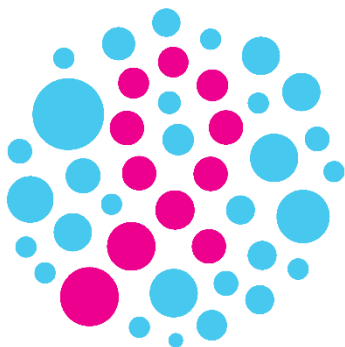


Instructiefolder Fitbit



SYMPHA

Inleiding

Deze handleiding helpt u bij het installeren van uw Fitbit, zodat u kunt deelnemen aan het SYMPHA onderzoek. We leggen aan u uit hoe u de Fitbit op de juiste manier draagt voor dit onderzoek, de bijbehorende Fitbit app gebruikt en de Fitbit verbindt met de ConnectCardio applicatie zodat wij de gegevens die de Fitbit meet kunnen gebruiken voor ons onderzoek. Het is voor het onderzoek belangrijk dat u deze stappen goed volgt. Op www.profielstudie.nl/sympha-instructies vindt u handige uitlegvideo's en extra informatie die u helpt bij de installatie.

De Fitbit en Fitbit app zijn gemaakt voor het algemene publiek en kunnen mogelijk niet afgestemd zijn op mensen met borstkanker of persoonlijke situaties.

Als u problemen ervaart tijdens het installeren of verbinden van uw Fitbit, kunt u altijd contact opnemen met de onderzoeksmedewerkers van Profiel. U kunt de contactgegevens vinden aan het einde van deze folder.

Voor het beschermen van uw gegevens in de Fitbit app adviseren we u om uw telefoon of tablet te beveiligen met een wachtwoord, cijfercode, vingerafdruk of gezichtsherkenning als u dit nog niet heeft.

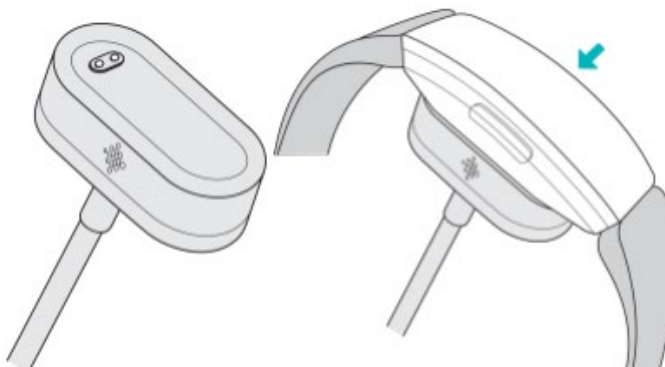
Voordat u de installatie begint is het belangrijk dat de Bluetooth op uw apparaat aan staat. Dit doet u via de instellingen van uw telefoon, onder het kopje "Bluetooth".

Inhoudsopgave

1. Opladen van de Fitbit	3
2. Installeren van de Fitbit app	3
3. Google account aanmaken	4
4. Fitbit app instellen	6
5. Notificatie instellingen	9
6. Verbind uw Fitbit met ConnectCardio	10
7. Dragen van de Fitbit	11
8. Overige instructies	11
8. Wat gebeurt er na het onderzoek?	12

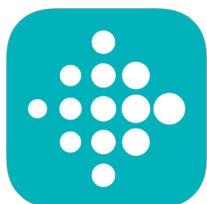
1 Opladen van de Fitbit

Om te starten met de installatie is het nodig dat de Fitbit voldoende opgeladen is. U kunt de Fitbit opladen door de bijgeleverde oplaadkabel aan te sluiten op een USB-poort van uw computer of aan een stekkerblok met USB-poort. Sluit het andere einde van de kabel aan op uw Fitbit, zoals op de afbeelding hiernaast is aangegeven.



De Fitbit moet ongeveer één keer per week worden opgeladen. Dit duurt ongeveer 1 à 2 uur. Het is geen probleem als u daardoor de Fitbit een poosje niet draagt. Doe het horloge na het opladen wel direct weer om.

2 Installeren van de Fitbit app



Download en installeer de Fitbit app op uw telefoon of tablet. U kunt de app vinden in de App Store (iPhone of iPad met iOS 15.0 of nieuwer) of Google Play Store (Android apparaten) door te zoeken op 'Fitbit'. Het logo van de Fitbit app ziet u hiernaast.

In de volgende hoofdstukken wordt stap voor stap uitgelegd hoe u verdergaat met de installatie. Afhankelijk van uw apparaat kan het zijn dat de afbeeldingen in het stappenplan niet exact overeenkomen met uw eigen scherm. Dit is niet erg. U kunt de tekst gebruiken om de juiste handelingen te verrichten voor de installatie.

Bij nieuwere iPhone modellen krijgt u bij het openen van de app eerst een melding te zien over het toestaan van zoeken naar Bluetooth apparaten. Bij deze melding klikt u op "toestaan", zodat later in het proces uw Fitbit juist gekoppeld kan worden.

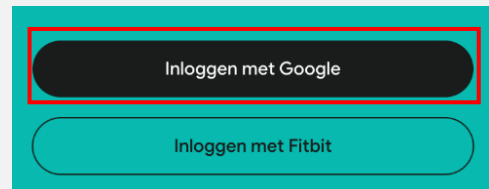
Wanneer er tijdens de installatie een melding verschijnt over notificaties of meldingen, vragen wij u om deze **meldingen toe te staan**. In hoofdstuk 7 van deze informatiefolder leggen wij uit hoe u deze meldingen op de juiste manier instelt.

3 Google account aanmaken

Bij het openen van de app wordt gevraagd in te loggen met een Google of Fitbit account. Wij vragen u een nieuw Google account aan te maken om hiermee in te loggen in de Fitbit app. Hoe u dit nieuwe Google account aanmaakt, leest u in het volgende stappenplan. Heeft u de Fitbit app al? Ga dan direct naar stap 2.1

Stap 1

In uw scherm ziet u onderin de knoppen zoals hiernaast afgebeeld. Hier drukt u op de knop "Inloggen met Google". In de afbeelding hiernaast is deze knop rood omrand.



Stap 2

Wanneer u nog geen Google account op uw apparaat heeft staan, gaat u automatisch naar het aanmeldscherm van Google (zie afbeelding stap 3). U kunt deze stap dan overslaan.

Wanneer er al een of meerdere Google accounts op uw apparaat staan, klikt u op het pijltje rechts naast het account en vervolgens op "Nog een account toevoegen". U wordt doorgestuurd naar het aanmeldscherm van Google (zie afbeelding stap 3). Gebruik niet uw bestaande Google account.



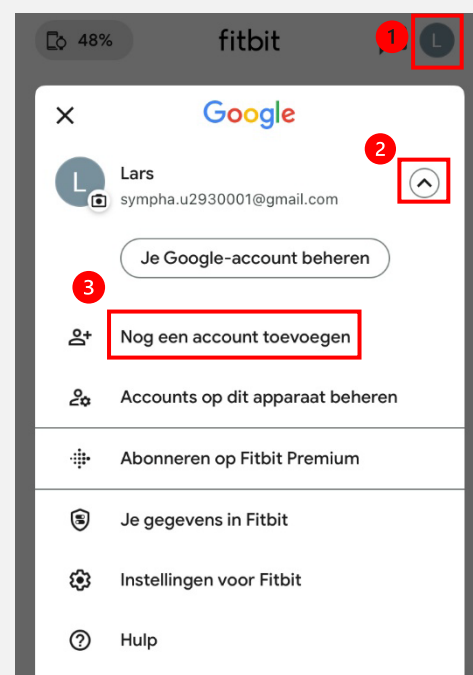
Stap 2.1 (Als u de Fitbit app al gebruikt)

Sla deze stap over als u stap 1 en 2 al heeft gevolgd.

Gebruikt u de Fitbit app al? Dan vragen wij u voor deze studie een nieuw Google account aan te maken voor de Fitbit app. Dit doet u door in de Fitbit app te klikken op:

1. Uw account (rechtsbovenin)
2. Het pijltje naast uw naam en e-mail
3. "Nog een account toevoegen"

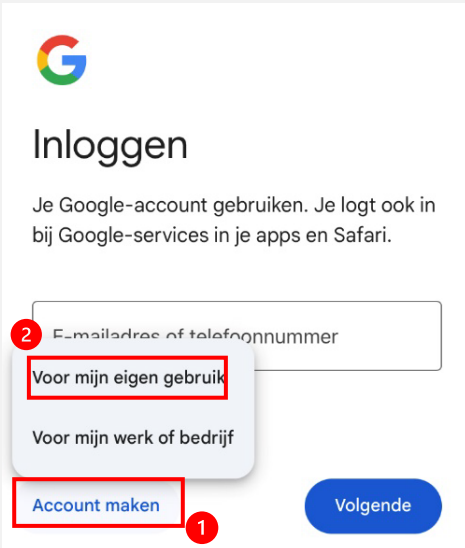
De stappen komen nu weer overeen met de vervolgstappen in deze instructiefolder.



Stap 3

In sommige gevallen wordt de pincode van uw telefoon gevraagd. Toets deze in en ga door.

Druk op de knop "Account aanmaken" links in uw scherm. Kies vervolgens "Voor mijn eigen gebruik".



The image shows the Google login screen. At the top is the Google logo. Below it is the heading "Inloggen". A subtext says: "Je Google-account gebruiken. Je logt ook in bij Google-services in je apps en Safari." There is a text input field labeled "E-mailadres of telefoonnummer" with a red circle '2' next to it. Below the input field are two buttons: "Voor mijn eigen gebruik" (highlighted with a red box) and "Voor mijn werk of bedrijf". At the bottom left is a blue button "Account maken" with a red circle '1' next to it. At the bottom right is a blue button "Volgende".

Stap 4

Vul uw naam en vervolgens uw geboortedatum en geslacht in.

Stap 5

In het volgende scherm wordt aan u gevraagd om een bestaand e-mailadres te gebruiken. Klik in dit scherm op "Heb je geen e-mailadres of telefoonnummer?"

U maakt dan in de volgende stap een nieuw e-mailadres aan. Voor dit onderzoek is het niet mogelijk een bestaand e-mailadres te gebruiken.



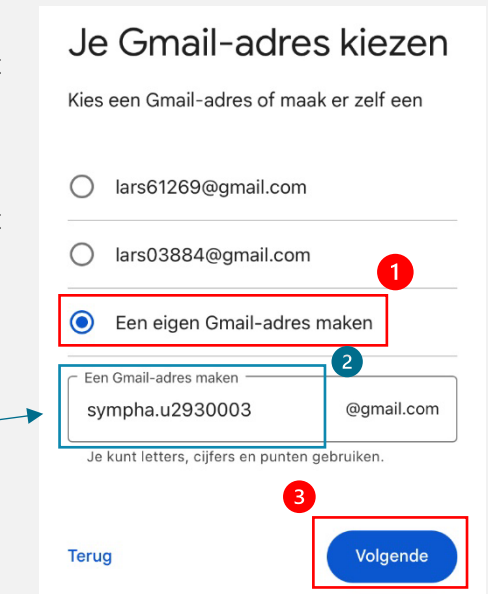
The image shows the Google account creation screen. The heading is "Voer een e-mailadres of telefoonnummer in dat van jou is om een Google-account te maken". There is a text input field labeled "E-mailadres of telefoonnummer". Below it is a subtext: "We verifiëren per e-mail of sms dat dit adres of nummer van jou is". At the bottom is a blue button "Heb je geen e-mailadres of telefoonnummer?" highlighted with a red box.

Stap 6

Bij het kiezen van een Gmail-adres vragen wij u het adres in te vullen uit de bijgevoegde brief. Deze bestaat uit de naam van onze studie (sympha) en uw studienummer (bestaande uit 1 letter en een aantal cijfers), gescheiden door een punt (.) U kunt dit nummer vinden in de bijgevoegde brief, of in de e-mail met uitnodiging voor het verstrekken van extra gegevens.

Een voorbeeld ziet u hier:

sympha.u2930003



The image shows the Gmail address selection screen. The heading is "Je Gmail-adres kiezen". The subtext is "Kies een Gmail-adres of maak er zelf een". There are three radio button options: "lars61269@gmail.com", "lars03884@gmail.com", and "Een eigen Gmail-adres maken" (highlighted with a red box and a red circle '1'). Below the third option is a text input field labeled "Een Gmail-adres maken" with the text "sympha.u2930003" (highlighted with a red box and a red circle '2') and "@gmail.com" (highlighted with a red box and a red circle '3'). Below the input field is a subtext: "Je kunt letters, cijfers en punten gebruiken." At the bottom left is a blue button "Terug". At the bottom right is a blue button "Volgende" highlighted with a red box.

U hoeft niet zelf het achtervoegsel @gmail.com toe te voegen. Dit gebeurt automatisch.

Stap 7

Kies een eigen wachtwoord en verifieer deze per sms-code. Na het invullen van uw telefoonnummer ontvangt u deze sms-code automatisch. Wanneer u deze code heeft ingevuld, kunt u ervoor kiezen om uw telefoonnummer op te slaan in uw account. Klik hierbij op "Overslaan" links onderin uw scherm.

Jij hebt het voor het zeggen

 In je Google-account (account.google.com/phone) kun je op elk moment je nummer wijzigen, beheren hoe je nummer wordt gebruikt of het nummer verwijderen.

[Meer opties](#)

Overslaan

Ja, ik doe mee

Stap 8

Klik nu op "volgende" en kies uw persoonlijke privacyinstellingen. De standaardinstelling die u kunt volgen is:

1. Klik op "**Kies in 1 stap**" en klik op "volgende".
2. Scroll helemaal naar beneden, lees door en klik op "Alles afwijzen".
3. Scroll helemaal naar beneden, lees door en klik op "Bevestigen".
4. Scroll helemaal naar beneden, lees door en klik op "Ik ga akkoord".

4 Fitbit app instellen

Nu uw Google account is gemaakt, verschijnt het in uw Fitbit app. Open de app opnieuw op uw telefoon. Om de app verder in te stellen, volgt u het onderstaande stappenplan.

Stap 1

Log in met uw zojuist aangemaakte Google account. U krijgt u een scherm te zien met knoppen zoals in de afbeelding hiernaast. In dit scherm kiest u voor "Doorgaan als nieuwe gebruiker".

Inloggen met een bestaand Fitbit-account

Doorgaan als nieuwe gebruiker

Annuleren

Stap 2

Om de Fitbit te kunnen gebruiken, dient u akkoord te gaan met de gebruiksvoorwaarden door beide vinkjes onderin uw scherm te selecteren en te klikken op "Akkoord en doorgaan".

Ik geef Google toestemming om de gegevens over mijn gezondheid en welzijn te gebruiken om op basis van mijn Fitbit-instellingen en op de hierboven beschreven manieren Fitbit-producten en -services te leveren. Ik begrijp dat ik altijd kan stoppen met het gebruik van Fitbit en gegevens in mijn Google-account kan verwijderen.



Ik ga akkoord met de [Servicevoorwaarden van Google](#) en de [Aanvullende Servicevoorwaarden van Fitbit](#) en bevestig dat ik het [Privacybeleid van Google](#) en deze [Veelgestelde vragen over privacy](#) heb gelezen.



Sluiten

Akkoord en doorgaan

Stap 3

In het volgende scherm vult u uw gewicht, lengte en geslacht in. Deze informatie wordt gebruikt door de Fitbit om bepaalde statistieken te berekenen.

In het volgende scherm kunt u ervoor kiezen om uw gegevens te delen met Google voor gezondheidsonderzoek. Het gaat hierbij niet om de SYMPHA studie, dus u kunt gerust kiezen voor "Nee, bedankt" wanneer u uw gegevens niet met Google wilt delen.

Je profielgegevens

Gewicht

1 75 kg

Lengte

2 175 cm

Geslacht

3 Vrouw

Fitbit gebruikt je geslacht om statistieken zoals verbrande calorieën te berekenen en om referentiepunten te bieden die je kunt gebruiken voor vergelijkingen

Sluiten

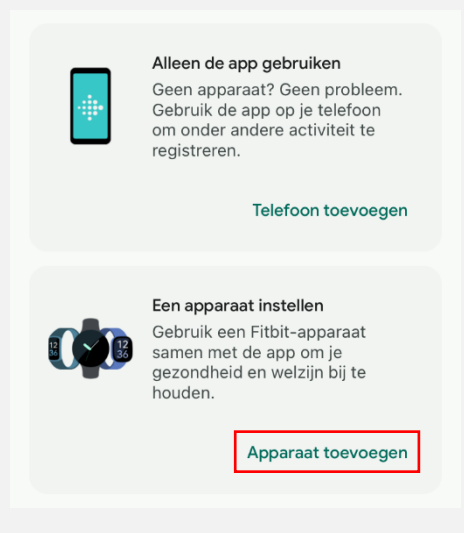
4 Opslaan en doorgaan

Stap 4

U krijgt nu een scherm te zien over meldingsvoorkeuren. U hoeft hier niets te doen. Scroll naar beneden en klik op "opslaan en doorgaan". In Hoofdstuk 7 leggen wij u uit hoe u deze notificaties op de juiste manier instelt.

Stap 5

Wanneer u klikt op **"Doorgaan"** komt u in het scherm hiernaast terecht. Vanaf dit scherm kunt u uw Fitbit toevoegen door **"Apparaat toevoegen"** te kiezen zoals in het scherm hiernaast.



Stap 6

In de lijst met apparaten kiest u voor **"Inspire HR"** en drukt u vervolgens op **"Instellen starten"**. **"Inspire HR"** is de naam van het model van de Fitbit. Hierna kunt u de Fitbit koppelen met de app door de informatie door te lezen, **naar beneden te scrollen** en te kiezen voor **"Ik ga akkoord"**.

U kunt nu de stappen in uw scherm volgen.



Stap 7

Wanneer uw Fitbit is gevonden, kunt u deze koppelen doormiddel van een koppelingscode. Deze verschijnt **op het schermje van uw Fitbit**.



Stap 8

Als er een update op uw Fitbit nodig is, wordt deze eerst geïnstalleerd. Hiervoor moet het batterijniveau boven de 60% zijn. Dit duurt soms even.

Als laatste stap voor de koppeling kiest u de locatie instellingen. Voor dit onderzoek is het niet nodig om uw locatiegegevens te delen. Hier kiest u voor "niet nu".

Na de koppeling krijgt u in de app verdere instructies over hoe u het apparaat kunt gebruiken.

Locatiegebaseerde functies krijgen op je Inspire HR

Geef de Fitbit-app toegang tot je locatie om locatiegebaseerde functies te gebruiken. Je kunt dan het volgende doen:

- Nauwkeurig je route, tempo en afstand volgen tijdens trainingen als je telefoon in de buurt is
- Apps zoals de Weer-app gebruiken, als deze beschikbaar zijn

Selecteer op het volgende scherm Bij gebruik van app

Niet nu

Doorgaan

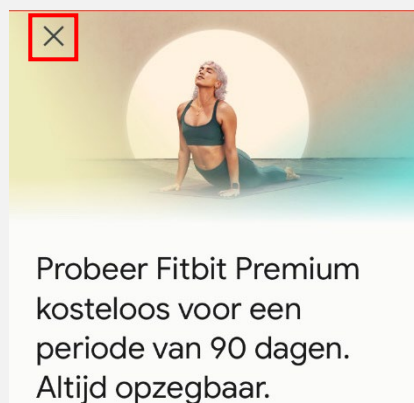
Stap 9

Vervolgens vraagt de app om Bluetooth te koppelen met uw Fitbit. Klik op 'koppelen' en daarna op 'toestaan'.

Stap 10

U kunt een scherm krijgen over een premium, betaald abonnement. Voor ons onderzoek is dit niet nodig. U kunt op het kruisje bovenin het scherm klikken.

Klik vervolgens op "Gereed". Uw app is nu ingesteld.



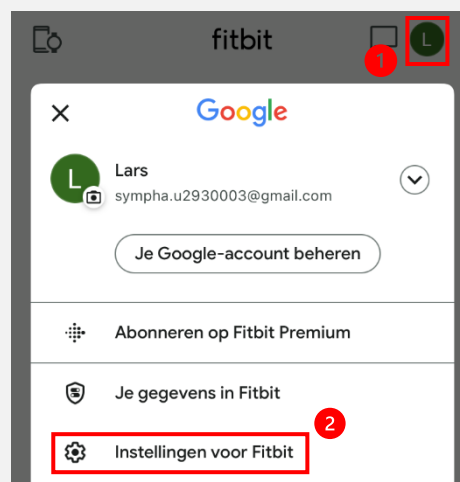
5 Notificatie instellingen

Om ervoor te zorgen dat u niet onnodig veel notificaties ontvangt en elke deelnemer dezelfde instellingen heeft, leggen we u hieronder uit welke notificaties aan moeten staan in uw Fitbit app. Deze notificaties herinneren u er alleen aan om uw Fitbit op te laden wanneer de batterij bijna leeg is, of wanneer uw gegevens in de Fitbit app bijgewerkt moeten worden. Dit is belangrijk, zodat de gegevens die wij gebruiken voor het onderzoek zo nauwkeurig mogelijk zijn.

Stap 1

Open uw Fitbit app en klik op uw profielfoto rechts bovenin uw scherm. De profielfoto is in de meeste gevallen de eerste letter van uw voornaam.

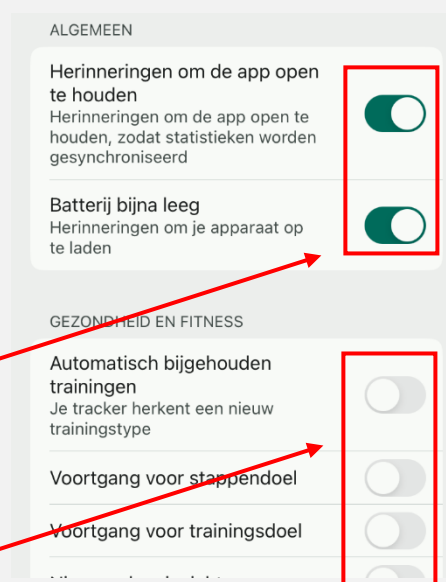
Vervolgens klikt u op "Instellingen voor Fitbit" en daarna op "Pushmeldingen"

**Stap 2**

U ziet nu een pagina met opties voor meldingen aan de linkerkant, en aan/uit schuifjes aan de rechterkant. Zorg ervoor dat beide algemene meldingen aan blijven staan en zet alle andere meldingen uit door op de schuifjes te tikken. Scroll ook naar beneden door met uw vinger over het scherm te vegen om de rest van de meldingen uit te schakelen.

Een melding staat aan wanneer de schuifknop naar rechts staat en de schuifbalk groen is.

Een melding staat uit wanneer de schuifknop naar links staat en de schuifbalk grijs is.



6 Verbind uw Fitbit met ConnectCardio

Om uw gegevens te delen met de onderzoekers van SYMPHA, vragen wij u eenmalig uw Fitbit te verbinden met de ConnectCardio applicatie. Via deze applicatie kunt u ook uw eigen gegevens inzien. Instellen van de applicatie doet u via onderstaande link. Deze kunt u overtypen, of de QR code scannen met de camera van uw telefoon of tablet:

<https://nnlink.je/sympa>

(Het laden van deze link kan even duren)

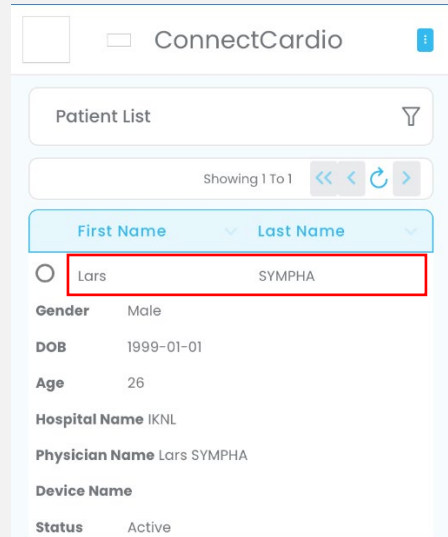


QR code

Stap 1

Log in met uw zojuist aangemaakte Google account door erop te klikken en uw wachtwoord in te vullen.

Klik op "patiënt" en klik vervolgens op de regel met uw naam, zoals rood omrand hiernaast.



ConnectCardio

Patient List

Showing 1 To 1

First Name	Last Name
Lars	SYMPHA

Gender Male

DOB 1999-01-01

Age 26

Hospital Name IKNL

Physician Name Lars SYMPHA

Device Name

Status Active

Stap 2

Klik rechts-bovenin op de "Authorize Fitbit" knop.

**Stap 3**

Log in via Google en kies opnieuw voor uw zojuist aangemaakte Google account. Vink vervolgens "alles toestaan" aan wanneer gevraagd wordt om uw gegevens te delen met ConnectCardio. Controleer of alle vinkjes ingevuld zijn en klik dan op "Toestaan".



fitbit

ConnectCardioProd gemaakt door Sympha wil graag toestemming om de volgende gegevens van je account te toegang

- ☒ Alles toestaan
 - ☒ profiel ⓘ
 - ☒ slaap
 - ☒ Fitbit-apparaten en instellingen
 - ☒ hartslag
 - ☒ Ademhalingsfrequentie
 - ☒ activiteit en training

Als je alleen gedeeltelijke toestemming geeft, kan het zijn dat ConnectCardioProd niet goed werkt. Meer informatie over deze toestemmingen [hier](#).

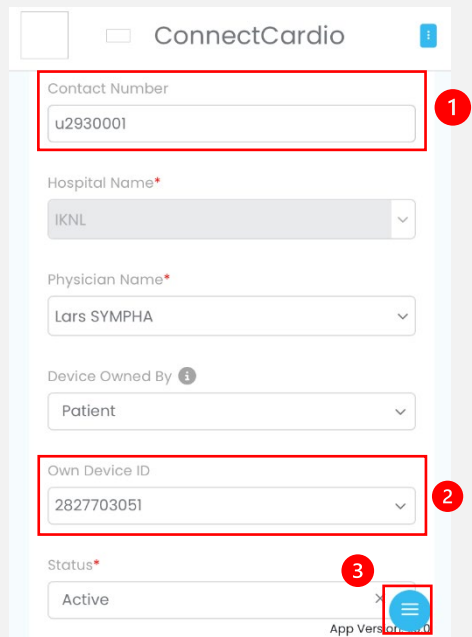
Weigeren Toestaan

Stap 1

U keert weer terug naar uw eigen gegevens. Scroll hier doorheen en controleer of uw studienummer (juist) is ingevuld in het veld "contact number". Wanneer dit niet het geval is, kunt u het nummer zelf invullen in het veld.

Vervolgens kiest u bij het veld "Own Device ID" op het nummer dat verschijnt als u op de lege balk tikt.

Sla uw gegevens op door op de drie streepjes rechts onderin uw scherm te tikken en te kiezen voor "save".



ConnectCardio

Contact Number
u2930001

Hospital Name*
IKNL

Physician Name*
Lars SYMPHA

Device Owned By ⓘ
Patient

Own Device ID
2827703051

Status*
Active

App Version 1.4

Stap 4

Klik rechts-bovenin uw scherm op de groene "start monitoring" knop.



Uw Fitbit is nu gekoppeld met ons platform.

7 Dragen van de Fitbit

U kunt de Fitbit nu gaan dragen. De Fitbit wordt om de pols van de niet-dominante hand gedragen. Als u rechtshandig bent, vragen we u de Fitbit om uw linker pols te dragen. Als u linkshandig bent, vragen we u om de Fitbit om uw rechter pols te dragen. U draagt de Fitbit dag en nacht. De Fitbit is waterdicht, dus deze kunt u omhouden tijdens het douchen of zwemmen. Als het bandje nat is geworden, dient u het even droog te maken. U kunt er ook voor kiezen om tijdens het zwemmen of douchen de Fitbit af te doen. Dit is ook een goed moment om de Fitbit op te laden. Doe deze dan wel zo snel mogelijk na het zwemmen of douchen weer om.

8 Overige instructies

- De gegevens in de Fitbit app moeten af en toe bijgewerkt worden, zodat de nieuwste gegevens die de Fitbit meet in de Fitbit app komen te staan. Dit doet u door de Fitbit in de buurt van uw telefoon of tablet te leggen. De Bluetooth moet hiervoor aanstaan. Dit doet u via de instellingen van uw telefoon, in het kopje 'Bluetooth'. Als uw Bluetooth aan staat, opent u de Fitbit app. Door uw vinger ergens in het midden van de app op het scherm van uw telefoon of tablet te plaatsen en vervolgens naar beneden te 'vegen'. Bovenin komt dan een draaiend pijltje te staan. Zolang dit pijltje nog draait is de app nog metingen aan het laden.
- Mocht u vergeten zijn de Fitbit een deel van de dag om te doen, doe deze dan alsnog zo snel mogelijk om. Het is de bedoeling dat u deze zoveel mogelijk elke dag en nacht draagt.
- Gebruik geen schoonmaakmiddel om de Fitbit te reinigen. U kunt eventueel een licht vochtige doek gebruiken om de Fitbit te reinigen bij zichtbare verontreiniging.

9 Wat gebeurt er na het onderzoek?

Na 6 maanden krijgt u automatisch een bericht met de vraag of u uw Fitbit account wilt ontkoppelen van ConnectCardio. Als u ervoor kiest om uw Fitbit niet te ontkoppelen, blijven wij uw gegevens tot maximaal 12 maanden verzamelen. Na 12 maanden wordt uw account automatisch ontkoppeld. U kunt de Fitbit na het ontkoppelen blijven dragen voor eigen gebruik.

Hulp nodig?

Mocht u vragen hebben of problemen ervaren met het installeren of dragen van de Fitbit, dan kunt u altijd contact opnemen met de onderzoeksmedewerkers van PROFIEL:

Telefoonnummer: 088-2346803 (maandag t/m donderdag van 08:30 - 12.00)

E-mail: info@profielstudie.nl