

Quickguide HealthTracker

Servicepartner: Firstbeat Technologies, Firstbeat Life™

Das Messpaket enthält folgendes Material:

- 1 Messgerät mit Elektrodenkabel und Ladekabel
- 25 Elektroden, Reinigungstücher (Sie benötigen ca. 10 Elektroden für die 5-Tages-Messung). Bitte bewahren Sie die restlichen Elektroden luftdicht (Zip-Beutel) für allfällige Messwiederholungen nach dem Auswertungsgespräch auf.
- QR-Code für Firstbeat Life App und Quickguide HealthTracker
- Frankiertes Rücksendeküvert

Vorbereitung

- Laden Sie die Firstbeat Life App herunter

Apple App Store



Google Play

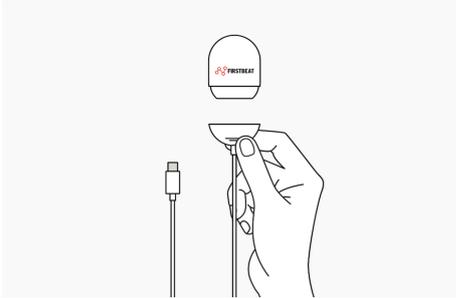


- Erstellen Sie Ihren Account mit derselben Email-Adresse, welche Sie bei der Anmeldung/Buchung angegeben haben.
- Unter *Profile* (unten rechts) > *Settings* (oben rechts) > *Account* > *Select language* können Sie die Sprache wählen. Bestätigen Sie mit dem roten Haken.
- Die Lizenz wird von heartfacts Simone Tschopp ca. 3 Wochen vor Ihrem Auswertungsgespräch aktiviert, dann sind Sie bereit für die 5-Tages-Messung. Sie erhalten ein Email von Firstbeat, sobald die Lizenz aktiv ist (Betreff: «Beginnen Sie mit der Nutzung von Firstbeat Life»).

Bitte beachten Sie Folgendes für die Messung (Details siehe unten)

- Laden Sie das Gerät über Nacht vor der Messung.
- Beginnen Sie die Messung **morgens** zwischen 6 und 8 Uhr, damit es die deutlichsten Ergebnisse gibt.
- Wählen Sie bei «Starte deine erste Messung» die Dauer von **5 Tagen** (standardmässig sind 3 Tage ausgewählt).
- Tragen Sie Ihre Aktivitäten während des Tages im **Journal** ein. Tragen Sie Ihre Arbeits- und Schlafzeiten (gemäss vordefinierter Kategorie in der App) ein.
- Das Gerät ist **nicht wasserfest, bitte zum Duschen, Schwimmen und Saunieren entfernen**.
- Die Klebelektroden sind wasser- und schweisresistent. Sie reichen für mindestens 24 Stunden und können auch länger getragen werden. Wenn es juckt, wechseln Sie die Elektrode und platzieren sie leicht verschoben.
- Das Mobilgerät brauchen Sie während der Messung nicht immer bei sich tragen. Das Messgerät speichert die Daten und synchronisiert, sobald Sie die App öffnen.
- Wenn **«5 Tage abgeschlossen»** sind und die Daten synchronisiert wurden, können Sie die «Messung analysieren» und Sie erhalten Ihre Ergebnisse.

Gerät laden



Laden Sie das Gerät mit dem beiliegenden Ladekabel auf (via USB-Computeranschluss oder USB-Stecker mit max. 15W). Entfernen Sie dafür den unteren Teil des Geräts sorgfältig.

Laden = Grünes Licht blinkt.

Vollständig geladen = Grünes Licht leuchtet durchgängig.

Erste Schritte ausführen, Messung starten (Firstbeat Life App)



Hinweis «Lizenz aktivieren»:

- Sobald Ihre Lizenz läuft, erhalten Sie ein automatisches Email von Firstbeat mit dem Betreff «Beginnen Sie mit der Nutzung von Firstbeat Life».
- In der Regel aktiviert sich die Lizenz von selbst (App schliessen und wieder öffnen). Andernfalls geben Sie den Lizenzcode aus dem Email ein.

Hinweis «Verbinde das Messgerät»:

- Unter *Profil* > *Profilstatus* > *Einstellungen des Messgeräts* können Sie nachträglich die Koppelung und den Batteriezustand des Geräts jederzeit prüfen.

Wichtige Hinweise «Starte deine erste Messung»:

- Starten Sie die Messung **am Morgen** nach dem Aufstehen, das liefert die deutlichsten Ergebnisse.
- Wählen Sie die **Dauer fünf (5-Tages-Messung)**!



- Die App führt Sie durch die weiteren Schritte.
- Bitte drücken Sie die Elektroden nur am weissen Rand an und nicht in der blauen Mitte (Gel).
- Beachten Sie vor dem Ankleben der unteren Elektrode eine angenehme Platzierung im Sitzen (z.B. nicht direkt in einer Bauchfalte bzw. Position von BH beachten)

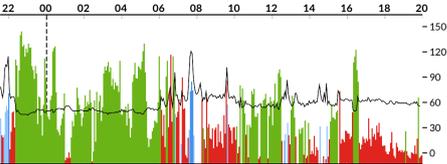
Während der Messung (Firstbeat Life App)

 Firstbeat Life ...

Das Firstbeat-Diagramm zeigt die Echtzeit-Ergebnisse eine Weile nach dem Start der Messung an. Vergiss nicht, Journaleinträge hinzuzufügen, um dich daran zu erinnern, was du in einem bestimmten Zeitraum getan hast. Bitte beachte, dass du die Messung analysieren musst, um die endgültigen Ergebnisse zu erhalten. Daher können die Endergebnisse leicht von den Echtzeit-Ergebnissen abweichen, insbesondere bei der ersten Messung.

Firstbeat-Grafik 

Mi 24.4.



[Journal](#) [Eintrag hinzufügen](#)

Während der Messung

- Fitness-Level ermitteln >
- Umfrage zum Wohlbefinden ausfüllen >
- Ziele festlegen >

Tipps und Anleitungen

 **Firstbeat-Grafik**
Lerne dein Firstbeat-Diagramm zu verstehen >

 **Tipps für die Messung**
Vermeide Beschwerden wegen den Elektroden, Nachtmodus aktivieren, Messung beenden >

 **Bedienungsanleitungen**
Benutzerhandbücher für das Firstbeat Life >

Das Gerät ist **nicht wasserfest**, bitte zum Duschen, Schwimmen und Saunieren entfernen.

Prüfen Sie hin und wieder oberhalb des Diagramms, ob der **Gerätezustand** mit einem grünen **OK** angezeigt wird.

Die **Firstbeat-Grafik** zeigt in Echtzeit die Reaktionen Ihres Organismus auf Ihre Tagesbeschäftigungen, Ihren Schlaf und Ihre körperliche Aktivität auf.

- Erfahren Sie mehr über die Bedeutung der Farben bei Tipps und Anleitungen unter «Firstbeat Grafik».
- Wichtig: Stress (rot) kann positiv oder negativ sein. Machen Sie sich Notizen zu Ihrer Einschätzung des Stresses während der 5 Tage.
- Das Diagramm lässt sich vergrössern/verkleinern (klicken Sie hierfür auf das Pfeilsymbol  und danach auf Plus oder Minus)

Machen Sie bitte während den 5 Tagen regelmässig **Tagebucheinträge** im Journal:

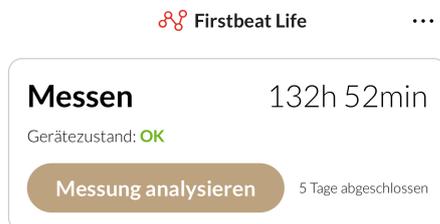
- Eintrag hinzufügen = neuer Eintrag erfassen
- Journal = Tagebucheinträge einsehen, ändern, löschen.
- Für die Einträge finden Sie diverse vordefinierte Kategorien, welche Sie nutzen können. Falls Sie lieber eigene Begriffe/Bemerkungen eintragen möchten, wählen Sie «Eigenes Ereignis...». Sie können auch zeitlich überlagernde Einträge erfassen.
- Erfassen Sie die Einträge so detailliert, dass Sie am Auswertungsgespräch die 5 Messtage möglichst gut nachvollziehen können.
- Für **Arbeitszeit**, **Schlafzeit** und Ermittlung Fitness-Level nutzen Sie bitte die vorgegebene Kategorie.

Füllen Sie die **Umfrage** zum Wohlbefinden aus und legen Sie Ihre **Ziele** fest.

Ermitteln Sie Ihr **Fitnesslevel** anhand eines 30-minütigen Spaziergangs (gemäss Anleitung). Vergessen Sie nicht, ihn im Journal «Ermittlung Fitness-Level» einzutragen. Das Ergebnis (VO2max) erhalten Sie nach Abschluss der Messung.

Lesen Sie die Tipps für die Messung.

Messung beenden (Firstbeat Life App)



Wenn «5 Tage abgeschlossen» erscheint und alle Daten synchronisiert sind (stellen Sie sicher, dass Bluetooth eingeschaltet ist), können Sie auf «Messung analysieren» klicken. Die Messung wird beendet. Danach können keine Journaleinträge mehr erfasst oder geändert werden.



Sobald die Analyse der Daten abgeschlossen ist, erhalten Sie Ihre **Ergebnisse** (wählen Sie dafür unten das Menü «Ergebnisse») mit den entsprechenden Firstbeat Life Scores für folgende Rubriken:

- Zusammenfassung = Gesamtergebnis
- Stress = Verhältnis von Stress und Erholung
- Schlaf = Erholungseffekte des Schlafes
- Physische Aktivität = Gesundheitseffekte körperlicher Aktivität

Verschaffen Sie sich bitte einen Eindruck über die Ergebnisse und halten Sie Ihre Einsichten fest. Am Auswertungsgespräch besprechen wir Ihre Resultate und Erkenntnisse, um gesundheitsförderliche Massnahmen abzuleiten.

Gesundheitsfragebogen ausfüllen

- Bitte füllen Sie den Gesundheitsfragebogen online bis spätestens 1 Tag vor dem Auswertungsgespräch aus: <http://www.heartfacts.ch/gesundheitsfragebogen>

Auswertungsgespräch, Follow-up

- Das Auswertungsgespräch findet am gebuchten Termin statt (www.heartfacts.ch/buchen).
- Im Auswertungsgespräch besprechen wir das weitere Vorgehen und wir vereinbaren einen Termin für den Follow-up.

Rückversand Messpaket

- Bitte senden Sie Messgerät und Ladekabel nach dem Follow-up umgehend zurück. Benutzen Sie das beigelegte Rücksendekouvert. **Bitte legen Sie die Geräte nebeneinander in den Umschlag, damit die Dicke unter 2cm gewährleistet ist.**

Datenschutz

- Die Daten werden gemäss den Datenschutzrichtlinien von Firstbeat Technologies Oy (siehe App: *Profil* > *Einstellungen* > *Datenschutz*) und der Datenschutzerklärung von heartfacts Simone Tschopp (www.heartfacts.ch/datenschutz) gehandhabt.