



# Brukerhåndbok for Fitbit SpO2

Versjon R

129-0602-01  
22. september 2021



# Innhold

---

<b>Innhold</b> .....	<b>3</b>
<b>Ordliste</b> .....	<b>4</b>
<b>Tiltenkt bruk</b> .....	<b>5</b>
<b>Produktbeskrivelse</b> .....	<b>6</b>
<b>Forventninger</b> .....	<b>7</b>
<b>Generelle advarsler og forsiktighetsregler</b> .....	<b>8</b>
<b>Driftsinstruksjoner</b> .....	<b>9</b>
Legg til SpO2-sporing på Fitbit-enheten .....	9
Ionic-, Sense- og Versa-seriene .....	9
Charge 4 og Charge 5.....	10
Se de nyeste, gjennomsnittlige SpO2-hvilenivåene på enheten .....	10
Ionic-, Sense- og Versa-seriene .....	10
Charge 4 og Charge 5.....	10
Spor SpO2-trendene i Fitbit-appen .....	11
Fjern SpO2-sporing fra Fitbit-enheten .....	12
Ionic-, Sense- og Versa-seriene .....	12
Charge 4 og Charge 5.....	12
<b>Feilsøking</b> .....	<b>13</b>
<b>Ytterligere informasjon</b> .....	<b>14</b>
Hva er SpO2? .....	14
Hvordan måles SpO2? .....	14
Hva bør jeg vite om SpO2-verdier? .....	14
Hvorfor fikk jeg en lav SpO2-verdi? .....	14
<b>Tjenestevilkår</b> .....	<b>16</b>
<b>Informasjon om brukerassistanse</b> .....	<b>17</b>

# Ordliste

---

## O

---

### **Oksygenmetning i blodet (SpO2)**

Oksygenmetningsnivået i blodet viser hvor mange prosent av blodet som er mettet med eller inneholder oksygen.

## Tiltenkt bruk

---

Fitbit SpO2-funksjonen («Fitbit SpO2») er et selvstendig programvareprodukt for generell velvære. Hensikten med produktet er å vise brukerne gjennomsnittet av oksygenmetningen i blodet deres som ble målt sist de sov. Denne informasjonen vises på Fitbit-enheten brukerne har på håndleddet eller på den tilkoblede mobilenheten.

Fitbit SpO2 er ment for reseptfri bruk til generelle helsemessige formål. Produktet er ikke ment for sanntidsovervåking eller kontinuerlig overvåking av SpO2-verdier. Fitbit SpO2 er ikke ment til å brukes for medisinske formål, eller for å diagnostisere, behandle, kurere eller forhindre sykdommer eller tilstander.

## Produktbeskrivelse

---

Fitbit SpO2 er et selvstendig programvareprodukt for generell helse som bruker informasjon hentet fra en forbrukers Fitbit-enhet som har sensorer for fotopletysmografi (PPG). PPG bruker røde og infrarøde LED-lyskilder for å lyse gjennom huden. Det reflekterte lyset måles og gir informasjon om PPG. Sensorene brukes vanligvis for generelle helsemessige formål, slik som måling av hjerterefrekvens, søvnsporing og andre generelle helsemessige funksjoner som finnes i treningsklokker. Programvaren i Fitbit SpO2 er et selvstendig programvareprodukt som bruker informasjon hentet av PPG-sensorer, til å beregne oksygenkonsentrasjonen i blodet mens du sover.

Fitbit SpO2 bruker sensorene i Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense og Fitbit Versa-serienes enheter til å beregne SpO2-gjennomsnittet og verdiområdet mens du sover. Installer SpO2-urskiven eller -appen og ha på deg den kompatible enheten mens du sover. Etter at du har våknet og synkronisert enheten, vises SpO2-dataene på enheten din. Du kan også se SpO2-trendene dine i Helsemålinger-flisen i Fitbit-appen på telefonen. Helsemålinger-flisen er tilgjengelig med Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 og Fitbit Versa 3. Oppgrader til Premium for å se historikk. Andre enheter krever et Fitbit Premium-abonnement for å vise helsemålinger. Gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for mer informasjon.

## Forventninger

---

Fitbit SpO2 viser den gjennomsnittlige SpO2-prosentsen som ble registrert mens du sov. Noen urskiver som er tilgjengelig på Ionic-, Sense- og Versa-seriene, kan også vise SpO2-verdiområdet. Fitbit SpO2-verdiene ligger på mellom 80 % og 100 %. Fitbit SpO2 verken måler eller viser SpO2-verdier som er lavere enn 80 %. Målinger som er lavere enn 80 %, vises som «<80 %».

Fitbit SpO2-data er ment til å brukes for generell helse og for å hjelpe deg med å oppnå og opprettholde en sunn livsstil. Fitbit SpO2-data er ikke ment til å brukes for medisinske formål, eller for å diagnostisere, behandle, kurere eller forhindre sykdommer eller tilstander. Dataene som Fitbit SpO2 produserer er ment for å gi en omtrentlig beregning av oksygenmetningsnivåene i blodet, men kan være noe unøyaktige. Du bør ikke bruke eller være avhengig av Fitbit SpO2 for noen medisinske formål.

## Generelle advarsler og forsiktighetsregler

---

**DU MÅ IKKE** bruke dette produktet i stedet for behandling foreskrevet av legen din, slik som hjemmeoksygenbehandling, bruk av CPAP-maskin eller forstøverapparat.

**DU MÅ IKKE** tolke eller iverksette kliniske tiltak basert på dette produktet uten å rådføre deg med kvalifisert helsepersonell. Fitbit SpO2-data er ikke ment til å brukes for medisinske formål, eller for å diagnostisere, behandle, kurere eller forhindre sykdommer eller tilstander.



# Driftsinstruksjoner

---

## Legg til SpO2-sporing på Fitbit-enheten

---


Det kan være at du må lade Fitbit-enheten din oftere når du samler inn SpO2-data.

---

For å samle inn SpO2-data må du installere en SpO2-urskive (tilgjengelig på Ionic-, Sense- og Versa-seriene) eller SpO2-appen (tilgjengelig på Charge 4, Charge 5, Sense og Versa 3). Du finner mer informasjon om tilgjengeligheten til Fitbit SpO2 på [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

### Ionic, Sense og Versa seriene



Slik installerer du en SpO2-urskive:

1. Ha Fitbit-enheten i nærheten og trykk på I dag-fanen i Fitbit-appen  > profilbildet ditt > enhetsbildet.
2. Trykk på **Urskiver**.
3. Finn urskivekategorien for **SpO2**. Det kan være du må sveipe opp for å finne den. Trykk på **Se alle** for å se den fullstendige listen over tilgjengelige urskiver.
4. Trykk på urskiven du ønsker å installere > **Installer** > **Installer**.

SpO2-urskivene er for øyeblikket kun tilgjengelig i enkelte land. Hvis du ikke ser dem i urskivegalleriet, er ikke funksjonen tilgjengelig i ditt område.

Hvis du har problemer med å legge til en SpO2-urskive på Fitbit-enheten, må du sørge for at du oppdaterer klokken til den nyeste Fitbit OS-versjonen. Du kan gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for å se de nyeste enhetsoppdateringene. Gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for å se mer informasjon.

Slik installerer du SpO2 (kun for Sense og Versa 3):

1. Ha Fitbit-enheten i nærheten og trykk på I dag-fanen i Fitbit-appen  > profilbildet ditt > enhetsbildet.
2. Trykk på **Apper**.
3. Trykk på forstørrelsesglasset  og søk etter «SpO2-sporer».
4. Når du får opp søkeresultatene, trykker du på **SpO2-sporer** > **Installer** > **Installer**.

Merk at du ikke vil kunne se appen på klokken din da den sporer SpO2-dataene i bakgrunnen, slik at du kan se resultatene i Fitbit-appen uten å bruke en SpO2-urskive.

## Charge 4 og Charge 5

Fitbit SpO2-appen er automatisk installert på enheten din.

Hvis du fjerner SpO2-appen fra enheten din, kan du installere den på nytt i Fitbit-appen på telefonen din:

1. Ha Fitbit-enheten i nærheten og trykk på I dag-fanen i Fitbit-appen  > profilbildet ditt > enhetsbildet.
2. Trykk på **Apper**.
3. I listen over apper trykker du på **SpO2** > **Installer** > **Installer**.


## Se de nyeste, gjennomsnittlige SpO2-hvilenivåene på enheten

### Ionic, Sense og Versa seriene

1. Ha på deg Fitbit-enheten mens du sover og synkroniser den om morgenen.
2. Sjekk urskiven for å se det gjennomsnittlige SpO2-hvilenivået og verdiene som ble registrert. Merk at du må ha en SpO2-urskive installert for å kunne se dataene på Fitbit-enheten.

Det kan ta rundt én time før SpO2-verdiene vises, etter at du har synkronisert enheten. Urskiven viser data for den nyligste soveøkten. Hvis soveøkten er delt i to separate logger eller du tar en lang blund, oppdateres urskiven for å vise data for den nyligste soveøkten etter at enheten synkroniserer med Fitbit-appen.

På Sense og Versa 3 kan du også finne SpO2-dataene i I dag-appen:

1. Åpne I dag-app  på klokken.
2. Sveip opp for å finne flisen for Oksygenmetning. Du ser det nyeste gjennomsnittlige SpO2-nivået.
3. Trykk på Oksygenmetning-flisen for å se SpO2-område og graf for siste sju dager.

## Charge 4 og Charge 5

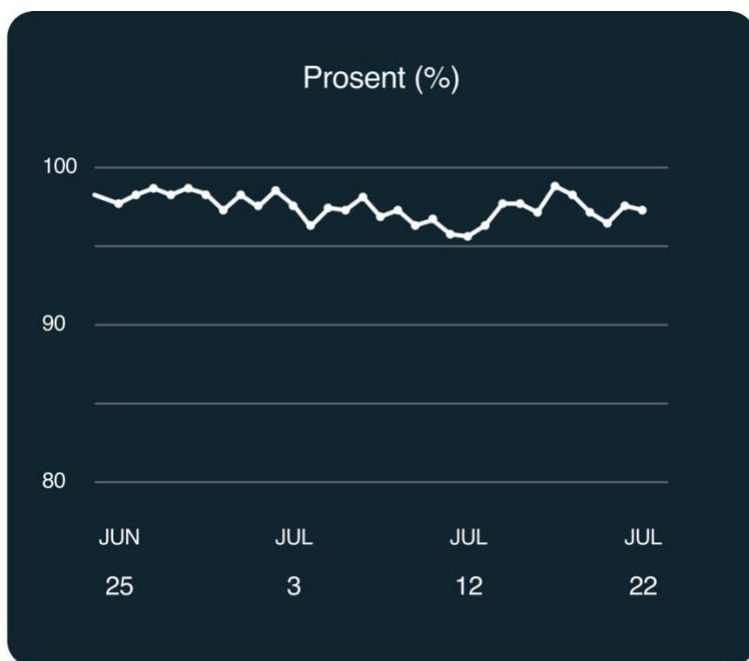
1. Ha på deg Fitbit-enheten mens du sover og synkroniser den om morgenen.
2. Om morgenen sveiper du opp fra urskiven. Se det gjennomsnittlige SpO2-hvilenivået fra SpO2-flisen.

Det kan ta rundt én time før SpO2-verdiene vises, etter at du våkner. SpO2-flisen viser data for den nyligste soveøkten. Hvis soveøkten din er delt inn i to separate logger, eller hvis du tar deg en lang blund, oppdateres flisen for å vise data for den nyligste soveøkten.

## Spør SpO2-trendene i Fitbit-appen

Se SpO2-trendene dine i Helsemålinger-flisen i Fitbit-appen. Helsemålinger-flisen er tilgjengelig med Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 og Fitbit Versa 3. Oppgrader til Fitbit Premium for å se historikk. Andre enheter krever et Fitbit Premium-abonnement for å vise helsedata.

1. Ha på deg enheten i minst én hel dag, og sov med den på om natten.
2. Åpne Fitbit-appen om morgenen og trykk på **Helsemålinger**-flisen.
3. Sveip opp for å finne flisen for **Oksygenmetning (SpO2)**.




Denne grafen viser gjennomsnittlig SpO2 om natten. Vær oppmerksom på at Fitbit-enheter ikke måler SpO2-nivåer under 80 %. I grafen vises alle målinger under 80 % som «<80» på 80 %-linjen.

Merk at når du bruker Ionic, Versa, Versa Lite Edition og Versa 2, samles kun SpO2-data inn dersom du bruker en SpO2-urskive. Sense- og Versa 3-brukere kan enten installere en SpO2-urskive eller SpO2-appen for å samle inn SpO2-data. Charge 4 og Charge 5 brukere må ha SpO2-appen installert.


## Fjern SpO2-sporing fra Fitbit-enheten

### Ionic, Sense og Versa seriene


Hvis du vil fjerne SpO2-sporingen, kan du endre urskiven til en som ikke står oppført i SpO2-urskivekategorien:

1. Ha enheten i nærheten og trykk på I dag-fanen i Fitbit-appen  > profilbildet ditt > enhetsbildet.
2. Trykk på **Urskiver**.
3. Se gjennom de tilgjengelige urskivene. Trykk på den urskiven du vil ha > **Installer** > **Installer**.

Hvis du bruker Sense eller Versa 3, må du også avinstallere SpO2-appen:

1. Ha enheten i nærheten og trykk på I dag-fanen i Fitbit-appen  > profilbildet ditt > enhetsbildet.
2. Trykk på **Apper** > **SpO2-sporer** > **Avinstaller** > **Avinstaller**.

### Charge 4 og Charge 5

1. Ha enheten i nærheten og trykk på I dag-fanen i Fitbit-appen  > profilbildet ditt > enhetsbildet.
2. Trykk på **Apper** > **SpO2** > **Avinstaller** > **Avinstaller**.

## Feilsøking

---

Hvis du får opp meldingen «SpO2 er ikke installert» på urskiven, må du installere SpO2-sporingsappen. Du finner instruksjoner under «Driftsinstruksjoner» på side 9.

Hvis du ser streker på urskiven eller SpO2-flisen, som enten betyr at SpO2-dataene ikke kunne leses av, eller at det mangler data i Helsemålinger-flisen i Fitbit-appen på telefonen, må du huske på følgende:

- Enheten måler ikke tidligere SpO2-verdier. Når du begynner å bruke Fitbit SpO2, vil du se streker frem til du har fullført neste soveøkt.
- Du må ha fått minst tre timer med god søvn. Dataene samles kun inn når du ligger rolig. Hvis du beveger deg mye når du sover eller soveøkten er for kort, kan det være enheten din ikke samler inn tilstrekkelig med SpO2-data.
- Husk å lade Fitbit-enheten, slik at den kan samle inn data under hele soveøkten. Merk at du kanskje må lade Fitbit-enheten oftere når du bruker en SpO2-urskive eller -app.
- Du må synkronisere Fitbit-enheten din med Fitbit-appen før klokken kan vise SpO2-dataene dine. Merk at det kan ta rundt én time før SpO2-verdiene vises etter at du har synkronisert enheten. Gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for å feilsøke synkroniseringen.
- Hvis tillatelsene for SpO2-appen eller urskiven slås av, kan det føre til at funksjonen slutte å fungere. Gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for å finne ut hvordan du justerer tillatelsene.
- Fitbit-enheten må kunne konsekvent spore SpO2-dataene dine:
  - Plasser enheten litt lenger opp på håndleddet.
  - Sørg for at enheten berører huden din.
  - Enheten bør sitte godt, men ikke for stramt.
  - Tatoverert hud kan påvirke nøyaktigheten til de røde og infrarøde sensorene til Fitbit-enheten.

## Ytterligere informasjon

---

### Hva er SpO2?

Oksygenmetningen i blodet (SpO2) viser hvor mange prosent av blodet som er mettet med eller inneholder oksygen. Oksygenivåene i blodet holder seg som regel stabile, selv når du trener eller sover.

### Hvordan måles SpO2?

Fitbit-enheten sporer SpO2 mens du sover, ved å bruke røde og infrarøde sensorer som er plassert bak på enheten. Sensorene sender rødt og infrarødt lys inn i huden og blodårene dine og bruker lyset som reflekteres, til å beregne hvor mye oksygen du har i blodet.

- Blod som inneholder rikelig med oksygen, reflekterer mer rødt lys enn infrarødt.
- Blod som inneholder lite oksygen, reflekterer mer infrarødt lys enn rødt lys.

Merk at du kanskje kan se de røde og infrarøde sensorene fortsette å blinke i rundt 30 minutter etter at du har våknet.

### Hva bør jeg vite om SpO2-verdier?

SpO2-verdier varierer naturlig og SpO2-verdier om natten er som regel lavere enn de er på dagtid, siden du som regel puster langsommere når du sover. Generelt sett er SpO2-verdier som regel over 90 % når du sover. SpO2-verdiene som vises er kun beregninger og kan påvirkes av aktiviteten din, høyden over havet og den generelle helsen din.

### Hvorfor fikk jeg en lav SpO2-verdi?

Det kan være at du legger merke til en SpO2-verdi som er lavere enn forventet, når du bruker Fitbit SpO2. Dette kan skyldes:

- Hvordan armen din er plassert og hvordan du beveger den
- Hvordan Fitbit-enheten er plassert og hvordan den sitter på
- Begrenset blodtilførsel til overflaten av huden
- Forskjellige kroppsbygninger kan også påvirke nøyaktigheten til Fitbit-enhetens sensorer.

Det er flere faktorer som kan påvirke kroppens evne til å opprettholde oksygenivået i blodet. Disse inkluderer, men er ikke begrenset til, følgende:

- Det må være nok oksygen i luften du puster inn.

- Lungene dine må kunne puste inn luft som inneholder oksygen, og puste ut karbondioksid.
- Blodet ditt må kunne frakte oksygen rundt i hele kroppen.

Et problem med noen av disse faktorene kan påvirke SpO2-verdiene dine. Luften er for eksempel tynnere når man kommer opp i høyden, og inneholder derfor mindre oksygen. Hvis du opplever lave SpO2-verdier når du befinner deg i høyden, bør du vurdere å gå ned til lavere høyder.

Visse helseproblemer kan også påvirke kroppens evne til å ta inn oksygen. Disse faktorene kan kombineres under mer ekstreme omstendigheter, som for eksempel under intensiv trening.

Du bør ikke bruke eller være avhengig av Fitbit SpO2 for noen medisinske formål. Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte en lege.

## Tjenestevilkår

---

Fitbit designer produkter og verktøy som hjelper deg å oppnå helse- og treningsmålene dine, støtter deg og inspirerer deg til å leve et sunnere, mer aktivt liv. Disse tjenestevilkårene («vilkårene») gjelder for din tilgang til og bruk av Fitbit-tjenesten. «Fitbit-tjenesten» omfatter våre enheter, derunder tilknyttet firmware, apper, programvare, nettsteder, API-er, produkter og tjenester.

Disse vilkårene er en avtale mellom deg og Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 USA. Når vilkårene omtaler «Fitbit», «vi», «oss» eller «vår», viser dette til parten i avtalen som leverer Fitbit-tjenesten til deg.

Du må godta disse vilkårene for å opprette en Fitbit-konto og få tilgang til eller bruke Fitbit-tjenesten. Hvis du ikke har en konto, godtar du disse vilkårene ved å bruke enhver del av Fitbit-tjenesten. Hvis du ikke godtar disse vilkårene, må du la være å opprette en konto og unngå å bruke Fitbit-tjenesten.

Du finner mer informasjon om disse vilkårene under [Tjenestevilkår for Fitbit](#).



# Informasjon om brukerasistanse

---



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

## Utstyrssymboler



Les instruksjonene for bruk



Produsent

For kundestøtte kan du besøke [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

©2021 Fitbit LLC. Med enerett. Fitbit og Fitbit-logoen er varemerker eller registrerte varemerker for Fitbit i USA og andre land. En mer fullstendig liste over Fitbits varemerker finnes på [Fitbits liste over varemerker](#). Tredjeparters varemerker som omtales, eies av sine respektive eiere.