



# Instrukcja obsługi Fitbit SpO2

Wersja R

129-0602-01

22 września 2021



# Spis treści

---

<b>Spis treści</b> .....	<b>3</b>
<b>Słowniczek</b> .....	<b>4</b>
<b>Przeznaczenie</b> .....	<b>5</b>
<b>Opis produktu</b> .....	<b>6</b>
<b>Oczekiwania</b> .....	<b>7</b>
<b>Ogólne ostrzeżenia i środki ostrożności</b> .....	<b>8</b>
<b>Instrukcja obsługi</b> .....	<b>9</b>
Dodaj monitorowanie SpO2 do swojego urządzenia Fitbit .....	9
Ionic, Sense i urządzenia Versa.....	9
Charge 4 i Charge 5.....	10
Sprawdzanie ostatniego pomiaru spoczynkowego poziomu SpO2 na urządzeniu .....	10
Ionic, Sense i urządzenia Versa.....	10
Charge 4 i Charge 5.....	10
Śledź swoje trendy w aplikacji Fitbit .....	11
Usuń monitorowanie SpO2 ze swojego urządzenia Fitbit .....	12
Ionic, Sense i urządzenia Versa.....	12
Charge 4 i Charge 5.....	12
<b>Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>13</b>
<b>Dodatkowe informacje</b> .....	<b>14</b>
Czym jest SpO2? .....	14
Jak jest mierzony poziom SpO2?.....	14
Co należy wiedzieć o wartościach SpO2?.....	14
Dlaczego mam niską wartość SpO2?.....	14
<b>Regulamin świadczenia usług</b> .....	<b>16</b>
<b>Informacje i pomoc dla użytkowników</b> .....	<b>17</b>

# Słowniczek

---

## B

---

### **Nasylenie krwi tlenem (SpO2)**

Nasylenie krwi tlenem (SpO2) to procent krwi wysyczonej, czyli zawierającej tlen.

## Przeznaczenie

---

Funkcja Fitbit SpO2 ("Fitbit SpO2") to osobny produkt w postaci oprogramowania wellness. Ma na celu wyświetlanie użytkownikom średniej wartości nasycenia krwi z ostatniej sesji snu. Informacje te są wyświetlane na urządzeniu Fitbit noszonym na nadgarstku lub połączonym urządzeniu mobilnym.

Produkt Fitbit SpO2 jest przeznaczony do celów wellness i użytkowania w obrocie nieregulowanym (OTC). Nie jest zalecany do ciągłego monitorowania poziomu SpO2 w czasie rzeczywistym. Produkt Fitbit SpO2 nie jest przeznaczony do celów medycznych ani do diagnozowania, leczenia czy zapobiegania jakimkolwiek chorobom czy zaburzeniom.

## Opis produktu

---

Fitbit SpO2 to osobny produkt w postaci oprogramowania wellness wykorzystujący dane z urządzenia klasy konsumenckiej Fitbit wyposażonego w czujniki fotopletyzmoграфiczne (PPG). Czujniki PPG świecą na skórę światłem czerwonym i podczerwonym. Odbite światło jest następnie mierzone, aby dostarczyć dane PPG. Czujniki te są powszechnie stosowane do ogólnych celów wellness, takich jak pomiary częstości uderzeń serca, śledzenie snu i innych ogólnych funkcji wellness, które można znaleźć w zegarkach sportowych. Oprogramowanie Fitbit SpO2 to osobny produkt, który wykorzystuje dane z czujników PPG do szacowania zawartości tlenu we krwi w trakcie snu.

Fitbit SpO2 wykorzystuje czujniki w urządzeniach z serii Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense i Fitbit Versa do szacowania średniej wartości i zakresu SpO2 w trakcie snu. Zainstaluj tarczę lub aplikację zegara SpO2 i załóż kompatybilne urządzenie do spania. Po przebudzeniu i zsynchronizowaniu urządzenia dane SpO2 zostaną wyświetlone na urządzeniu. Możesz również zobaczyć swoje trendy SpO2 w kafelku Metryki zdrowotne w aplikacji Fitbit na telefonie. Kafelki Metryki zdrowotne jest dostępny dla Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 i Fitbit Versa 3. Aby wyświetlić wcześniejsze dane, przejdź na Fitbit Premium. W przypadku innych urządzeń należy mieć subskrypcję Fitbit Premium, aby uzyskać dostęp do kafelka Metryki zdrowotne. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz stronę [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Oczekiwania

---

Fitbit SpO2 wyświetla procent SpO2 wykryty podczas snu jako średnią wartość. Niektóre tracze zegara dostępne na Ionic, Sense i urządzeniach Versa mogą również pokazywać zakres SpO2. Wartości Fitbit SpO2 mogą się wahać w przedziale: 80% - 100%. Fitbit SpO2 nie mierzy ani nie wyświetla wartości SpO2 poniżej 80%. Każdy pomiar poniżej 80% będzie wyświetlany jako "<80%".

Dane Fitbit SpO2 przeznaczone są do ogólnych celów wellness, aby pomóc w prowadzeniu zdrowszego stylu życia. Produkt Fitbit SpO2 nie jest przeznaczony do celów medycznych ani do diagnozowania, leczenia czy zapobiegania jakimkolwiek chorobom czy zaburzeniom. Dane dostarczane przez Fitbit SpO2 mają na celu szacowanie poziomu nasycenia tlenem krwi, ale nie zawsze muszą być idealnie dokładne. Nie należy wykorzystywać Fitbit SpO2 do żadnych celów medycznych.

## Ogólne ostrzeżenia i środki ostrożności

---

**NI** należy wykorzystywać produktu zamiast leczenia zaleconego przez lekarza, takiego jak tlenoterapia domowa, urządzenie CPAC czy nebulizator.

**NI** należy interpretować ani podejmować działań klinicznych wyłącznie w oparciu o ten produkt bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Dane Fitbit SpO2 nie są przeznaczone do celów medycznych, ani do diagnozowania, leczenia, czy zapobiegania jakiegokolwiek chorobie lub schorzeniu.



# Instrukcja obsługi


## Dodaj monitorowanie SpO2 do swojego urządzenia Fitbit

Przy zbieraniu danych SpO2 być może trzeba będzie częściej ładować urządzenie Fitbit.

Aby zbierać dane SpO2, zainstaluj tarczę SpO2 (dostępna Ionic, Sense i urządzeniach Versa) aplikację SpO2 (dostępna na Charge 4, Charge 5, Sense i Versa 3). Więcej informacji na temat dostępności Fitbit SpO2 na [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

### Ionic, Sense i urządzenia Versa



Aby zainstalować tarczę SpO2:

1. Trzymając urządzenie Fitbit w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Tarcze zegara**.
3. Znajdź kategorię tarczy **SpO2**. Być może trzeba będzie przewinąć w górę, aby ją znaleźć. Dotknij **Wyświetl wszystko**, aby zobaczyć pełną listę dostępnych tarcz zegara.
4. Dotknij tarczy zegara, którą chcesz zainstalować > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.

Tarcze SpO2 są obecnie dostępne tylko w wybranych krajach. Jeśli nie widzisz ich w Galerii Tarcz Zegara, ta funkcja nie jest dostępna w Twoim regionie.

Jeśli masz problem z dodaniem tarczy SpO2 do urządzenia Fitbit, upewnij się, że na urządzeniu masz najnowszą wersję oprogramowania. Dostępne aktualizacje sprawdzisz na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Więcej informacji na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Aby zainstalować aplikację SpO2 (tylko Sense i Versa 3):


1. Trzymając urządzenie Fitbit w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. Dotknij ikony lupy  i poszukaj "Tracker SpO2".
4. W wynikach dotknij **Tracker SpO2** > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.

Pamiętaj, że aplikacja nie będzie widoczna na zegarku, monitoruje Twoje dane SpO2 w tle, aby można je było wyświetlać w aplikacji Fitbit bez konieczności korzystania z tarczy SpO2.

## Charge 4 i Charge 5

Aplikacja Fitbit SpO2 jest automatycznie zainstalowana na Twoim urządzeniu.

Jeśli aplikacja SpO2 została usunięta z urządzenia, zainstaluj ją ponownie w aplikacji Fitbit na telefonie.

1. Trzymając urządzenie Fitbit w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. Na liście aplikacji dotknij **SpO2** > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.


## Sprawdzanie ostatniego pomiaru spoczynkowego poziomu SpO2 na urządzeniu

### Ionic, Sense i urządzenia Versa

1. Zakładaj urządzenie Fitbit do łóżka i synchronizuj je rano.
2. Sprawdź na tarczy zegara średni poziom SpO2 spoczynkowego oraz zakres zmierzonych wartości. Pamiętaj, że aby widzieć dane na urządzeniu Fitbit, musisz mieć zainstalowaną tarczę zegara SpO2.

Wartości SpO2 mogą się pojawić dopiero godzinę po synchronizacji urządzenia. Tarcza pokazuje dane z ostatniej sesji snu. Jeśli sesja snu jest podzielona na dwa osobne zapisy albo miała miejsce dłuższa drzemka, tarcza aktualizuje się, aby pokazać dane z ostatniej sesji snu po synchronizacji z aplikacją Fitbit.

Na urządzeniach Sense i Versa 3 dane SpO2 znajdziesz też w sekcji Dzisiaj:

1. Uruchom Dzisiaj  na zegarku.
2. Przesuń palcem w górę, aby znaleźć kafelk Nasycenie tlenem. Zobaczysz ostatni poziom średniego SpO2 w spoczynku.
3. Dotknij kafelka Nasycenie tlenem, aby zobaczyć zakres SpO2 i wykres z 7 dni.

### Charge 4 i Charge 5

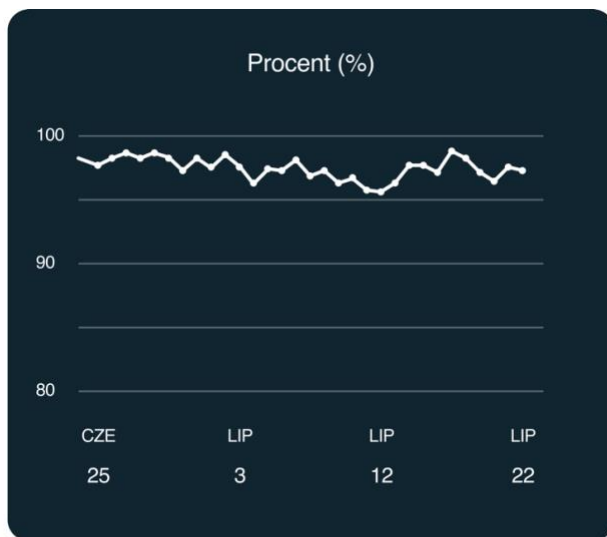
1. Zakładaj urządzenie Fitbit do łóżka i synchronizuj je rano.
2. Rano przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Sprawdź średni poziom SpO2 w kafelku SpO2.

Wartości SpO2 mogą się pojawić dopiero godzinę po obudzeniu, Kafelk SpO2 pokazuje dane z ostatniej sesji snu. Jeśli sesja snu jest podzielona na dwa osobne zapisy albo miała miejsce dłuższa drzemka, kafelk aktualizuje się, aby pokazać dane z ostatniej sesji snu.

## Śledź swoje trendy w aplikacji Fitbit

Zobacz swoje trendy SpO2 w Metrykach zdrowotnych w aplikacji Fitbit. Kafelek Metryki zdrowotne jest dostępny dla urządzeń Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 i Versa 3. Aby wyświetlić wcześniejsze dane, przejdź na Fitbit Premium. W przypadku innych urządzeń do wyświetlenia danych dotyczących metryk zdrowia potrzebna jest wersja Fitbit Premium.

1. Załóż urządzenie przynajmniej na jedną dobę (dzień i noc).
2. Rano otwórz aplikację Fitbit i dotknij **kafelka Metryki zdrowotne**.
3. Przesuń palcem w górę, aby znaleźć **kafelk Nasycenie tlenem (SpO2)**.




Ten wykres pokazuje średnie nocne nasycenie tlenem (SpO2). Pamiętaj, że urządzenia Fitbit nie mierzą poziomu nasycenia tlenem <80%. Na wykresie każdy pomiar <80% pokazany jest jako "<80" na linii 80%.

Pamiętaj, że w przypadku Ionic, Versa, Versa Lite Edition i Versa 2 dane SpO2 są zbierane tylko, gdy korzystasz z tarczy SpO2. Użytkownicy Sense i Versa 3 do zbierania danych SpO2 mogą zainstalować zarówno tarczę zegara SpO2, jak i aplikację SpO2. Użytkownicy Charge 4 i Charge 5 muszą mieć zainstalowaną aplikację SpO2.


# Usuń monitorowanie SpO2 ze swojego urządzenia Fitbit

## Ionic, Sense i urządzenia Versa


Aby usunąć monitorowanie SpO2, zmień tarczę zegara na taką, której nie ma na liście kategorii tarcz SpO2:

1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Tarcze zegara**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. dotknij tarczy, którą chcesz zainstalować > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.

Użytkownicy Sense i Versa 3 muszą też odinstalować aplikację SpO2:

1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje** > **Tracker SpO2** > **Odinstaluj** > **Odinstaluj**.

## Charge 4 i Charge 5

1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje** > **SpO2** > **Odinstaluj** > **Odinstaluj**.

## Rozwiązywanie problemów

---

Jeśli zobaczysz na tarczy zegara komunikat "Nie zainstalowano SpO2 ", zainstaluj aplikację SpO2 Tracker. Instrukcję, jak to zrobić, znajdziesz w sekcji "[Instrukcja obsługi](#)" na stronie 9.

Jeśli zobaczysz przerywane linie na tarczy zegara lub kafelku SpO2, wiadomość, że danych SpO2 nie można było odczytać lub brakujące dane w kafelku Metryki zdrowotne w aplikacji Fitbit w telefonie, pamiętaj o tym, że:

- Twoje urządzenie nie mierzy wstecznie wartości SpO2. Kiedy zaczniesz korzystać z Fitbit SpO2, do czasu następczej sesji snu będą się wyświetlać przerywane linie.
- Powinno się spać przynajmniej 3 godz, a sen powinien być dobrej jakości. Dane są zbierane tylko, gdy się nie ruszasz. Jeśli dużo się ruszasz w trakcie snu lub sen trwa zbyt krótko, urządzenie może nie zebrać odpowiednich danych SpO2.
- Naładuj swoje urządzenie Fitbit, aby upewnić się, że będzie zbierać dane przez całą sesję snu. Pamiętaj, że może być konieczne częstsze ładowanie urządzenia Fitbit podczas używania Tarczy lub aplikacji SpO2.
- Zanim zegar pokaże dane SpO2, należy zsynchronizować urządzenie Fitbit z aplikacją Fitbit. Pamiętaj, że dane SpO2 mogą się pojawić nawet godzinę po synchronizacji. W przypadku problemów z synchronizacją wejdź na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- Wyłączenie jakichkolwiek uprawnień dla tarczy zegara lub aplikacji SpO2 może spowodować przerwanie funkcjonowania. Instrukcje dotyczące ustawienia uprawnień znajdziesz na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- Twoje urządzenie Fitbit musi być w stanie stale monitorować dane SpO2:
  - Zakładaj urządzenie trochę ponad nadgarstkiem.
  - Upewnij się, że urządzenie dotyka skóry.
  - Urządzenie powinno ściśle przylegać do skóry, ale jej nie uciskać.
  - Tatuże na skórze mogą wpływać na dokładność czujników czerwieni i podczerwieni urządzenia Fitbit.

## Dodatkowe informacje

---

### Czym jest SpO2?

Nasylenie krwi tlenem (SpO2) to procent krwi wysyczonej, czyli zawierającej tlen. Poziom tlenu we krwi ma tendencję do utrzymywania się na stosunkowo stałym poziomie, nawet podczas ćwiczeń i snu.

### Jak jest mierzony poziom SpO2?

Twoje urządzenie Fitbit monitoruje poziom SpO2 podczas snu, wykorzystując czujniki czerwieni i podczerwieni znajdujące się na tyle urządzenia. Czujniki świecą światłem czerwonym i podczerwonym na skórę i naczynia krwionośne i wykorzystują odbite światło, aby sprawdzić, ile tlenu jest we krwi:

- Silnie utleniona krew odbija więcej światła czerwonego niż podczerwonego.
- Słabo utleniona krew odbija więcej światła podczerwonego niż czerwonego.

Pamiętaj, że gdy się obudzisz, czujniki czerwieni i podczerwieni mogą migać przez ok. 30 sek.

### Co należy wiedzieć o wartościach SpO2?

Wartości SpO2 wahają się i nocą wartość SpO2 jest zazwyczaj niższa niż za dnia, ponieważ oddech jest w nocy z reguły wolniejszy. Zazwyczaj wartości SpO2 oscylują powyżej 90%. Prezentowane wartości SpO2 są szacunkowe, a wpływ na nie ma aktywność, wysokość i ogólny stan zdrowia.

### Dlaczego mam niską wartość SpO2?

Korzystając z Fitbit SpO2, możesz zauważyć niższe wartości SpO2 niż oczekiwane. Powodów może być kilka:

- Ułożenie ręki i ruch
- Położenie i dopasowanie urządzenia Fitbit
- Ograniczony przepływ krwi na powierzchni skóry
- Na dokładność czujników urządzenia Fitbit mogą też wpływać różnice w budowie anatomicznej.

Na umiejętność organizmu do utrzymania poziomów nasycenia krwi tlenem może wpływać szereg czynników. Na przykład:

- W powietrzu, którym oddychamy, musi być dużo tlenu.
- Płuca muszą być w stanie wdychać powietrze zawierające tlen i wydychać dwutlenek węgla.
- Krwiobieg musi być w stanie dostarczyć tlen do całego organizmu.

Jakikolwiek problem z powyższymi może się odbijać na wartościach SpO<sub>2</sub>. Na przykład im wyżej, tym powietrze mniej gęste i zawiera mniej tlenu. Jeśli wartość SpO<sub>2</sub> spadnie, gdy będziesz znajdować się na wysokościach, być może warto zejść niżej.

Niektóre problemy zdrowotne mogą również zaburzać umiejętność organizmu do pobierania tlenu. Czynniki te mogą się nasilać w bardziej ekstremalnych okolicznościach, np. podczas intensywnego wysiłku fizycznego.

Nie należy wykorzystywać Fitbit SpO<sub>2</sub> do żadnych celów medycznych. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem.

## Regulamin świadczenia usług

---

Spółka Fitbit opracowuje produkty i narzędzia, które pomagają w osiągnięciu celów w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej oraz zachęcają i inspirują do zdrowszego, bardziej aktywnego życia. Niniejszy Regulamin świadczenia usług (zwany dalej „Regulaminem”) dotyczy dostępu do Usługi Fitbit i korzystania z niej. „Usługa Fitbit” obejmuje nasze urządzenia, w tym powiązanie oprogramowanie układowe, aplikacje, oprogramowanie, witryny internetowe, interfejsy programistyczne aplikacji (API), produkty i usługi.

Niniejsze warunki stanowią umowę pomiędzy użytkownikiem a Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A. Za każdym razem, gdy w niniejszym Regulaminie używa się sformułowania „my”, „nam”, „nasz” lub podobnych, mowa jest o stronie zawartej przez Państwa umowy, która świadczy Państwu Usługę Fitbit.

Muszę Państwo zaakceptować niniejszy Regulamin, aby utworzyć konto Fitbit i uzyskać dostęp do Usługi Fitbit lub z niej korzystać. Jeżeli nie posiadają Państwo konta, akceptują Państwo niniejszy Regulamin poprzez korzystanie z jakiegokolwiek części Usługi Fitbit. Jeżeli nie zgadzają się Państwo z niniejszymi warunkami, prosimy nie tworzyć konta ani nie korzystać z Usługi Fitbit.

Dodatkowe informacje dotyczące tych Warunków można uzyskać w sekcji [Warunki korzystania z Fitbit](#).



# Informacje i pomoc dla użytkowników

---



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

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

## Symbole sprzętu



Przeczytaj instrukcje korzystania



Producent

Pomoc można uzyskać na stronie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

©2021 Fitbit LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.