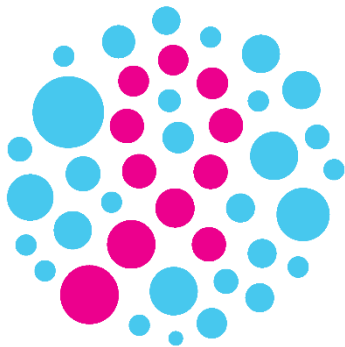


Instructiefolder Fitbit



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 Google Health 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 Google Health 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 Google Health app adviseren we u om uw telefoon of tablet te beveiligen met een wachtwoord, cijfercode, vingerafdruk of gezichtsherkenning als u dit nog niet heeft.

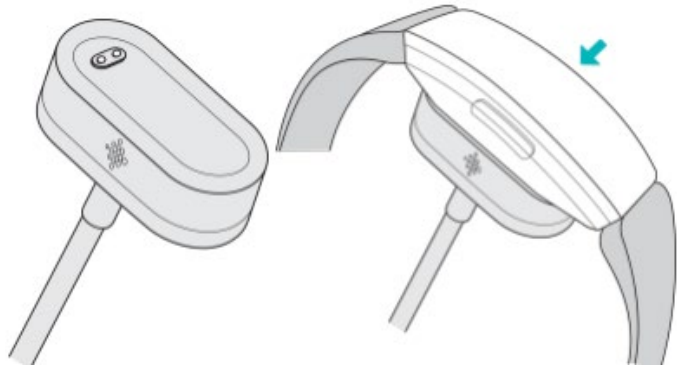
Voordat u de installatie begint is het belangrijk dat de Bluetooth op uw apparaat aan staat. Dit doet u via de instellingen van uw telefoon, onder het kopje "Bluetooth".

Inhoudsopgave

1. Opladen van de Fitbit	3
2. Installeren van de Google Health app	3
3. Google account aanmaken	4
4. Google Health 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 Google Health app



Download en installeer de Google Health app op uw telefoon of tablet. U kunt de app vinden in de App Store (iPhone of iPad met iOS 16.4 of nieuwer) of Google Play Store (Android apparaten) door te zoeken op 'Google Health'. Het logo van de Google Health 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 Google Health 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 Google Health app. Hoe u dit nieuwe Google account aanmaakt, leest u in het volgende stappenplan. Heeft u de Google Health app al? Ga dan direct naar stap 2.1

Stap 1

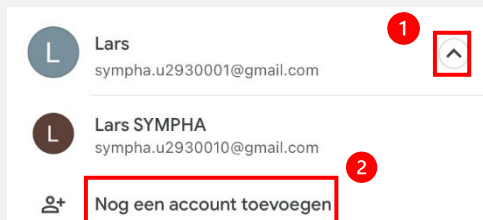
In uw scherm ziet u onderin de knoppen zoals hiernaast afgebeeld. Hier drukt u op de knop "Inloggen met Google". In de afbeelding hiernaast is deze knop rood omrand.



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.



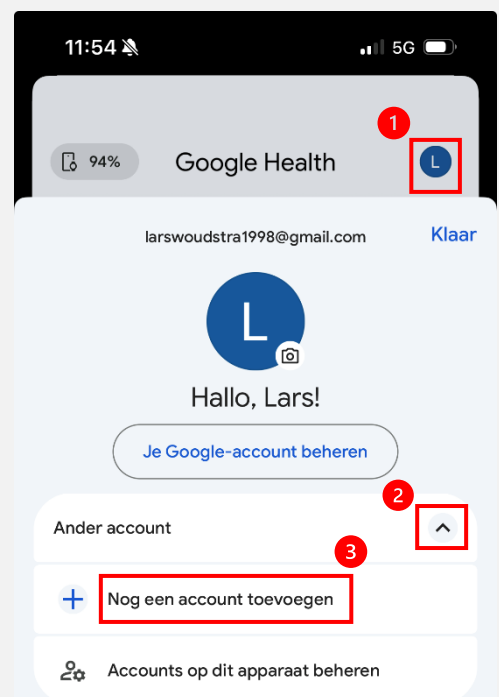
Stap 2.1 (Als u de Google Health app al gebruikt)

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

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

1. Uw account (rechtsbovenin)
2. Het pijltje naast "Ander account"
3. "Nog een account toevoegen"

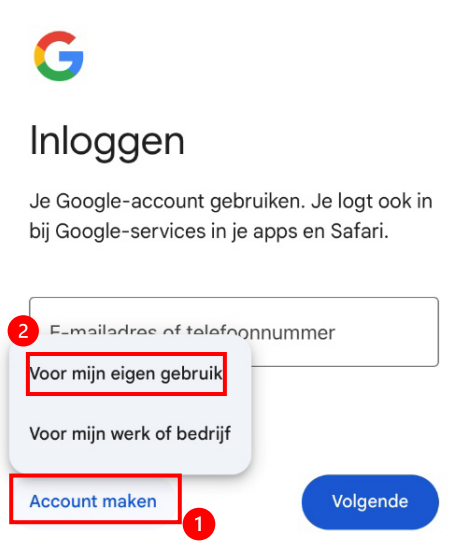
De stappen komen nu weer overeen met de vervolgstappen in deze instructiefolder.



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 'G' 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'. Below this field is a dropdown menu with two options: 'Voor mijn eigen gebruik' (highlighted with a red box and a red '2') and 'Voor mijn werk of bedrijf'. At the bottom left is a blue button labeled 'Account maken' (highlighted with a red box and a red '1'). At the bottom right is a blue button labeled 'Volgende'.

Stap 4

Vul uw voornaam 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.

Voer een e-mailadres of telefoonnummer in dat van jou is om een Google-account te maken



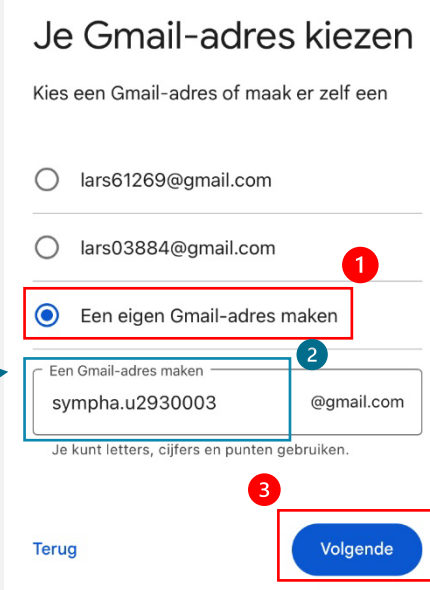
The image shows a screen for creating a Google account. It has a text input field labeled 'E-mailadres of telefoonnummer'. Below the field, it says: 'We verifiëren per e-mail of sms dat dit adres of nummer van jou is'. At the bottom, there is a red box containing the text 'Heb je geen e-mailadres of telefoonnummer?'.

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

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



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

Stap 7

Kies een eigen wachtwoord en onthoud deze goed. U kunt ervoor kiezen om uw wachtwoord op te slaan in een sleutelkluis op uw apparaat.

U hoeft uw telefoonnummer **Niet** in te vullen. Scroll naar onder en klik links onderin uw scherm op “Overslaan”.

**Stap 8**

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

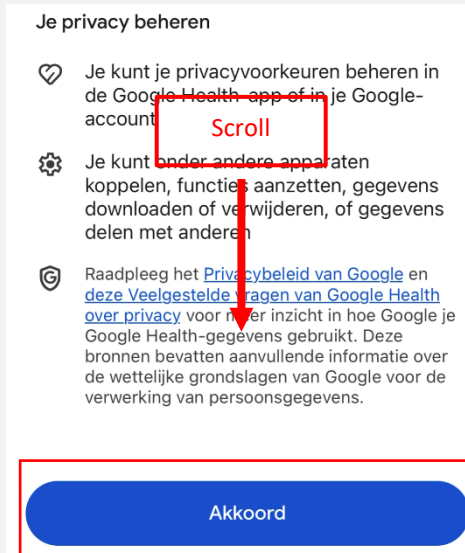
1. Klik op “**Kies in 1 stap**” en klik op “volgende”.
2. Scroll helemaal naar beneden, lees door en klik op “Alles afwijzen”.
3. Scroll helemaal naar beneden, lees door en klik op “Bevestigen”.
4. Scroll helemaal naar beneden, lees door en klik op “Ik ga akkoord”.

4 Google Health app instellen

Nu uw Google account is gemaakt, logt u hiermee automatisch in. Om de app verder in te stellen, volgt u het onderstaande stappenplan.

Stap 1 – Akkoord met de gebruikersvoorwaarden

Om de Fitbit te kunnen gebruiken, dient u akkoord te gaan met de gebruiksvoorwaarden door naar beneden te scrollen en te klikken op “Akkoord”.



Stap 2 – App instellen

In het volgende scherm vult u uw 1) gewicht, 2) lengte en 3) geslacht in. Deze informatie wordt gebruikt door de Fitbit om bepaalde statistieken te berekenen. Klik hierna op 4) “Opslaan en doorgaan”.

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.

Daarna wordt gevraagd of u op de hoogte wilt blijven met e-mails van Google Health. Dat is voor deze studie niet noodzakelijk. U kunt uw eigen keuze maken.

Je profielgegevens

Gewicht	1	Selecteren
Lengte	2	Selecteren
Geslacht	3	Selecteren

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

4

Opslaan en doorgaan

Stap 3 – Fitbit koppelen

1. Klik op “Koppel een Fitbit-smartwatch of -tracker of een weegschaal”.
2. Kies in de lijst voor “Fitbit Inspire HR”.
3. Klik op “instellen starten”
4. Scroll in uw scherm naar beneden en klik op “Ik ga akkoord”
5. Volg nu de stappen in uw scherm

Stap 4 – Koppelcode invoeren

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



Voer de 4-cijferige code in

Je vindt de code op het scherm van je Inspire HR

4-cijferige code

Stap 5 - Locatieinstellingen

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.



Locatietoegang voor de Google Health-app updaten

Geef de Google Health-app toegang tot je locatie om je route, tempo en afstand bij te houden tijdens trainingen en om apps zoals de Weer-app* te gebruiken.

1. Tik op Naar instellingen
2. Ga naar Locatie
3. Selecteer **Toestaan tijdens gebruik van de app**
4. Ga terug naar de Google Health-app om door te gaan met instellen



*Locatiegebaseerde apps zoals Weer zijn op bepaalde apparaten niet beschikbaar. Als je locatiegebaseerde functies op je Inspire HR wilt gebruiken, zorg je dat je telefoon in de buurt van je Inspire HR is.

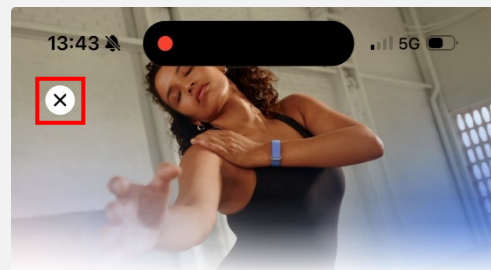
Niet nu

Naar Instellingen

Stap 6 – Fitbit premium

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

Klik vervolgens nogmaals op “Ik heb geen interesse”. Uw app is nu ingesteld.



Probeer 3 maanden
gezondheidscoaching
zonder kosten

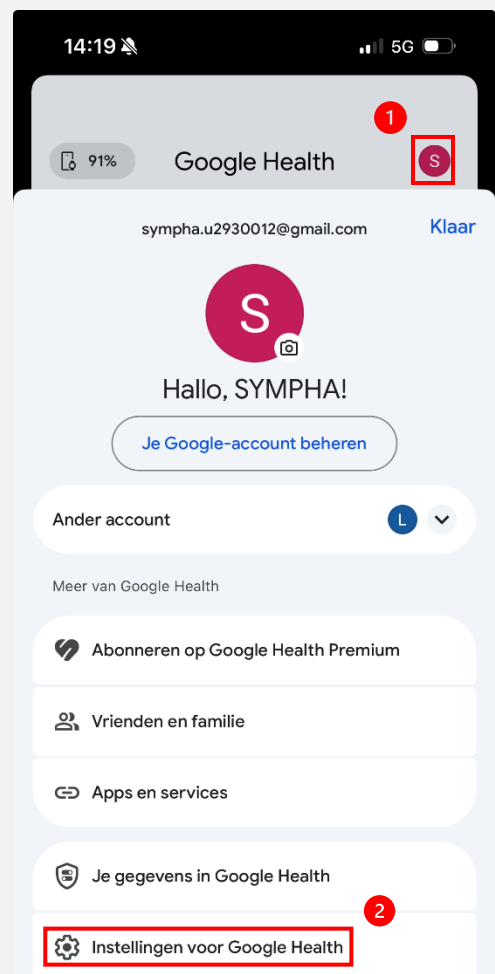
5 Notificatie instellingen

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 Google Health 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 Google Health app bijgewerkt moeten worden. Dit is belangrijk, zodat de gegevens die wij gebruiken voor het onderzoek zo nauwkeurig mogelijk zijn.

Stap 1

Open uw Google Health app en 1) 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 2) “Instellingen voor Google Health” en daarna op “Pushmeldingen”

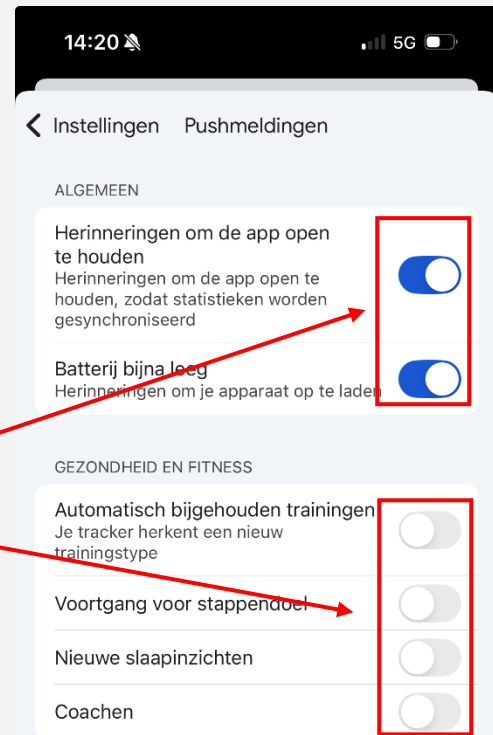


Stap 2

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



Let op! Vanwege veranderingen in de Google Health app wordt ons platform ConnectCardio aangepast. Daardoor is het tijdelijk niet mogelijk uw Fitbit te koppelen met ConnectCardio. Wij vragen u uw Fitbit te koppelen zodra het platform klaar is. U krijgt hierover binnenkort bericht. Tot die tijd kunt u uw

Fitbit gewoon dragen en de Google Health app gebruiken. Uw data wordt met terugwerkende kracht door ConnectCardio uitgelezen wanneer er gekoppeld wordt.

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 rechterpols 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 Google Health app moeten af en toe bijgewerkt worden, zodat de nieuwste gegevens die de Fitbit meet in de Google Health 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 Google Health 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