



WELKOM BIJ DE FIRSTBEAT LIFESTYLE ANALYSE

Een 3-daagse hartslagvariatie meting geeft een multidimensional inzicht in uw welzijn.

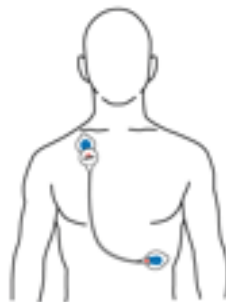
1. De meetperiode

We hebben de volgende meetperiode afgesproken:

Start __ - __ 2015 ____dagmorgen tot en met ____dagmorgen __ - __ 2015.

De meting vindt plaats gedurende 3 achtereenvolgende dagen. Start 's ochtends na het opstaan op de eerste dag en beëindig de meting 3 dagen later na het wakker worden.

2. Start de meting



1. Bevestig de plak-elektroden aan het eind van de kabel en aan de monitor zelf.

2. Verwijder de beschermfolie.

Bevestig de monitor rechts onder het sleutelbeen. De kabel wordt bevestigd links onder aan op de ribbenkast.

De meting start AUTOMATISCH zodra de monitor is bevestigd. Let op dat het groene ledje moet knipperen. **LET OP:** u moet dit in een **donkere ruimte** controleren, alleen dan is dit goed zichtbaar!

Belangrijk! De monitor is persoonsgebonden: Indien u om welke redenen dan ook de meting niet kan uitvoeren retourneer de monitor dan in de originele doos naar Biocoherence BV, Planetenveld 23, 3893 GE te Zeewolde. Indien er zich problemen voordoen, neem dan contact op met uw contactpersoon: Fabienne de Ridder (06 53580621). Bij geen gehoor kunt u eveneens een SMS sturen.

3. Tijdens de meting

Verwijder de monitor tijdens douchen, sauna of zwemmen. De monitor mag niet in contact komen met water! De opname start automatisch weer nadat de monitor opnieuw is bevestigd.



Groene led knippert synchron met de hartslag. De monitor neemt de hartslagdata op.



Groene en oranje led knipperen tegelijkertijd.

De batterijspanning is laag, maar de monitor neemt nog op. Indien u net begonnen bent met de meting, neem contact op met uw contactpersoon.



Rode led knippert of brand constant.

De batterij is leeg of het geheugen is vol. De opname is gestopt. Onderbreek de meting en neem contact op met uw contactpersoon.



Beëindig de meting door de monitor los te maken van het lichaam. De opname eindigt dan automatisch.

De elektroden zijn voor eenmalig gebruik en moeten elke dag vervangen worden. Doe dit bijvoorbeeld na het nemen van een douche of wanneer ze los gaan zitten tijdens de meting. Dit is nodig voor een optimale geleiding van het signaal en om te voorkomen dat de elektroden losraken. **Maak de huid** eerst goed **schoon** met alcohol of spiritus **voor u de elektroden bevestigd. Verwijder** indien van toepassing **lichaamsbehaaring** voor de elektroden op de huid worden aangebracht. De lijm van de elektroden kan de huid irriteren, **maak** daarom **de huid goed schoon en droog na verwijdering** van de elektroden. U kunt evt. de positie van de elektroden per dag iets wijzigen wanneer u deze opnieuw aanbrengt op de huid.

4. Bijhouden van het logboek

Voorafgaand aan de eerste dag van de meting ontvangt u een geautomatiseerde e-mail van service@firstbeat.fi met een link waarmee u toegang krijgt tot relevante achtergrond informatie en het online logboek. U kunt het logboek ook via uw smartphone invullen wanneer u de link uit de mail via uw telefoon opent. Houdt in het logboek ten minste de volgende zaken bij:

- Achtergrond informatie
- Werk- en slaaperiode (moment van naar bed gaan tot moment van opstaan)
- Ziektes en medicatie evenals alcoholgebruik (aantal glazen), indien van toepassing

We krijgen meer informatie uit de meting wanneer u ook aangeeft wanneer u sport en verder met name stressvolle en ontspannende gebeurtenissen eveneens vermeld in het logboek (bv. vergadering, presentatie, (middag)dutje, ontspanningsmomenten, etc.)

We hebben uw achtergrond informatie en het logboek nodig om de gegevens goed te kunnen analyseren, daarom is het correct en zorgvuldig invullen van de gegevens van groot belang. Belangrijk! Alle informatie is vertrouwelijk en wordt alleen gezien door de specialist die de meting laat uitvoeren.

5. Retourneren van de monitor

Wilt u de monitor na afloop van de meting retourneren **per aangetekende post in de originele doos** (zie ook de voorwaarden op onze website die u ondertekend heeft), **binnen 8 uur** na het beëindigen van de meting.

Na de meting vindt er een bespreking van het rapport plaats met uw therapeut/coach en ontvangt u een exemplaar van het rapport (vooralsnog alleen Engelstalig). Als er nog geen afspraak gepland staat dient u dat zelf in te plannen.

Hartelijke groet namens BioCoherence! Een goede meting gewenst!

Naam van uw behandelaar/specialist:

Praktijknaam:



Wilt u deze strook ingevuld retourneren samen met de monitor!

Naam:

(Mobiel) Telefoonnummer:

Mailadres:

Monitor nummer (achterzijde monitor, LOT BG _____):

Meting start datum: _____ 2015 om ____:____ (tijdstip in uren en minuten)