



# Fitbit SpO2 bruksanvisning

Version R

129-0602-01  
22 september 2021



# Innehållsförteckning

---

<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>3</b>
<b>Ordlista</b> .....	<b>4</b>
<b>Avsedd användning</b> .....	<b>5</b>
<b>Produktbeskrivning</b> .....	<b>6</b>
<b>Förväntningar</b> .....	<b>7</b>
<b>Allmänna varningar och försiktighetsåtgärder</b> .....	<b>8</b>
<b>Driftinstruktioner</b> .....	<b>9</b>
Lägg till SpO2-spårning på din Fitbit-enhet.....	9
Ionic , Sense och Versaserien .....	9
Charge 4 och Charge 5.....	10
Se dina senaste genomsnittliga SpO2-nivåer när du vilar på din enhet .....	10
Ionic , Sense och Versaserien .....	10
Charge 4 och Charge 5.....	10
Spåra dina SpO2-trender i Fitbit-appen .....	11
Ta bort SpO2-spårning från din Fitbit-enhet.....	12
Ionic , Sense och Versaserien .....	12
Charge 4 och Charge 5.....	12
<b>Felsökning</b> .....	<b>13</b>
<b>Ytterligare information</b> .....	<b>14</b>
Vad är SpO2? .....	14
Hur mäts SpO2? .....	14
Vad borde jag veta om SpO2värden? .....	14
Varför fick jag ett lågt SpO2-värde?.....	14
<b>Användarvillkor</b> .....	<b>16</b>
<b>Information om användarstöd</b> .....	<b>17</b>

# Ordlista

---

## B

---

### **Syremättnad (SpO2)**

Ditt blods nivå av syremättnad är procenten av ditt blod som är mättat med, eller innehåller, syre.

## Avsedd användning

---

Fitbits SpO2-funktion ("Fitbit SpO2") är en fristående programvara för allmän hälsa. Den är avsedd att visa användarna medelvärdet för deras syremättnad uppmätt under deras senaste sömnperiod. Denna information visas för användaren på den handledsburna Fitbit-enheten eller den anslutna mobila enheten.

Fitbits SpO2 är avsedd för OTCanvändning (över disk) för allmänna hälsoändamål. Den är inte avsedd för realtids- eller kontinuerlig övervakning av SpO2-värden. Fitbit SpO2 är inte avsedd för medicinska ändamål och den är inte heller avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra någon sjukdom eller något tillstånd.

## Produktbeskrivning

---

Fitbit SpO2 är en allmän fristående programvaruprodukt för hälsa som använder data från en Fitbitenhet av konsumentkvalitet som har fotopletysmografisensorer (PPG). PPG använder röda och infraröda lysdioder för att lysa ljus in i huden. Det reflekterade ljuset mäts och ger PPGdata. Dessa sensorer används ofta för allmänt välbefinnande som pulsmätningar, sömnsparning och andra allmänna hälsfunktioner som finns på träningsmarktklockor. Programvaran Fitbit SpO2 är en fristående programvaruprodukt som använder data härledda från PPGsensorer för att uppskatta syrekoncentrationen i blodet under sömnperioder.

Fitbit SpO2 använder sensorerna i enheterna Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense och Fitbit Versa för att uppskatta ditt SpO2genomsnitt och intervall medan du sover. Installera en SpO2 urtavla eller app och bär din kompatibla enhet när du sover. När du har vaknat och synkroniserat din enhet visas dina SpO2data på din enhet. Du kan även se dina SpO2trender i panelen hälsovärden i Fitbit appen på din telefon. Panelen hälsovärden är tillgänglig med Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 och Fitbit Versa 3. För att se datahistorik behövs uppgradering till Fitbit Premium. För andra enheter krävs Fitbit Premium för att se hälsovärdesdata. För mer information, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Förväntningar

---

Fitbit SpO2 visar din SpO2-procent som upptäcks under sömnen som ett genomsnitt. Vissa urtavlor finns tillgängliga på Ionic, Sense och Versa kan även visa ditt SpO2intervallet. Fitbit SpO2-värdena kan variera från 80 % till 100 %. Fitbit SpO2 varken mäter eller visar SpO2-värden som är lägre än 80 %. Alla mätningar som är lägre än 80 % visas som "<80 %".

Fitbit SpO2data är avsedd för allmänt välbefinnande för att hjälpa dig att stödja och upprätthålla en hälsosam livsstil. Fitbit SpO2data är inte avsedd för medicinska ändamål och den är inte heller avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra någon sjukdom eller något tillstånd. Datan från Fitbit SpO2 är avsedd att vara en noggrann uppskattning av dina syremättnadsnivåer, även om de kanske inte är exakta. Du bör inte använda eller förlita dig på Fitbit SpO2 för medicinska ändamål.

## Allmänna varningar och försiktighetsåtgärder

---

**ANVÄND INTE** den här produkten istället för behandling som ordinerats av din läkare, såsom syrebehandling i hemmet, en CPAPmaskin eller en nebulisator.

**TOLKA INTE** eller ta inga kliniska beslut endast baserat på denna produkt utan att rådfråga kvalificerad sjukvårdspersonal. Fitbit SpO2data är inte avsedd för medicinska ändamål och den är inte heller avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra någon sjukdom eller något tillstånd.



# Driftinstruktioner

---

## Lägg till SpO2-spårning på din Fitbit-enhet

---


Du måste kanske ladda din Fitbit-enhet oftare när du samlar in SpO2-data.

---

För att samla in SpO2-data ska du installera en SpO2urtavla (tillgänglig i Ionic-, Sense- och Versa) eller SpO2app (tillgänglig för Charge 4, Charge 5, Sense och Versa 3). [fitbits.com](https://www.fitbits.com).

### Ionic , Sense och Versaserien

Så här installerar du en SpO2-urtavla:

1. Med Fitbitenheten i närheten nuddar du fliken Idag i Fitbitappen  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Urtavlor**.
3. Hitta **SpO2**-urtavlans kategori. Du kanske är tvungen att svepa för att hitta den. Nudda **Visa alla** för att se en fullständig lista över de tillgängliga urtavlor.
4. Nudda den urtavla du vill > **Installera** > **Installera**.

SpO2urtavlorna är endast tillgängliga i vissa länder just nu. Om du inte ser dem i galleriet med urtavlor är funktionen inte tillgänglig i din region.

Om du har problem med att lägga till urtavlan SpO2 på din Fitbit-enhet, ska du se till att du har uppdaterat din klocka så att den senaste versionen av Fitbit OS körs. För att se de senaste enhetsuppdateringarna, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) För mer information se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

För att installera SpO2-appen (endast Sense och Versa 3):


1. Med Fitbitenheten i närheten nuddar du fliken Idag i Fitbitappen  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Appar**.
3. Nudda ikonen för förstoringsglasat  och sök efter "SpO2-aktivitetsarmband".
4. I resultaten nuddar du **SpO2-aktivitetsarmband** > **Installera** > **Installera**.

Observera att du inte ser den här appen på din klocka. Den spårar dina SpO2-data i bakgrunden så att du kan se dina resultat i Fitbit-appen utan att använda en SpO2-urtavla.

## Charge 4 och Charge 5

Fitbit SpO2-appen är automatiskt installerad på din enhet.

Om du tog bort SpO2-appen från din enhet, installera om den i Fitbitappen på din telefon:

1. Med Fitbitenheten i närheten nuddar du fliken Idag i Fitbitappen  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Appar**.
3. I listan över appar, nudda **SpO2** > **Installera** > **Installera**.


## Se dina senaste genomsnittliga SpO2-nivåer när du vilar på din enhet

### Ionic , Sense och Versaserien

1. Bär din Fitbit-enhet i sängen och synkronisera den på morgonen.
2. Kontrollera urtavlan för att se din genomsnittliga SpO2-nivå och intervallet med upptäckta värden. Observera att du måste ha en SpO2-urtavla installerad för att se dina data på din Fitbit-enhet.

Det kan ta ungefär en timme innan dina SpO2värden visas efter att du synkroniserat din enhet. Urtavlan visar data för senaste gången du sov. Om sömnen delas upp i två separata loggar eller om du tar en lång tupplur uppdateras urtavlan för att visa data för senaste gången du sov efter att din enhet har synkroniserats med Fitbit-appen.

På Sense och Versa 3 kan du också hitta dina SpO2-data i appen Idag:

1. Öppna appen Idag  på din klocka.
2. Svep uppåt för att hitta panelen Syremättnad. Du ser dina senaste genomsnittliga SpO2-nivåer för vila.
3. Nudda panelen syremättnad för att se ditt SpO2-intervall och 7-dagarsdiagrammet.

## Charge 4 och Charge 5

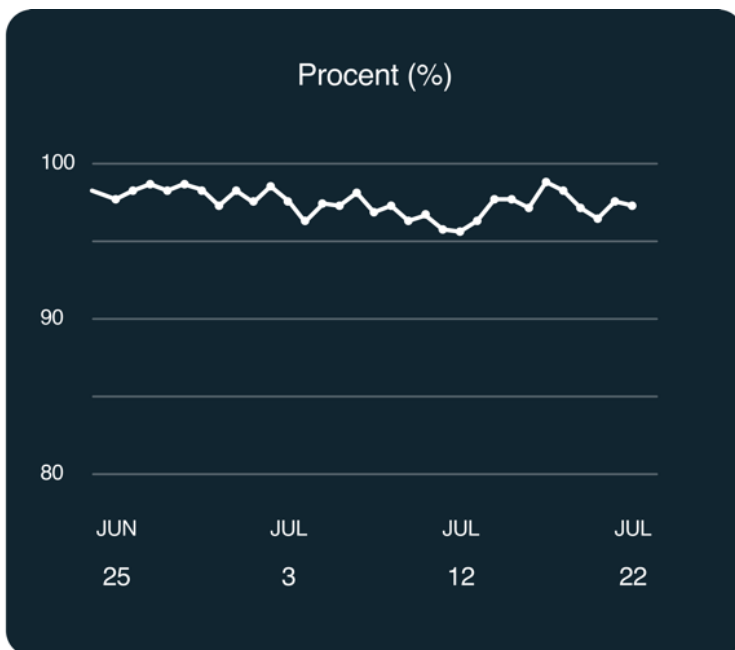
1. Bär din Fitbit-enhet i sängen och synkronisera den på morgonen.
2. På morgonen, svep upp från urtavlan. Se din genomsnittliga SpO2nivå på SpO2panelen.

Det kan ta ungefär en timme innan dina SpO2värden visas efter att du har vaknat upp. SpO2panelen visar data för senaste gången du sov. Om sömnen delas upp i två separata loggar eller om du tar en lång tupplur uppdateras panelen för att visa data för senaste gången du sov.

## Spåra dina SpO2-trender i Fitbit-appen

Se dina SpO2-trender i Health Metrics-panelen i Fitbit-appen. Hälsovärde-panelen är tillgänglig för Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 och Fitbit Versa 3-enheter. Uppdatera till Fitbit Premium för att se historik. För andra enheter måste du ha en Fitbit Premium prenumeration för att kunna se hälsovärde-data.

1. Bär din enhet minst en hel dag, inklusive när du sover på natten.
2. Öppna Fitbit-appen på morgonen och nudda panelen **Hälsovärden**.
3. Svep uppåt för att hitta panelen **Syremättnad (SpO2)**.



Detta diagram visar din nattliga genomsnittliga SpO2. Observera att Fitbit-enheter inte mäter SpO2-nivåer < 80 %. I diagrammet visas alla mätningar < 80 % som "< 80" på 80 %-raden.

Observera att för Ionic, Versa, Versa Lite Edition och Versa 2 samlas SpO2-data bara in när du använder en SpO2-urtavla. Användare med Sense och Versa 3 kan installera antingen en SpO2-urtavla eller SpO2-appen för att samla in SpO2-data. Charge 4 och Charge 5-användare måste ha SpO2-appen installerad.


## Ta bort SpO2-spårning från din Fitbit-enhet

### Ionic , Sense och Versaserien


För att ta bort SpO2-spårning ska du ändra din urtavla till en som inte finns med i kategorin för SpO2-urtavlan:

1. Med enheten i närheten nuddar du fliken Idag  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Urtavlor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda den urtavla du vill ha > **Installera** > **Installera**.

Sense- och Versa 3-användare måste också avinstallera SpO2-appen:

1. Med enheten i närheten nuddar du fliken Idag  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Appar** > **SpO2-aktivitetsarmband** > **Avinstallera** > **Avinstallera**.

### Charge 4 och Charge 5

1. Med enheten i närheten nuddar du fliken Idag  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Appar** > **SpO2** > **Avinstallera** > **Avinstallera**.

## Felsökning

---

Om du ser meddelandet "SpO2 ej installerat" på din urtavla installerar du SpO2 Tracker-appen. För instruktioner, se "[Driftinstruktioner](#)" på sidan 9.

Om du ser streckade linjer på urtavlan eller SpO2-panelen, ett meddelande om att SpO2-data inte kunde läsas, eller saknad data i panelen Hälsovärden i Fitbit-appen på din telefon ska du komma ihåg följande:

- Enheten beräknar inte dina SpO2-värden i efterhand. När du börjar använda Fitbit SpO2 ser du streckade linjer fram till nästa sömn-session.
- Du måste sova i minst 3 timmar. Data samlas bara in när du är stilla. Om du rör dig mycket under sömnen eller om du sover för kort tid kanske din enhet inte kan samla in lämplig SpO2-data.
- Ladda din Fitbit-enhet för att se till att den kan samla in data under hela din sömn. Observera att du kanske måste ladda din Fitbit-enhet oftare när du använder urtavlan SpO2 eller appen.
- Du måste synkronisera din Fitbit-enhet med Fitbit-appen innan urtavlan visar din SpO2-data. Observera att det kan ta ungefär en timme innan dina SpO2-värden visas efter att du synkroniserat din enhet. För felsökning av synkroniseringen, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- Om du stänger av alla SpO2-appar eller klockans behörigheter för urtavlor kan funktionen sluta fungera. För instruktioner om hur du justerar behörigheter, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- Din Fitbit-enhet måste kunna spåra dina SpO2-data konsekvent:
  - Bär din enhet något högre på handleden.
  - Se till att enheten har kontakt med din hud.
  - Enheten ska sitta snävt, men inte trycka på.
  - Tatuerad hud kan påverka noggrannheten hos de röda och infraröda sensorerna på din Fitbit-enhet.

## Ytterligare information

---

### Vad är SpO2?

Ditt blods syremättnad (SpO2) är procenten av ditt blod som är mättat med, eller innehåller, syre. Syrehalten i ditt blod tenderar att förbli relativt konstant, även under träning och sömn.

### Hur mäts SpO2?

Din Fitbitenhet registrerar din SpO2 medan du sover genom att använda röda och infraröda sensorer på baksidan av enheten. Sensorn lyser rött och infrarött ljus på din hud och dina blodkärl och använder ljuset som reflekteras tillbaka för att uppskatta hur mycket syre som finns i ditt blod:

- Högt syremättat blod reflekterar mer rött ljus än infrarött ljus.
- Svagt syremättat blod reflekterar mer infrarött ljus än rött ljus.

Observera att du kan se att de röda och infraröda sensorerna fortsätter att blinka i cirka 30 minuter efter att du vaknat.

### Vad borde jag veta om SpO2värden?

Under natten är SpO2 vanligtvis lägre än under dagen på grund av att andningsfrekvensen vanligtvis är långsammare när du sover. I allmänhet är SpO2-värdena under sömn vanligtvis över 90 %. De presenterade SpO2-värdena är ungefärliga och kan i allmänhet påverkas av din aktivitet, höjd och övergripande hälsa.

### Varför fick jag ett lågt SpO2-värde?

När du använder Fitbit Spo2 kanske du lägger märke till ett SpO2värde som verkar lägre än förväntat. Detta kan bero på:

- Din armposition och rörelse
- Position och passform för Fitbit-enheten
- Begränsat blodflöde till ytan av huden
- Skillnader i anatomiska kroppsstrukturer kan också påverka hur noggrant Fitbit-enhetens sensorer mäter.

Flera faktorer kan påverka kroppens förmåga att upprätthålla syrehalten i blodet. Dessa inkluderar, men är inte begränsade till, följande:

- Det måste finnas tillräckligt med syre i luften du andas.
- Dina lungor måste kunna andas in luft som innehåller syre och andas ut koldioxid.
- Din blodomlopp måste kunna transportera syre genom hela kroppen.

Ett problem med någon av dessa faktorer kan påverka dina SpO2-värden. Till exempel så är luften på höga höjder mindre tät och innehåller därför mindre syre. Om du upplever låga SpO2-värden när du befinner dig på höga höjder kanske du behöver ta dig ner till en lägre höjd.

Vissa hälsoproblem kan också påverka kroppens förmåga att ta upp syre. Dessa faktorer kan förvärras under mer extrema omständigheter som under intensiv träning.

Du bör inte använda eller förlita dig på Fitbit SpO2 för medicinska ändamål. Om du har problem med din hälsa bör du kontakta din vårdgivare.

# Användarvillkor

---

Fitbit designar produkter och verktyg som hjälper dig att nå dina hälso- och träningsmål samt stärker och inspirerar dig att leva ett friskare, mer aktivt liv. Dessa användarvillkor ("Villkor") gäller för din åtkomst till och användning av Fitbit Service. "Fitbit Service" omfattar våra enheter och tillhörande firmware, program, programvara, webbplatser, API, produkter och tjänster.

Dessa Villkor ett avtal mellan dig och Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 USA. I dessa Villkor avser "Fitbit", "vi", "oss", eller "vår" den part i ditt avtal som tillhandahåller Fitbit Service till dig.

Du måste acceptera dessa Villkor för att skapa ett Fitbit-konto och få tillgång till eller använda Fitbit-tjänsten. Om du inte har ett konto, accepterar du dessa Villkor genom att använda någon del av Fitbit-tjänsten. Om du inte accepterar dessa Villkor ska du inte skapa ett konto eller använd Fitbit-tjänsten.

Få ytterligare information om dessa villkor genom att besöka [Fitbits användarvillkor](#).



# Information om användarstöd

---



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

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

## Utrustningens symboler



Bruksanvisning



Tillverkare

Besök [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) för kundsupport.

