

digilive

Smart klocka GT2



Digilives smarta klocka GT2 hjälper till att hålla koll på hälsoparametrar, sömn och aktiviteter. Störst användning och nytta får du av den i kombination med den tillhörand mobilappen, Wofit, som du laddar ner från Google Play/Apple App Store.

I klockans display får du direkt information om antal steg och senaste nattens sömn, och du kan mäta puls, blodtryck och syremättnad. Dessutom finns möjligheter att mäta motionspass och en del andra funktioner vi beskriver längre fram i den här bruksanvisningen.



Ladda batteriet

Klockan har inbyggt batteri som laddas med medföljande USB-kabel. Kabeln har en magnetisk kontakt som passar på klockans baksida, där det finns två kontaktstift för laddaren. Anslut kabeln till USB-port på dator eller till en standard USB-laddare (ingår ej) för tex mobiltelefon. Lägg magnetkontakten på de två kontaktstiften på klockans baksida. Kontakten fäster bara åt "rätt" håll med plus och minus, det finns ingen risk att placera den felaktigt. En laddningssymbol med information om laddningsstatus visas på displayen.



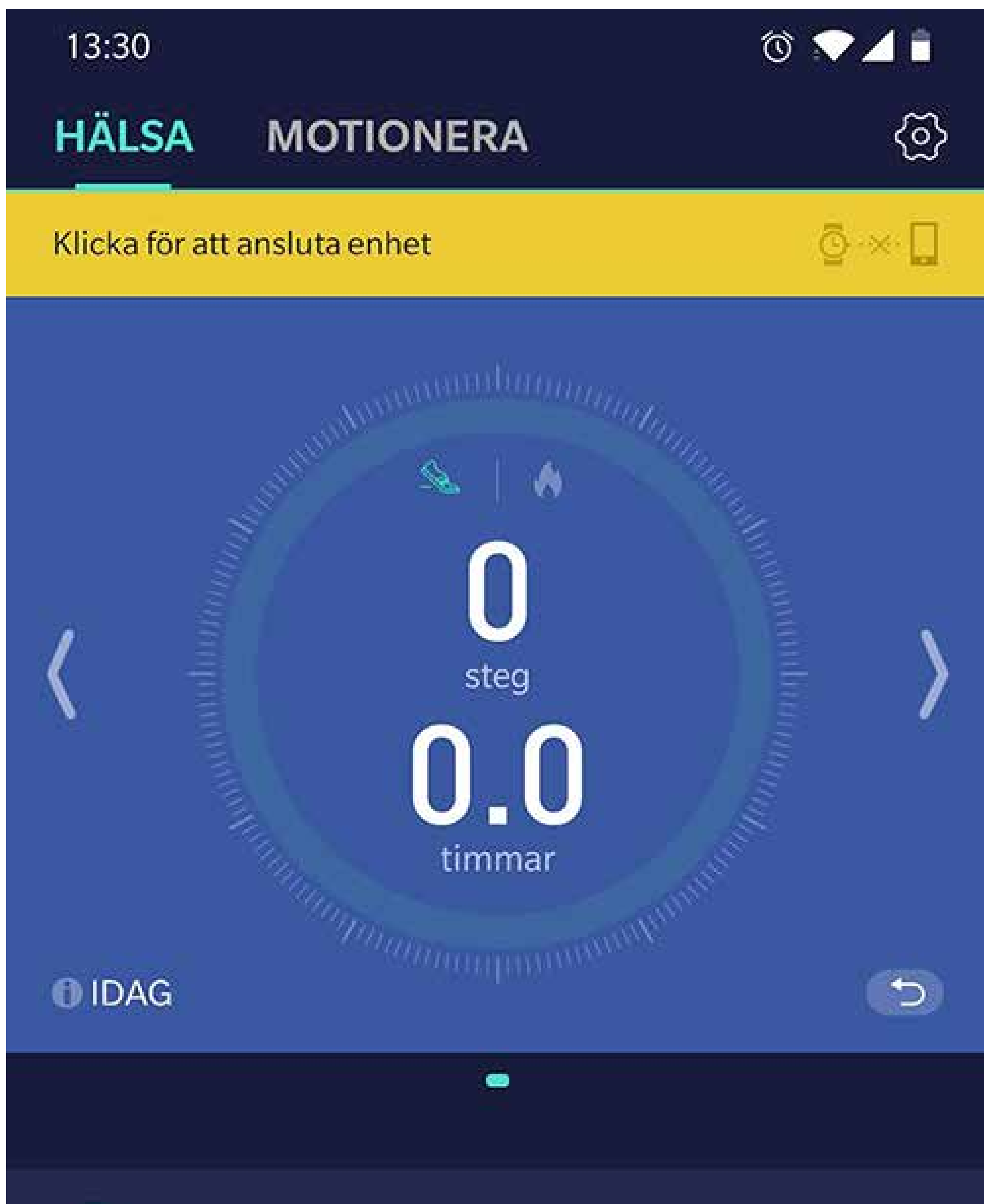
Batteri	220mAh Polyester Lithium batteri
Laddning	Magnetkontakt, USB-kabel, laddningstid ca 2h. (Laddare medföljer ej)
Användning	Typisk användning, 3-5 dagar, längre tid om färre automatiska funktioner används. Aktivera energisparinställning i kontrollpanelen

Mobil-app

Ladda ner och installera mobilappen **Wofit** från Google Play / Apple App Store. Klocka och mobilapp kopplas ihop för att föra över data från mätningar. Klockan behöver inte ha anslutning med mobilen hela tiden, men när data ska föras över. Anslut till appen för synkronisering åtminstone en gång per dag. I mobilappen sparas alla mätvärden och om du registrerar ett konto i appen, görs säkerhetskopiering till molnlagring.

Koppla ihop band och mobilapp

Första gången du använder mobilappen behöver du para klocka och app. När du installerat appen Wofit och startar den första gången, får du antingen logga in om du redan har registrerat ett konto, eller möjligheten att skapa ett. Kontot används för att säkerhetskopiera din data. Om du installerar om appen, byter telefon, etc. finns historiken i appen kvar i molnlagring. Första gången visas en gul banner i överkant av bilden som du klickar på för att starta koppling av klockan till appen.



När du klickat på gula bannern för att ansluta bandet, söker appen efter bluetooth-enheter i närheten och visar vad den hittar.

Bläddra fram GT2 aktivitetsklocka och klicka på bilden för att ansluta.

Nästa gång du startar appen, kommer den ihåg din enhet och hittar den automatiskt. Normalt tar det några sekunder för appen och klockan att få kontakt, därefter påbörjas överföring av mätdata.

Bild till höger visar innehållet för startsidan i Wofit appen. Genom att klicka på respektive rubrik, tex "SÖMN" kommer man vidare till informationssidan för den parametern.

Genom att knacka 3 ggr i området ovanför "STEG" kan man välja att visa/dölja diagram i startsidan



Klocka



Klockans tidsvisning synkroniseras med mobilens tid varje gång man startar appen och den kopplar ihop sig med klockan.

Det finns fyra olika alternativ för utseende på klockan, man väljer genom att svajpa upp eller ner när klockbilden visas.

För att tända displayen är det vanligaste valet att låta funktionen med automatiskt tändning av display när man lyfter armen vara aktiv. Man kan även trycka in den runda knappen på klockans sida för att tända displayen.

Justera lystid

Man kan behöva justera med vilken känslighet klockan ska reagera och tända displayen. Om du tycker att den inte tänds upp när du lyfter armen, kan du öka känsligheten, du gör det här >

| Inställningar | Enhet | Tänd display genom att rotera handled

Klicka på rubriken för att komma till inställningar.

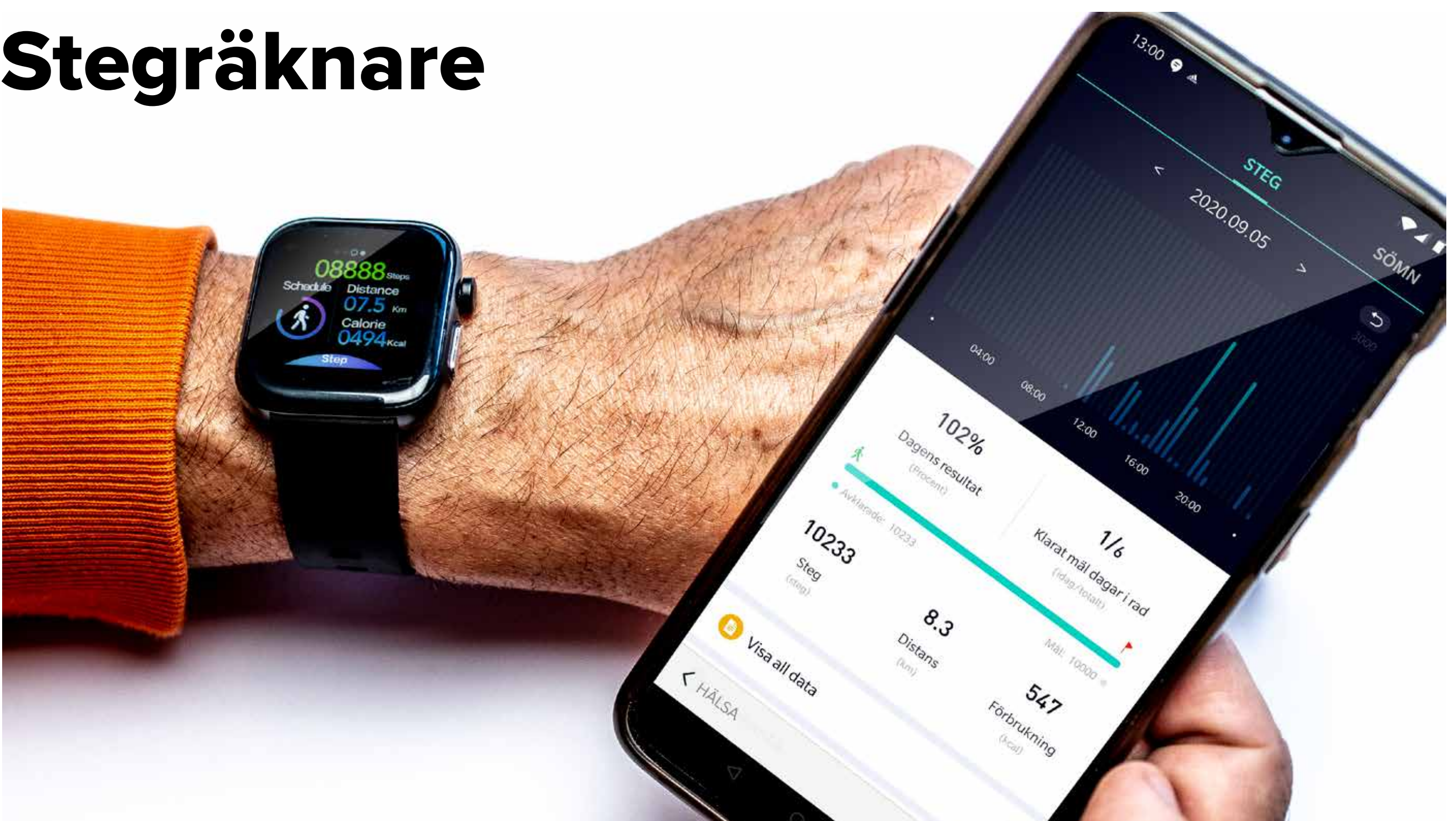
På samma sida i appen hittar du även rubriken; **”Tänd-skärm tid”**

Där kan man välja att aktivera standardinställning, eller sätta tiden manuellt. Observera att längre tänd-tid drar mer batteri och om du väljer ”Energisparläge” i ”Kontrollpanelen” så är det den inställningen som gäller före inställning under ”Tänd-skärm tid”

Justera ljusstyrka

Ljusstyrka för klockans display justeras direkt i klockan. Tänd klockan och svajpa till höger, i nästa display meny scrolla ner 2 steg, klicka på "Setting" och välj "Brightness" och ställ in på något av de 12 ljusstegen. Tänk på att högre ljusstyrka förbrukar mer batteri. Avsluta genom att trycka på klockans runda knapp på sidan.

Stegräknare



Stegräkning är en basfunktion för klockan, precis som visning av tid. Den behöver inte aktiveras, stegräknaren är alltid aktiverad. I klockan finns en accelerometer som känner av rörelse. En algoritm filtrerar bort rörelser som inte beror på steg, så att resultatet som visas ska vara så korrekt som möjligt.

I klockans startdisplay svajpar du till vänster för att få fram information om dagens antal steg. Med hjälp av den personliga informationen du angett i appen om kroppslängd och vikt, beräknas distans och kaloriförbränning. Observera att antal steg, distans och kaloriförbrukning är uppskattade värden baserade på beräkningar med algoritmer.

Sömn



Sömn är grunden för god hälsa och tar man bort den eller låter den förfalla en ananing, försvagas effekten av både träning och goda kostvanor. Klockan har flera olika funktioner som mäter sömn, andning och återhämtning under natten.

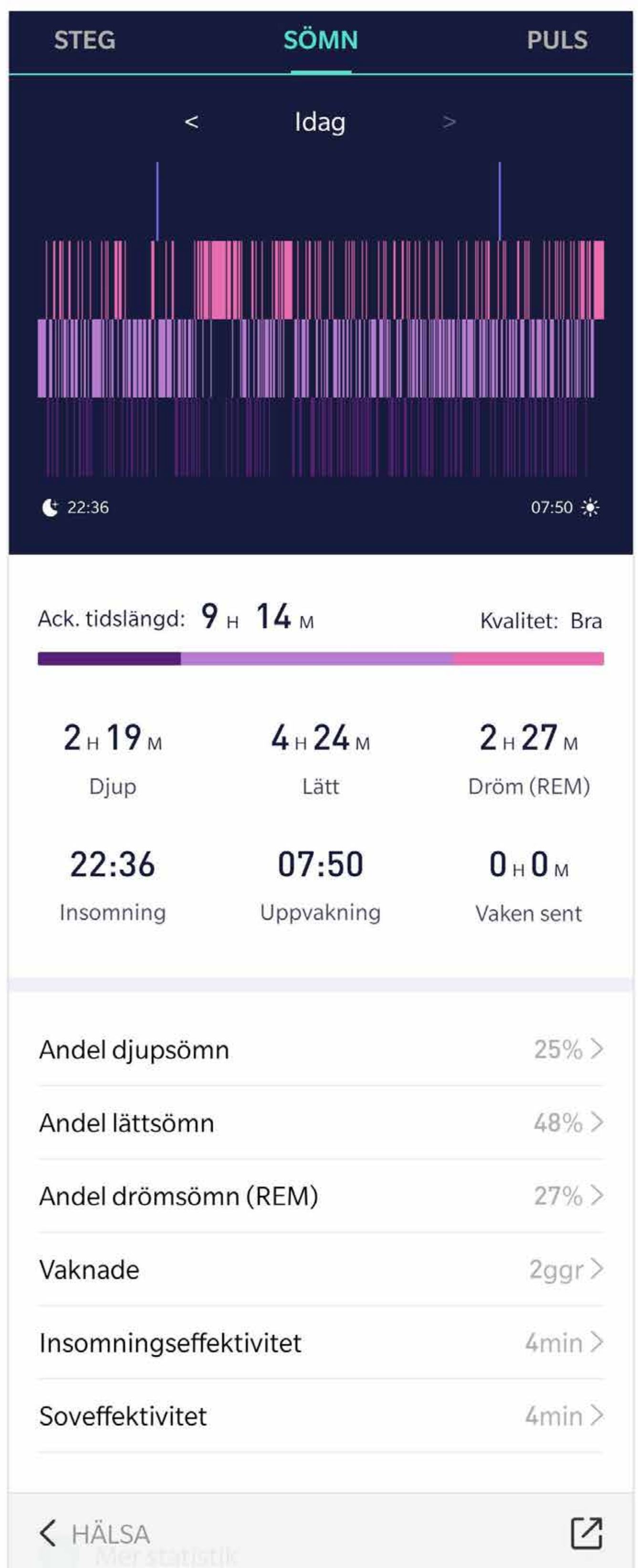
Den mest grundläggande sömnmätningen som visar hur länge sömnen varat och andel djupsömn respektive lättsömn gör klockan i standardinställning. Man behöver inte aktivera sömnmätning, den görs automatiskt. I klockans display bläddrar du fram information om nattens sömn genom att svajpa vänster 2 ggr. I appen hittar du detaljerad informationen genom att klicka på rubriken "Sömn" på startsidan.



Avancerad Sömn

Klockan har en mer avancerad mätning av sömn som kan aktiveras i inställningar. Vi rekommenderar aktivering av "Avancerad sömn" i kontrollpanelen. Det gör att klockan även använder pulsmätning för att analysera sömnen. Med funktionen avancerad sömn får man ytterligare information om andel drömsömn (REM) och soveffektivitet.

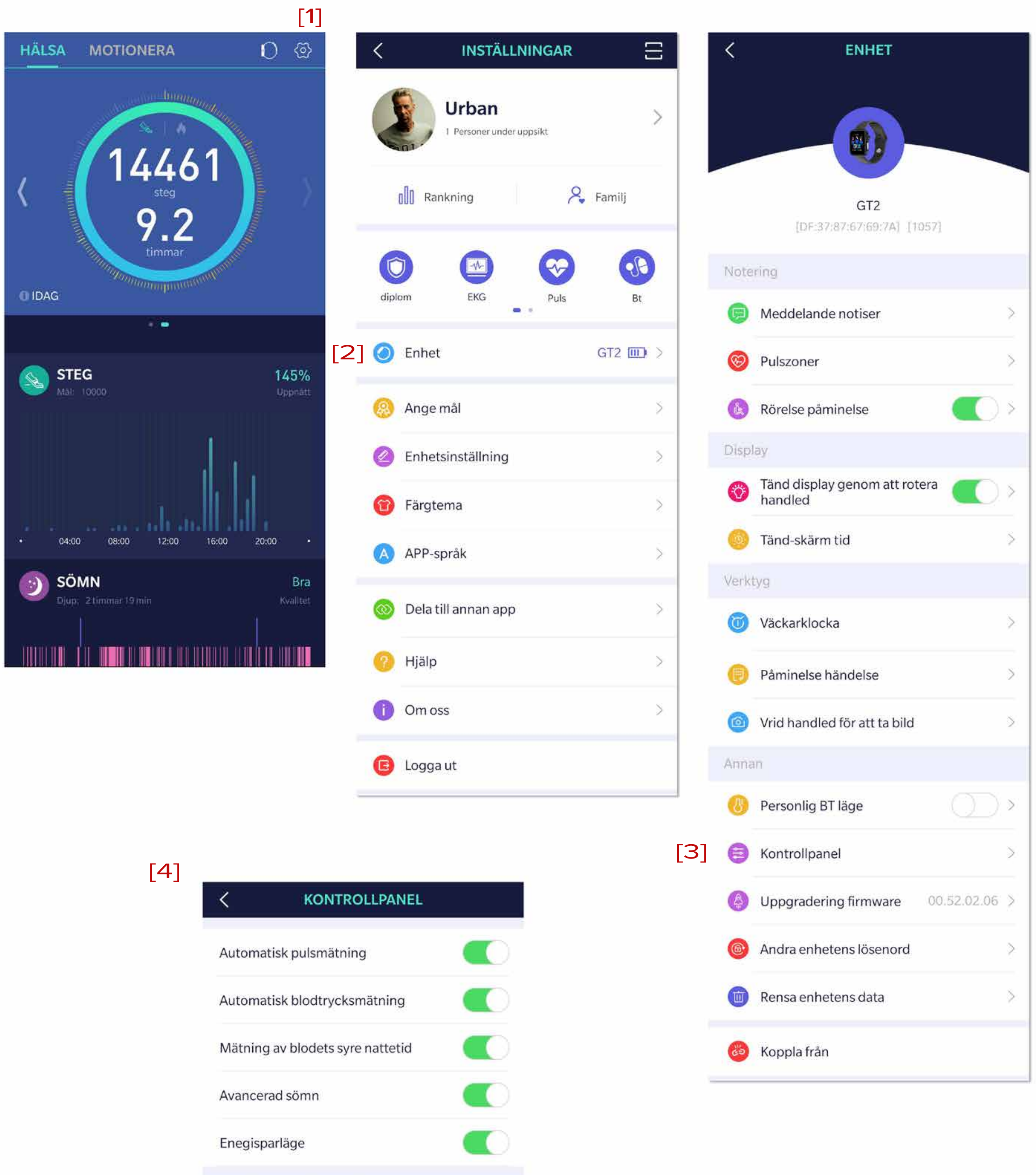
Se följande avsnitt hur du aktiverar avancerad sömnmätning!



Aktivera "Avancerad sömn"

Aktivera "Avancerad sömn" i kontrollpanelen i appen Wofit för att få mer detalj information om sömnen.

I appens startskärm, klicka på symbolen för inställningar längst upp till höger [1]. På sidan "Inställningar" välj [2] "Enhet...GT2". Scrolla ner skärmbilden på sidan "Enhet" och välj [3] "Kontrollpanel". I Kontrollpanelen [4] aktiveras Avancerad sömn, och andra automatiska mätningar.



Sömnapné

Sömnapné innebär andningsuppehåll under sömnen. Den som har sömnapné syndrom kan under en natt ha hundratals andningsuppehåll med efterföljande mikrouppvakningar. Andningsuppehåll leder till sänkning av blodets syremättnad och kan leda till allvarliga hälsorisker. Konsekvenserna av apné är dagtrötthet med bristande koncentrationsförmåga och på långsikt påverkas hjärta och blodkärl negativt.

Aktivera **”Mätning av blodets syre nattetid”** i kontrollpanelen enligt beskrivning i föregående avsnitt.



OSAHS analys

Mild



Anmärkning: Syrgasdata i blodet är inte för medicinskt bruk. Innan du fattar något medicinskt beslut, kontakta din läkare för konsultation.

Parametrar



Larm för hypoxi

Frågor & svar om sömnapné

Under avsnittet SPO2 i appen hittar du en kurva för nattens mätning av syremättnad. Mätning görs mellan kl. 00.00 och 07.00. Genom att peka i diagrammet och dra fingret i sidled får man information om SpO2 för olika delar av kurvan. Mer detaljerad information för olika parametrar hittar man under rubriken ”Huvudindex”. Klicka på ”i” för att få vägledning för respektive parameter och på värdet för att studera detaljer.

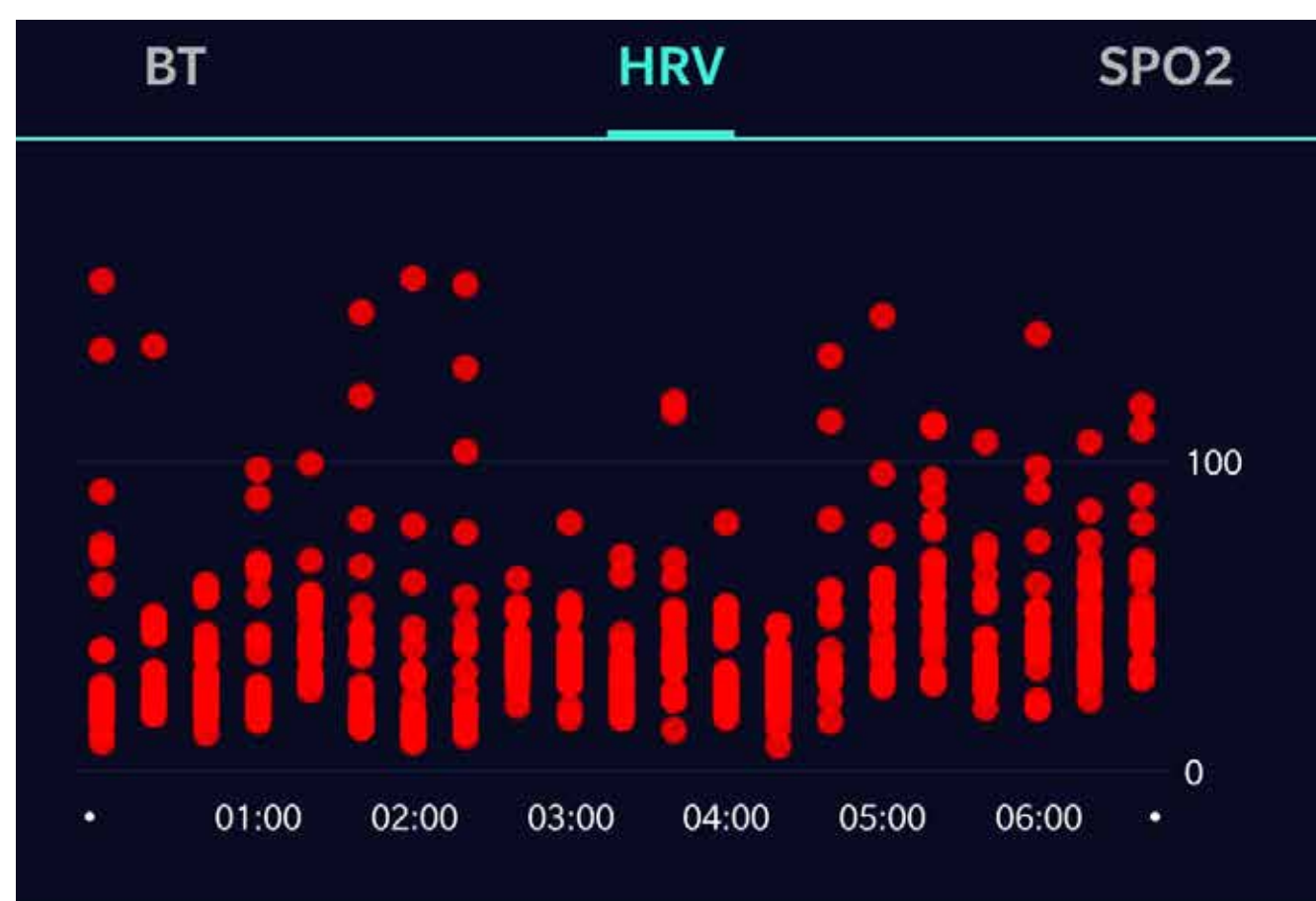
Väckning för andningsuppehåll

Genom att använda den automatiska mätningen av syremättnaden kan klockan känna av när mängden syre i blodet sjunker. Genom att aktivera "Hypoxi väckning" (se föregående bild) i sektionen SPO2 i appen, kommer klockan att vibrera om syremättnaden sjunker under 95% nattetid.

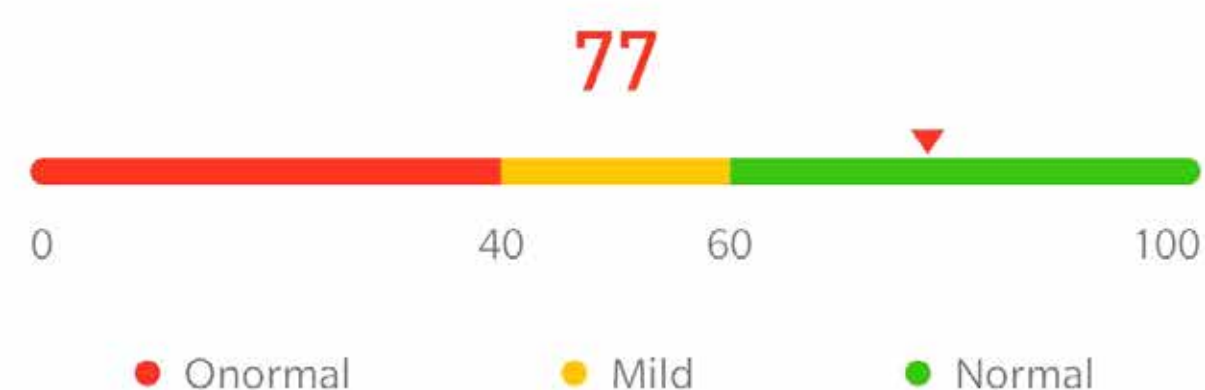
Har du andningsuppehåll väcks du av klockans vibration och andningen kommer igång igen.

HRV, Pulsvariabilitet

HRV, Heart Rate Variability, eller pulsvariabilitet, används för att bedöma hjärtats anpassningsförmåga i det autonoma nervsystemet. Den påverkas av andning, träning, hormonella reaktioner, metabola och kognitiva processer, stress och återhämtning. Förenklat beskrivet är hög pulsvariabilitet i vila bra och ett mått på att kroppen återhämtar sig.



Hjärthälsa Index



📄 Visa all data >

📊 Lorenz spridningsdiagram >

📈 Mer statistik >

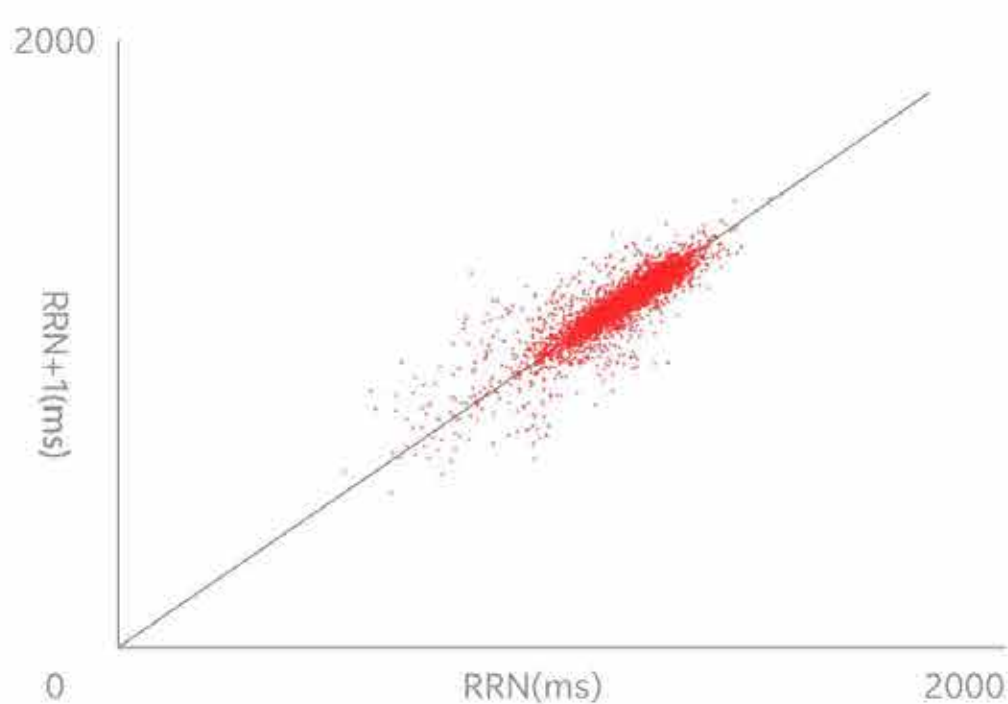
Om du aktiverar automatisk pulsmätning och mätning av syremättnad nattetid får du även automatisk mätning av HRV.

Klockan mäter automatiskt pulsvariabiliteten under normal sovtid (vila) mellan kl 00.00 och 07.00. Baserat på mätvärden ger appen ett "Hjärthälsa" index mellan 0 och 100. Index över 60 är normalt-bra värde på återhämtningsförmågan.

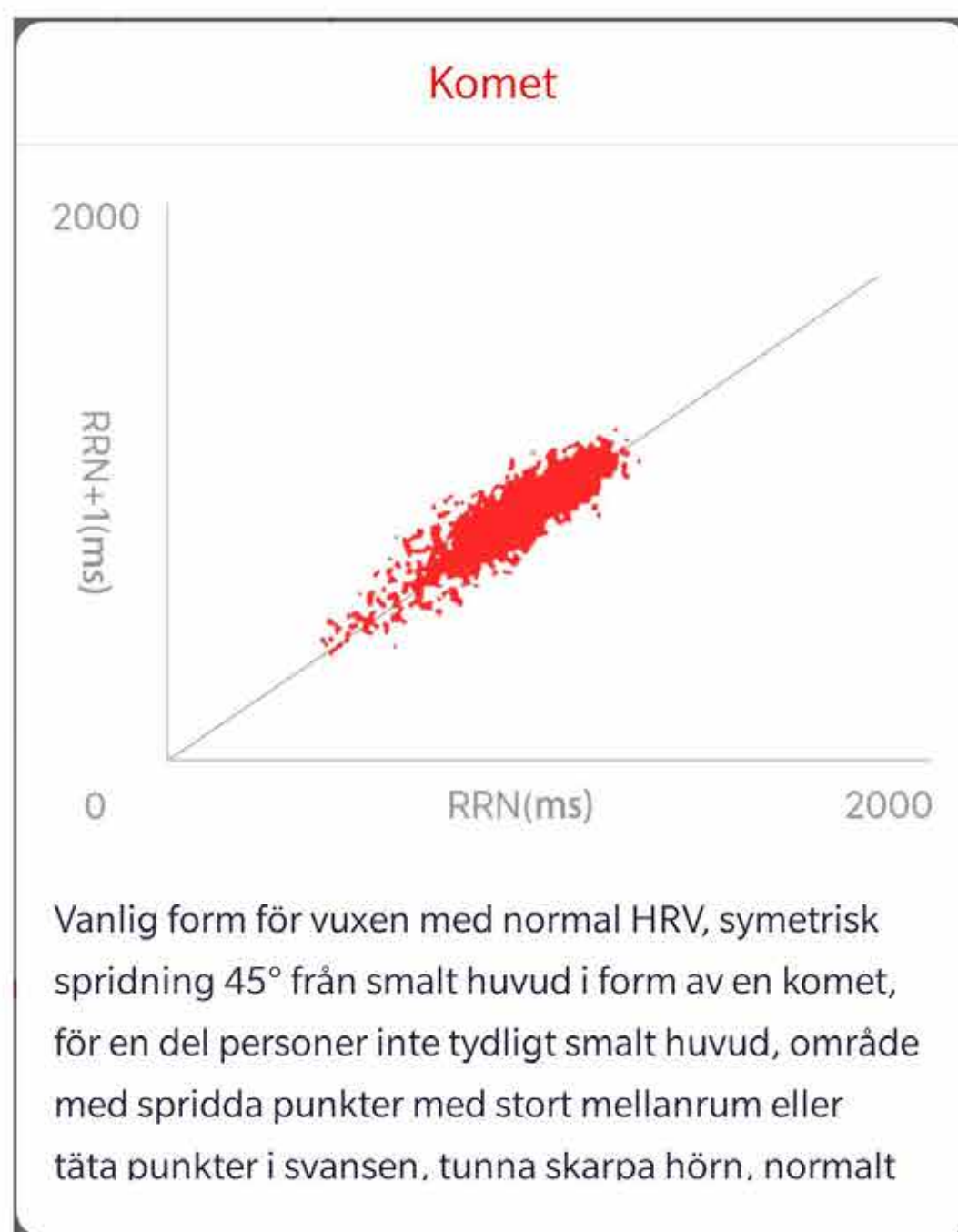
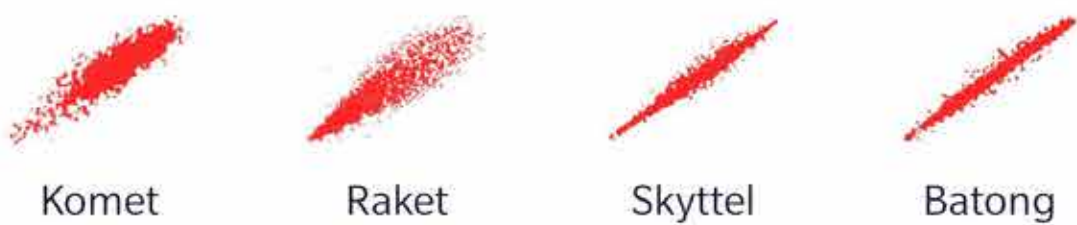
Manuell mätning av HRV görs med klockans EKG-mätning. Se mer i avsnittet om EKG.

Lorenz spridningsdiagram

Det är ett normalt tillstånd att två hjärtslag efter varandra aldrig är riktigt exakt lika, utan skiljer sig i kraft, tid och längd. Variationen benäms HRV. Klockan mäter HRV kontinuerligt under natten. I appen ritas alla värden in i ett spridningsdiagram för analys. Du hittar ditt Lorenz diagram genom att klicka på rubriken på sidan för HRV i appen. Nedanför diagrammet finns ett antal referens utseende för Lorenz plotten. Genom att klicka på en referensbild får du en förklaring vad den kan betyda.

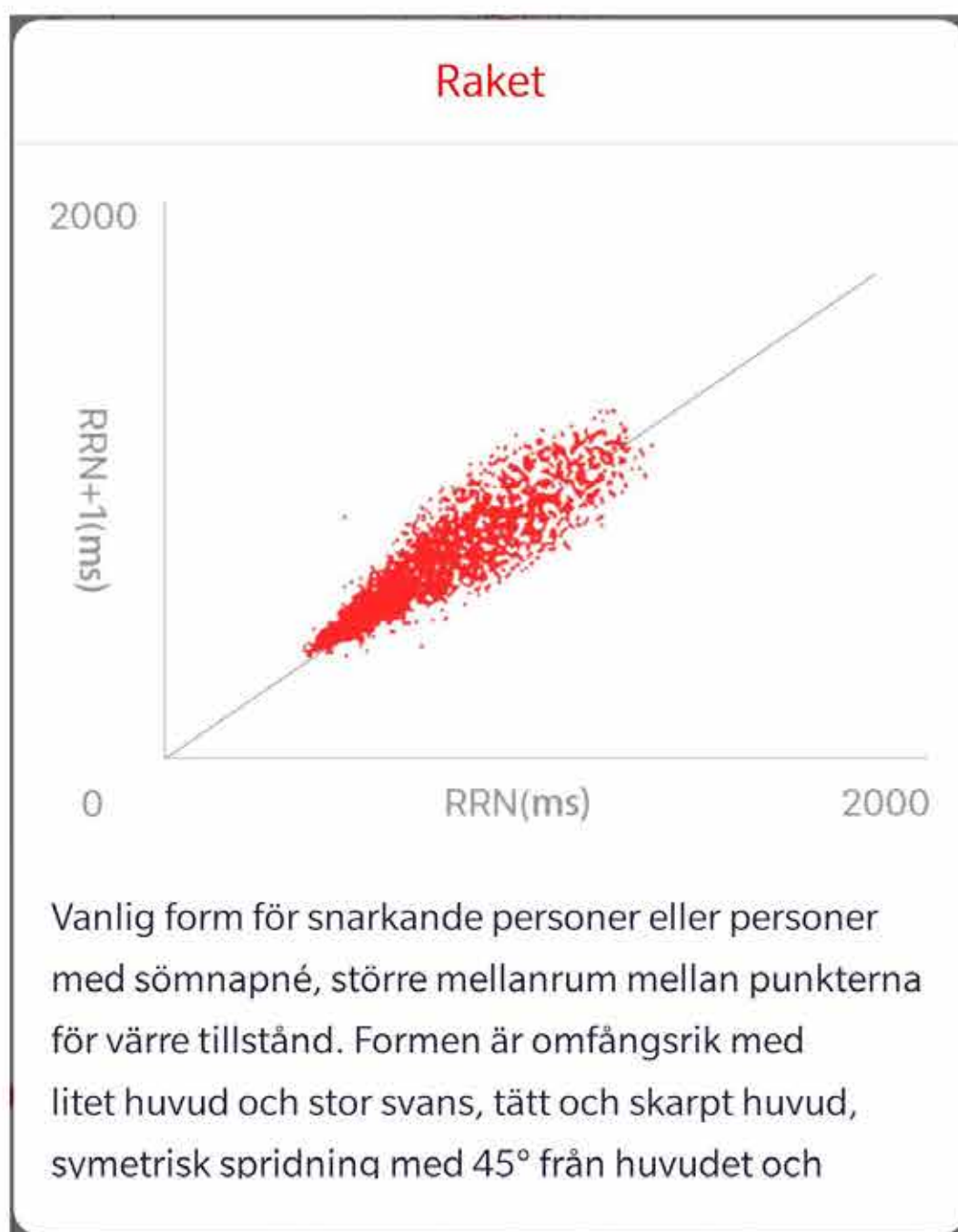


Referensvärde



Lorens plot analys

- Pulsförändring** ★★★★★
Analys av maximal förändring av hjärtfrekvens och inom vilket spann pulsen varierar under mätperioden. Ju högre rating, desto bättre.
- Plötslig förändring av puls** ★★★★★
Omfånget av den maximala pulsforändringen och graden av förändring har analyserats. Ju högre rating desto bättre.
- Mentalt tillstånd** ★★★★★
Analyserar stress och mentalt tillstånd för hjärtat. Högre rating är bättre.
- Hjärtrytmförändring** ★★★★★
Analys av rytmstabilitet och tillstånd för hjärtat nattetid. Ju högre rating desto bättre.



Puls



Klockan har två olika metoder för att mäta puls. Den vanligaste metoden, PPG, bygger på att man mäter ljusreflektioner och räknar ut pulsen baserat på det (Fotopletysmografi). Fördelen med metoden är att klockan kan göra mätningar automatiskt, dygnet runt, utan att användaren behöver göra något. Den andra metoden är via EKG, dvs man mäter hjärtat elektriska aktivitet och får därmed fram pulsen. För att mäta EKG måste man använda båda händerna mot klockan för att bilda en sluten krets så att klockan kan registrera de elektriska pulserna.



Klockan mäter puls med hjälp av EKG, mätningen startas via displayen och kräver att man håller höger hands finger på kontaktytan på klockans sida enligt bilden ovan. För att mäta EKG, används appen. Se längre fram i denna bruksanvisning.

Automatisk Pulsmätning

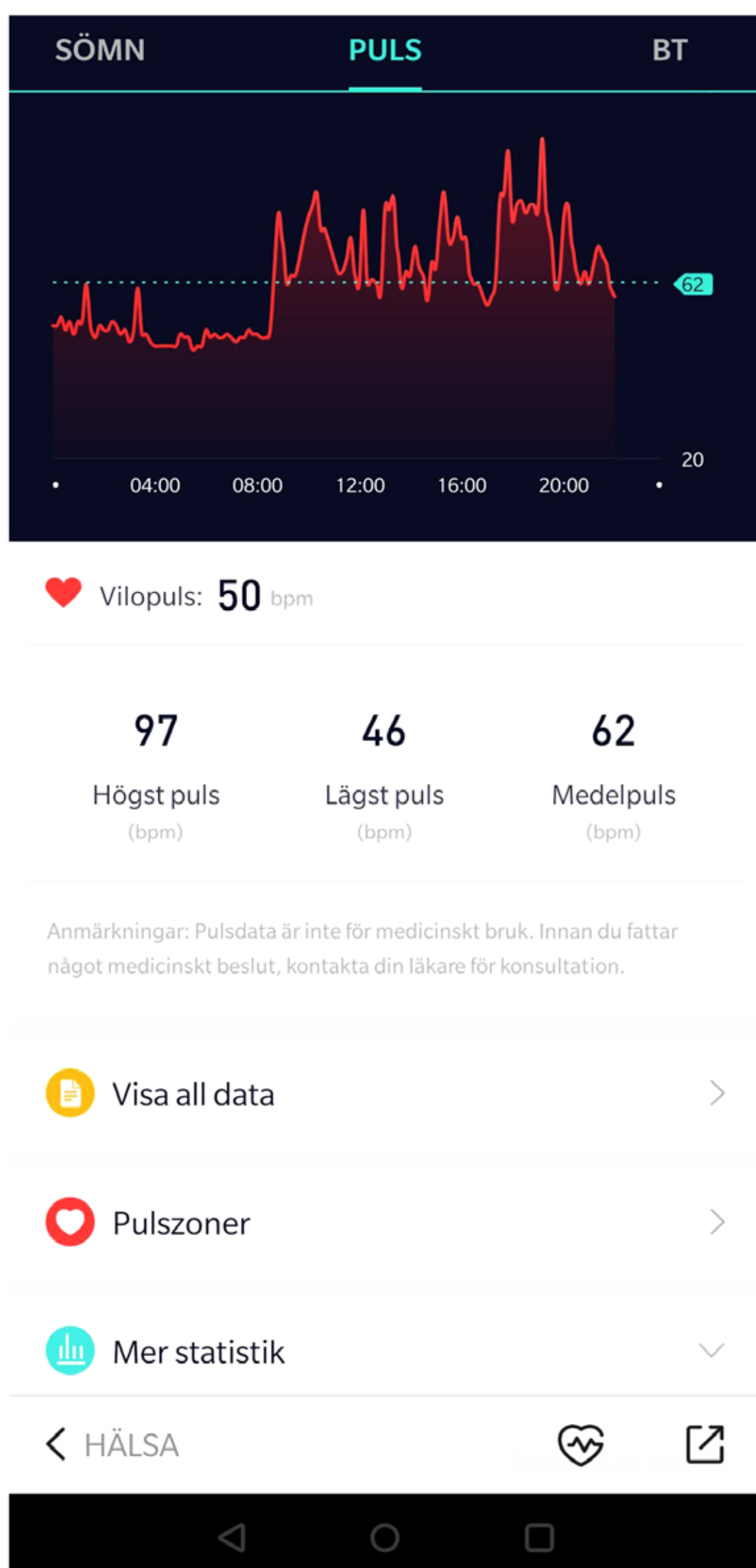
Aktivera automatisk pulsmätning i "Kontrollpanelen", gå till "Inställningar", välj "Enhet ... GT2" och leta fram rubriken "Kontrollpanel" där aktiveras automatisk pulsmätning.

Manuell Pulsmätning

För att mäta pulsen manuellt, tänd displayen och svajpa till höger. Välj Hjärtikonen för att starta pulsmätning (PPG). Efter en liten stund visas din puls i displayen. Vill du mäta pulsen med EKG, välj istället EKG-ikonen på samma sida i displayen och håll höger pekfinger mot kontakten på klockans sida.

Larm för hög puls

Klockan kan varna om pulsen överstiger en angiven gräns. För att aktivera larm, gå till "PULS" avsnittet i appen och klicka på rubriken "Pulszoner". Där kan du aktivera pulslarm samt ange vid vilken gräns för pulsen som klockan ska larma.



Blodtryck

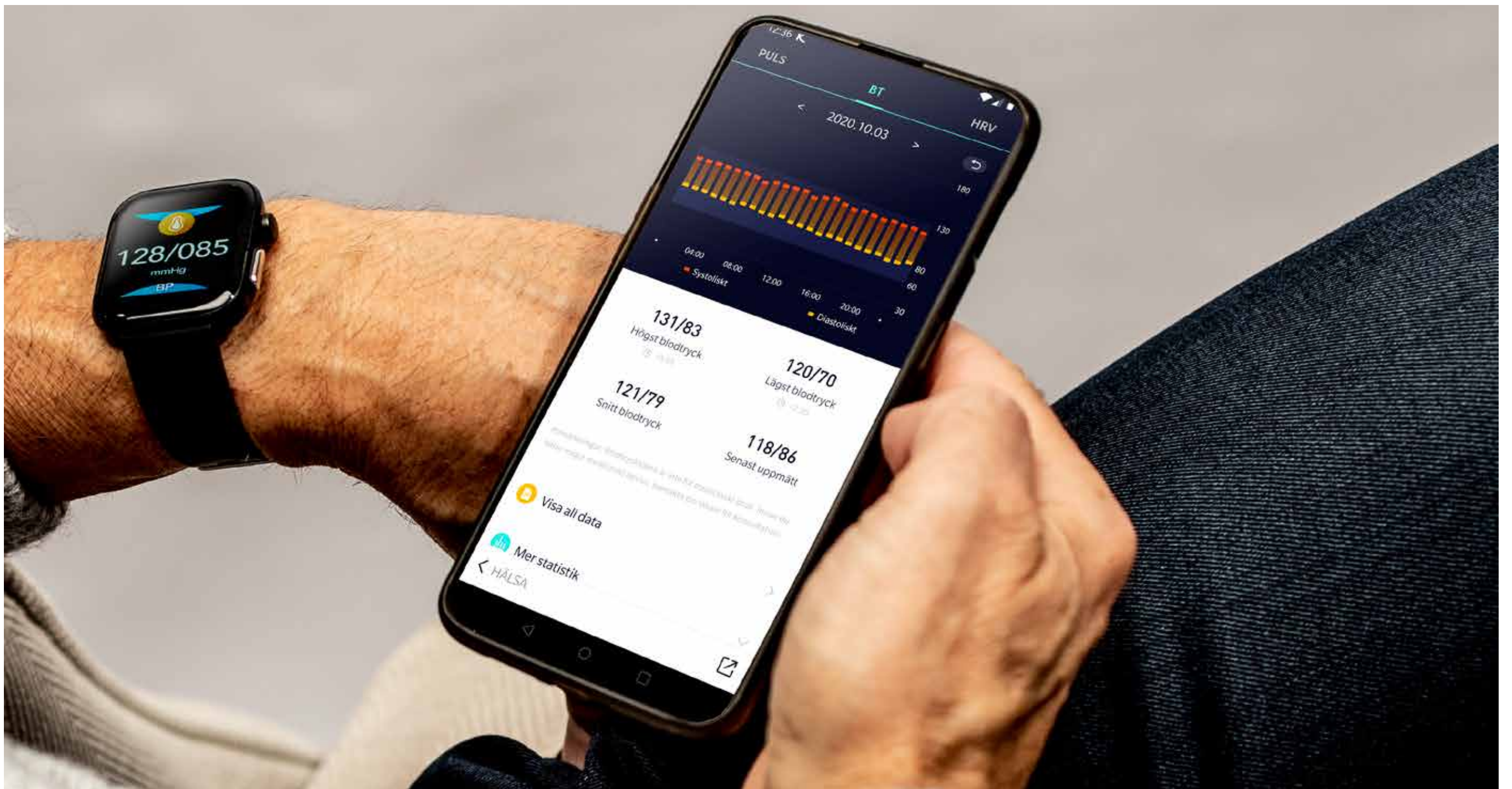
Klockan använder fotopletysmografi för att mäta blodvolym i vävnad under armbandet och kan med hjälp av en algoritm beräkna ett värde för blodtryck. Fördelen med metoden är att det kan göras utan att användaren deltar aktivt. Jämför mätning med en blodtrycksmanchett då man är upptagen med att sitta still i en korrekt position under det att mätningen genomförs. Resultatet ska betraktas som referensvärdet. Idén med klockans mätning är framförallt att mäta automatiskt under lång tid för att få referensvärden vad blodtrycket brukar ligga enligt klockans mätning. På så vis kan man vara observant på förändringar.

Aktivera automatisk mätning

Alt. 1) Aktivera automatisk mätning av blodtryck i kontrollpanelen, (Inställningar > Enhet GT2 > Kontrollpanelen

Alt. 2) Via klockans display. Tänd displayen och svajpa höger, scrolla ner till tredje bilden och välj "Setting" och därefter "Switch", scrolla ner en bild där finns "BP monitoring"





Med automatisk mätning av blodtryck kan du följa dina värden i appen. Klockan mäter var 5:e minut och räknar fram medelvärde varje timme. Värden presenteras i diagram under avsnittet ”Blodtryck”. Peka med fingret i diagrammet för att visa aktuellt värde och tidpunkt.

Manuell mätning

Via klockans display. Sitt i upprätt position med handen vilande i knät eller på en bordsskiva. Tänd displayen och svajpa höger. Klicka på blodtrycks ikonen (BP). Mätningen startar och du får ett värde efter några sekunder.



SpO2, Syremättnad

Syremättnad anger hur mycket syre blodet innehåller. Normalvärde är 95-100% och avser andel hemaglobin i blodet som bär full last av syreatomer.

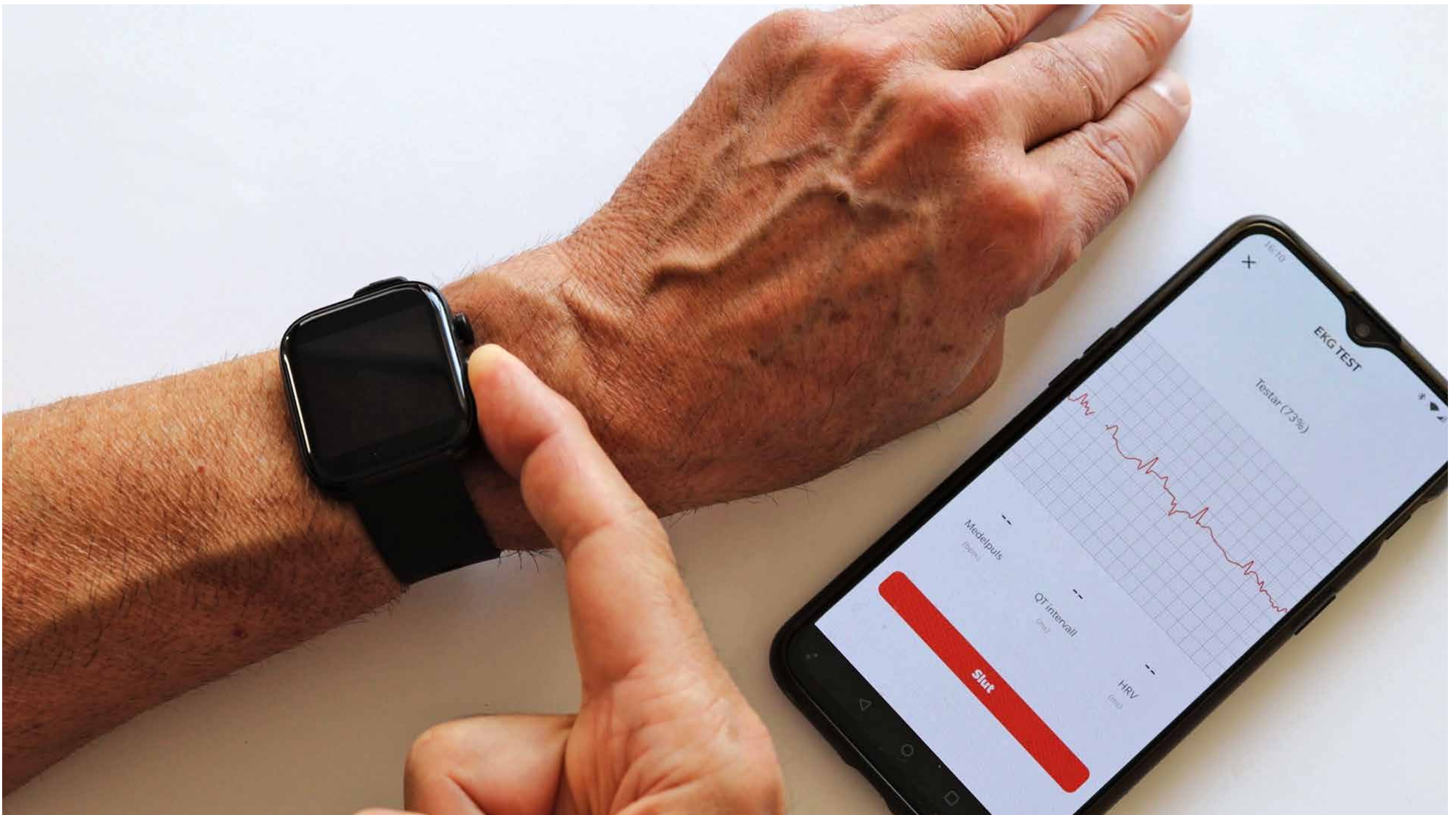
Det går att mäta syremättnad direkt med klockan genom att bläddra fram ikonen för SpO2 och starta märningen.



Automatisk mätning av syremättnad nattetid görs av klockan för att upptäcka sömnapné och andningsupphåll under sömnen. Läs mer i avsnittet om sömnapné.

Testa EKG

För att testa EKG med klockan använder man mobil-appen. Starta appen och öppna sidan genom att klicka på EKG rubriken på startsidan. Sätt dig i en upprätt position och vila ena handen på en bordskiva eller i knät. Se till att klockan sitter ordentligt fast på handleden så att undersidans kontaktplatta för ordentlig kontakt med handleden.



På sidan för EKG klickar du på den röda cirkeln för att komma till EKG Test. Klicka på start och placera höger pekfinger på klockans sidokontakt. Se till att inte trycka för hårt så att klockan lättar från handleden och tappar den andra kontakten. Efter utförd test kan du välja om du vill spara testen i appen.