



Gebruikershandleiding voor Fitbit SpO2

Versie R

129-0602-01
22 september 2021

inhoudsopgave

inhoudsopgave	3
Woordenlijst	4
Beoogd gebruik	5
Productomschrijving	6
Verwachtingen	7
Algemene waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen	8
Bedieningsinstructies	9
SpO2-tracering toevoegen aan je Fitbit-apparaat	9
Ionic-, Sense- en Versa-serie	9
Charge 4 en Charge 5	10
Je meest recente gemiddelde SpO2-niveaus in rust bekijken op je apparaat.....	10
Ionic-, Sense- en Versa-serie	10
Charge 4 en Charge 5	10
Je SpO2-trends bijhouden in de Fitbit-app	11
SpO2-tracering verwijderen van je Fitbit-apparaat	12
Ionic-, Sense- en Versa-serie	12
Charge 4 en Charge 5	12
Problemen oplossen	13
Extra informatie	14
Wat is SpO2?	14
Hoe wordt SpO2 gemeten?.....	14
Wat moet ik weten over SpO2-waarden?	14
Waarom wordt er een lage SpO2-waarde weergegeven?	14
Servicevoorwaarden	16
Informatie gebruikersondersteuning	17

Woordenlijst

B

Zuurstofverzadiging van bloed (SpO₂)

De zuurstofverzadiging van je bloed is het percentage van het bloed dat met zuurstof wordt verzadigd.

Beoogd gebruik

De SpO₂-functie van Fitbit ('Fitbit SpO₂') is een standalone-softwareproduct voor algemeen welzijn. Deze is bedoeld om aan gebruikers het gemiddelde van de zuurstofverzadiging in het bloed weer te geven dat is gemeten tijdens hun meest recente slaaperiode. Deze informatie wordt aan de gebruiker weergegeven door middel van het Fitbit-apparaat dat om de pols wordt gedragen of op het verbonden mobiele apparaat.

De Fitbit SpO₂ is bedoeld voor 'over-the-countergebruik' (otc) voor algemene welzijnsdoeleinden. Deze is niet bedoeld voor realtime of continue monitoring van SpO₂-waarden. Fitbit SpO₂ is niet bedoeld voor medische doeleinden en is ook niet bedoeld voor het vaststellen, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes of aandoeningen.

Productomschrijving

Fitbit SpO2 is een standalone softwareproduct voor algemeen welzijn, dat gegevens gebruikt van een Fitbit-consumentenproduct, met fotoplethysmografie (PPG)-sensoren. PPG maakt gebruik van rode en infrarode LED's om licht in de huid te schijnen. Het gereflecteerde licht wordt gemeten en levert PPG-gegevens. Deze sensoren worden vaak gebruikt voor algemene welzijnsdoeleinden zoals hartslagoverzichten, slaapregistratie en andere algemene welzijnsfuncties die je op fitness-smartwatches vindt. De Fitbit SpO2-software is een standalone softwareproduct dat gebruikmaakt van gegevens afgeleid van PPG-sensoren, om de zuurstofconcentratie in het bloed tijdens slaaperiodes te berekenen.

Fitbit SpO2 gebruikt de sensoren van de apparaten uit de Fitbit Charge 4-, Fitbit Ionic-, Fitbit Charge 5-, Fitbit Sense- en Fitbit Versa-serie om een schatting te maken van je gemiddelde SpO2 en het bereik hiervan tijdens je slaap. Installeer een SpO2-wijzerplaat of -app en draag je compatibele apparaat tijdens het slapen. Zodra je bent opgestaan en je apparaat hebt gesynchroniseerd, worden je SpO2-gegevens weergegeven op je apparaat. Je kunt ook je SpO2-trends bekijken in de Fitbit-app of op je telefoon via de tegel Gezondheidsstatistieken. De tegel Gezondheidsstatistieken is beschikbaar voor de Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 en Fitbit Versa 3. Op andere apparaten is een Fitbit Premium-abonnement nodig om toegang te krijgen tot de gezondheidsgegevens. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Verwachtingen

Fitbit SpO2 geeft je SpO2-percentages die tijdens je slaap is waargenomen weer als een gemiddelde. Op bepaalde wijzerplaten van de Ionic, Sense en Versa-versie wordt ook je SpO2-bereik weergegeven. De Fitbit SpO2-waarden kunnen variëren van 80% tot 100%. Fitbit SpO2 meet en toont geen SpO2-waarden beneden 80%. Alle metingen die lager zijn dan 80%, worden weergegeven als '<80%'.

Fitbit SpO2-gegevens zijn bedoeld voor algemeen welzijnsgebruik om je te helpen een gezonde levensstijl te ondersteunen en behouden. Fitbit SpO2-gegevens zijn niet bedoeld voor medische doeleinden en zijn ook niet bedoeld voor het vaststellen, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes of aandoeningen. De gegevens die door Fitbit SpO2 worden geleverd zijn bedoeld als een inschatting die in de buurt komt van de zuurstofverzadiging van je bloed, maar is mogelijk niet exact nauwkeurig. Je moet Fitbit SpO2 niet voor medische doeleinden gebruiken of je hierop verlaten.

Algemene waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen

Gebruik dit product **NIET** in plaats van de behandeling die door je arts is voorgeschreven, zoals zuurstoftherapie voor toepassing in huis, een CPAP-apparaat of een vernevelaar.

Interpreteer het resultaat **NIET** zelf en onderneem geen klinische actie uitsluitend op basis van dit product zonder raadpleging van een gekwalificeerde zorgprofessional. Fitbit SpO₂-gegevens zijn niet bedoeld voor medische doeleinden en zijn ook niet bedoeld voor het vaststellen, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes of aandoeningen.

Bedieningsinstructies


SpO2-tracering toevoegen aan je Fitbit-apparaat

Het is mogelijk dat je je Fitbit-apparaat vaker moet opladen wanneer er SpO2-gegevens worden verzameld.

Installeer een SpO2-wijzerplaat (beschikbaar voor de Ionic-, Sense- en Versa-serie) of de SpO2-app (beschikbaar voor Charge 4, Charge 5, Sense en Versa 3) om SpO2-gegevens te verzamelen. Voor meer informatie over de beschikbaarheid van Fitbit SpO2 ga je naar [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Ionic-, Sense- en Versa-serie

Een SpO2-wijzerplaat installeren:

1. Houd je Fitbit-apparaat bij de hand en tik in de Fitbit-app op het tabblad Vandaag  > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Wijzerplaten**.
3. Zoek de wijzerplaatcategorie **SpO2**. Mogelijk moet je omhoog vegen om deze te vinden. Tik op **Alles weergeven** om de volledige lijst met beschikbare wijzerplaten te bekijken.
4. Tik op de wijzerplaat die je wilt installeren > **Installeren** > **Installeren**.

De SpO2-wijzerplaten zijn momenteel alleen in bepaalde landen beschikbaar. Als je deze niet in de Wijzerplaatengalerie ziet staan, dan is de functie niet beschikbaar in je regio.

Als je problemen ondervindt bij het toevoegen van een SpO2-wijzerplaat aan je Fitbit-apparaat, zorg er dan voor dat je de nieuwste Fitbit OS-versie op je smartwatch hebt geïnstalleerd. Ga voor de nieuwste apparaatupdates naar help.fitbit.com. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

De SpO2-app installeren (alleen voor Sense en Versa 3):


1. Houd je Fitbit-apparaat bij de hand en tik in de Fitbit-app op het tabblad Vandaag  > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het vergrootglas pictogram  en zoek naar 'SpO2-tracker'.
4. Tik in de resultaten op **SpO2-tracker** > **Installeren** > **Installeren**.

Houd er rekening mee dat deze app niet wordt weergegeven op je smartwatch. De app houdt je SpO2-gegevens op de achtergrond bij, zodat je de resultaten in de Fitbit-app kunt bekijken zonder de SpO2-wijzerplaat te gebruiken.

Charge 4 en Charge 5

De Fitbit SpO2-app wordt automatisch op je toestel geïnstalleerd.

Als je de SpO2-app van je apparaat verwijdert, installeer je deze opnieuw in de Fitbit-app op je telefoon:

1. Houd je Fitbit-apparaat bij de hand en tik in de Fitbit-app op het tabblad **Vandaag**  > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik in de lijst met apps op **SpO2** > **Installeren** > **Installeren**.


Je meest recente gemiddelde SpO2-niveaus in rust bekijken op je apparaat

Ionic-, Sense- en Versa-serie

1. Draag je Fitbit-apparaat naar bed en synchroniseer het apparaat 's ochtends.
2. Controleer je wijzerplaat om je gemiddelde SpO2-niveau en het bereik van de gedetecteerde waarden te bekijken. Er moet wel een SpO2-wijzerplaat zijn geïnstalleerd om je gegevens op je Fitbit-apparaat te bekijken.

Nadat je je apparaat hebt gesynchroniseerd, kan het ongeveer een uur duren voordat je SpO2-waarden verschijnen. De wijzerplaat toont gegevens van je meest recente slaapsessie. Als je slaapsessie is opgesplitst in 2 afzonderlijk logboeken of als je een lang dutje doet, wordt de wijzerplaat bijgewerkt nadat je apparaat is gesynchroniseerd met de Fitbit-app en toont de gegevens van de meest recente slaapsessie.

Op de Sense en Versa 3 kun je je SpO2-gegevens vinden in de Vandaag-app:

1. Open de Vandaag-app  op je smartwatch.
2. Veeg omhoog voor de tegel Zuurstofverzadiging. Je ziet de meest recente gemiddelde SpO2-niveaus in rust.
3. Tik op de tegel Zuurstofverzadiging om je SpO2-bereik en een grafiek van 7 dagen te bekijken.

Charge 4 en Charge 5

1. Draag je Fitbit-apparaat naar bed en synchroniseer het apparaat 's ochtends.

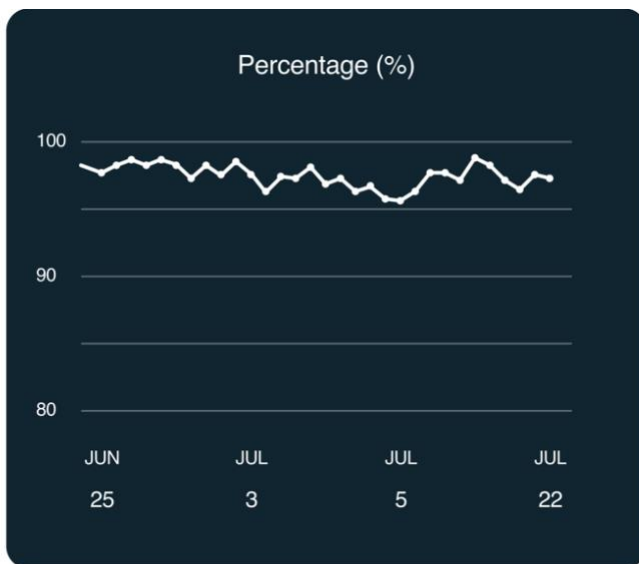
2. Veeg 's ochtends omhoog op de wijzerplaat. Bekijk je gemiddelde SpO2-niveau in rust op de SpO2-tegel.

Nadat je wakker bent geworden, kan het ongeveer een uur duren voordat je SpO2-waarden verschijnen. De SpO2-tegel toont gegevens van je meest recente slaapsessie. Als je slaapsessie is opgesplitst in 2 afzonderlijk logboeken of als je een lang dutje doet, wordt de tegel bijgewerkt en worden de gegevens van de meest recente slaapsessie weergegeven.

Je SpO2-trends bijhouden in de Fitbit-app

Bekijk je SpO2-trends op de tegel Gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app. De tegel Gezondheidsstatistieken is beschikbaar voor de Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 en Fitbit Versa 3. Upgrade naar Fitbit Premium om historische gegevens te bekijken. Voor andere apparaten is een Fitbit Premium-abonnement vereist om gezondheidsgegevens te kunnen bekijken.

1. Draag je apparaat ten minste een hele dag, inclusief 's nachts als je slaapt.
2. Open 's morgens de Fitbit-app en tik op de tegel **Gezondheidsstatistieken**.
3. Veeg omhoog voor de tegel **Zuurstofverzadiging (SpO2)**.




Deze grafiek geeft je gemiddelde SpO2 gedurende de nacht weer. Fitbit meet geen SpO2-niveaus onder de 80%. In de grafiek worden alle metingen onder de 80% weergegeven als '<80'.

Voor de Ionic, Versa, Versa Lite Edition en Versa 2 worden alleen SpO2-gegevens verzameld als je een SpO2-wijzerplaat gebruikt. Voor het verzamelen van SpO2-gegevens op de Sense en Versa 3 kunnen gebruikers een SpO2-wijzerplaat of de SpO2-app installeren. Als je een Charge 4 en Charge 5 gebruikt, moet de SpO2-app zijn geïnstalleerd.


SpO2-tracering verwijderen van je Fitbit-apparaat

Ionic-, Sense- en Versa-serie


Om de SpO2-tracering te verwijderen, verander je de wijzerplaat naar een die niet onder de wijzerplaatcategorie SpO2 valt:

1. Als je apparaat in de buurt is, tik je in de Fitbit-app op het tabblad **Vandaag**  > je profielafbeelding > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Wijzerplaten**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op de gewenste wijzerplaat > **Installeren** > **Installeren**.

Sense- en Versa 3-gebruikers dienen ook de SpO2-app te verwijderen:

1. Als je apparaat in de buurt is, tik je in de Fitbit-app op het tabblad **Vandaag**  > je profielafbeelding > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Apps** > **SpO2-tracker** > **Verwijderen** > **Verwijderen**.

Charge 4 en Charge 5

1. Als je apparaat in de buurt is, tik je in de Fitbit-app op het tabblad **Vandaag**  > je profielafbeelding > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Apps** > **SpO2** > **Verwijderen** > **Verwijderen**.

Problemen oplossen

Als de melding 'SpO2 niet geïnstalleerd' op de wijzerplaat wordt weergegeven, moet je de SpO2 Tracker-app installeren. Bekijk voor meer informatie de 'Bedieningsinstructies' op pagina .9

Als op de wijzerplaat of SpO2-tegel liggende streepjes worden weergegeven of een melding dat de SpO2-gegevens niet konden worden gelezen, of als er gegevens missen op de tegel Gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app op je telefoon, dan kan dit de volgende oorzaken hebben:

- Je apparaat meet je SpO2-waarden niet met terugwerkende kracht. Als je Fitbit SpO2 gaat gebruiken, zie je liggende streepjes tot na je volgende slaapsessie.
- Je moet ten minste drie uur slaap van goede kwaliteit krijgen. De gegevens worden alleen verzameld als je stilligt. Als je veel beweegt in je slaap of als de slaapsessie te kort is, is het mogelijk dat je apparaat niet voldoende SpO2-gegevens kan verzamelen.
- Laad je Fitbit-apparaat op om ervoor te zorgen dat het tijdens je hele slaapsessie gegevens kan verzamelen. Het is mogelijk dat je je Fitbit-apparaat vaker moet opladen wanneer je een SpO2-wijzerplaat of -app gebruikt.
- Je moet je Fitbit-apparaat synchroniseren met de Fitbit-app voordat de wijzerplaat je SpO2-gegevens weergeeft. Nadat je je apparaat hebt gesynchroniseerd, kan het ongeveer een uur duren voordat je SpO2-waarden verschijnen. Voor het oplossen van problemen met synchroniseren, ga je naar help.fitbit.com.
- Als je de toestemmingen van de SpO2-app of -wijzerplaat uitschakelt, kan dat ervoor zorgen dat de functie niet meer functioneert. Voor meer informatie over het aanpassen van toestemmingen, ga je naar help.fitbit.com.
- Je Fitbit-apparaat moet je SpO2-gegevens constant kunnen registreren:
 - Draag je apparaat iets hoger op je pols.
 - Zorg dat je apparaat contact maakt met je huid.
 - Je apparaat moet strak, maar niet beknellend zitten.
 - De nauwkeurigheid van de rode en infrarode sensoren op je Fitbit-apparaat kan worden beïnvloed door getatoeëerde huid.

Extra informatie

Wat is SpO2?

De zuurstofverzadiging van je bloed (SpO2) is het percentage van het bloed dat met zuurstof wordt verzadigd. Het zuurstofniveau van je bloed blijft in het algemeen relatief hetzelfde, zelfs tijdens de training en als je slaapt.

Hoe wordt SpO2 gemeten?

Je Fitbit-apparaat registreert je SpO2 terwijl je slaapt met behulp van de rode en infrarode sensoren op de achterkant van het apparaat. De sensoren schijnen rood en infrarood licht op je huid en je bloedvaten, en gebruiken het licht dat terugkaatst om een schatting te maken van de hoeveelheid zuurstof in je bloed:

- Bloed met veel zuurstof reflecteert meer rood licht dan infrarood licht.
- Bloed met weinig zuurstof reflecteert meer infrarood licht dan rood licht.

Mogelijk blijven de rode en infrarode sensoren nog ongeveer 30 minuten knipperen als je wakker bent.

Wat moet ik weten over SpO2-waarden?

SpO2-waarden variëren gewoonlijk, en de SpO2 's nachts is doorgaans lager dan de SpO2 die overdag wordt gemeten. Dit komt doordat je ademhalingsfrequentie gewoonlijk langzamer is als je slaapt. SpO2-waarden komen in het algemeen boven 90% uit als je slaapt. De getoonde SpO2-waarden zijn een inschatting en kunnen over het algemeen worden beïnvloed door je activiteit, hoogte en algehele gezondheid.

Waarom wordt er een lage SpO2-waarde weergegeven?

Bij het gebruik van Fitbit SpO2 zie je mogelijk een SpO2-waarde die lager lijkt dan verwacht. Dit kan komen door:

- De positie en beweging van je arm
- De positie en pasvorm van je Fitbit-apparaat
- Beperkte doorbloeding van het huidoppervlak
- Verschillen in anatomische lichaamsstructuren kunnen ook invloed hebben op de nauwkeurigheid van de sensoren van je Fitbit-apparaat.

Verscheidene factoren kunnen invloed hebben op de mogelijkheid van je lichaam om zuurstofniveaus in het bloed te handhaven. Dit is inclusief, maar niet beperkt tot:

- De lucht die je inademt moet voldoende zuurstof bevatten.
- Je longen moeten lucht met zuurstof kunnen inademen en kooldioxide kunnen uitademen.
- Je bloedsomloop moet zuurstof door je lichaam kunnen voeren.

Een probleem met een van deze factoren kan je SpO₂-waarden beïnvloeden. Op grote hoogte is de lucht bijvoorbeeld ijler en bevat daarom minder zuurstof. Als je lage SpO₂-waarden waarneemt terwijl je je op grote hoogte bevindt, kun je overwegen om af te dalen naar een lagere hoogte.

Bepaalde gezondheidsproblemen kunnen het vermogen van het lichaam om zuurstof op te nemen ook beïnvloeden. Deze factoren kunnen erger worden onder extremere omstandigheden, zoals tijdens een intensieve training.

Je moet Fitbit SpO₂ niet voor medische doeleinden gebruiken of je hierop verlaten. Als je je zorgen maakt over je gezondheid, moet je je arts raadplegen.

Servicevoorwaarden

Fitbit ontwerpt producten en hulpmiddelen die u helpen uw gezondheids- en conditiedoelen te bereiken, en u motiveren en inspireren om gezonder en actiever te leven. Deze Servicevoorwaarden ('Voorwaarden') zijn van toepassing op uw toegang tot en gebruik van de Fitbit-service. De 'Fitbit-service' omvat onze apparaten inclusief de bijbehorende firmware, applicaties, software, websites, API's, producten en diensten.

Deze Voorwaarden zijn een overeenkomst tussen u en Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A. Wanneer in de Voorwaarden wordt verwezen naar 'Fitbit', 'wij', 'we', 'ons' of 'onze', wordt verwezen naar de partij bij uw overeenkomst die u voorziet van de Fitbit-service.

U moet deze Voorwaarden accepteren om een Fitbit-account aan te maken en toegang te krijgen tot of gebruik te maken van de Fitbit-service. Als u geen account hebt, wordt u verondersteld met deze Voorwaarden akkoord te gaan door enig deel van de Fitbit-service te gebruiken. Maak geen account aan of maak geen gebruik van de Fitbit-service als u niet met deze Voorwaarden instemt.

Aanvullende informatie over deze Voorwaarden kan worden verkregen door naar de [Servicevoorwaarden van Fitbit](#) te gaan.

Informatie gebruikersondersteuning

 Fitbit LLC

199 Fremont Street, 14th Floor San Francisco, CA 94105
www.fitbit.com

Apparaatsymbolen



Lees de gebruiksaanwijzing



Fabrikant

Ga voor de klantenservice naar help.fitbit.com.

©2021 Fitbit LLC. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en in andere landen. Een volledige lijst met handelsmerken van Fitbit staat op de [overzichtspagina van Fitbit-handelsmerken](#). Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.