

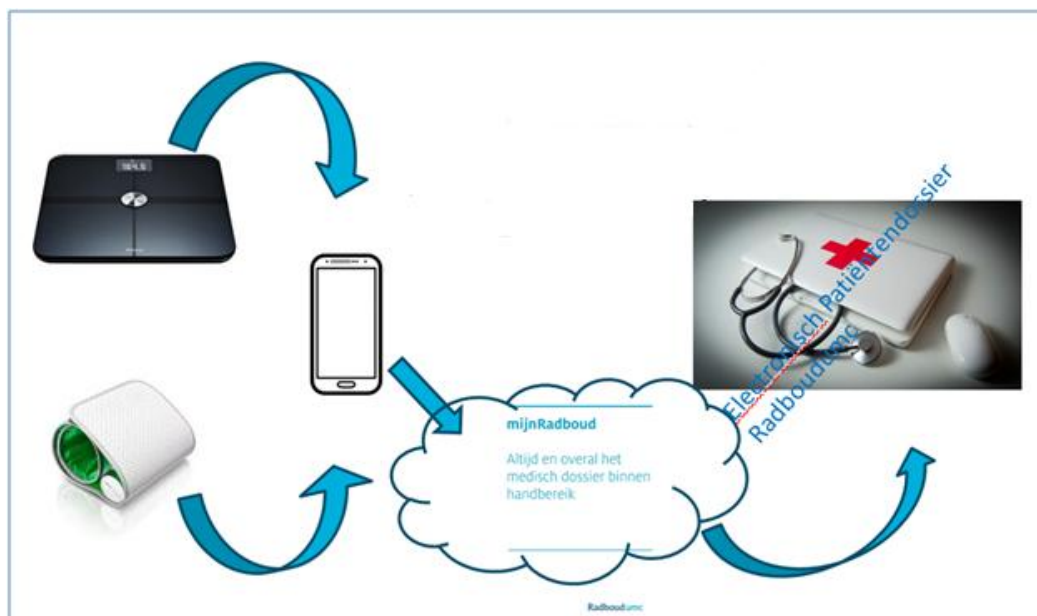
Gebruik Nokia Health (Withings) of Fitbit meetapparatuur

Met de Nokia Health Mate en Fitbit app

Gebruikershandleiding

In deze handleiding wordt uitgelegd hoe u deze apparaten, weegschaal, bloeddrukmeter, thermometer en stappenteller, kunt gebruiken in combinatie met uw mobiele telefoon en wat u moet doen om de data te kunnen uitwisselen met mijnRadboud.

U hebt zelf deze meetapparatuur aangeschaft of u hebt deze meetapparatuur ontvangen van uw zorgverlener om thuis te meten. Deze gegevens slaat u op in een app die in verbinding staat met mijnRadboud, uw persoonlijk medisch dossier bij het Radboudumc (zie toelichting [mijnRadboud](#)).



Snelkoppeling naar:

- [Nokia Health \(Withings\) meetapparatuur](#)
- [Fitbit meetapparatuur](#)
- [Metingen doorgeven aan mijnRadboud](#)

Nokia Health (*Withings*) meetapparatuur

U heeft van het merk Nokia Health de hieronder genoemde. Deze apparatuur werkt samen met de Nokia Health mate app. Dit is een programma op uw telefoon dat de metingen die u doet opslaat.

- Weegschaal
- Thermometer
- Bloeddrukmeter

Stap 1

Stap 1 betreft het downloaden van de Nokia Health Mate app op uw telefoon.

- Ga op uw telefoon naar de Google play store (Android) of de App Store (iPhone)



- en zoek naar Nokia Health Mate.



- Klik op de app en klik dan op **installeren** of **downloaden**.
- Wanneer de app geïnstalleerd is, klik op **openen**.
- Heeft u al een Nokia Health Mate account? Bijvoorbeeld via uw pc aangemaakt, dan logt u hier in met die inloggegevens.
- Ga verder naar stap 2.
- Heeft u geen account? Volg dan onderstaande stappen.
- Klik in het startscherm op **Inloggen**. Er verschijnt een nieuw scherm om uw gegevens in te vullen: uw mailadres en wachtwoord.
- U kiest voor **Nog geen account?** Hiermee maakt u een nieuw account aan. Vul deze in. Klik de button Algemene voorwaarden en Privacybeleid aan. Klik op het toetsenbord rechtsonder op **Ga door** en daarna op **Aanmaken**.
- Vervolgens verschijnt onderstaand scherm en kunt u uw gegevens invullen. U klikt op **Afsluiten** en uw account is aangemaakt.
- Bij het afsluiten vraagt de app of u berichten wilt ontvangen van de app als er nieuws is of aanpassingen zijn. U kiest voor 'Sta toe' als u dit wilt. Of 'Sta niet toe' als u dit niet wilt.
- In het beginscherm staat een korte tekst, klik op **Ok begrepen**.

Stap 2

Deze bestaat uit

- 2a. Het activeren van bluetooth op uw telefoon
- 2b. Het zoeken en installeren van het juiste apparaat
- 2c. Het koppelen van uw apparaat en de Nokia Health Mate app

2a. Het activeren van bluetooth op uw telefoon

U verlaat de app even om uw bluetooth te activeren.

- Ga naar **Instellingen** op de eerste pagina van uw telefoon



- Klik op **Bluetooth** en schuif het balletje naar rechts om bluetooth aan te zetten. Het schuifje is nu groen.
- Ga terug naar de Nokia Health Mate app.

2b. Het zoeken en installeren van het juiste apparaat

Onderin uw scherm zijn de volgende iconen verschenen.



- Kies voor **Apparaten** en vervolgens voor **Installeer een apparaat**.

Apparaten



Zorg dat het apparaat dat u wilt koppelen, aan staat. (U volgt hierbij de handleiding die is meegeleverd met de apparatuur.)

- Kies voor de categorie en daarna het juiste apparaat dat u wilt installeren; weegschaal, thermometer of bloeddrukmeter.
- Vervolgens klikt u rechtsonder op **Installeren**.

2c. Het koppelen van uw apparaat en de Nokia Health Mate app

Omdat uw bluetooth al aanstaat, zal de app vragen het apparaat aan te zetten.

- U klikt op **Volgende** en beide apparaten zoeken automatisch verbinding met elkaar.
- Er verschijnt een aparte witte tabel met **Selecteer een accessoire**.
- Klik dan op het apparaat in de lijst waar u verbinding mee wilt maken.
- Klik op **Volgende**. U bent nu verbonden.
- Klik op **ok**.
- U kunt nu gebruik maken van uw apparaat. Volg de instructies op uw telefoon.

Uw resultaten vindt u onderin uw scherm terug bij **Dashboard**.

Wilt u nog een apparaat installeren? Herhaal dan de stappen 2b en 2c.

Fitbit meetapparatuur

U heeft van het merk Fitbit de stappenteller. Deze stappenteller werkt samen met de Fitbit app. Dit is een programma op uw telefoon dat de metingen die u doet opslaat.

Stap 1

Stap 1 betreft het downloaden van de Fitbit app op uw telefoon.

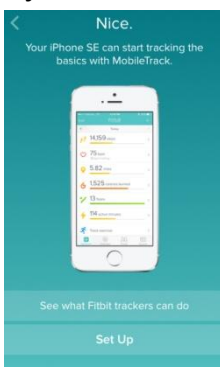
- Ga op uw telefoon naar de Google play store (Android) of de App Store (iPhone)



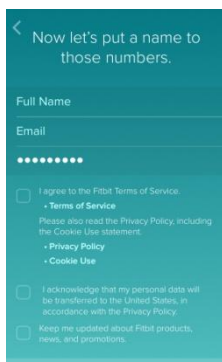
- en zoek naar Fitbit .



- Klik op de app en klik dan op **downloaden**.
- Wanneer de app geïnstalleerd is, klik op **openen**
- Klik in het startscherm op **Join Fitbit**.
- Heeft u al een Fitbit account? Bijvoorbeeld via uw pc aangemaakt, dan logt u hier in met die inlog gegevens. Ga verder naar stap 2.
- Heeft u geen account? Volg dan onderstaande stappen.
- Er verschijnt een nieuw scherm en onderin kiest u voor **No Fitbit yet?** Bij de popup kiest u voor **Ok**.
- Bij onderstaand scherm kiest u voor **Set up** onderin.



- Volg de aantal vragen op uw scherm over lengte en gewicht etc.
- In onderstaand scherm maakt u uw account aan. Vul uw gegevens in en vink de eerste 2 vakjes aan **I agree to the Fitbit...** en **I acknowledge**. Klik op **Done**.



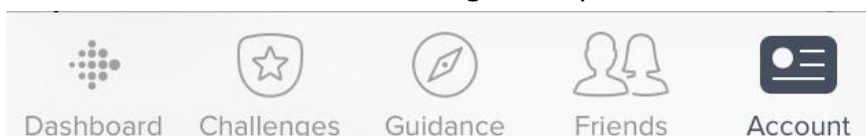
- Uw Fitbit account is nu aangemaakt.

Stap 2

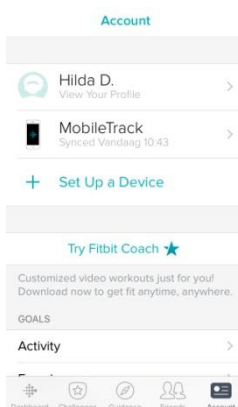
In stap 2 gaan we het apparaat aan uw Fitbit account koppelen.

Zorg dat de stappenteller is opgeladen.

- Onderin uw scherm vindt u de volgende opties. U kiest voor **Account**.



- U ziet dan onderstaande afbeelding en kiest voor **Set up a Device**.



- U scrollt naar beneden en kiest voor het juiste apparaat, de **Charge HR** (de naam van uw stappenteller).
- Daarna voor **Set up**.
- U verlaat de app even om uw bluetooth te activeren.
 - Ga naar **Instellingen** op de eerste pagina van uw telefoon



- Klik op **Bluetooth** en schuif het balletje naar rechts om bluetooth aan te zetten. Het schuifje is nu groen.
- Ga terug naar de Fitbit app.
- Klik in het volgende scherm op **Next** (u accepteert hiermee de algemene voorwaarden van de Fitbit app) en daarna weer op **Next**.
- De app vraagt of u het apparaat aan wilt zetten volgens de instructie.
- Onderstaand scherm verschijnt. Op uw Charge HR verschijnt een 4-cijferig nummer. Deze vult u in op uw telefoon.

< Enter the number you see on your Charge HR

— — — —

Not working?

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
	0	⌫

- De Fitbit app en stappenteller maken nu connectie met elkaar.

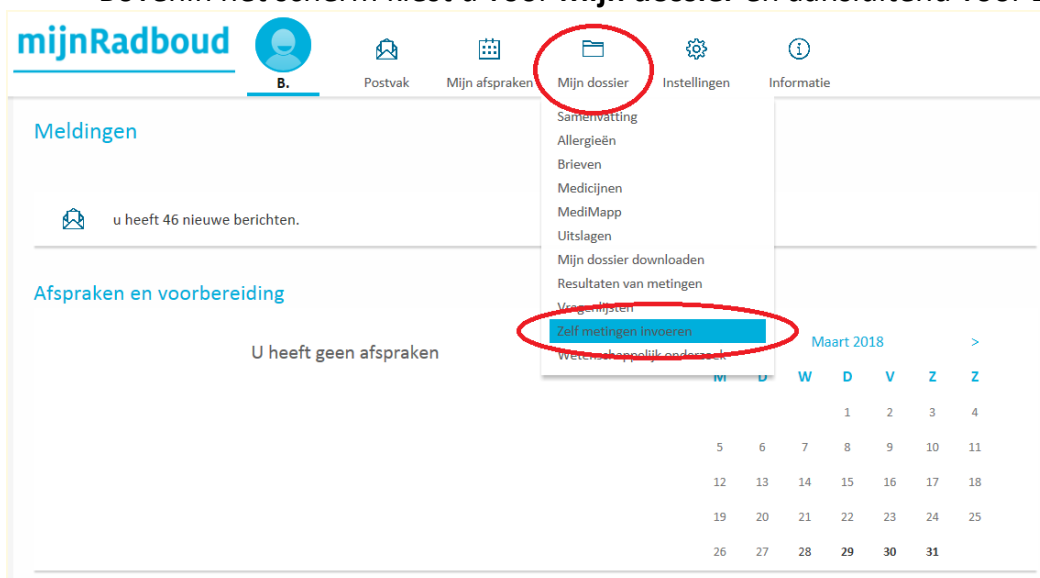
Metingen doorgeven aan mijnRadboud

Als uw behandelaar u heeft gevraagd om bepaalde metingen door te geven via mijnRadboud dan kunt u de metingen die u in de Nokia Health mate app of Fitbit app heeft opgeslagen hiervoor gebruiken.

Voor het doorgeven van de metingen kunt u het mijnRadboud webportaal of de mijnRadboud app gebruiken.

mijnRadboud via webportaal

- Log in op [mijnRadboud webportaal](#) (op uw pc of tablet)
- Bovenin het scherm kiest u voor **Mijn dossier** en aansluitend voor **Zelfmetingen invoeren**




The screenshot shows the mijnRadboud web portal. At the top, there is a navigation bar with the logo and several menu items: 'B.', 'Postvak', 'Mijn afspraken', 'Mijn dossier', 'Instellingen', and 'Informatie'. The 'Mijn dossier' menu is expanded, showing options like 'Samenvatting', 'Allergieën', 'Brieven', 'Medicijnen', 'MediMapp', 'Uitslagen', 'Mijn dossier downloaden', 'Resultaten van metingen', 'Vragenlijsten', and 'Zelf metingen invoeren'. The 'Zelf metingen invoeren' option is highlighted with a red circle. Below the navigation bar, there are sections for 'Meldingen' (with a notification icon and text 'u heeft 46 nieuwe berichten.') and 'Afspraken en voorbereiding' (with text 'U heeft geen afspraken'). To the right, there is a calendar for 'Maart 2018' with days of the week (M, D, W, D, V, Z, Z) and dates from 1 to 31.

- U kiest voor **Mijn account verbinden**

Mijn account verbinden

- U kiest voor **Account verbinden**
- Bij deze optie vindt u de link naar de app waarbij uw behandelaar om metingen heeft gevraagd. U kiest voor **Doorgaan naar Nokia Health (Withings) of Fitbit** (de keuze van uw behandelaar).
- In het volgende scherm kiest u voor **Toelaten**




The screenshot shows a permission dialog box with the text 'Deze toepassing toelaten om uw account te gebruiken?'. There are two buttons: 'Toelaten' (blue) and 'Neen dank u' (red). The 'Toelaten' button is highlighted with a blue circle. At the bottom, there is a small disclaimer: 'Nokia can not control nor attest to the privacy policy of our'.

- Er wordt gevraagd welke gegevens u wilt synchroniseren. Kies de optie die u met uw zorgverlener hebt overlegd en daarna op **Synchronisatie starten**.
- U bent nu weer terug in de vertrouwde mijnRadboud omgeving waar uw gegevens zijn opgenomen.

mijnRadboud via app

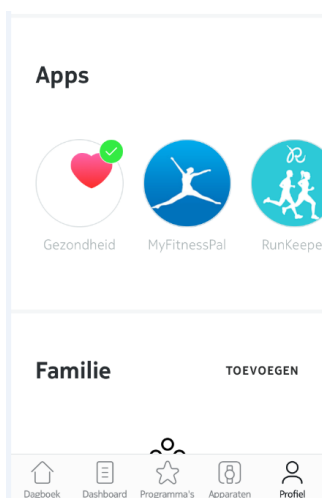
mijnRadboud is ook als app beschikbaar en te downloaden in de Apple Store en Google Play store. Om gebruik te kunnen maken van de app, moet u eerst uw account activeren via het Webportaal [mijnRadboud](#).

Voorlopig kunnen alleen iPhone gebruikers metingen die in de Nokia Health mate app en Fitbit app staan via de Gezondheid-app van Apple synchroniseren met de mijnRadboud app. Eind 2019 zal deze functionaliteit ook beschikbaar komen op de Androids.

De Gezondheid-app  van Apple brengt alle metingen van fitness- en gezondheidsaccessoires en apps samen in één overzichtelijke lijst. Zo ook Fitbit en Nokia Health Mate. De Gezondheid-app zit standaard op uw Iphone. In deze stap gaan wij uw mijnRadboud app koppelen aan de Gezondheid-app.

Stap 1:

- Controleer eerst of de Nokia Health Mate app gegevens deelt met de Gezondheid-app:
 - Ga in de app naar jouw profiel en scroll naar Apps. Als je de Gezondheid app ziet staan dan worden de metingen gedeeld.



- Controleer ook of de Fitbit app gegevens deelt met de Gezondheid-app.

- Als u de mijnRadboud app nog niet gedownload heeft, deze eerst downloaden uit de Apple Store en login met uw mijnRadboud account.

Stap 2:

- Ga op uw telefoon naar de Gezondheid-app



- Onderin de app vindt u een balk met Bronnen, klik deze aan



- De app vraagt nu toestemming om uw gegevens met mijnRadboud te mogen delen.
- Bij APPS ziet u nu mijnRadboud ertussen staan. Beide apps zijn nu aan elkaar gekoppeld.



Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust aan voorlichting@radboudumc.nl.