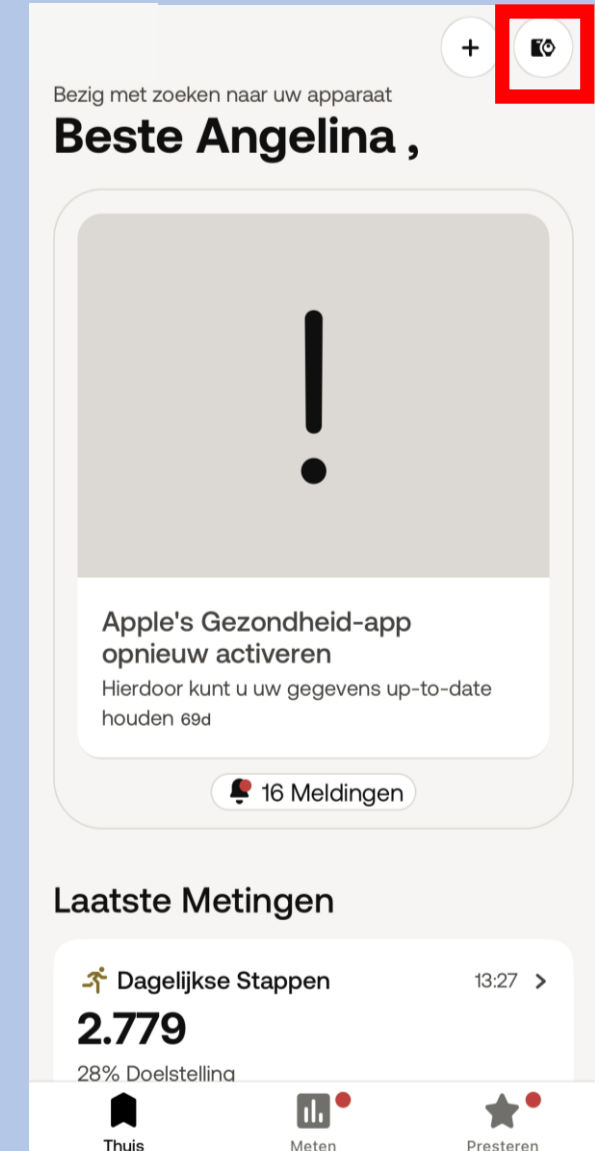
Voer het wachtwoord in dat u van het ziekenhuis heeft gekregen, dit staat vermeld op uw afgifteformulier; zie afbeelding 1. Selecteer vervolgens **Volgende**



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

Nu gaat u de weegschaal installeren vervolg het stappenplan.

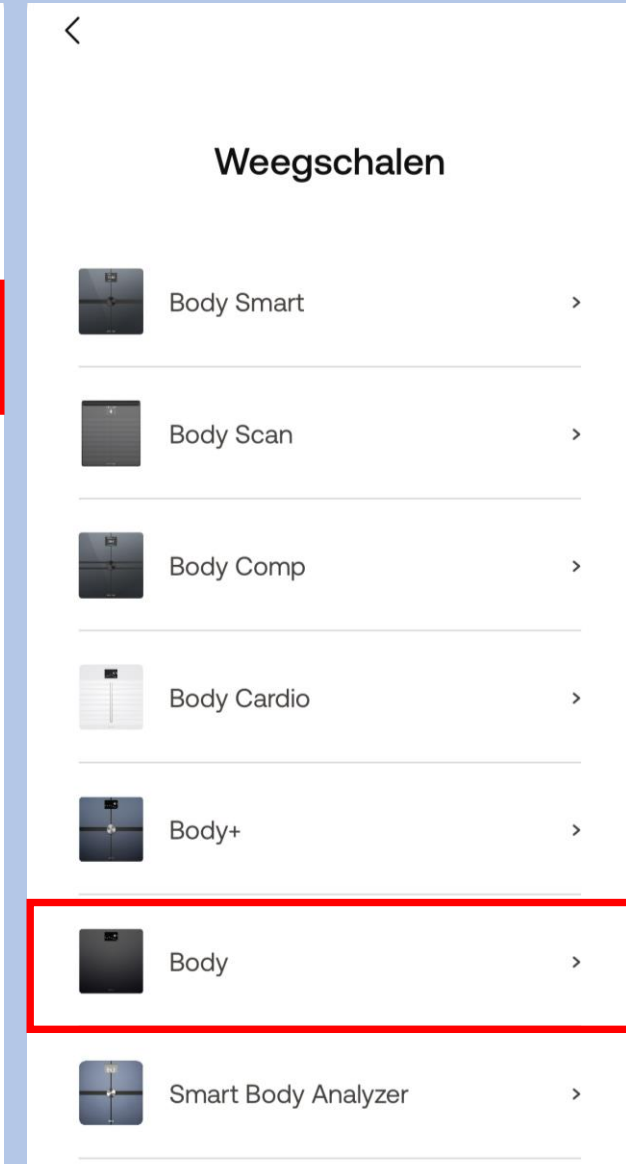
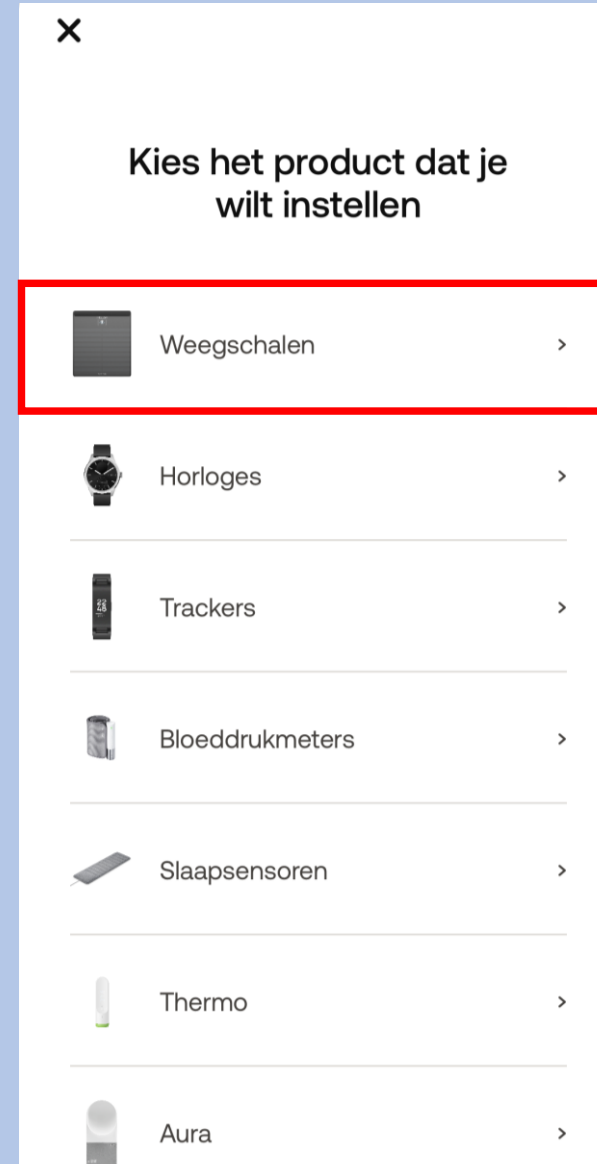
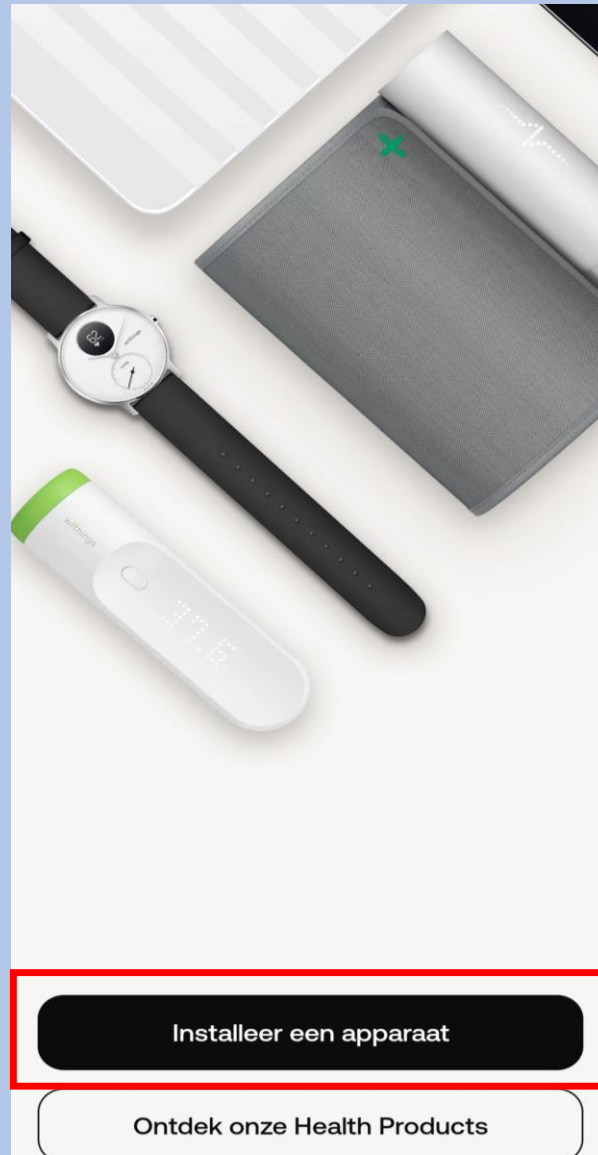
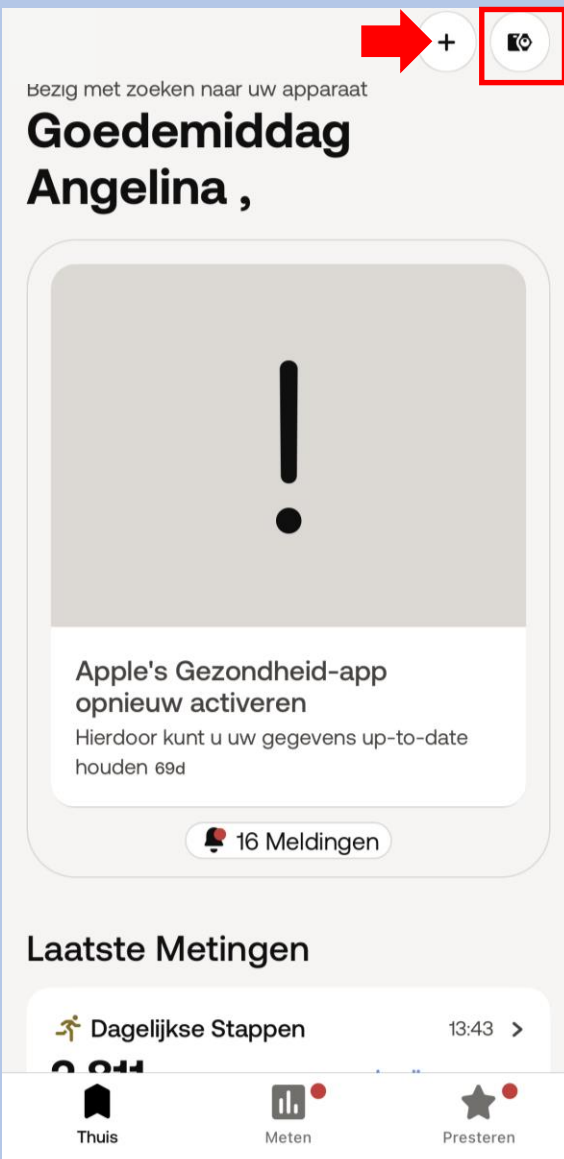


Selecteer rechts bovenin  
Om een apparaat te koppelen

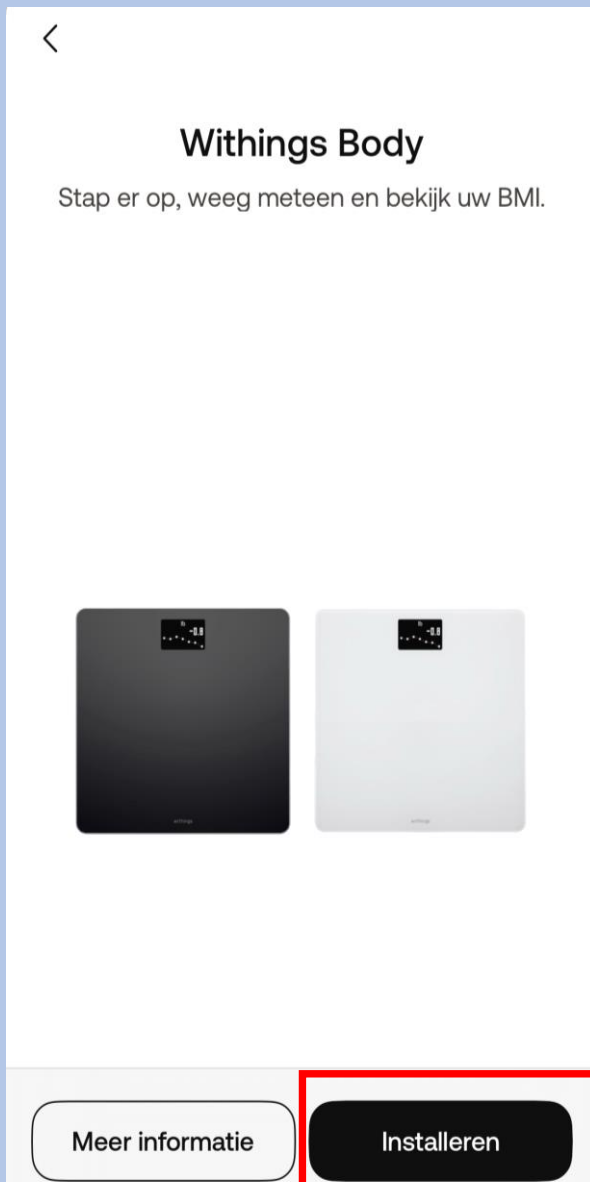
Selecteer **Installeer een apparaat**

Selecteer **Weegschalen**

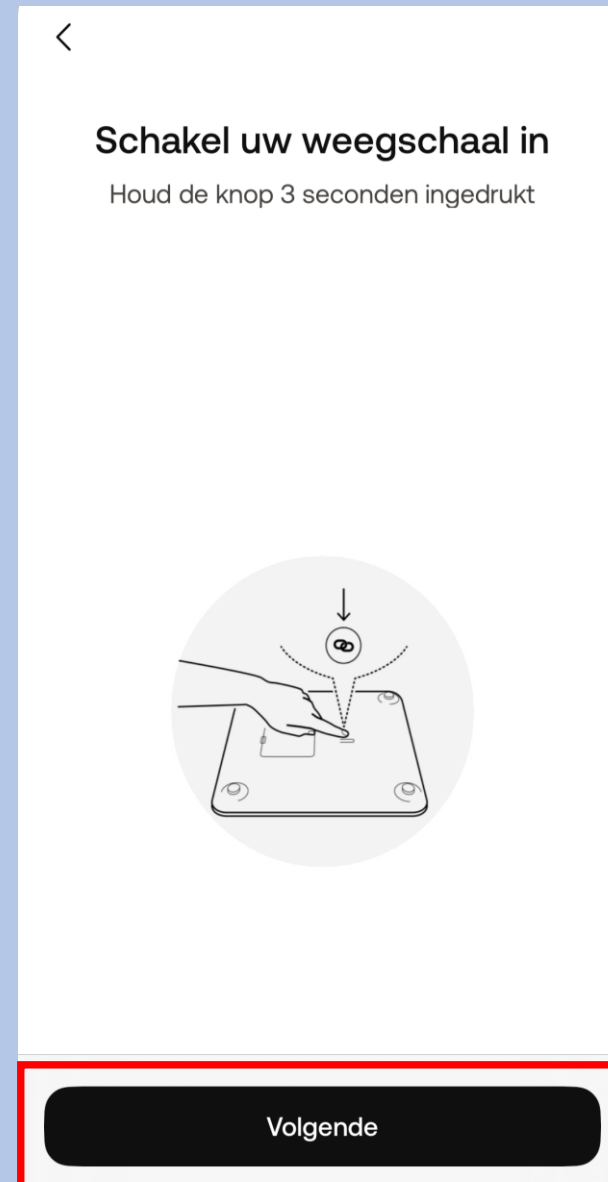
Selecteer **Body**



Selecteer **Installeren**



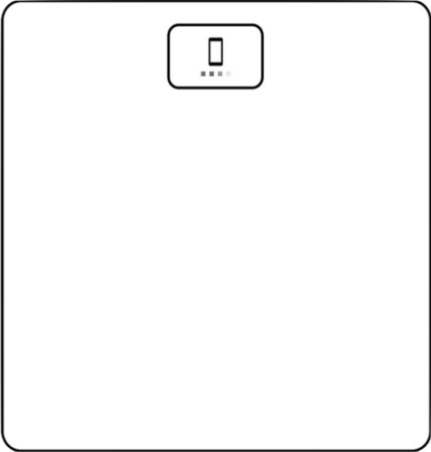
1. U haalt de **Weegschaal** uit de doos.
2. Onder op de **Weegschaal**, bij de batterijen, vindt u een labeltje dat u er uit trekt.
3. U houdt het knopje **3 hele seconden ingedrukt**.
4. Selecteer **Volgende** op de app zoals aangegeven op de afbeelding hiernaast.



Selecteer **Volgende**

Annuleren

Body weegschaal gedetecteerd



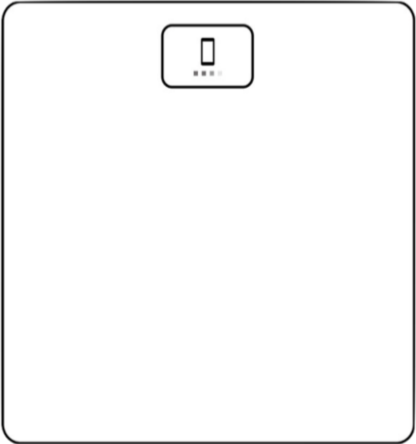
Volgende

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**

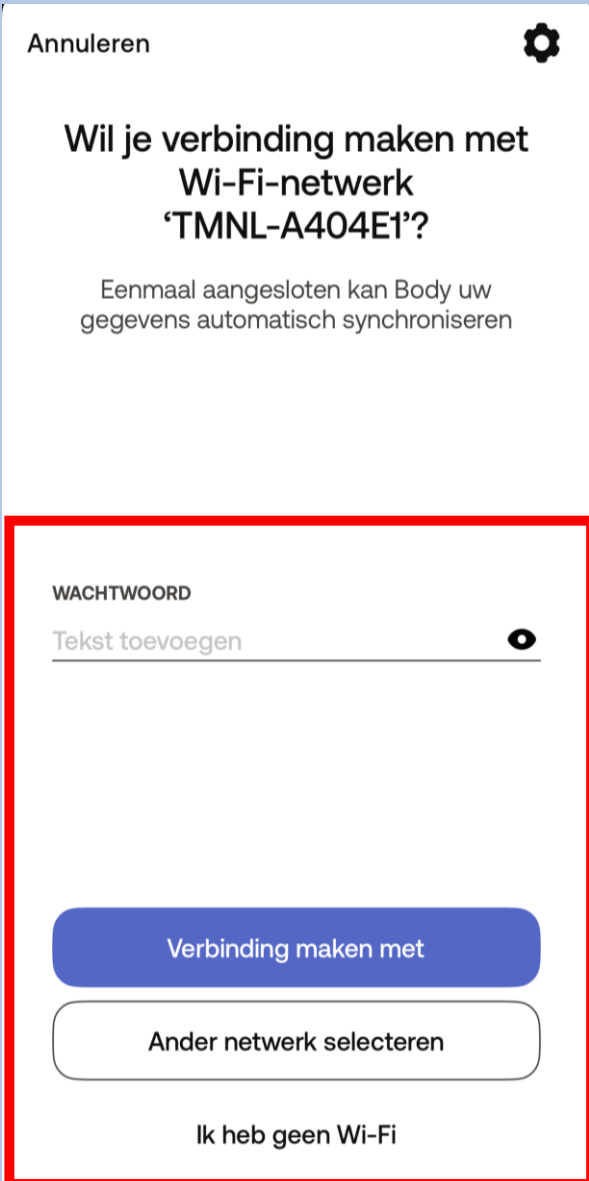
Annuleren

Body weegschaal verbonden

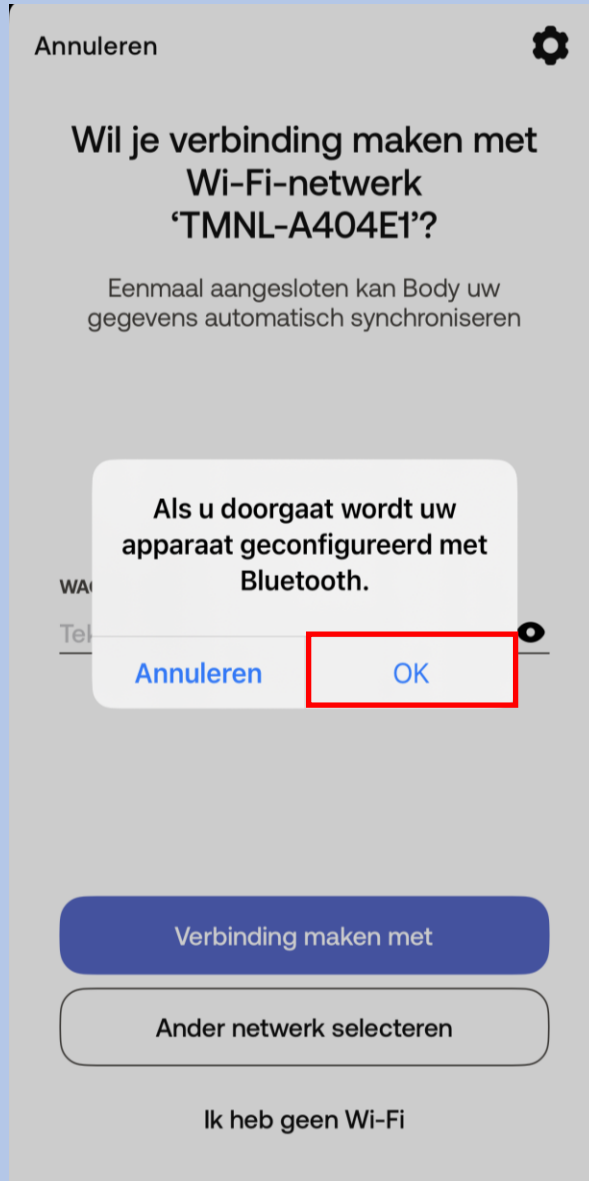


Volgende

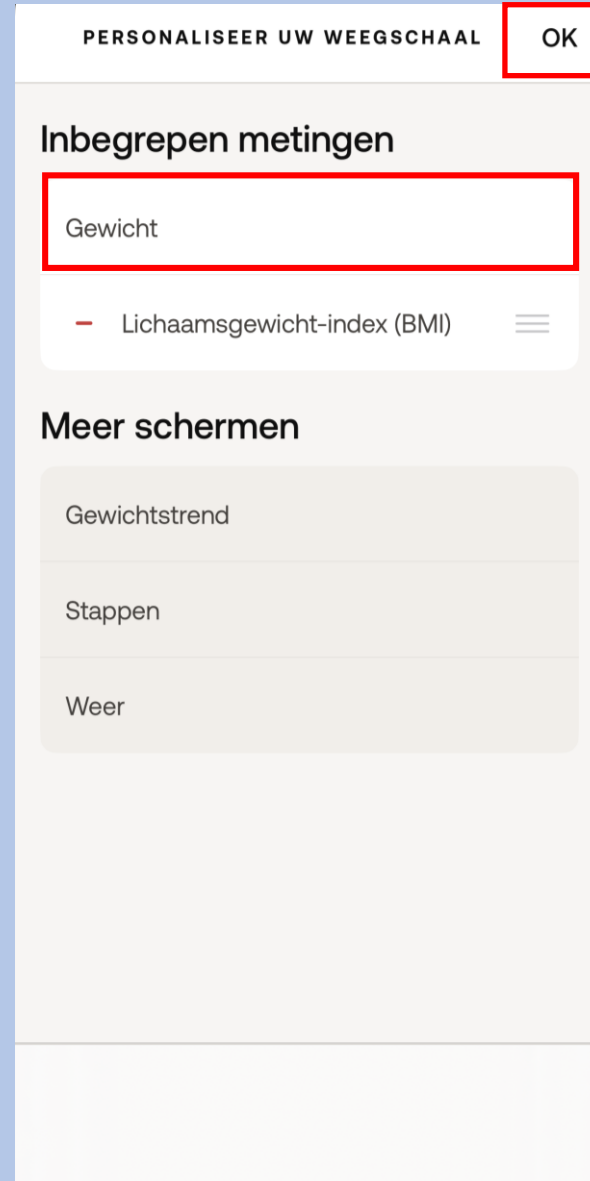
Selecteer Ik heb geen Wi-Fi of kies voor uw eigen WiFi network en over uw wachtwoord in



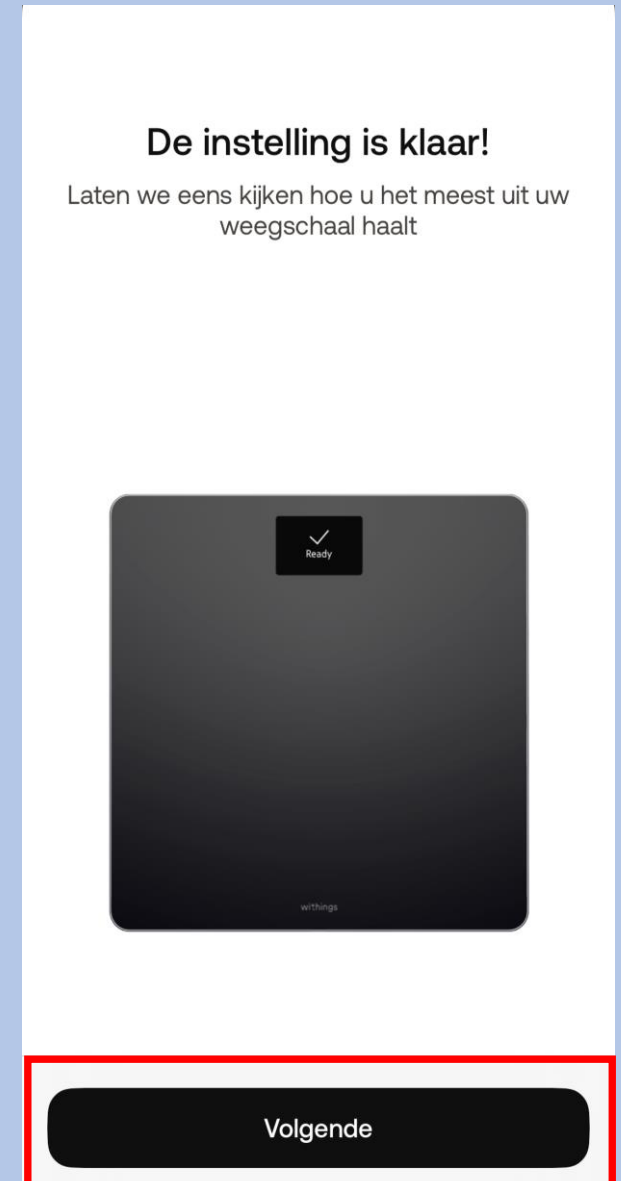
Selecteer **Ok** wanneer u voor BlueTooth gekozen heeft



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.

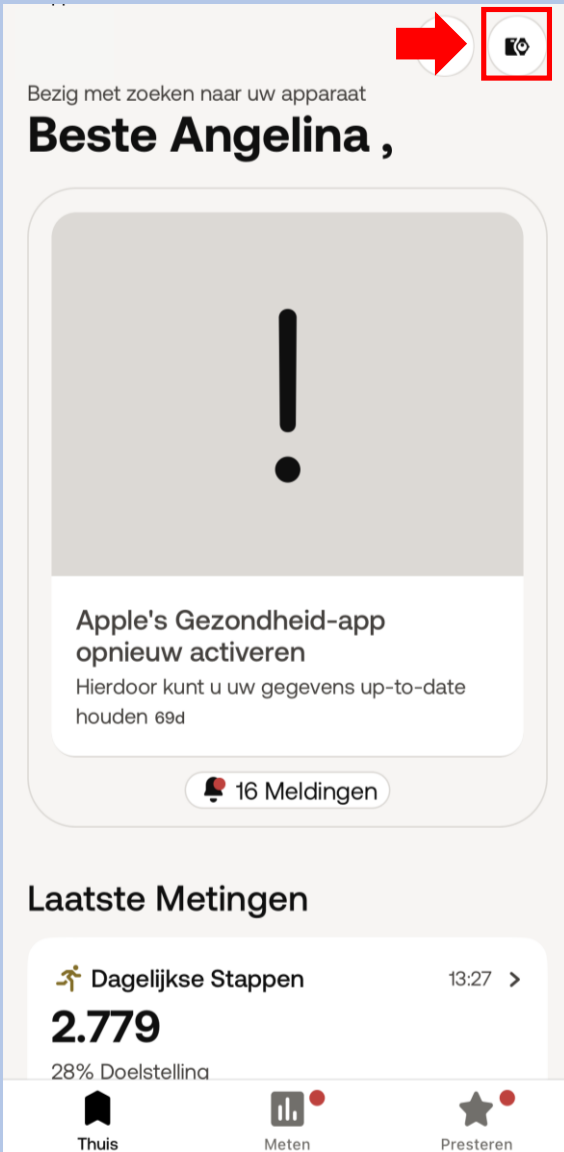
2. U ziet het gewicht verschijnen op het schermje van de weegschaal.

3. De meting is nu ook terug te zien in de LUMC Care app; daar kan enige vertraging in zitten.

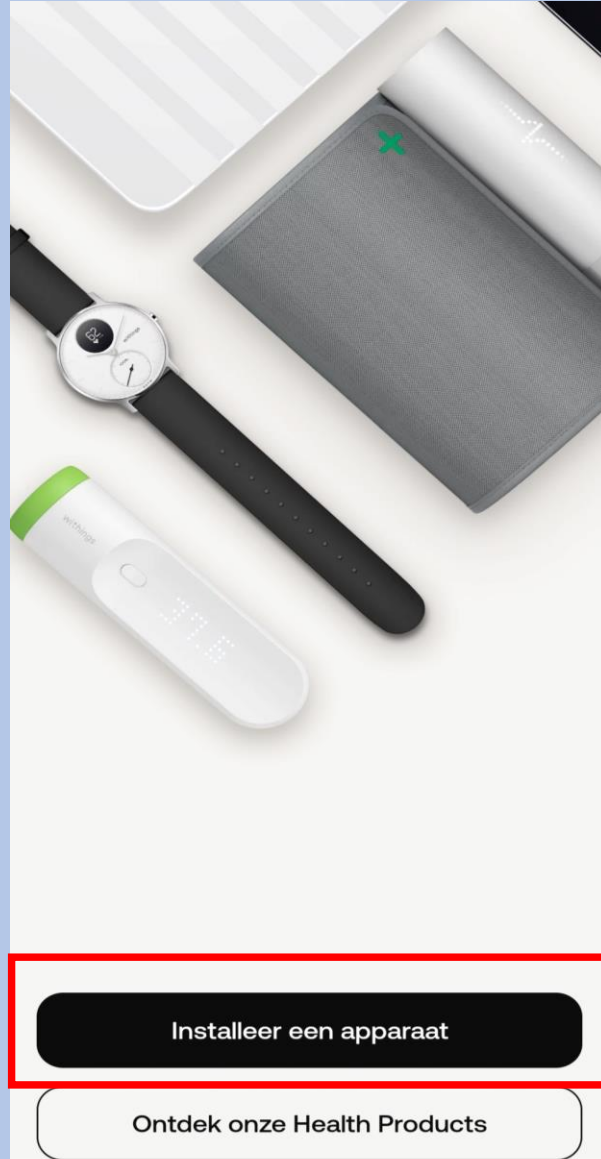
Vervolg de stappen om de bloeddrukmeter te koppelen.



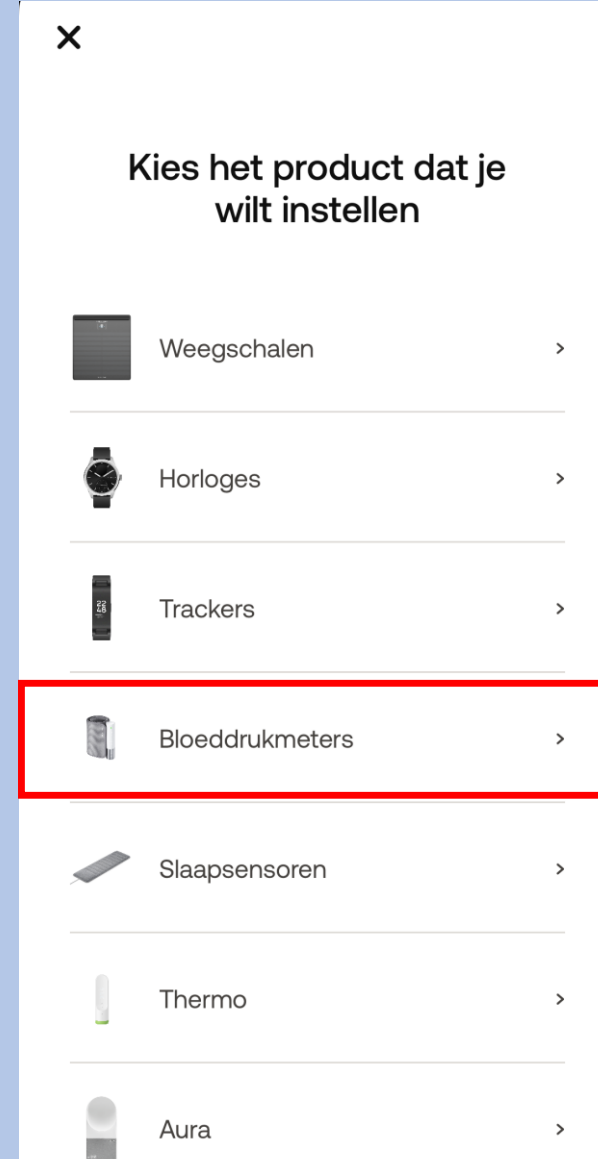
Selecteer rechts bovenin 
Om een apparaat te koppelen



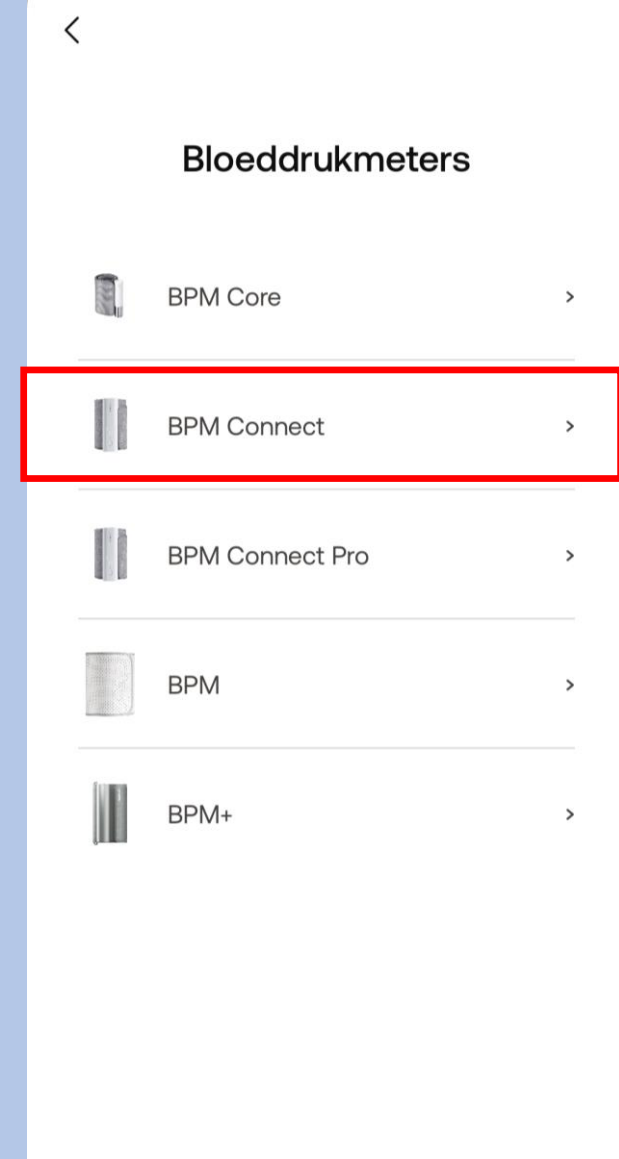
Selecteer **Installeer een apparaat**



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

Er kan een pop up verschijnen.
Selecteer koppel.



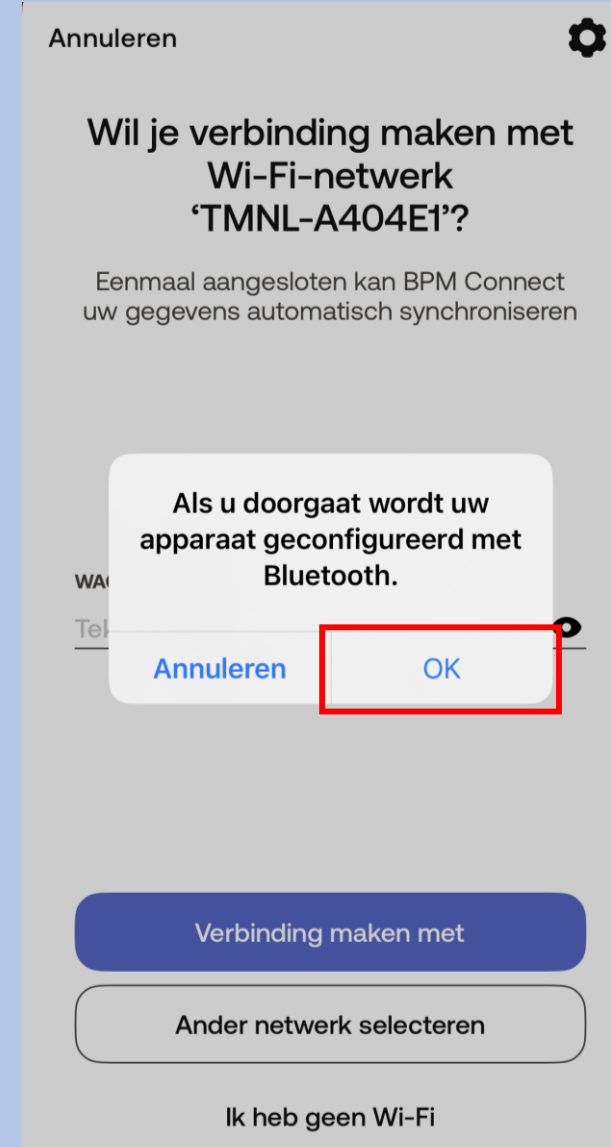
Selecteer **Volgende**



Selecteer Ik heb geen Wi-Fi of kies voor uw eigen WiFi network en over uw wachtwoord in, dit is uw eigen keus.



Wanneer u voor BlueTooth kiest Selecteer **OK**



Selecteer **OK**

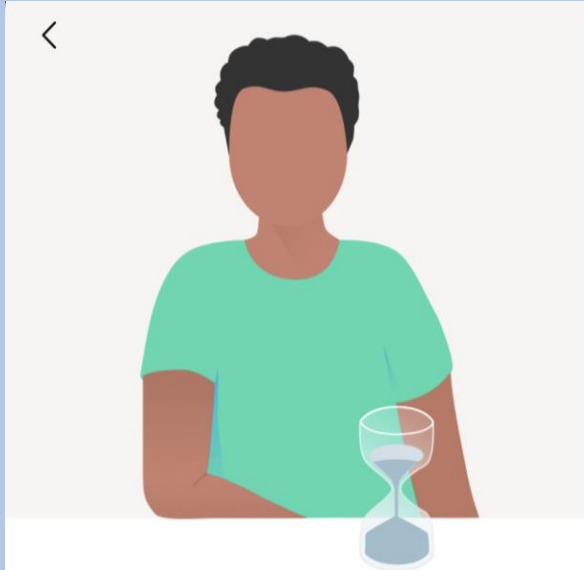
Uw BPM Connect is er klaar voor!

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



OK

Selecteer **Volgende**

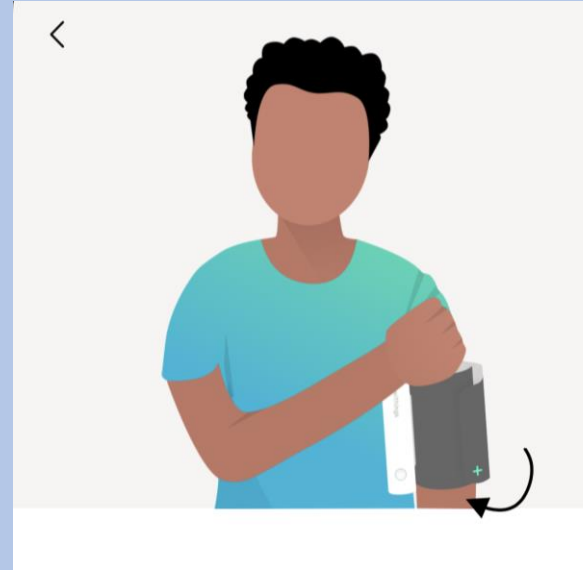


Ga er, voordat u begint, even goed voor zitten en ontspan.

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**

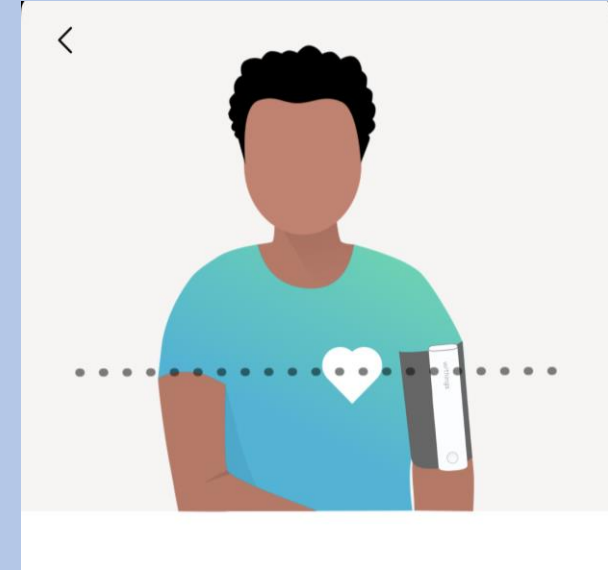


Stroop uw mouw op en doe het apparaat om uw LINKERARM.

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.

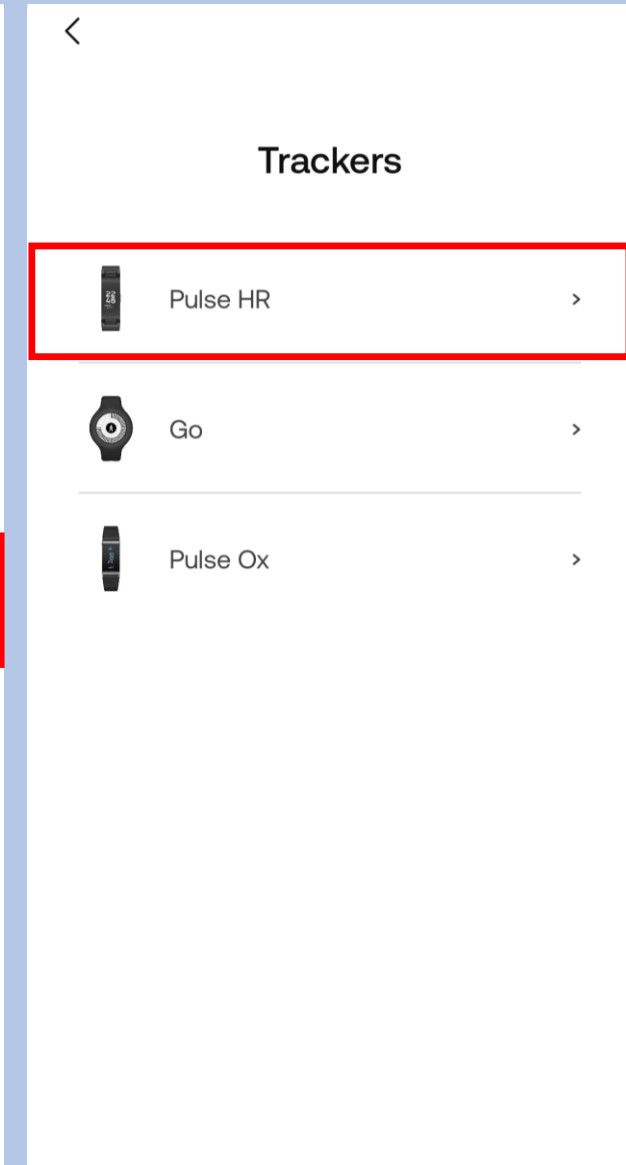
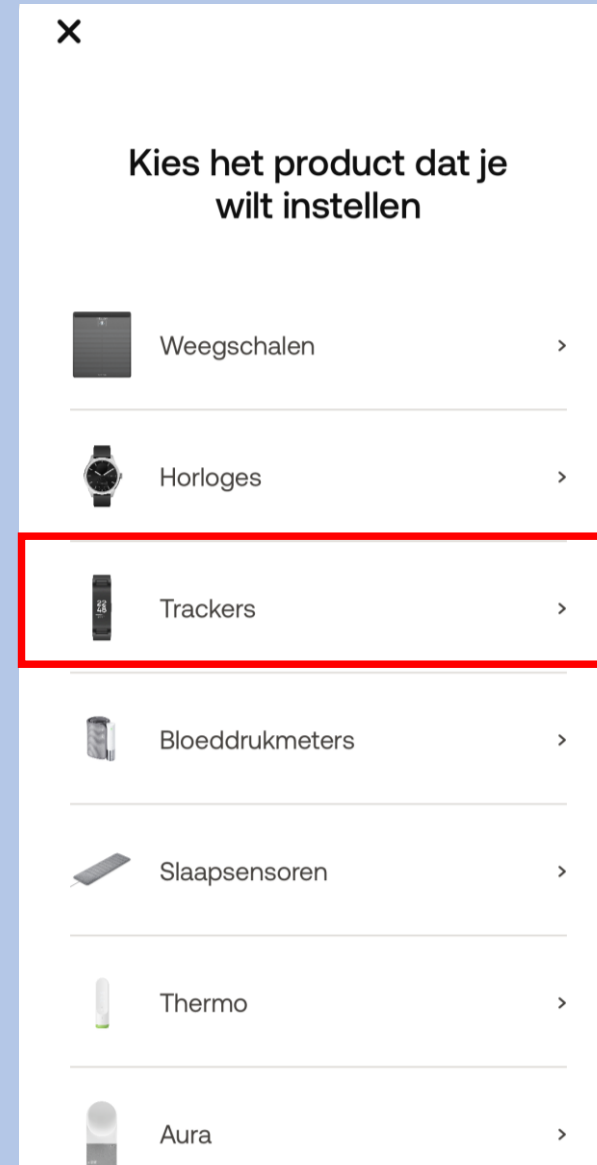
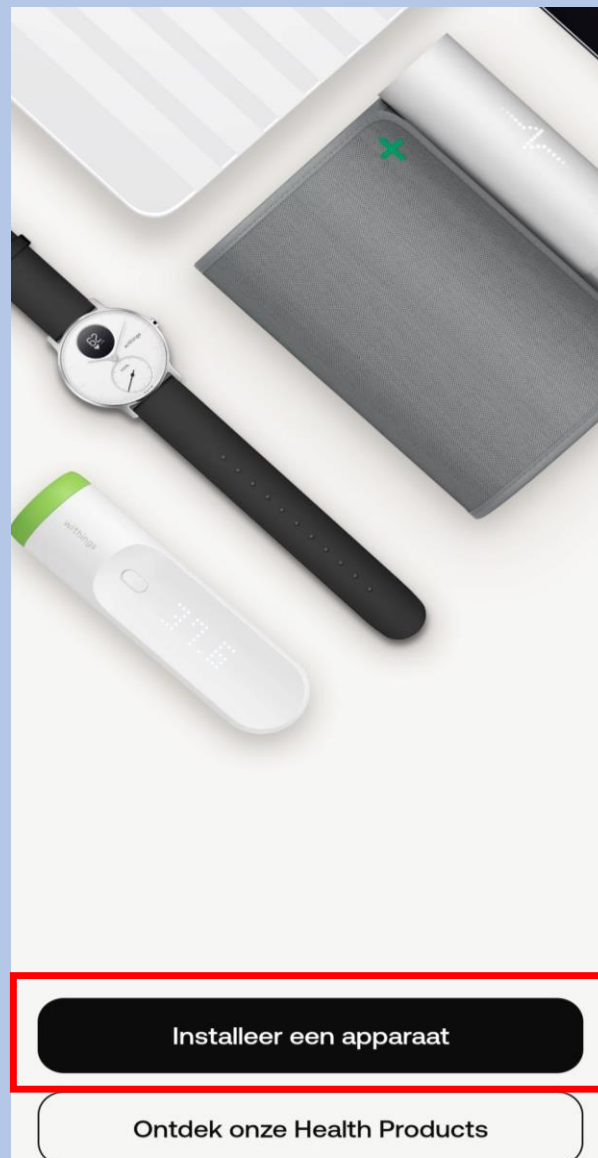
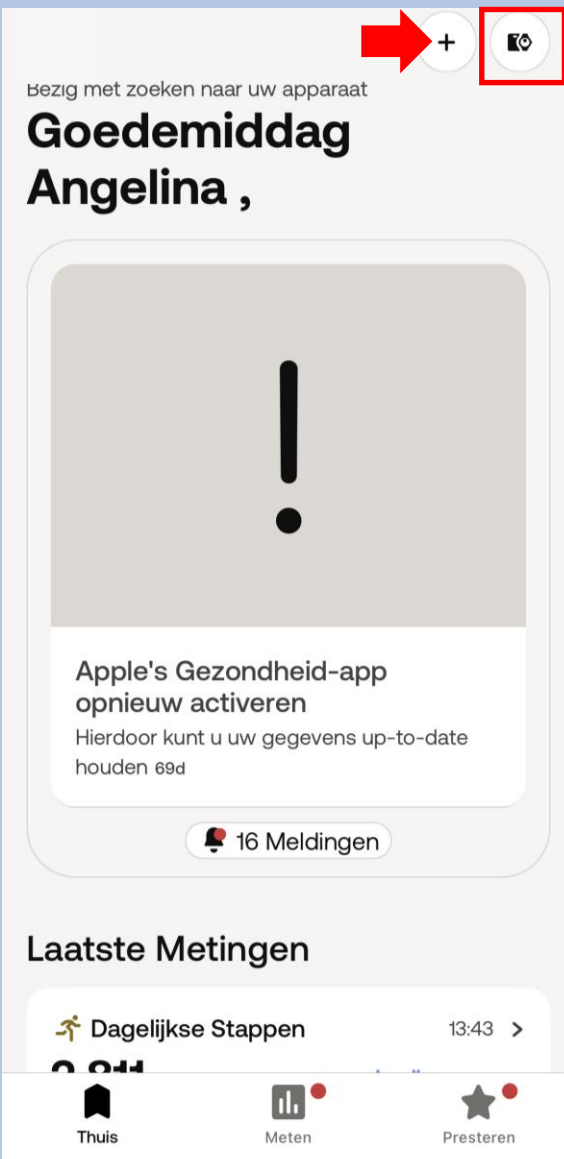


Selecteer rechts bovenin  
Om een apparaat te koppelen

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

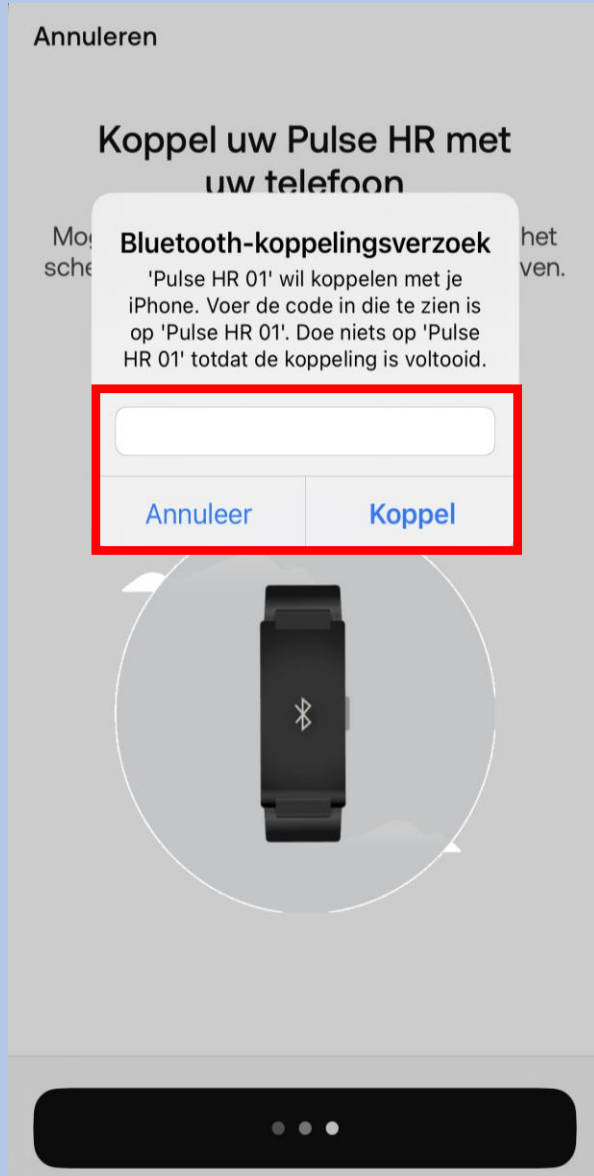
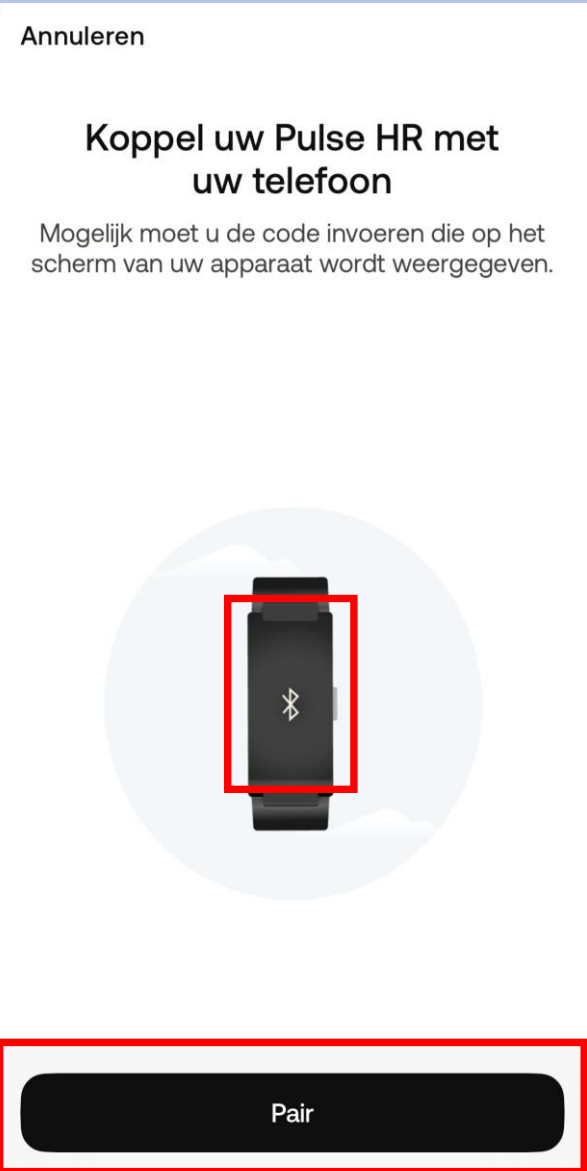
Annuleren

Pulse HR gedetecteerd

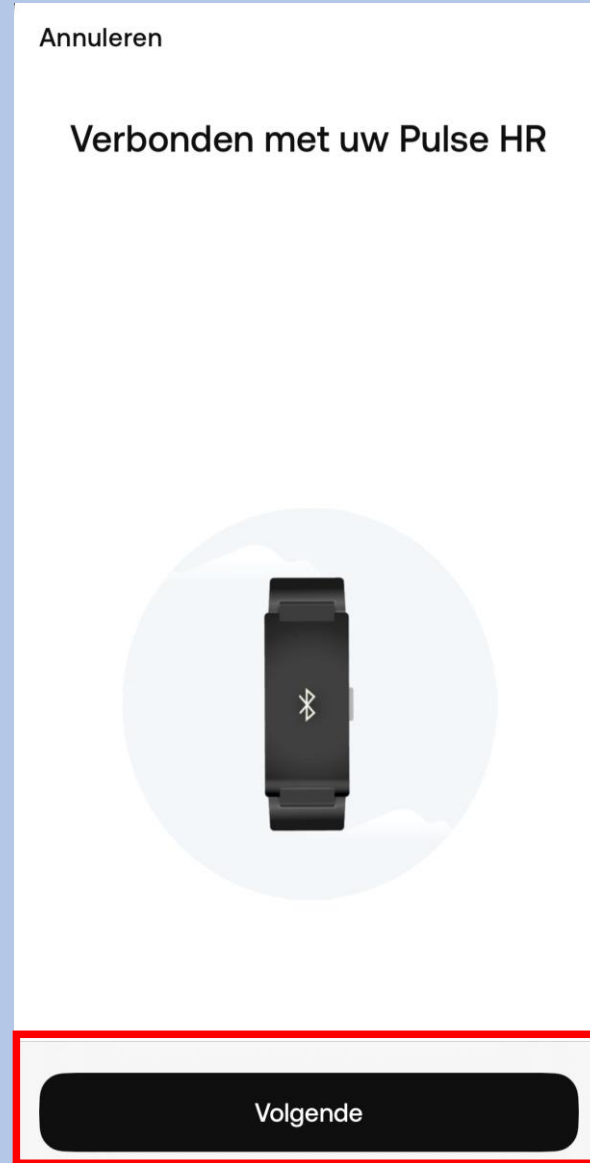


Volgende

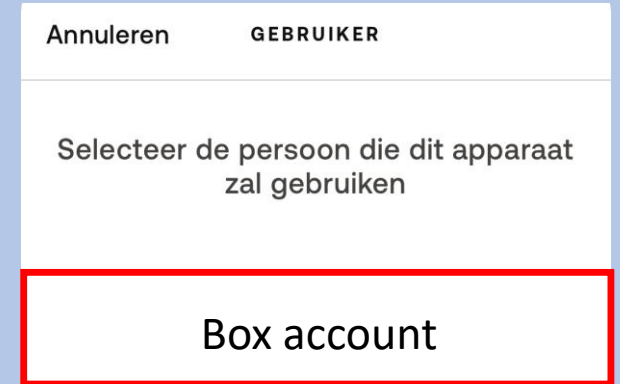
Nu zal er een **code** verschijnen op de tracker die u invoert op uw telefoon/tablet
Voer de pincode in en selecteer koppelen, vervolgens **Pair**



Selecteer **Volgende**



Selecteer uw **Box** gebruikersnaam



Selecteer **OK**

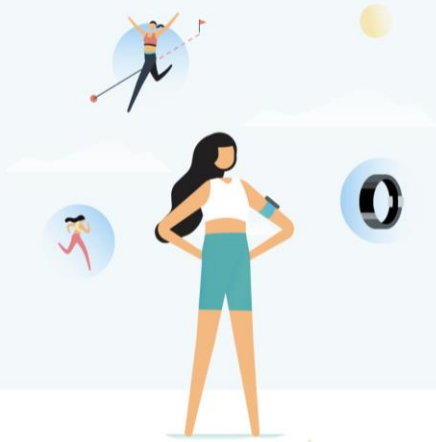
Uw Pulse HR is er klaar voor!

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



OK

Selecteer **Volgende**



Personalisering van uw
Pulse HR

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

Volgende

Selecteer **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

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

STAPPENDOEL

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?

10.000

Sleep het bolletje om het stappendoel in te stellen

OK

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

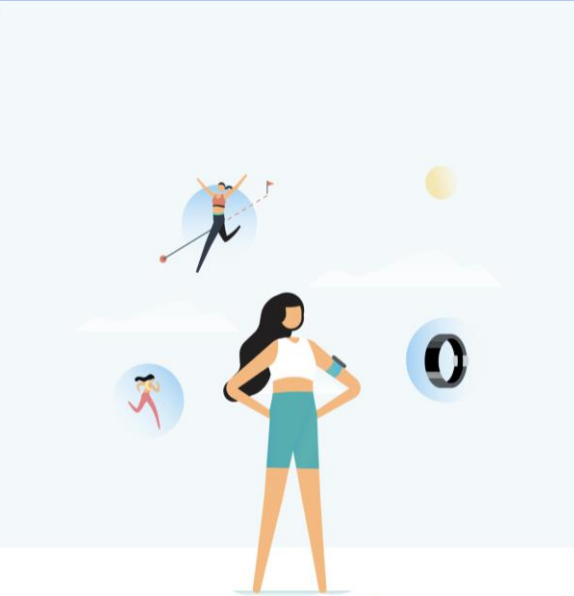
Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**



Bekijk uw voortgang op uw pols

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

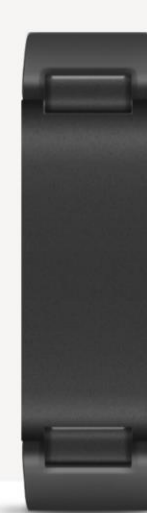


Personalisering van uw Pulse HR

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

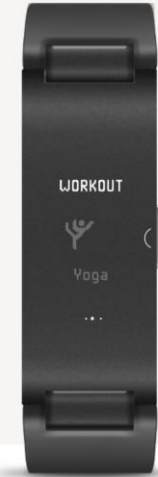
Volgende

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.



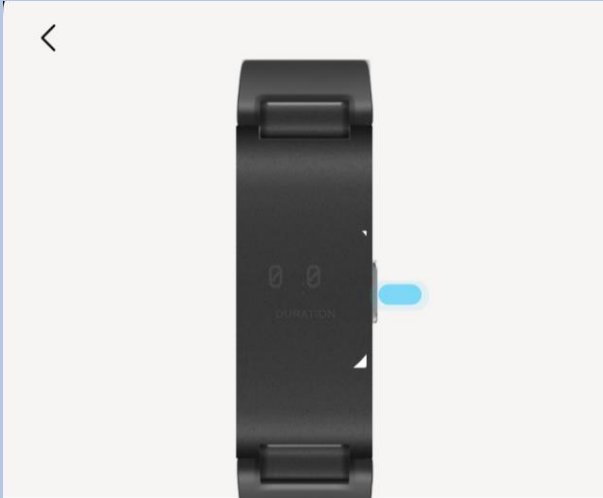
Druk dan kort om door de trainingen te bladeren

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

Volgende

Volgende

Selecteer **Volgende**

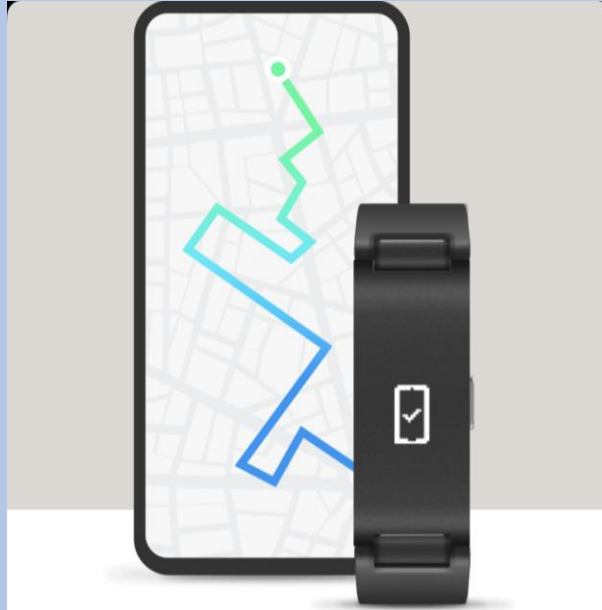


Druk ten slotte lang om te selecteren en uw sessie te beginnen

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**

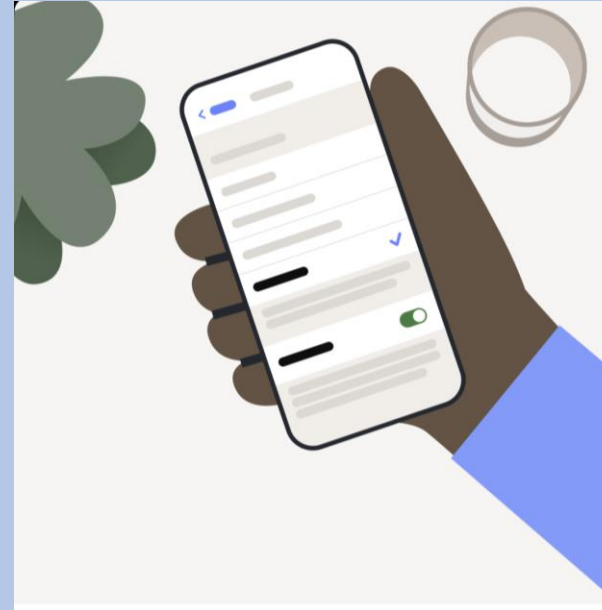


Ren met uw telefoon

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**



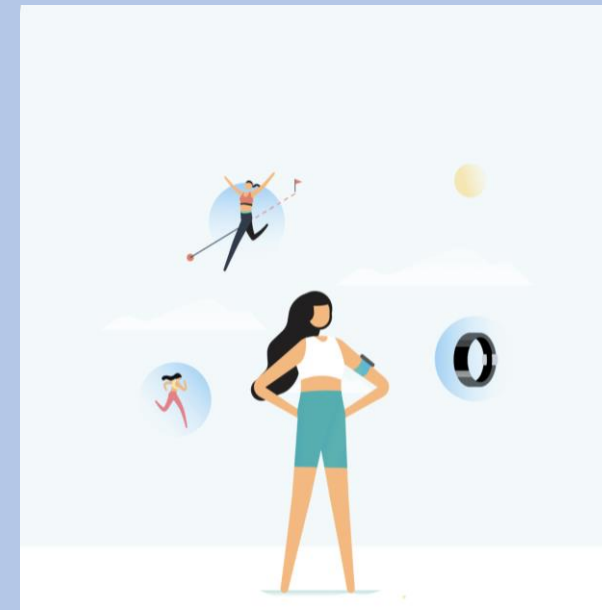
Selecteer 'Altijd' en houd 'Precies: aan' ingeschakeld

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



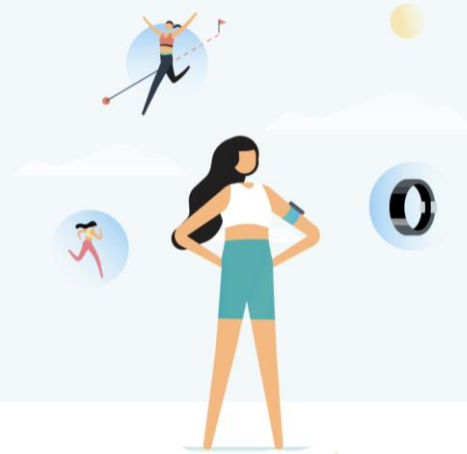
Blijf verbonden

"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

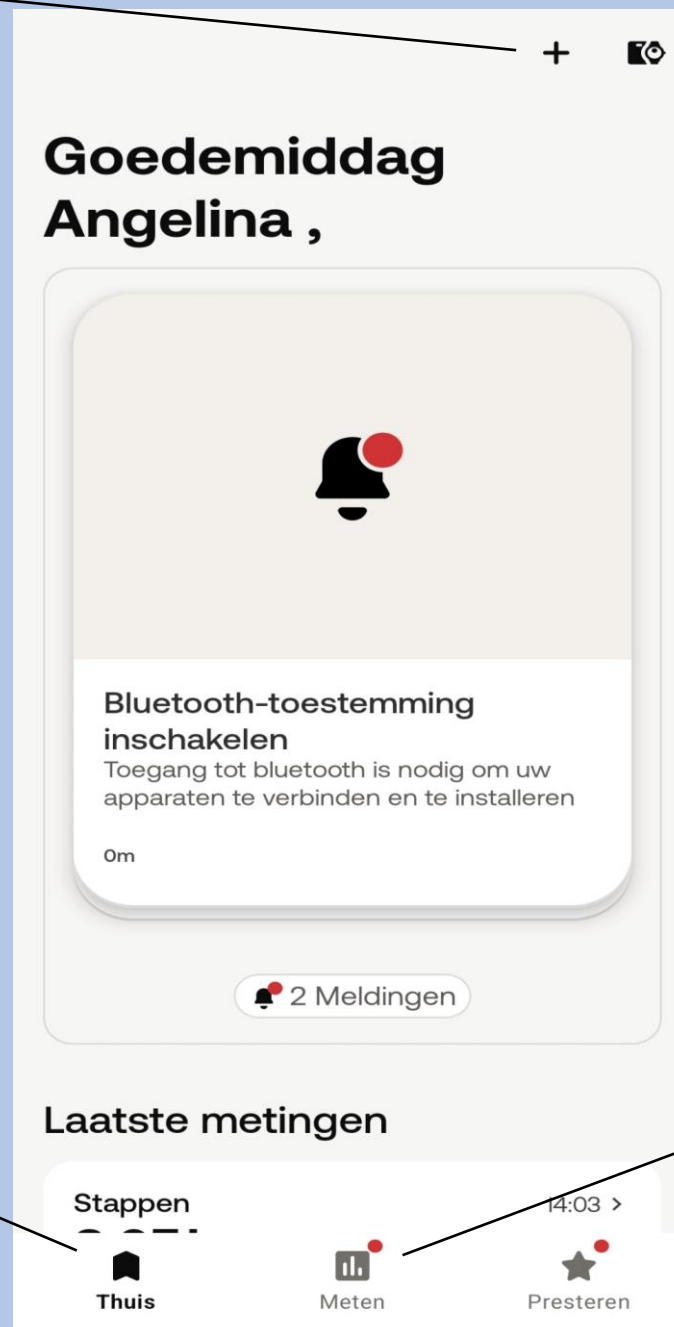
- Dag- en nachthartslag: profiteer dag en nacht van hartslagmetingen en continue metingen tijdens work-outs
- Dagelijkse activiteitentracker: telt automatisch uw stappen, calorieën en afgelegde afstand
- Automatische slaapmonitor: ontwaak met een slaapscore op basis van lichte en diepe slaapcycli, onderbrekingen, 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.



App lay-out

Handmatig
invoeren metingen

Lijst van
apparaten



Meest recente
metingen

Alle gemaakte
metingen



Patientgegevens

Patientnr
Naam
Telefoon

Account

Uw streefwaarden:

Bloeddrukmeter



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

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.

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, instructiefilmpje en meest gestelde vragen.



VOOR TECHNISCHE SUPPORT KUNT U CONTACT MET ONS OPNEMEN

- ☐ Telefonisch tussen 9:00 en 12:00 op 07604 (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

