



Manuale dell'utente di Fitbit SpO2

Versione R

129-0602-01

22 settembre 2021

Sommario

Sommario	3
Glossario	4
Uso previsto	5
Descrizione del prodotto	6
Aspettative	7
Avvertenze e precauzioni generali	8
Istruzioni d'uso	9
Aggiungi il monitoraggio SpO2 al tuo dispositivo Fitbit	9
Ionic, Sense e serie Versa	9
Charge 4 e Charge 5.....	10
Guarda la tua ultima media di livelli SpO2 a riposo sul tuo dispositivo	10
Ionic, Sense e serie Versa	10
Charge 4 e Charge 5.....	10
Rileva le tendenze dei tuoi valori SpO2 nell'app Fitbit	11
Rimuovi il monitoraggio SpO2 dal tuo dispositivo Fitbit	12
Ionic, Sense e serie Versa	12
Charge 4 e Charge 5.....	13
Risoluzione dei problemi	14
Informazioni aggiuntive	15
Cos'è SpO2?.....	15
Come si misura il valore SpO2?.....	15
Cosa devo sapere dei valori SpO2.....	15
Perché ho un valore SpO2 basso?.....	15
Termini di servizio	17
Informazioni sull'assistenza agli utenti	18

Glossario

B

Saturazione ossigeno nel sangue (SpO2)

Il livello di saturazione dell'ossigeno nel sangue è la percentuale di sangue saturato con ossigeno o contenente ossigeno.

Uso previsto

La funzione Fitbit SpO2 ("Fitbit SpO2") è un prodotto software standalone per il benessere generale. È stata concepita per mostrare agli utenti la media e l'intervallo di valori di saturazione dell'ossigeno nel sangue, misurati durante il periodo di sonno più recente. Queste informazioni vengono visualizzate all'utente sul dispositivo Fitbit indossato sul polso o sul dispositivo portatile connesso.

Fitbit SpO2 è destinato all'uso come prodotto OTC (over-the-counter), ossia da banco. Non è destinato al monitoraggio in tempo reale o continuo dei valori SpO2. Fitbit SpO2 non è destinato a finalità mediche né alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di malattie o disturbi.

Descrizione del prodotto

Fitbit SpO2 è un prodotto software standalone per il benessere generale che utilizza dati acquisiti da un dispositivo Fitbit per consumatori dotato di sensori di fotopleletismografia (PPG). PPG utilizza LED rossi e infrarossi per riflettere luce sulla pelle. La luce riflessa viene misurata e fornisce dati PPG. Questi sensori sono comunemente utilizzati per finalità di benessere generale, come misurazioni del battito cardiaco, monitoraggio del sonno e altre funzioni di benessere generale disponibili su smartwatch per il fitness. Il software Fitbit SpO2 è un prodotto software standalone che utilizza dati acquisiti da sensori PPG per stimare la concentrazione di ossigeno nel sangue durante i periodi di sonno.

Fitbit SpO2 utilizza i sensori in Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense e sui dispositivi della serie Fitbit Versa per stimare la media e l'intervallo di valori SpO2 durante il sonno. Installa un quadrante orologio o un'app SpO2 e indossa il tuo dispositivo compatibile durante il sonno. Dopo il risveglio e la sincronizzazione del tuo dispositivo, i tuoi dati SpO2 vengono visualizzati sul tuo dispositivo. Puoi anche vedere le tue tendenze SpO2 nel riquadro Metriche di salute nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Il riquadro Metriche di salute è disponibile con Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 e Fitbit Versa 3. Per vedere dati cronologici, esegui l'aggiornamento a Fitbit Premium. Per altri dispositivi, è necessario un abbonamento a Fitbit Premium per vedere i tuoi dati sulle metriche di salute. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Aspettative

Fitbit SpO2 visualizza la tua percentuale SpO2 rilevata durante il sonno come media. Determinati quadranti orologio disponibili su Ionic, Sense e sulla serie Versa possono anche mostrare il tuo intervallo SpO2. I valori Fitbit SpO2 possono essere compresi tra 80% e 100%. Fitbit SpO2 non misura o visualizza valori SpO2 inferiori all'80%. Qualsiasi misurazione inferiore all'80% verrà visualizzata come "<80%".

I dati di Fitbit SpO2 sono destinati al benessere generale e ti aiutano a sostenere e mantenere uno stile di vita sano. Fitbit SpO2 non è destinato a finalità mediche né alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di malattie o disturbi. I dati forniti da Fitbit SpO2 sono una stima approssimativa dei livelli di saturazione di ossigeno nel sangue, ma non possono essere del tutto precisi. Non dovresti usare o affidarti a Fitbit SpO2 per finalità mediche.

Avvertenze e precauzioni generali

NON utilizzare questo prodotto come alternativa a un trattamento prescritto dal medico, ad esempio una terapia di ossigeno domiciliare, una macchina CPAP o un nebulizzatore.

NON interpretare o intraprendere alcuna azione clinica basata esclusivamente su questo prodotto senza consultare un professionista sanitario qualificato. I dati Fitbit SpO2 non sono destinati a finalità mediche né a diagnosi, trattamento, cura o prevenzione di malattie o disturbi.

Istruzioni d'uso


Aggiungi il monitoraggio SpO2 al tuo dispositivo Fitbit

Quando raccogli dati SpO2, è possibile che sia necessario ricaricare più frequentemente il tuo dispositivo Fitbit.

Per raccogliere dati SpO2, installa un quadrante orologio SpO2 (disponibile su Ionic, Sense e sulla serie Versa) o l'app SpO2 (disponibile su Charge 4, Charge 5, Sense e Versa 3). Per ulteriori informazioni sulla disponibilità di Fitbit SpO2, vedi [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Ionic, Sense e serie Versa



Per installare un quadrante orologio SpO2:

1. Con il tuo dispositivo Fitbit nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **Quadranti orologio**.
3. Trova la categoria di quadranti orologio **SpO2**. È possibile che sia necessario scorrere in alto per trovarlo. Tocca **Visualizza tutto** per vedere l'elenco completo di quadranti orologio disponibili.
4. Tocca il quadrante orologio che desideri installare > **Installa** > **Installa**.

I quadranti orologio SpO2 sono disponibili solo in determinati paesi in questo momento. Se non li vedi nella Galleria dei quadranti orologio, la funzionalità non è disponibile nella tua area.

In caso di problemi di aggiunta di un quadrante orologio SpO2 al tuo dispositivo Fitbit, assicurati di aver aggiornato il tuo smartwatch all'ultima versione di Fitbit OS. Per vedere gli ultimi aggiornamenti del dispositivo, vedi help.fitbit.com. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Per installare l'app SpO2 (solo su Sense e Versa 3):


1. Con il tuo dispositivo Fitbit nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **App**.
3. Tocca l'icona della lente di ingrandimento  e ricerca "Tracker SpO2".
4. Nei risultati, tocca **Tracker SpO2** > **Installa** > **Installa**.

Tieni presente che non vedrai questa app sul tuo smartwatch; l'app rileva i dati SpO2 in background in modo che tu possa vedere i tuoi risultati nell'app Fitbit senza utilizzare un quadrante orologio SpO2.

Charge 4 e Charge 5

L'app Fitbit SpO2 viene installata automaticamente sul tuo dispositivo.

Se hai rimosso l'app SpO2 dal tuo dispositivo, reinstalla l'app nell'app Fitbit sul tuo smartphone:

1. Con il tuo dispositivo Fitbit nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **App**.
3. Nell'elenco di app, tocca **SpO2** > **Installa** > **Installa**.


Guarda la tua ultima media di livelli SpO2 a riposo sul tuo dispositivo

Ionic, Sense e serie Versa

1. Indossa il tuo dispositivo Fitbit per andare a dormire e sincronizzalo la mattina.
2. Controlla il quadrante orologio per vedere il tuo livello SpO2 a riposo medio e l'intervallo di valori rilevati. Tieni presente che devi avere installato un quadrante orologio SpO2 per vedere i tuoi dati sul tuo dispositivo Fitbit.

Potrebbe essere necessaria 1 ora per la visualizzazione dei valori SpO2 dopo aver sincronizzato il dispositivo. Il quadrante orologio mostra i dati per la tua sessione di sonno più recente. Se la sessione di sonno è suddivisa in 2 diari separati o ti sei riposato più a lungo, il quadrante orologio viene aggiornato per mostrare i dati dell'ultima sessione di sonno dopo la sincronizzazione del dispositivo con l'app Fitbit.

Su Sense e Versa 3, puoi anche trovare i tuoi dati SpO2 nell'app Oggi:

1. Apri l'app Oggi  sul tuo smartwatch.
2. Scorri il dito in alto per trovare il riquadro Saturazione ossigeno. Viene visualizzato il tuo livello SpO2 a riposo medio più recente.
3. Tocca il riquadro Saturazione ossigeno per vedere il tuo intervallo SpO2 e il grafico di sette giorni.

Charge 4 e Charge 5

1. Indossa il tuo dispositivo Fitbit per andare a dormire e sincronizzalo la mattina.
2. Di mattina, scorri il dito in alto dal quadrante orologio. Controlla il tuo livello SpO2 a riposo medio nel riquadro SpO2.

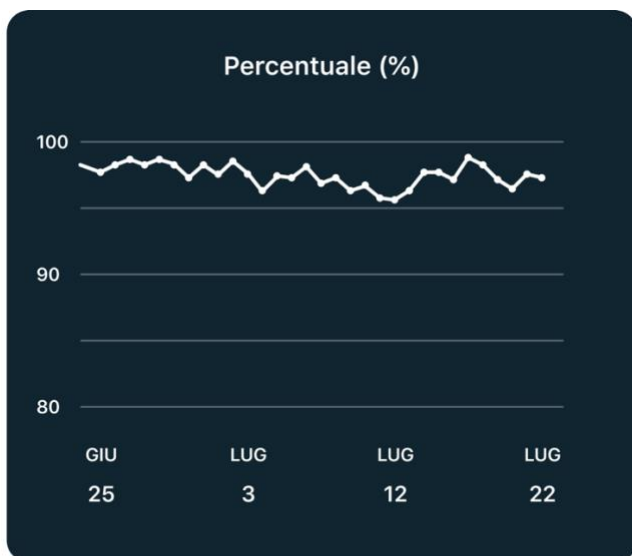
Potrebbe essere necessaria 1 ora per la visualizzazione dei valori SpO2 dopo il risveglio. Il riquadro SpO2 mostra i dati per la tua sessione di sonno più recente. Se la sessione del sonno è suddivisa in due registri

separati o hai fatto un lungo sonnellino, il riquadro si aggiorna per mostrare i dati per la tua sessione di sonno più recente.

Rileva le tendenze dei tuoi valori SpO2 nell'app Fitbit

Vedi le tue tendenze SpO2 nel riquadro Metriche di salute nell'app Fitbit. Il riquadro Metriche di salute è disponibile con Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 e Fitbit Versa 3. Per visualizzare dati cronologici, esegui l'aggiornamento a Fitbit Premium. Per altri dispositivi, è necessario un abbonamento a Fitbit Premium per vedere i dati sulle metriche di salute.

1. Indossa il tuo dispositivo per almeno un giorno intero, anche quando dormi di notte.
2. La mattina, apri l'app Fitbit e tocca il riquadro **Metriche di salute**.
3. Scorri in alto per trovare il riquadro **Saturazione ossigeno (SpO2)**.




Questo grafico mostra il tuo valore SpO2 di notte in media. Tieni presente che i dispositivi Fitbit misurano livelli SpO2 <80%. Nel grafico, misurazioni <80% sono mostrate come "<80" sulla linea 80%.

Tieni presente che per Ionic, Versa, Versa Lite Edition e Versa 2, i dati SpO2 vengono raccolti solo quando utilizzi un quadrante orologio SpO2. Gli utenti di Sense e Versa 3 possono installare un quadrante orologio SpO2 o l'app SpO2 per raccogliere i dati SpO2. Gli utenti di Charge 4 e Charge 5 devono avere installato l'app SpO2.

Rimuovi il monitoraggio SpO2 dal tuo dispositivo Fitbit


Ionic, Sense e serie Versa

Per rimuovere il monitoraggio SpO2, cambia il quadrante orologio in uno non elencato nella categoria di quadranti orologio SpO2:


1. Con il tuo dispositivo nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **Quadranti orologio**.

3. Sfoglia i quadranti orologio. Tocca il quadrante orologio desiderato > **Installa** > **Installa**.

Gli utenti di Sense e Versa 3 devono disinstallare anche l'app SpO2:

1. Con il tuo dispositivo nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **App** > **Tracker SpO2** > **Disinstalla** > **Disinstalla**.

Charge 4 e Charge 5

1. Con il tuo dispositivo nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **App** > **SpO2** > **Disinstalla** > **Disinstalla**.

Risoluzione dei problemi

Se vedi il messaggio "SpO2 non installato" sul quadrante orologio, installa l'app Tracker SpO2. Per istruzioni, vedi ["Istruzioni per l'uso"](#) a pagina 9.

Se vedi linee tratteggiate sul quadrante orologio, un messaggio che indica che è impossibile leggere i dati SpO2 o che nel riquadro Metriche di salute nell'app Fitbit sullo smartphone non sono disponibili dati, tieni presente quanto segue:

- Il tuo dispositivo non misura in modo retroattivo i tuoi valori SpO2. Quando inizi a utilizzare Fitbit SpO2, vedrai linee tratteggiate fino a dopo la successiva sessione di sonno.
- Devi ottenere almeno 3 ore di sonno di qualità. I dati vengono raccolti solo quando sei fermo. Se ti muovi un po' durante il sonno o la sessione di sonno è troppo breve, il tuo dispositivo potrebbe non riuscire a raccogliere dati SpO2 adeguati.
- Ricarica il tuo dispositivo Fitbit per assicurarti che sia in grado di raccogliere dati durante l'intera sessione di sonno. Tieni presente che potrebbe essere necessario ricaricare il dispositivo Fitbit più frequentemente quando utilizzi un quadrante orologio o un'app SpO2.
- Devi sincronizzare il tuo dispositivo Fitbit con l'app Fitbit per visualizzare i dati SpO2. Tieni presente che potrebbe essere necessaria circa 1 ora per vedere i tuoi valori SpO2 dopo la sincronizzazione del dispositivo. Per problemi di sincronizzazione, vedi help.fitbit.com.
- Disattivando le autorizzazioni dell'app o del quadrante orologio SpO2, la funzione potrebbe non funzionare più. Per istruzioni sulla regolazione delle autorizzazioni, vedi help.fitbit.com.
- Il tuo dispositivo Fitbit deve essere in grado di rilevare in modo coerente i tuoi dati SpO2:
 - Indossa il tuo dispositivo leggermente più in alto sul polso.
 - Assicurati che il dispositivo sia a contatto con la pelle.
 - Il tuo dispositivo deve essere aderente al polso ma non troppo stretto.
 - Tatuaggi sulla pelle possono avere impatto sulla precisione dei sensori rossi e infrarossi sul tuo dispositivo Fitbit.

Informazioni aggiuntive

Cos'è SpO2?

La saturazione dell'ossigeno nel sangue (SpO2) è la percentuale di sangue saturato con ossigeno o contenente ossigeno. I livelli di ossigeno nel sangue tendono a rimanere costanti, anche durante l'allenamento e il sonno.

Come si misura il valore SpO2?

Il dispositivo Fitbit rileva il tuo valore SpO2 mentre dormi usando i sensori rossi e a infrarossi sul retro del dispositivo. I sensori emettono una luce rossa e a infrarossi sulla pelle e i vasi sanguigni e tramite il colore della luce che riflette sul retro viene stimata la quantità di ossigeno nel sangue:

- Il sangue molto ossigenato riflette luce più rossa che infrarossa.
- Il sangue poco ossigenato riflette luce più infrarossa che rossa.

Potresti vedere i sensori rossi e a infrarossi che continuano a lampeggiare per circa 30 minuti al risveglio.

Cosa devo sapere dei valori SpO2

I valori SpO2 variano naturalmente e di notte solitamente si abbassano rispetto ai valori SpO2 di giorno poiché la tua frequenza respiratoria è in genere più bassa mentre dormi. In generale, i valori SpO2 durante il sonno sono superiori al 90%. I valori SpO2 visualizzati sono una stima e possono essere influenzati da attività, altitudine e salute in generale.

Perché ho un valore SpO2 basso?

Quando utilizzi Fitbit SpO2, potresti notare un valore SpO2 che sembra inferiore a quello previsto. Ciò può essere dovuto a:

- Posizione e movimento del braccio
- Posizione e misura del dispositivo Fitbit
- Flusso sanguigno limitato sulla superficie della pelle
- Anche le differenze nelle strutture anatomiche possono avere impatto sulla precisione dei sensori del dispositivo Fitbit.

Diversi fattori possono influenzare la capacità del corpo di mantenere i livelli di ossigeno nel sangue. Alcuni di questi, a titolo esemplificativo, sono:

- Nell'aria che respiri deve essere presente una quantità di ossigeno sufficiente.
- I tuoi polmoni devono essere in grado di inspirare aria contenente ossigeno ed espirare anidride carbonica.
- Il tuo flusso sanguigno deve essere in grado di trasportare ossigeno attraverso il corpo.

Un problema con uno di questi fattori potrebbe avere impatto sui tuoi valori SpO2. Ad esempio, ad altitudini elevate l'aria è meno densa e pertanto contiene meno ossigeno. Se si notano valori SpO2 bassi ad altitudini elevate, puoi prendere in considerazione l'idea di scendere a un'altitudine più bassa.

Determinati problemi di salute possono anche avere impatto sulla capacità del tuo corpo di assorbire ossigeno. Questi fattori possono essere aggravati in condizioni estreme, ad esempio durante un allenamento intenso.

Non dovresti usare o affidarti a Fitbit SpO2 per finalità mediche. In caso di dubbi sulla salute, dovresti consultare il tuo fornitore di assistenza sanitaria.

Termini di servizio

Fitbit progetta prodotti e strumenti che aiutano l'utente a raggiungere i propri obiettivi di forma fisica e benessere quotidiani e che agiscono da sprone per gli utenti per la conduzione di una vita più sana e più attiva. Queste Condizioni di servizio ("Condizioni") si applicano all'accesso e all'utilizzo del Servizio Fitbit da parte dell'utente. Il "Servizio Fitbit" include i nostri dispositivi, compresi il firmware, le applicazioni, il software, i siti Web, le API, i prodotti e i servizi ad essi associati.

Questi termini sono un accordo tra te e Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A. Quando i Termini riportano le parole "Fitbit", "noi" o "nostro/a/i/e", queste fanno riferimento alla parte del contratto che fornisce il Servizio Fitbit all'utente.

L'Utente deve accettare i presenti Termini per creare un account Fitbit e per accedere o utilizzare il Servizio Fitbit. In mancanza di un account, l'utente accetta le presenti Condizioni utilizzando qualsiasi parte del Servizio di Fitbit. Senza l'accettazione delle presenti Condizioni, è vietata la creazione di un account o l'utilizzo del Servizio di Fitbit.

Per maggiori informazioni relative a questi Termini, visita [Fitbit - Condizioni per l'utilizzo del Servizio](#).

Informazioni sull'assistenza agli utenti



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

Simboli relativi all'apparecchiatura



Leggi le Istruzioni per l'uso



Produttore

Per l'assistenza alla clientela, visitare il sito help.fitbit.com.

