

# iHealth MyVitals app handleiding



1.	iHealth MyVitals app installeren en configureren .....	3
	Stap 1: De iHealth MyVitals app downloaden in de Google Play Store .....	3
	Stap 2: Een account aanmaken en inloggen in de app.....	4
	Stap 3: Uw Smartphone koppelen met een iHealth apparaat met bluetooth.....	6
	Stap 4. Gegevens van het apparaat synchroniseren met de app .....	7
2.	Uitleg iHealth MyVitals app .....	8
	2.1 Synchroniseren .....	8
	2.2 Meetresultaten.....	9
	2.3 Grafiekoverzicht .....	10
	2.4 Mijn gezondheidsgegevens.....	11
	2.5 Mijn apparaten instellen.....	11
	2.6 Instellingen .....	12

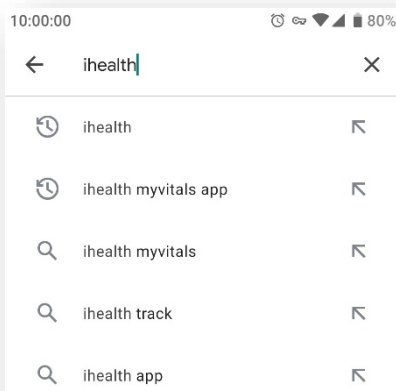


# 1. iHealth MyVitals app installeren en configureren

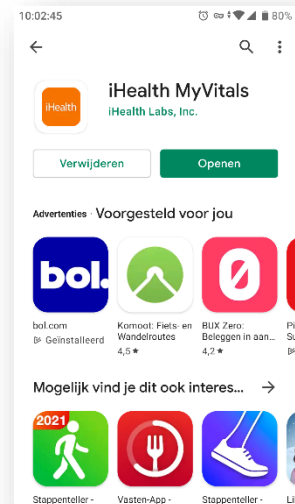
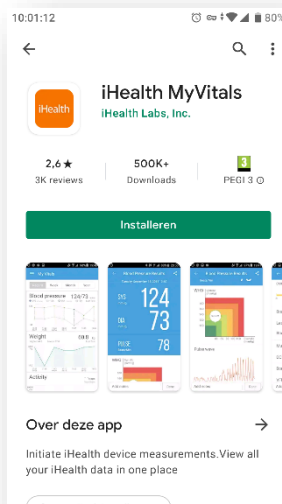
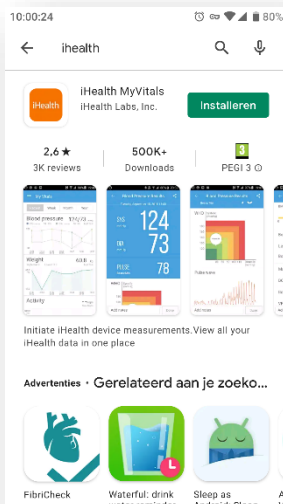
Alle iHealth producten met bluetooth kunnen worden gekoppeld met uw smartphone. iHealth heeft speciaal hiervoor een app ontwikkelt, namelijk de iHealth MyVitals app. Deze app is te verkrijgen via de Google Play Store (Android) of de Apple Store (iPhone). In dit hoofdstuk wordt stap voor stap beschreven hoe een apparaat met bluetooth gekoppeld kan worden aan een smartphone. Als voorbeeld is een Android smartphone genomen en een iHealth Track bloeddrukmeter.

## Stap 1: De iHealth MyVitals app downloaden in de Google Play Store

1. Ga naar de Google Play Store door op het icoon van de play store te drukken.
2. Zoek naar "iHealth" en druk op "ihealth myvitals app".

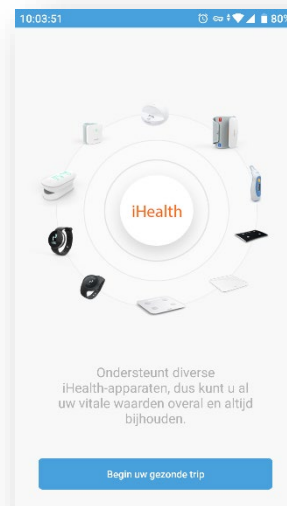
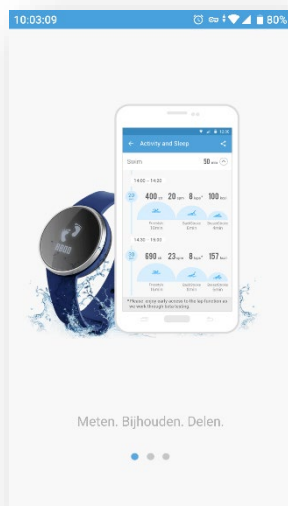


3. Druk vervolgens op "Installeren" (Maakt niet uit in welk scherm u bent)
4. Druk op openen of open de app op een later tijdstip door op het "iHealth" icoon te drukken.

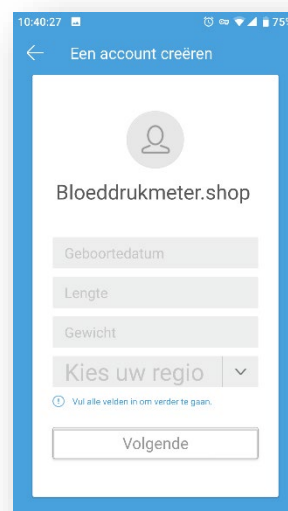
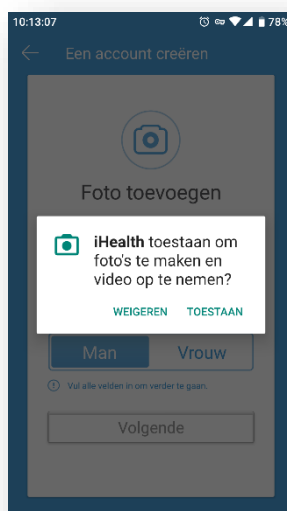
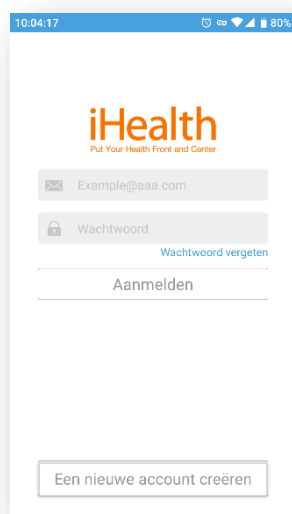


## Stap 2: Een account aanmaken en inloggen in de app

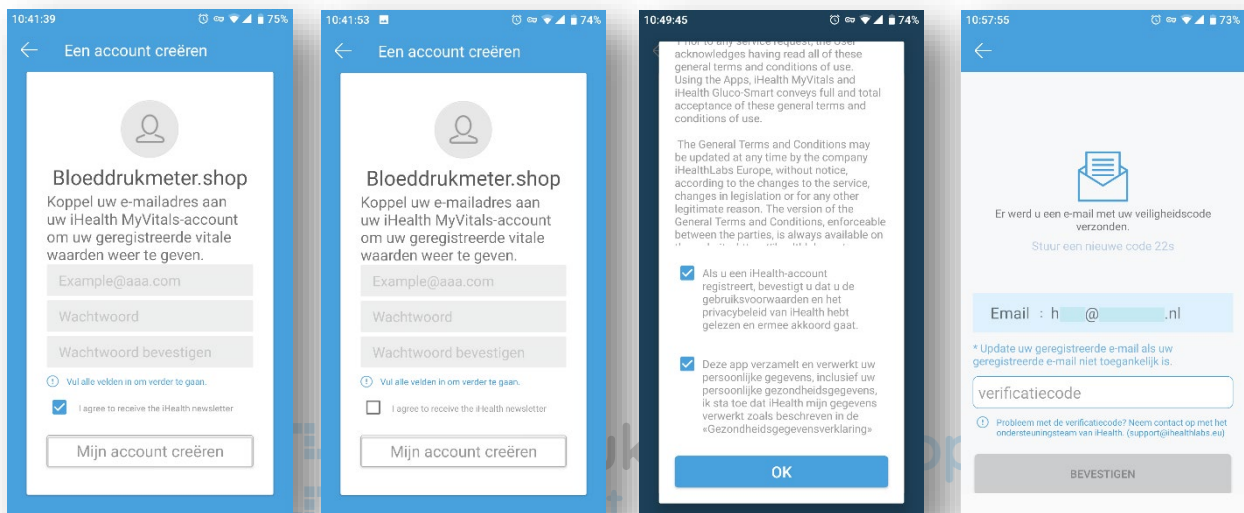
- Als u de iHealth MyVitals app voor het eerst opent, krijgt u eerst drie welkomstpagina's te zien, die een korte eerste introductie geven van de mogelijkheden van de app. U drukt vervolgens op "Begin uw gezonde trip"



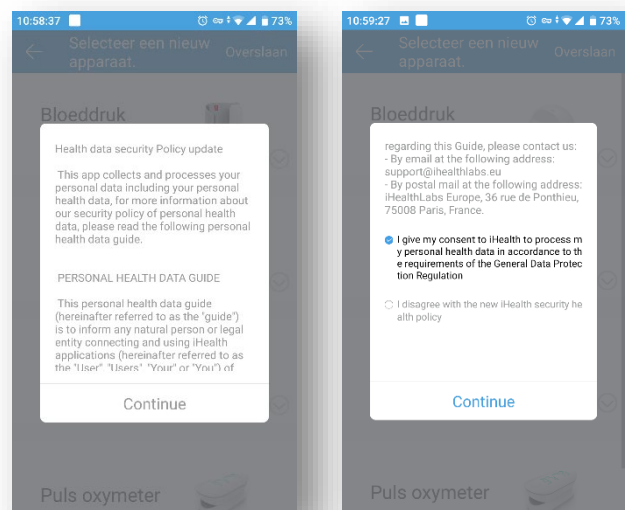
- U krijgt vervolgens een inlogscherm te zien. Om gebruik te kunnen maken van de iHealth MyVitals app, heeft u een account nodig. Als u al een account heeft bij iHealth, vult u hier uw gegevens in en drukt u vervolgens op "aanmelden". Als u nog geen account heeft, dan kunt u een nieuw account aanmaken door onderaan de pagina op "Een nieuw account creëren" te drukken.
- Als u een nieuw account gaat aanmaken, vraagt de app eerst om toestemming "iHealth toestaan om foto's te maken en video op te nemen?". De app heeft deze toestemming nodig als u een foto wilt bij uw account, anders maakt het niet uit wat u kiest. Daarna vult u uw gegevens in en drukt u op "Volgende". Vervolgens kunt u nog een aantal gegevens invullen en drukt u wederom op "Volgende".



8. U komt dan op een pagina waar u uw emailadres moet invullen en een wachtwoord moet verzinnen voor uw nieuwe account. (Let op: vul hier een geldig e-mailadres in, want u krijgt een verificatiecode opgestuurd om uw account te verifiëren.) Er staat standaard al aangevinkt, dat u het ermee eens bent om de iHealth nieuwsbrief te ontvangen "I agree to receive the iHealth newsletter". Dit kunt u uitvinken als u GEEN nieuwsbrief van iHealth wilt ontvangen. Vervolgens drukt u op "Mijn account creëren". Op de volgende pagina moet u toestemmen met het privacybeleid en met het feit dat iHealth uw persoonlijke gegevens in de app verzamelt en vervolgens kunt u op "OK" drukken. Er wordt dan een e-mail gestuurd, naar het door u ingevulde e-mailadres, met een verificatiecode. Deze code dient u binnen een bepaalde tijd in te vullen in de balk waar "verificatiecode" staat. Daarna drukt u op "BEVESTIGEN".

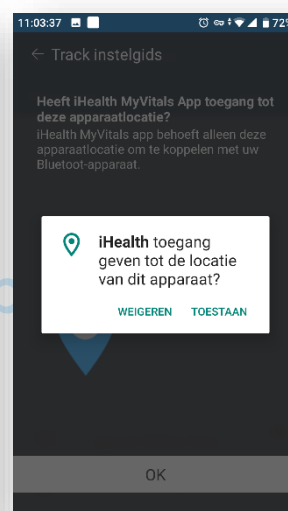
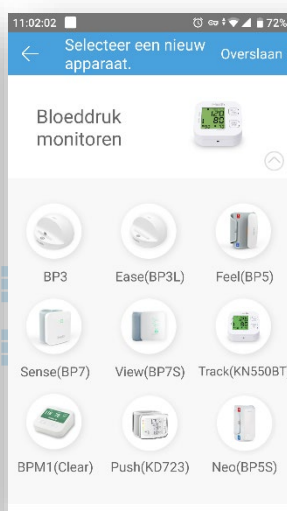
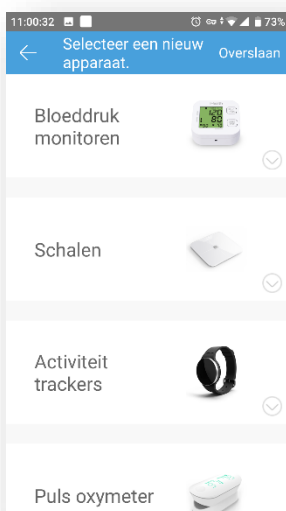


9. Eenmaal bevestigd komt u op een pagina waar meer informatie wordt gegeven over het veiligheidsbeleid van iHealth met betrekking tot uw persoonlijke gegevens. Helemaal onderaan deze pagina krijgt u de keuze of u hiermee instemt "I give my consent...." of dat u het er niet mee eens bent "I disagree....". Als u gebruik wilt maken van de app moet u hiermee instemmen en kiezen voor "I give my consent....". Vervolgens drukt u op "Continue".

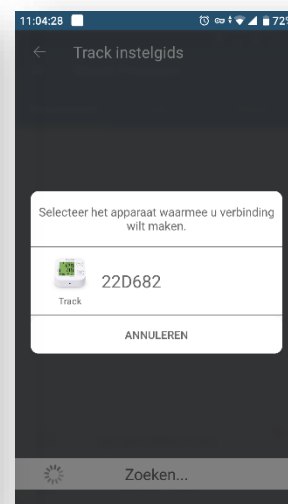


### Stap 3: Uw Smartphone koppelen met een iHealth apparaat met bluetooth

10. We komen vervolgens op een pagina waar we gelijk een apparaat kunnen toevoegen aan de app of we kunnen ervoor kiezen om dit over te slaan door op "Overslaan" te drukken. Als u dit overslaat, kunt u later altijd nog een apparaat toevoegen door in het menu van de app op "Mijn apparaten instellen" te drukken. We kiezen er in dit geval voor om gelijk een apparaat te koppelen. In deze handleiding koppelen we een bovenarmbloeddrukmeter, namelijk de iHealth Track met de app.
11. We drukken in dit scherm dan op "Bloeddrukmonitoren". We krijgen in het volgende scherm een overzicht van alle bloeddrukmonitoren die gekoppeld kunnen worden met de iHealth MyVitals app. We kiezen in dit geval voor de "Track(KN550BT)" en komen op de pagina "Track instelgids". Om de bloeddrukmeter te kunnen vinden met bluetooth, heeft de app toegang nodig tot de locatie van uw smartphone. U drukt op "OK" en vervolgens op "TOESTAAN".

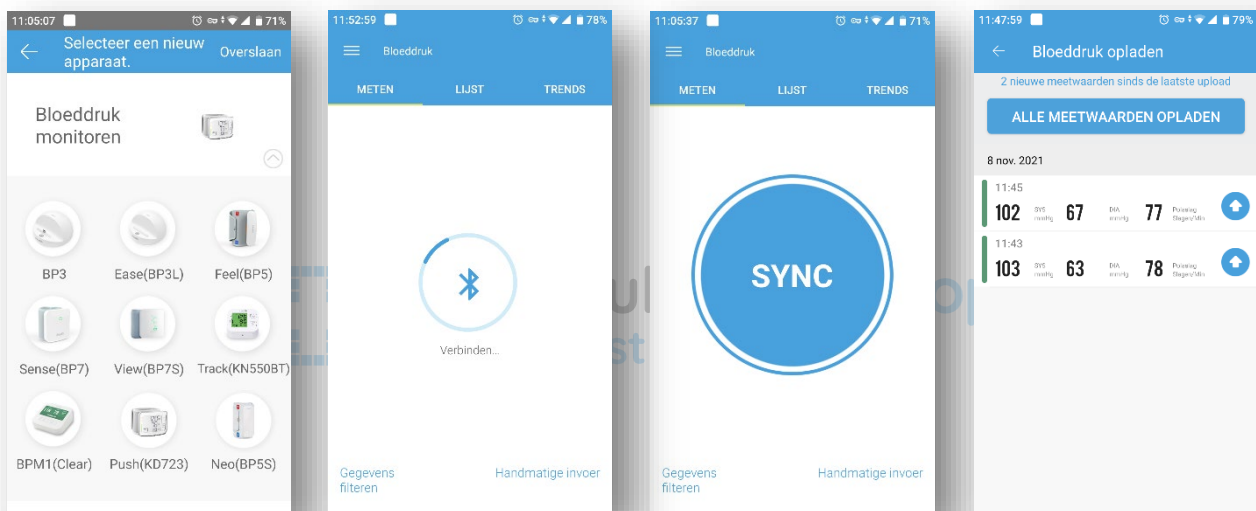


Op het volgende scherm krijgt u een uitleg over welke handelingen u moet doen op het apparaat om de koppeling tot stand te brengen. In het geval van de iHealth Track, drukken we op de bloeddrukmeter op de "M" knop om bluetooth in te schakelen en drukken we vervolgens op "Volgende" op het scherm in de app. Als het apparaat wordt gevonden, wordt deze weergegeven op het scherm. Als laatste stap hoeft u deze alleen nog te selecteren en is uw apparaat succesvol gekoppeld met de app!



#### Stap 4. Gegevens van het apparaat synchroniseren met de app

12. Als uw apparaat eenmaal is gekoppeld, komt u weer op de pagina waar u eventueel nog een apparaat kunt toevoegen. In dit geval drukken we op “Overslaan” en komen we op de pagina “Bloeddruk” waar we de meetresultaten van het apparaat kunnen synchroniseren met de iHealth MyVitals app. Mocht het apparaat in te tussentijd niet meer aanstaan, krijgt u een bluetooth-symbool te zien met daaronder “verbinden...”. Druk in dit geval op de “M” knop op de bloeddrukmeter om deze weer aan te zetten. Eenmaal verbonden zal de knop “SYNC” verschijnen. Om alle bloeddrukmetingen die gemaakt zijn met de bloeddrukmeter te synchroniseren met de app, drukt u op de knop “SYNC”. U krijgt vervolgens een lijst te zien met alle “nieuwe” meetresultaten. Deze meetresultaten kunt u vervolgens uploaden naar de app door op “Alle meetwaarden opladen” te drukken.



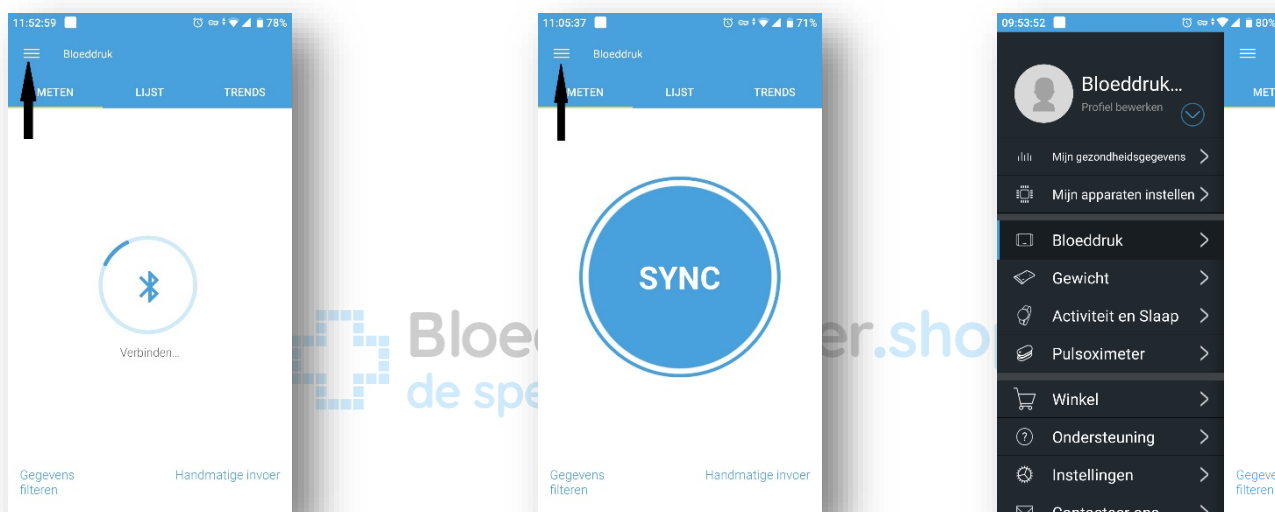
In het volgende hoofdstuk zullen de mogelijkheden van de iHealth MyVitals app nader worden besproken.



## 2. Uitleg iHealth MyVitals app

Als u alle stappen in hoofdstuk 1 heeft doorlopen en uw iHealth apparaat is succesvol gekoppeld met de iHealth MyVitals app, dan kunt u beginnen met het gebruiken van de app. In dit hoofdstuk leggen we uit, wat de mogelijkheden van de app zijn. In deze handleiding is de app alleen gekoppeld met een iHealth Track bovenarm bloeddrukmeter. Mocht u in het bezit zijn van meerdere iHealth producten met bluetoothfunctionaliteit, dan kunt u deze ook koppelen met de app, zodat u in 1 overzicht al uw meetresultaten kunt zien. Denk aan bv. bloeddruk en gewicht.

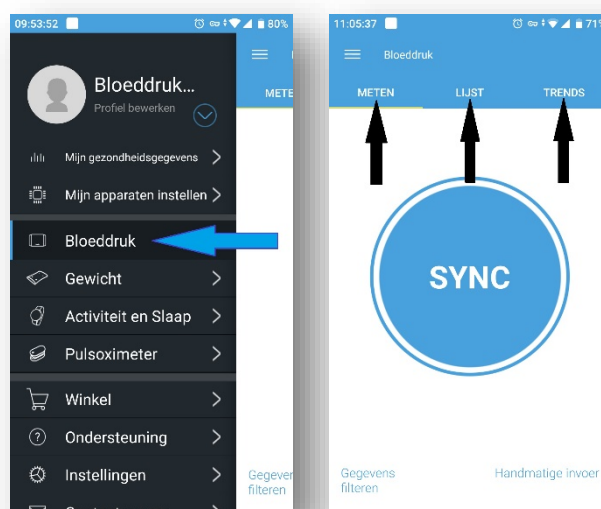
Als u de app heeft opgestart komt u terecht op de synchronisatiepagina. Als dat niet het geval is, kunt u deze pagina vanuit het menu bereiken door op “Bloeddruk” te drukken en dan komt u gelijk op het tabblad “METEN” terecht. Om bij het menu te komen, drukt u rechtsboven in het scherm op het menu-icoontje. (Het icoontje met de drie streepjes onder elkaar.) Als uw bloeddrukmeter uitstaat, ziet u alleen het bluetooth-symbool met daaronder “Verbinden...”. Zodra u de bloeddrukmeter aanzet door op de “M” knop op de bloeddrukmeter te drukken, ziet u de “SYNC” knop.



### 2.1 Synchroniseren

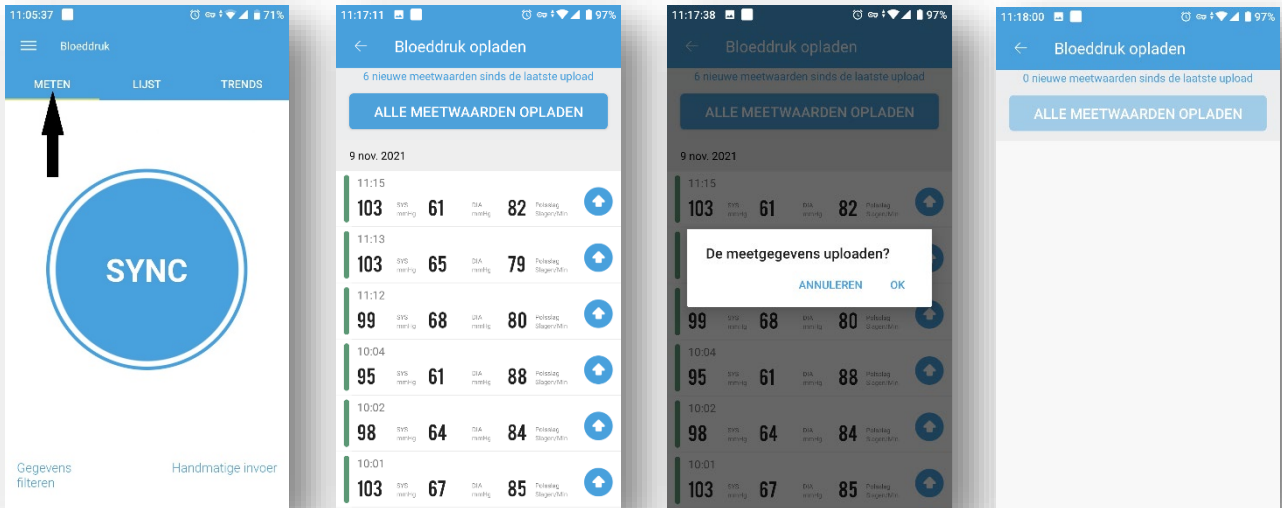
Als u vanuit het menu op “Bloeddruk” drukt, komt u op de bloeddrukpagina. Deze pagina heeft bovenaan drie tabbladen: “METEN”, “LIJST” en “TRENDS”. De pagina “METEN” is de synchronisatiepagina, waar u uw meetresultaten van de bloeddrukmeter kunt synchroniseren met de app. De pagina “LIJST” geeft alle meetresultaten onder elkaar weer en de pagina “TRENDS” geeft een grafiek weer van alle meetresultaten per week, maand of jaar. We beginnen met het synchroniseren.

Als u vanuit het menu naar “Bloeddruk” gaat, komt u altijd standaard op het tabblad “METEN” terecht, de synchronisatiepagina. Vanuit hier kunt u uw meetresultaten,



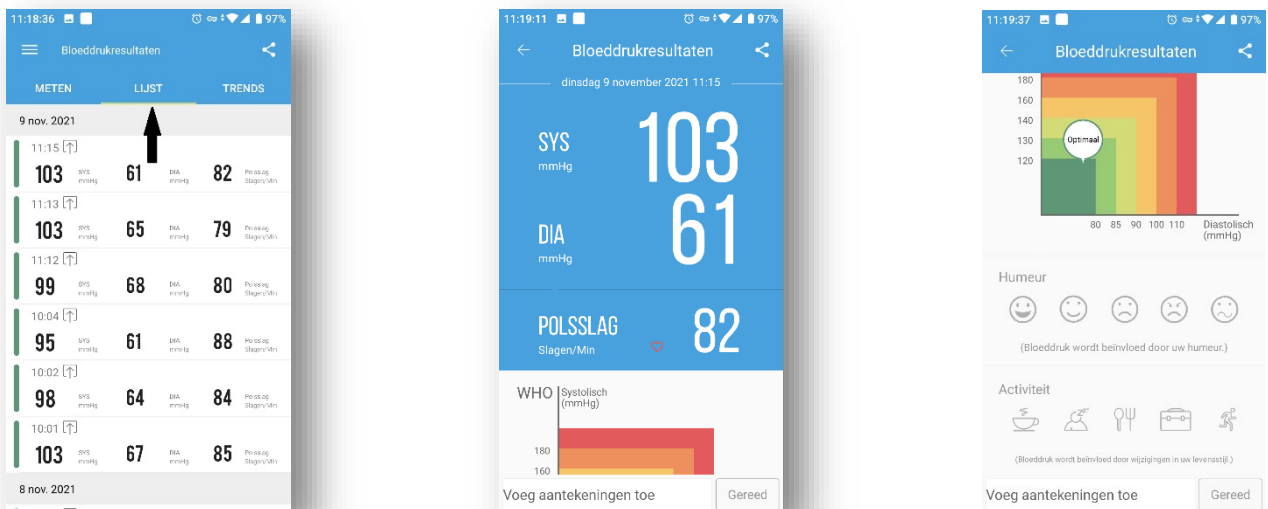


gemeten op de bloeddrukmeter, synchroniseren met de app, door op de knop "SYNC" te drukken. U krijgt vervolgens een overzicht van alle metingen die nog in het geheugen van de bloeddrukmeter staan. Om deze metingen definitief te uploaden naar de app, drukt u op "ALLE MEETWAARDEN OPLADEN". U krijgt vervolgens nog een melding of u dit echt wilt doen "De meetgegevens uploaden?". Als u dit wilt, drukt u op "OK" anders op "ANNULEREN". Als u op "OK" heeft gedrukt, dan zijn alle meetresultaten in de app opgeslagen en ziet u een lege pagina. Als u linksboven op het pijltje drukt, gaat u weer terug naar de synchronisatiepagina.

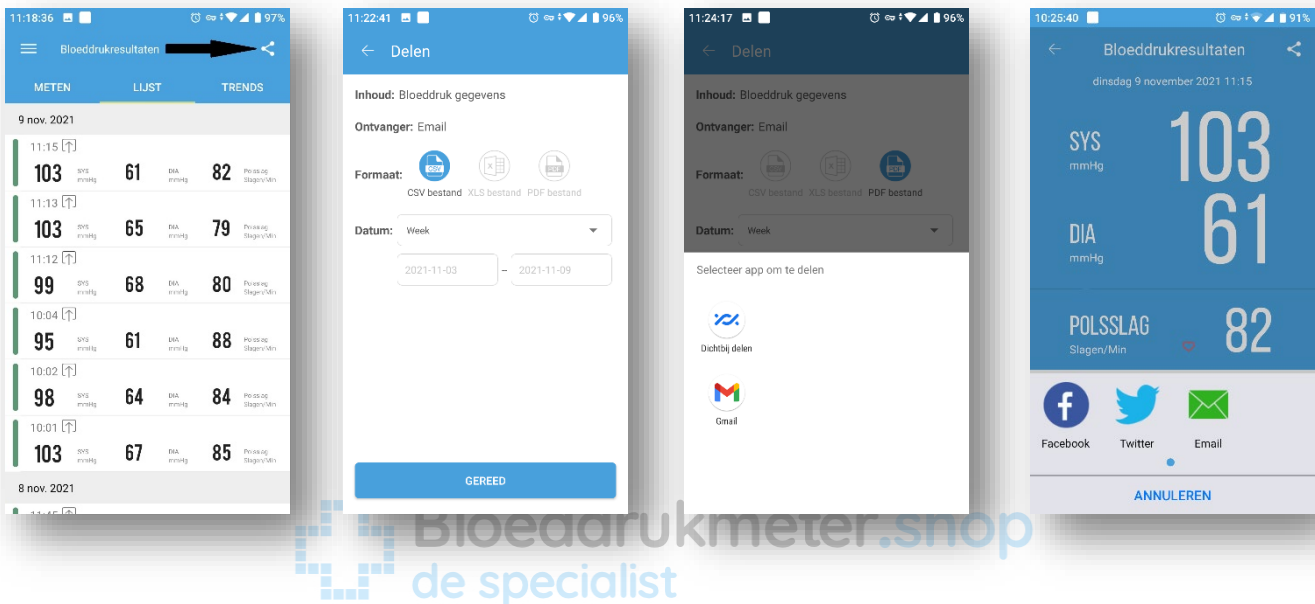


## 2.2 Meetresultaten

Als we drukken op het tabblad "LIJST" komen we op de pagina met alle meetresultaten. In deze lijst vindt u overzichtelijk alle metingen op een rij. Als u op een meting drukt, krijgt u de meting te zien in meer detail en kunt u ook nog extra informatie aan de desbetreffende meting toevoegen. Deze extra informatie kan relevant zijn voor het resultaat van de meting. Als u net heeft gegeten, koffie heeft gedronken of net wakker wordt, kan dit het resultaat van de meting beïnvloeden, evenals uw humeur op dat moment. Dit kunt u dan eenvoudig aangeven in de app. Als u specifiek iets wilt toevoegen, kan dat onderaan bij "Voeg aantekening toe". Daarna drukt u op "Gereed".

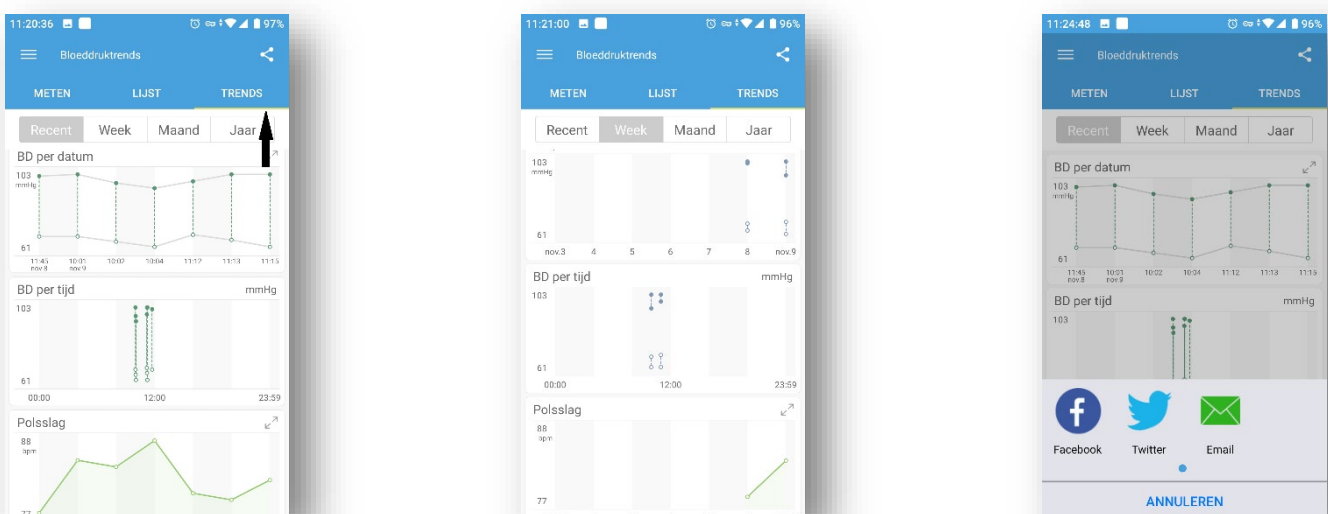


U heeft ook de mogelijkheid om deze gegevens te delen. Wat u deelt, is afhankelijk van de pagina waar u op dat moment bent. Als u op de pagina bent met alle bloeddrukresultaten onder elkaar, dan deelt u deze gegevens. Bent u op de detailpagina van één bloeddrukmeting, dan deelt u die gegevens. U kunt delen door rechtsboven op het deel-icoontje te drukken. De overzichtspagina, met alle bloeddrukmetingen onder elkaar, heeft andere deelmogelijkheden dan de detailpagina. De overzichtspagina kunt u delen via e-mail als CSV-, XLS- of PDF-bestand. U maakt een keuze bij "Formaat" en "Datum" en drukt vervolgens op "GEREED". Selecteer dan een app om te delen, in dit geval "Gmail" en u kunt een adres invoeren om naar te versturen. (**!!!Let op: Uw mail moet wel ingesteld zijn op uw smartphone!!!**) De detailpagina kan naast e-mail ook gedeeld worden met facebook en twitter.



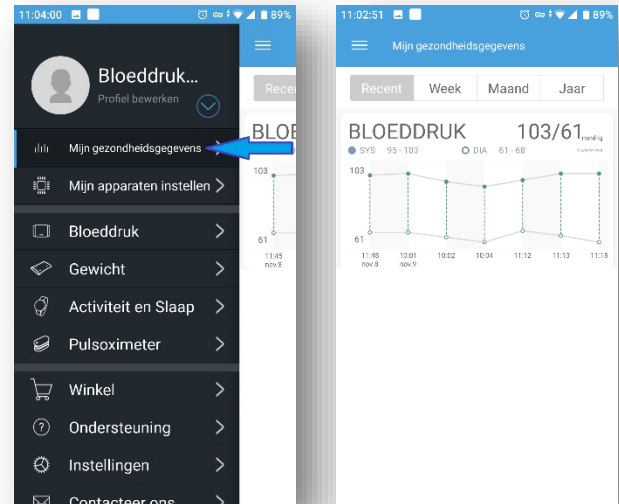
### 2.3 Grafiekoverzicht

Als we op het tabblad "TRENDS" drukken, krijgen we de bloeddrukresultaten te zien in grafiekvorm. Als u dagelijks moet meten, kan een grafiek een duidelijk inzicht geven van uw bloeddruk over een langere periode. Bovenaan de grafiek kunt u een periode kiezen, "Recent", "Week", "Maand" of "Jaar". Ook deze gegevens kunt u delen via e-mail, Facebook of Twitter.



## 2.4 Mijn gezondheidsgegevens

Als u naar het menu gaat (door linksboven op het menu-icoontje te drukken) en u drukt vervolgens op “Mijn gezondheidsgegevens” dan komt u op een pagina waar u netjes onder elkaar een overzicht krijgt van de laatste metingen van al uw aangesloten apparaten met de app. In dit geval ziet u alleen een bloeddrukmeting, maar als u bijvoorbeeld ook nog een weegschaal of saturatiemeter heeft gekoppeld met de app, dan ziet u deze ook terug in dit overzicht.

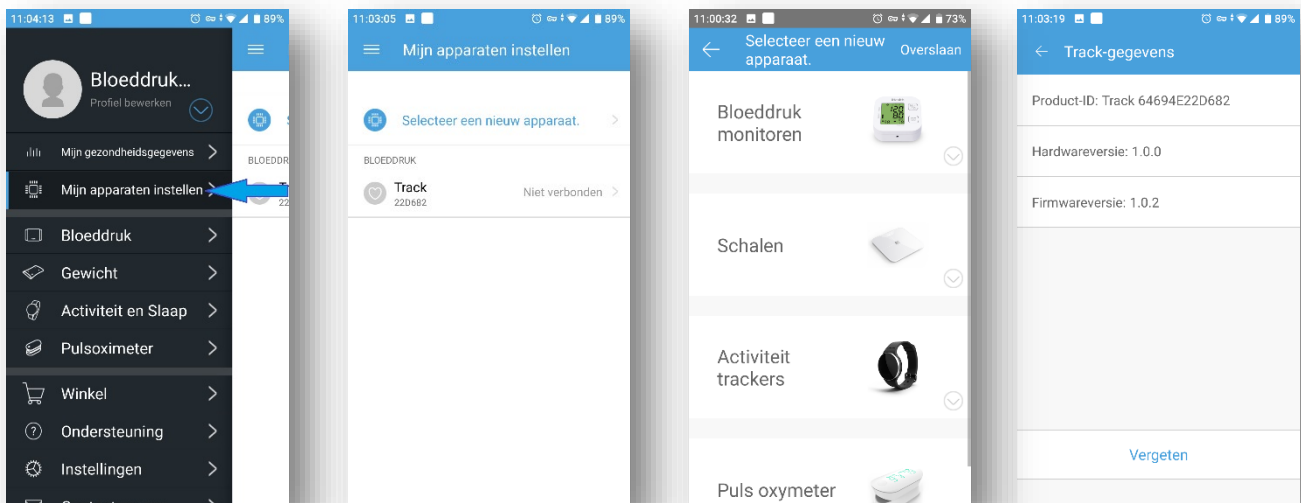


## 2.5 Mijn apparaten instellen

Als u een apparaat wilt toevoegen of verwijderen, kunt u dit doen door naar het menu te gaan (door linksboven op het menu-icoontje te drukken) en te drukken op “Mijn apparaten instellen”. U komt op een pagina terecht waar al uw apparaten staan die op dit moment gekoppeld zijn met de app. In dit voorbeeld is alleen de iHealth Track gekoppeld met de app.

Als u nog een apparaat wilt toevoegen, drukt u op “Selecteer een nieuw apparaat”. U komt dan op een pagina terecht waar u kunt kiezen uit verschillende soorten apparaten die u kunt koppelen met de app. Hoe u een apparaat moet koppelen met de app is uitvoerig beschreven in stap 3 van hoofdstuk 1 in deze handleiding.

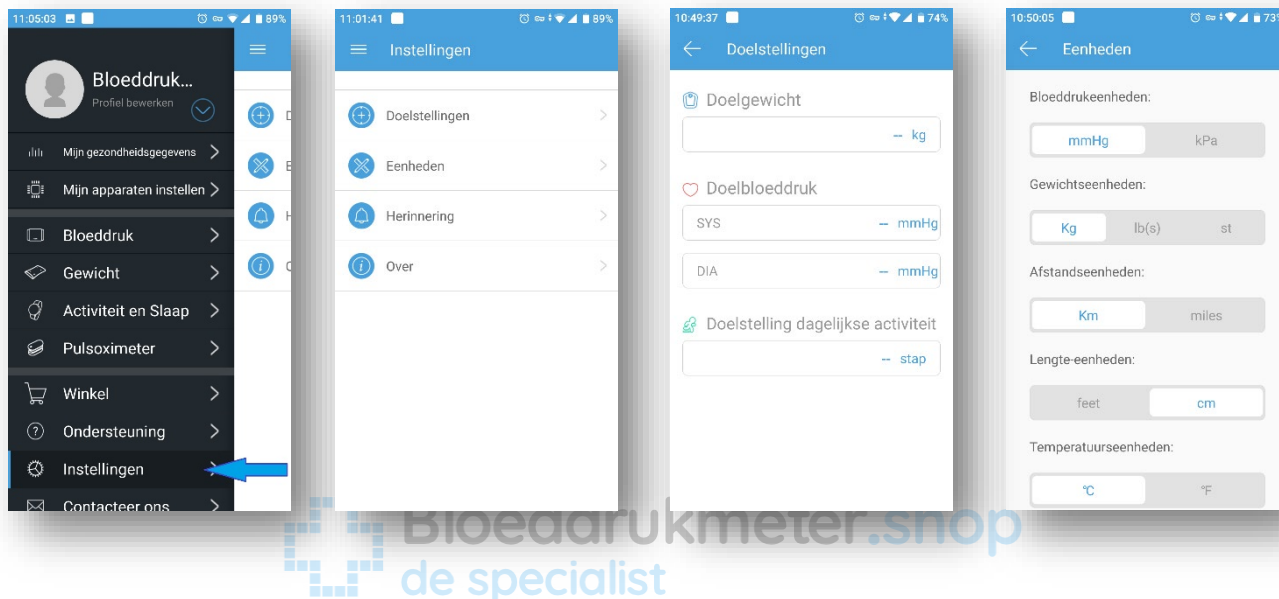
Als u een apparaat wilt verwijderen, dan drukt u in het overzicht op het apparaat dat u wilt verwijderen. U krijgt dan een pagina te zien met meer gegevens van het apparaat, zoals o.a. de “Product-ID”. Onderaan deze pagina ziet u een knop “Vergeten”. Als u hier op drukt, dan zal het apparaat uit de app worden verwijderd.



## 2.6 Instellingen

Op de pagina instellingen, kunt u een aantal dingen instellen en aanpassen. Om op deze pagina te komen, gaat u naar het menu (door linksboven op het menu-icoontje te drukken) en drukt u vervolgens op “Instellingen”. Hier kunt u doelstellingen instellen, eenheden aanpassen en herinneringen toevoegen. Bij doelstellingen kunt u uw doelgewicht, doelbloeddruk en aantal stappen opgeven, afhankelijk van welke apparaten u heeft gekoppeld met de app.

De eenheden worden automatisch ingesteld naar het land dat u gekozen heeft bij het aanmaken van uw account. Mocht u hier nog iets aan willen veranderen dan kan dat op deze pagina.



Als u gaat naar “Herinnering” kunt u een alarm instellen, wanneer u bijvoorbeeld weer uw bloeddruk moet meten. U kunt hier meerdere (terugkerende) herinneringen instellen voor verschillende activiteiten. Deze komen vervolgens in het overzicht te staan.

