

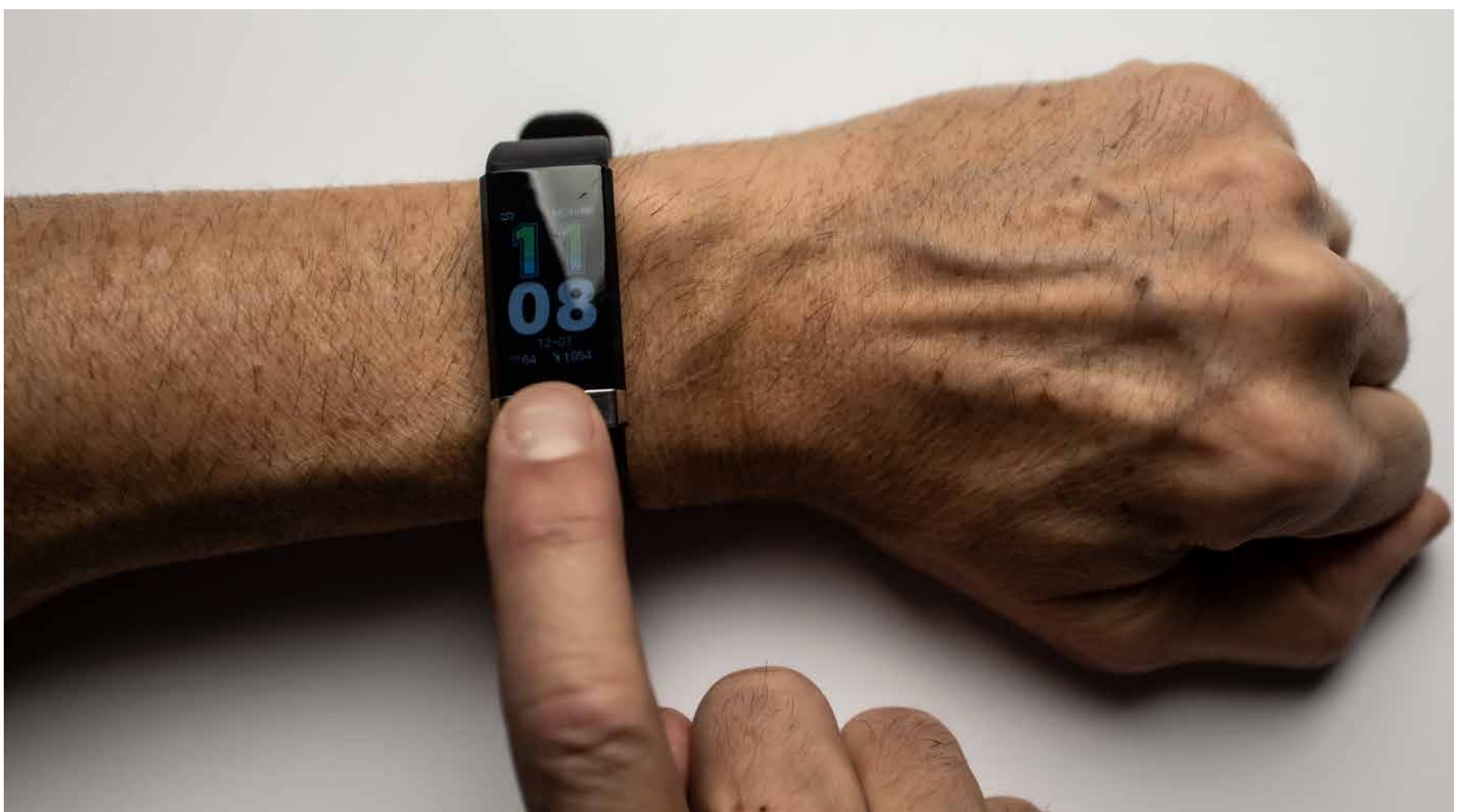


Digilive Hälsoband ID.1

Det här aktivitets- och hälsobandet hjälper till att hålla koll på sömn, hälsoparametrar och aktiviteter. Använd bandet tillsammans med mobilappen, Wofit, som finns att ladda ner från Google Play/Apple App Store. Bandet samlar mätresultat som förs över till appen där de sorteras, analyseras, presenteras och sparas.

Tips!

Frågor? maila till support@digilive.se



Använd klockans display

I nederkanten av klockans display finns en kontaktplatta som används för att bläddra till olika funktioner i klockdisplayen. Kontaktplattan används även för EKG-test och mätning av puls med EKG.



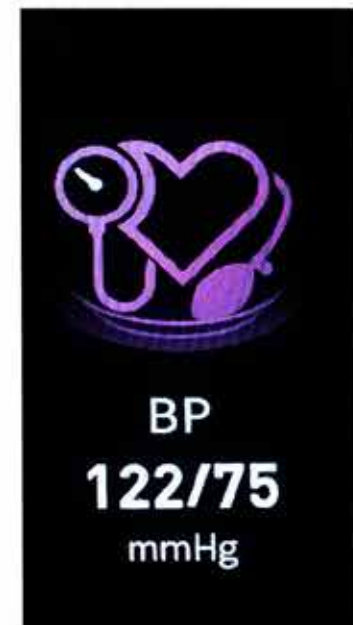
Klocka



Stegräknare



Puls



Blodtryck



Sömn



Syremättnad



Löpning



EKG-Puls



Stäng av

Klocka; Tänds genom att vrida upp handleden, eller peka på kontaktplattan.

Stegräknaren; Peka på kontaktplattan för att bläddra fram stegräknaren.

Puls; Pulsmätning (PPG)

Blodtryck; Sitt i en upprätt, håll armbandet i höjd med hjärtat och bläddra fram blodtrycksmätningen, vänta tills ett värde visas i displayen.

Sömn; Visar hur länge och med vilken kvalitet du sov i natt.

Syremättnad; Bläddra fram ikonen och vänta på resultat.

Löpning; Bläddra fram ikonen, tryck och håll kvar för att starta mätning av löprundan.

EKG-puls; Mäter puls med EKG, håll fingret på kontaktplattan under mätningen.

Stäng av; Tryck och håll in för att stänga av (Tryck och håll för att starta)

I förpackningen



Aktivitetsbandet levereras med armband omonterat. Observera den blå delen på klockan som är en USB-kontakt och som används för att ladda batteriet. Den del av armbandets som har spänne, ska sitta på den blå kontakten. Armbandet trycks fast på klockan. När det är dags att ladda batteriet tar man bort armbanden, det går lättare att få loss om man "vrider" loss bandet. Är du osäker kan du se instruktionsvideo via länken nedan.

[Instruktionsvideo](#)

Ladda batteriet

Den blå USB-kontakten har endast laddpoler på ena sidan och det är därför viktigt att vända klockan rätt i USB-kontakten när den ska laddas. Om klockan får kontakt och laddas visas en laddningssymbol i displayen. Laddning tar 1-2 timmar.

Batteri	130mAh Lithium polymer batteri
Laddning	Direkt i USB-kontakt, laddningstid ca 1-2h. (Laddare medföljer ej)
Användning	Typisk användning mellan laddning, 1-3 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. Aktivitetsbandet och mobilapp kopplas ihop för att föra över data från mätningar. Bandet 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. Om du registrerar ett konto i appen, görs säkerhetskopiering till molnlagring. I händelse av att du byter mobil etc. och behöver installera om appen så kopieras dina historiska mätvärden ner från molnlagringen.

Koppla ihop band och mobilapp

Först måste man parkoppla klocka och app. Starta appen, första gången visas en gul banner i överkant med texten ”Klicka för att ansluta enhet”. Klicka på den för att starta parkopplingen.

När du klickat på gula bannern söker appen efter bluetooth-enheter i närheten och visar vad den hittar. Välj aktivitetsbandet V19 för att ansluta. Nästa gång du startar appen, kommer den ihåg din enhet och kopplar automatiskt ihop med den. Normalt tar det några sekunder för appen och klockan att få kontakt, därefter påbörjas överföring av mätdata, vilket visas med tre blinkande prickar överst på startsidan.

Ibland kan det behövas fler synkroniseringar för att få över all data till appen. Det går att starta överföring manuellt genom att dra med ett finger från överkant och neråt på skärmen i startsidan av appen.

Samla resultaten i appen

Använd bandet regelbundet, gärna alltid, för att samla mätvärden. Bandet är vattensäkert enligt IP68. Längre fram i anvisningen finns förklaring hur man aktiverar de olika automatiska mätningarna som bandet kan göra. När du använt bandet och synkroniserat det med appen ser första sidan i appen ut enligt följande exempel.



Startsida mobilapp

Här är ett exempel på vilken information man hittar på startsidan i appen, när alla automatiska mätningar är aktiverade.

Översta sektionen visar antal steg och antal sovtimmar senaste dygnet. Samma information visas i klockans display. Klicka på antal steg i ringen för att växla till att visa antal kcal istället. Bläddra bakåt eller framåt till olika dagar med vänster/höger pilarna, alt. klicka på "IDAG" i nedre vänstra hörnet av sektionen för att välja en dag via kalender.

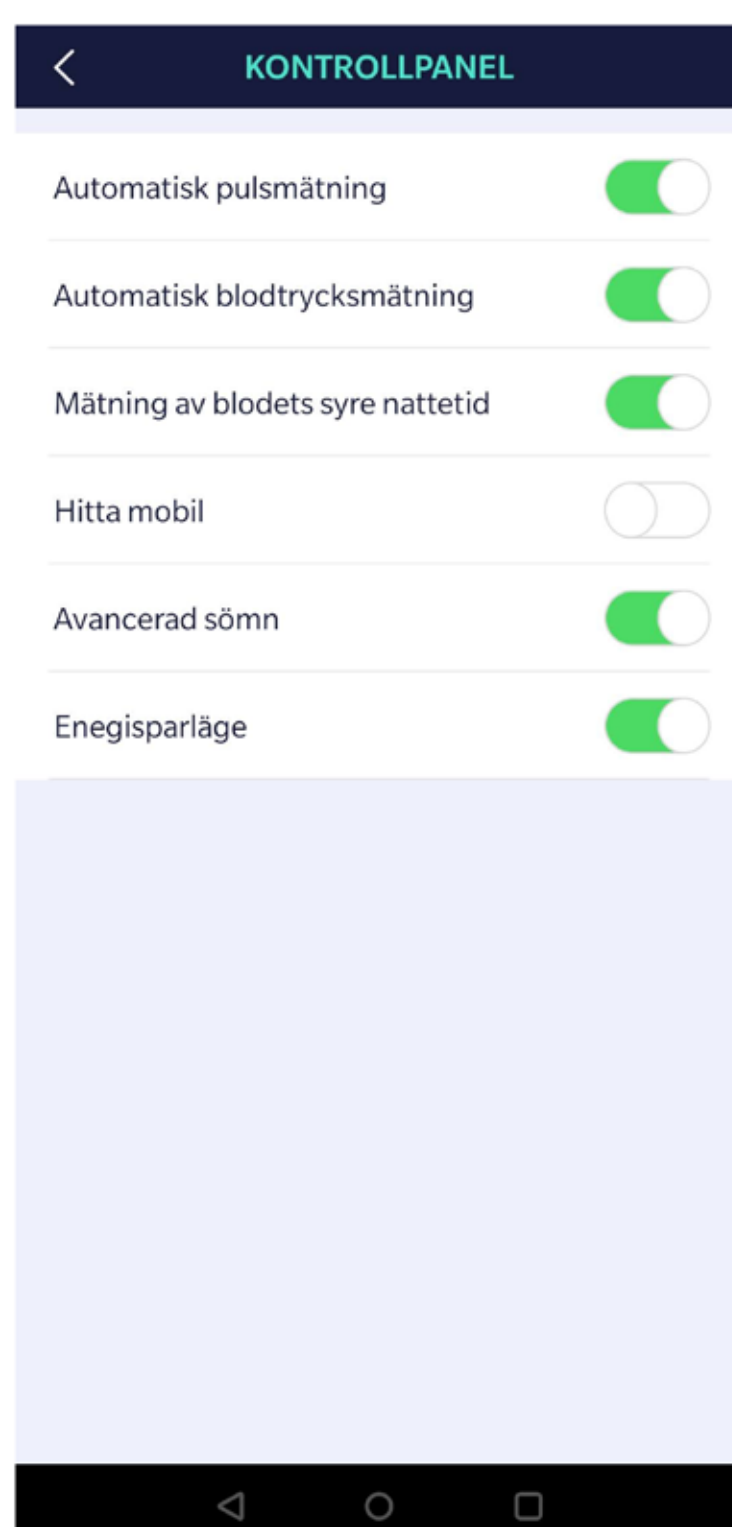
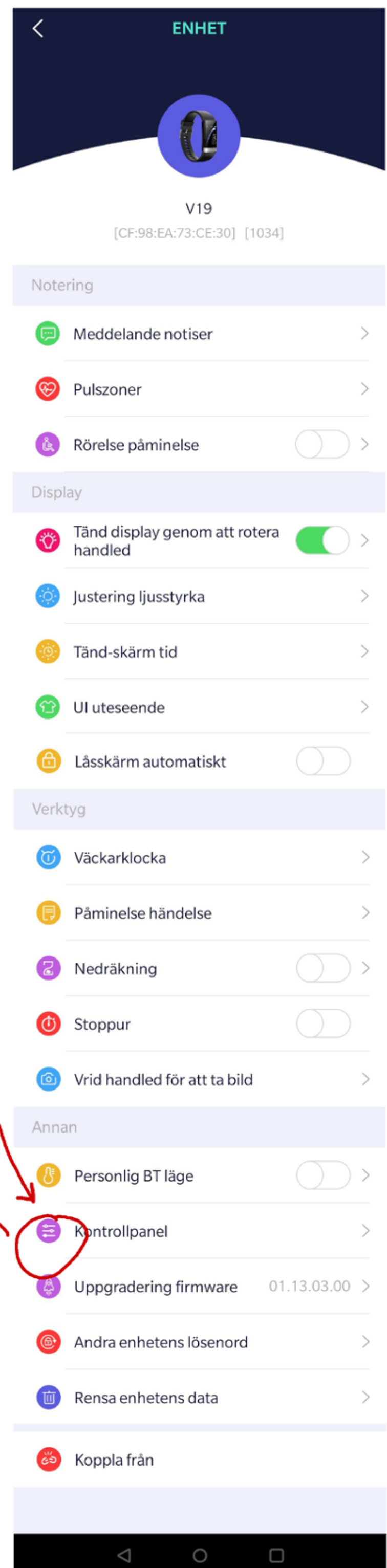
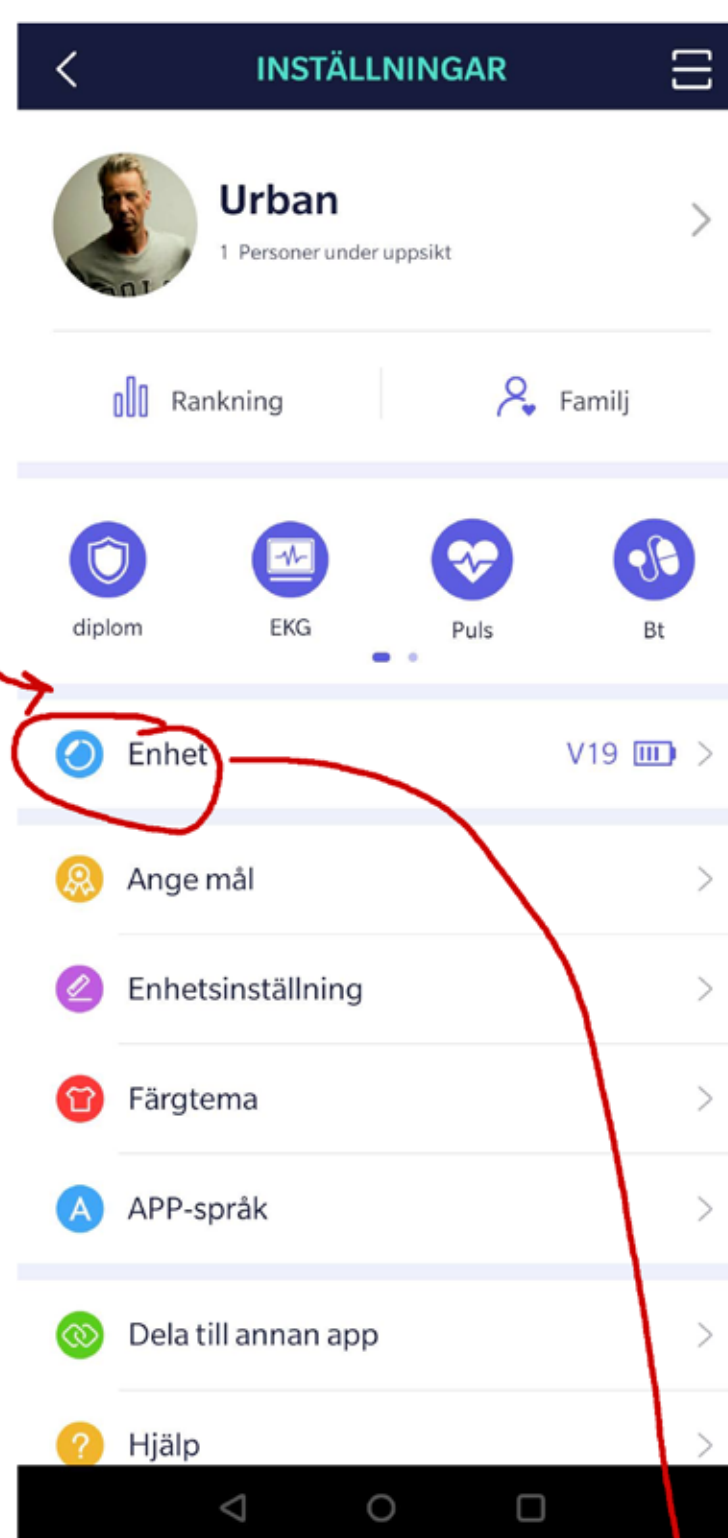
Sektionen under visar mer detaljerad information om STEG, SÖMNM, PULS, BLODTRYCK, HRV, SPO2 och EKG. Klicka på respektive diagram för att komma till respektive sida med mer information om den parametern.

"Vikt" sektionen är för manuell registrering av kroppsvikt. Info om dina motionspass hittar du längst ner på sidan, straxt ovanför diplomerna som visar hur du nått dina mål för steg, sömn och kaloriförbrukning.



Aktivera automatisk mätning

V19 kan mäta olika hälsoparametrar automatiskt efter att man aktiverat funktionerna i "Kontrollpanelen" i appen. Nedan visas hur man kommer till inställningen. Aktivera de funktioner du vill använda. Sammanfattning av vad respektive funktion gör på nästa sida.



Automatisk pulsmätning

Bandet mäter puls med PPG en gång per minut. I appen redovisas en kurva för hur pulsen varierat över dygnet med genomsnittsvärden per 10 minuters intervall. Underliggande mätvärden per minut finns sparade i appen.

Automatisk blodtrycksmätning

Ett värde för blodtryck beräknas med algoritm baserad på mätning av blodmängd med fotopletysmografi (PPG). Mätning var 5:e minut räknas om till genomsnittsvärde per timme och redovisas i digrammet. Resultaten är för referens, ej för medicinsk användning.

Mätning av blodets syre nattetid

Mätning av syremättnad, SpO2 görs nattetid mellan kl. 00.00 och 07.00. Syremängden mäts varje minut, genomsnittsvärde för 10 minuters intervall skapar en kurva i appen. Mätningarna används för att upptäcka sömnapné och hypoxi nattetid.

Avancerad sömn

Med avancerad sömn används även pulsmätning för sömnanalys. Det ger information om drömsömn (REM) och insomnings/soveffektivitet. Vi rekommenderar att använda denna funktion för att få bättre sömnanalys.

Klocka



Alternativ för display >



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 via appen. Gå till **Inställningar > Enhet > UI utseende**.

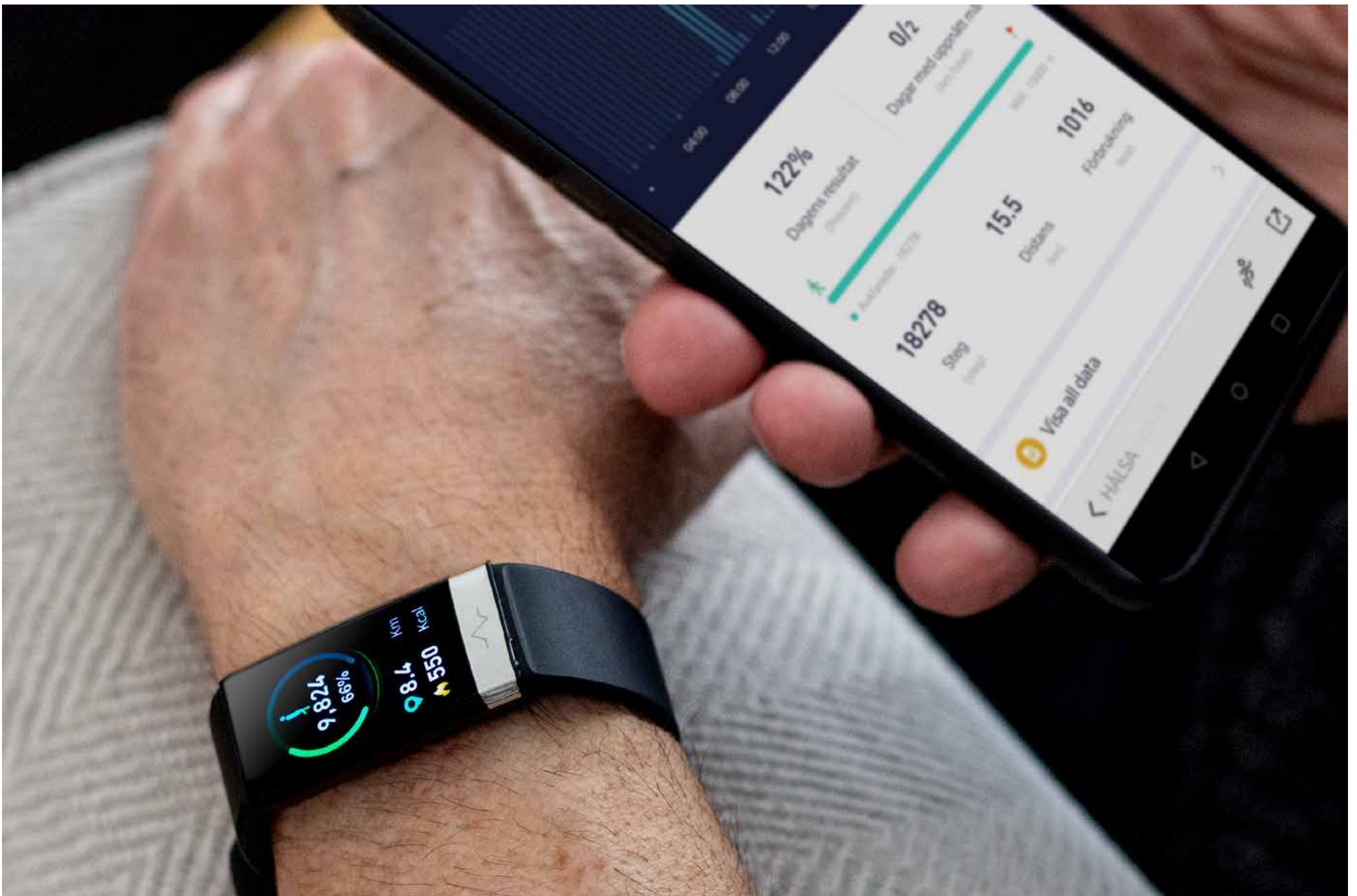
Tänd display, justera ljusstyrka

För att tända displayen, lyft upp och vrid handleden. Det går även att tända genom att vidröra den blanka kontaktplattan.

Om du behöver justera känslighet för att klockan ska reagera och tända displayen, öppna Inställningar i appen, välj rubriken "Enhet V19" där hittar du inställningar för tänd, lystid och ljusstyrka.



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.

Tänd displayen och peta en gång på kontaktplattan för att visa aktuellt resultat för dagen 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.

Sömn

Sömn är grunden för god hälsa och det är därför en bra idé att hålla koll på sina sovtimmar och sömnkvalitet. Klockan har flera olika funktioner som mäter sömn, andning och återhämtning under natten.

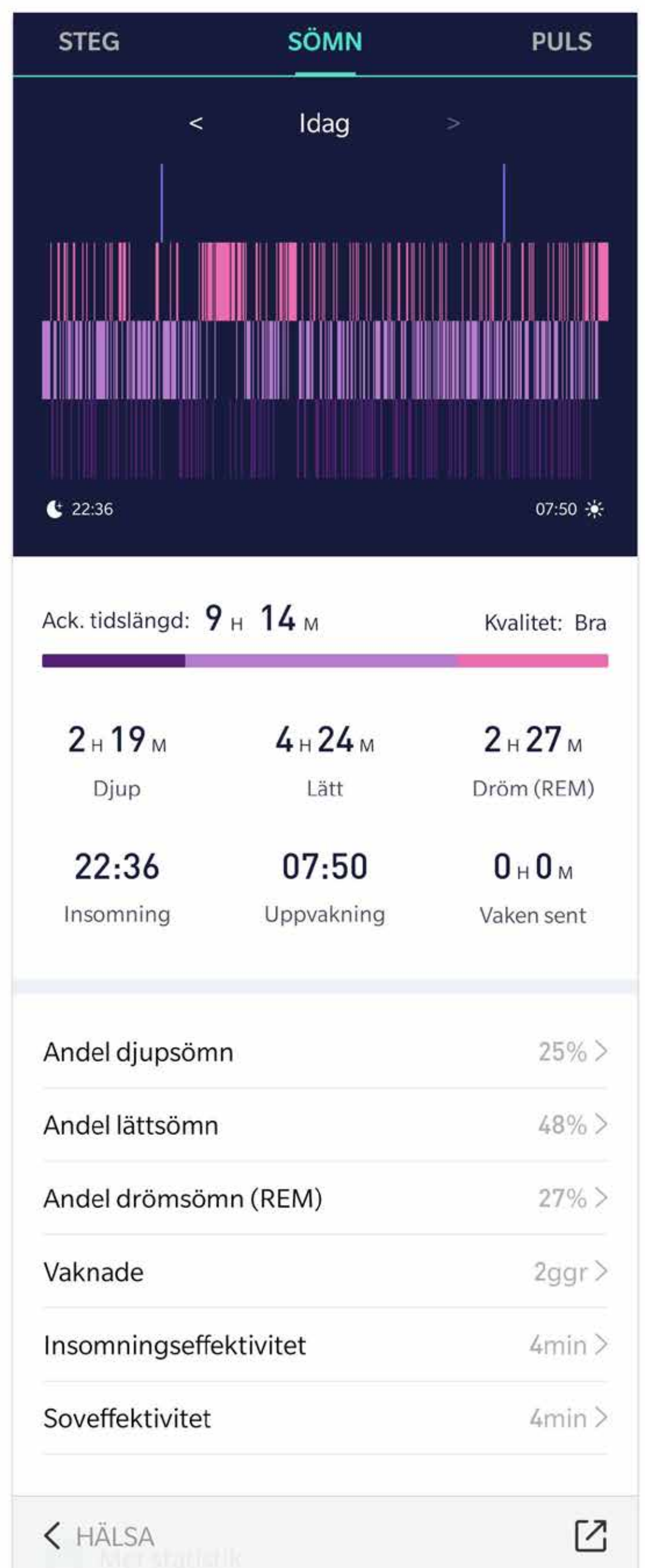


I standardinställning mäter klockan hur länge du sover på natten och hur sömnen fördelar sig på djupsömn och lättsömn. I klockans display kan du bläddra fram information om nattens sömn. I appen hittar du detaljerad informationen genom att klicka på rubriken "Sömn" på startsidan.

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 puls-mätning för att analysera sömnen. Med funktionen avancerad sömn får man ytterligare information om andel drömsömn (REM) och soveffektivitet.

Aktivering av "Avancerad sömn" görs i Kontrollpanelen i appen enligt beskrivning sid 7.



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 sid 7.



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, som görs mellan kl. 00.00 och 07.00. Genom att peka i diagrammet och dra fingret i sidled visas mätresultaten för olika delar av kurvan. Under rubriken ”Parametrar” längre ner på sidan, samlas nyckeltal för nattens mätningar. Klicka på ”i” för att få vägledning för respektive parameter och på värdet för detjerade mätresultat.

Väckning för andningsuppehåll

Genom att använda den automatiska mätningen av syremättnaden kan klockan känna av när mängden syre i blodet sjunker.

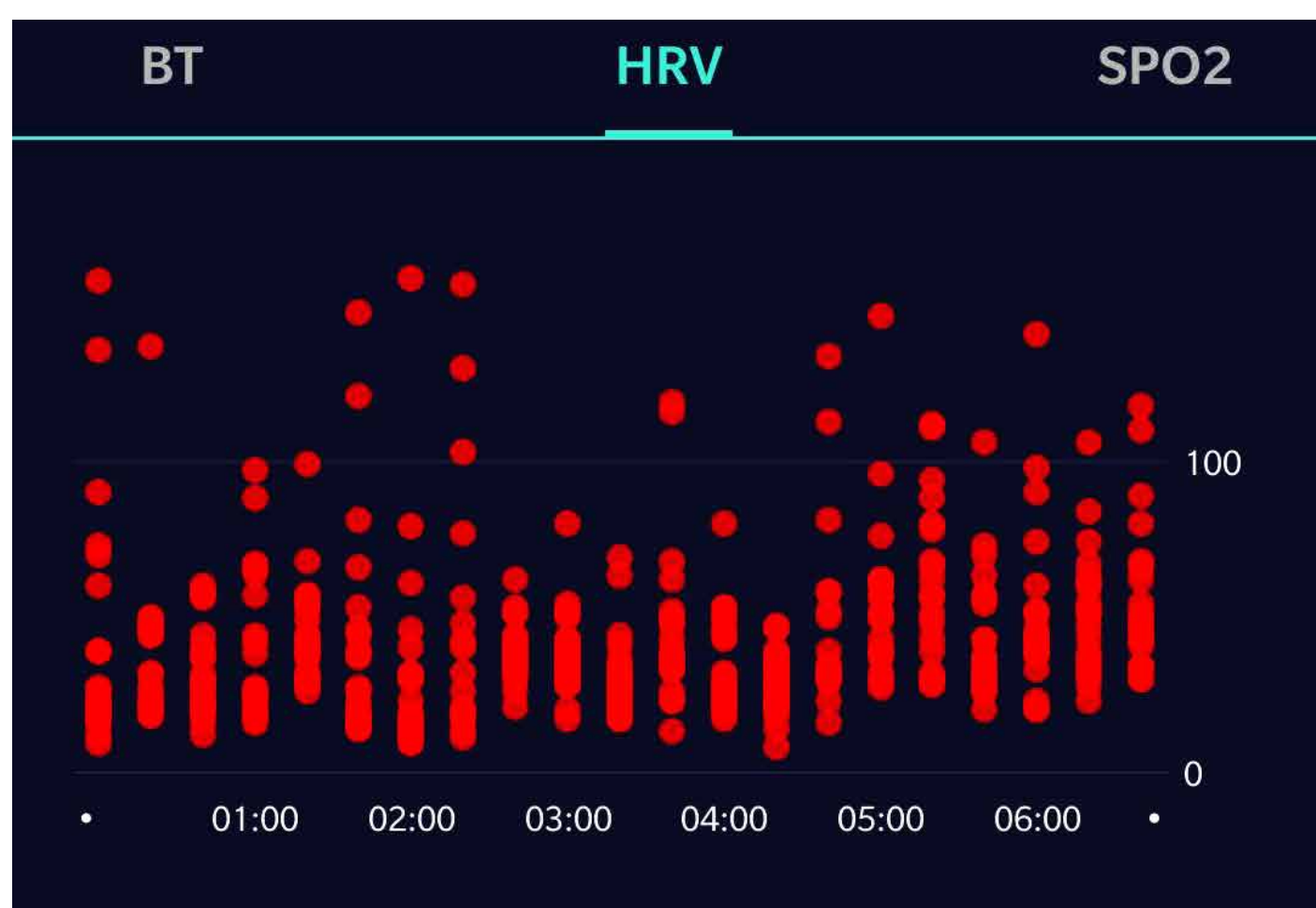
Genom att aktivera "Larm för hypoxi" (se föregående bild) i sektionen SPO2 i appen, kommer klockan att vibrera om syremättnaden sjunker under 95% nattetid.

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.



Aktiverar automatisk pulsmätning och syremättnad nattetid för att mäta HRV.

Klockan mäter automatiskt pulsvariabiliteten under normal sovtid (vila) mellan kl 00.00 och 07.00. Baserat på mätvärden ger appen ett "Hjärthälso" 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.

Hjärthälso Index

77



0 40 60 100

● Onormal

● Mild

● Normal

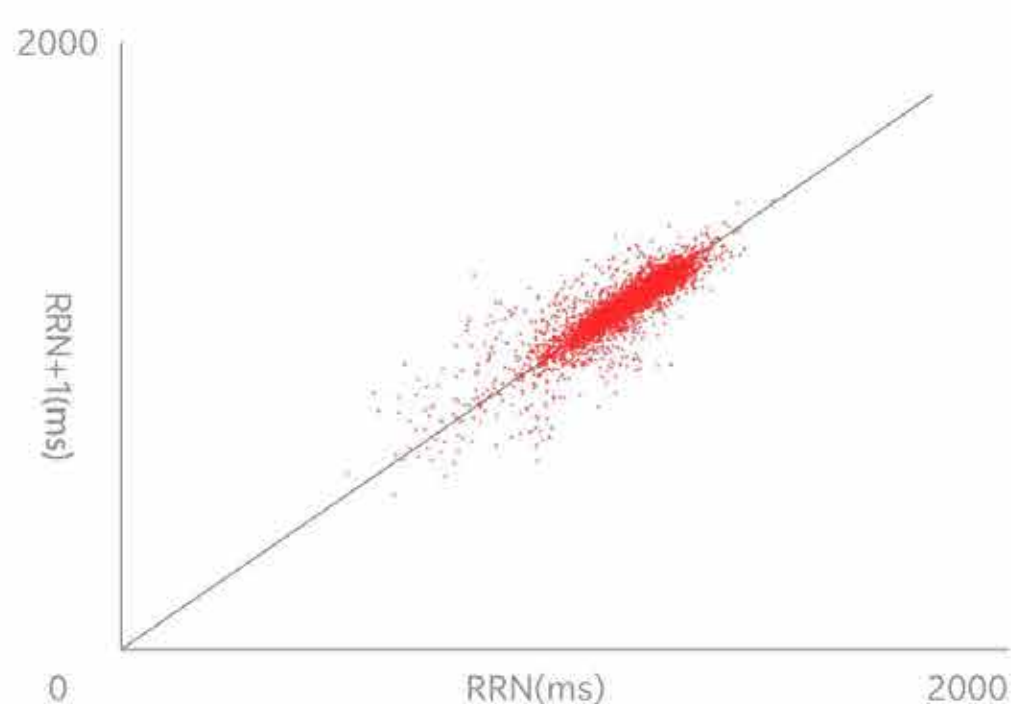
📄 Visa all data >

📊 Lorenz spridningsdiagram >

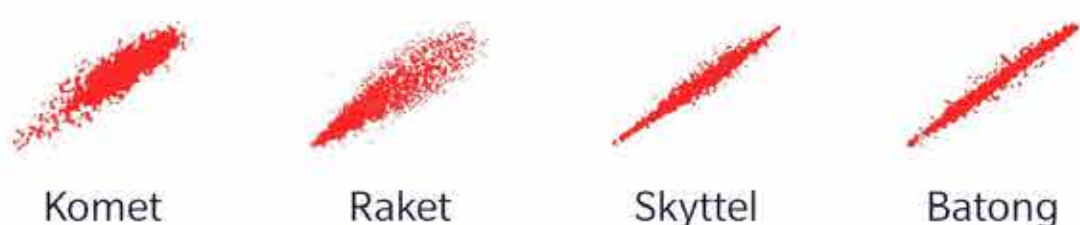
📈 Mer statistik >

Lorenz spridningsdiagram

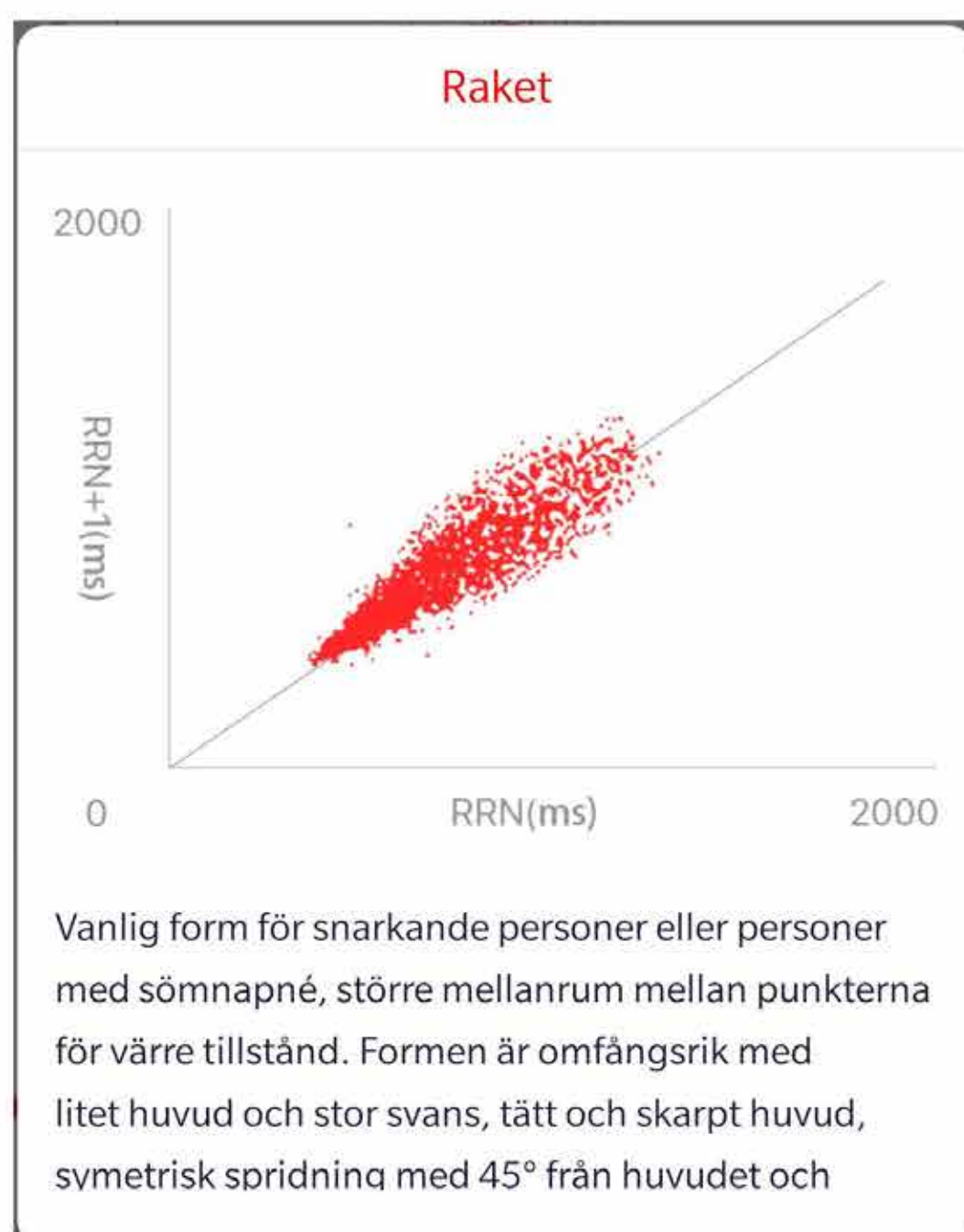
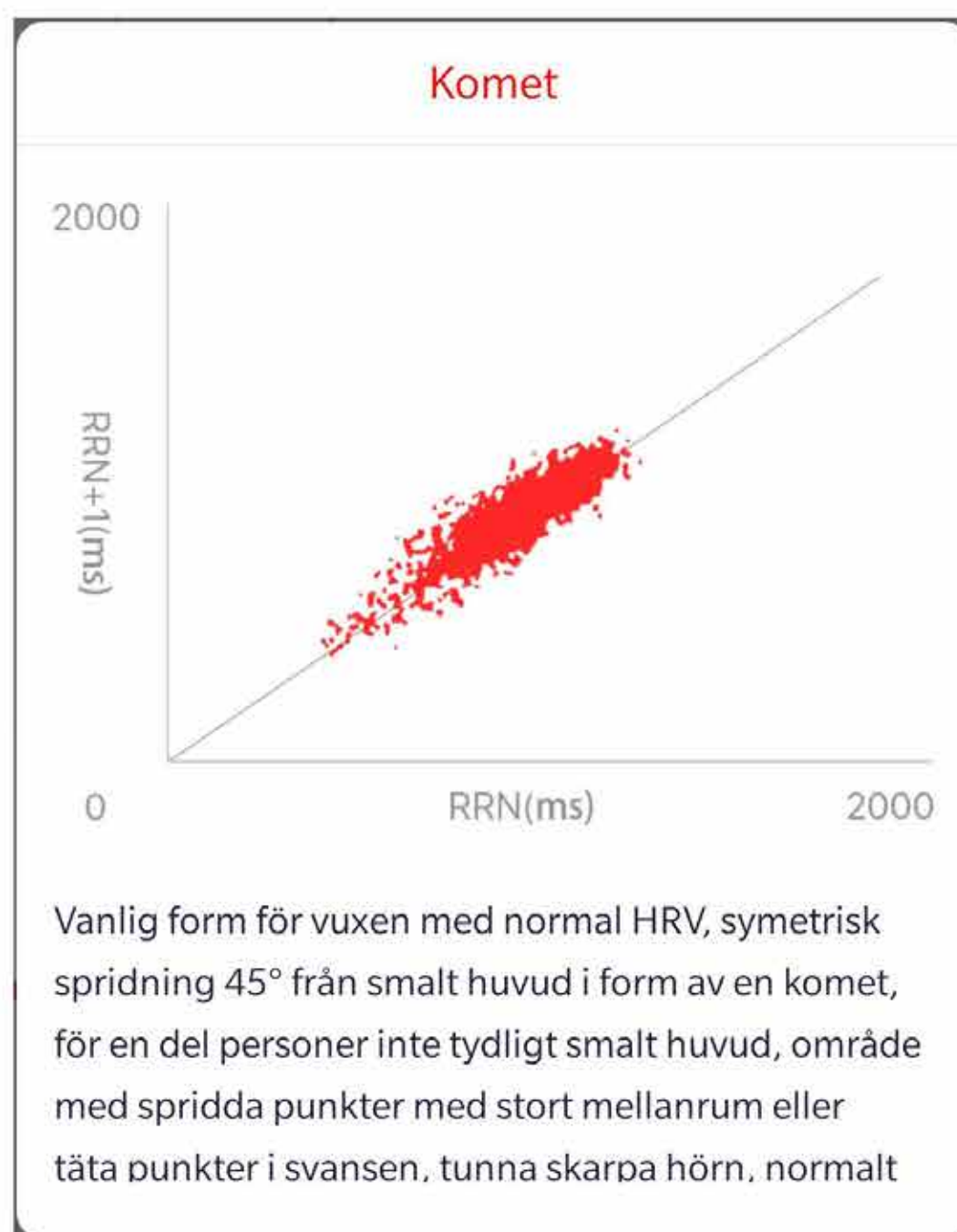
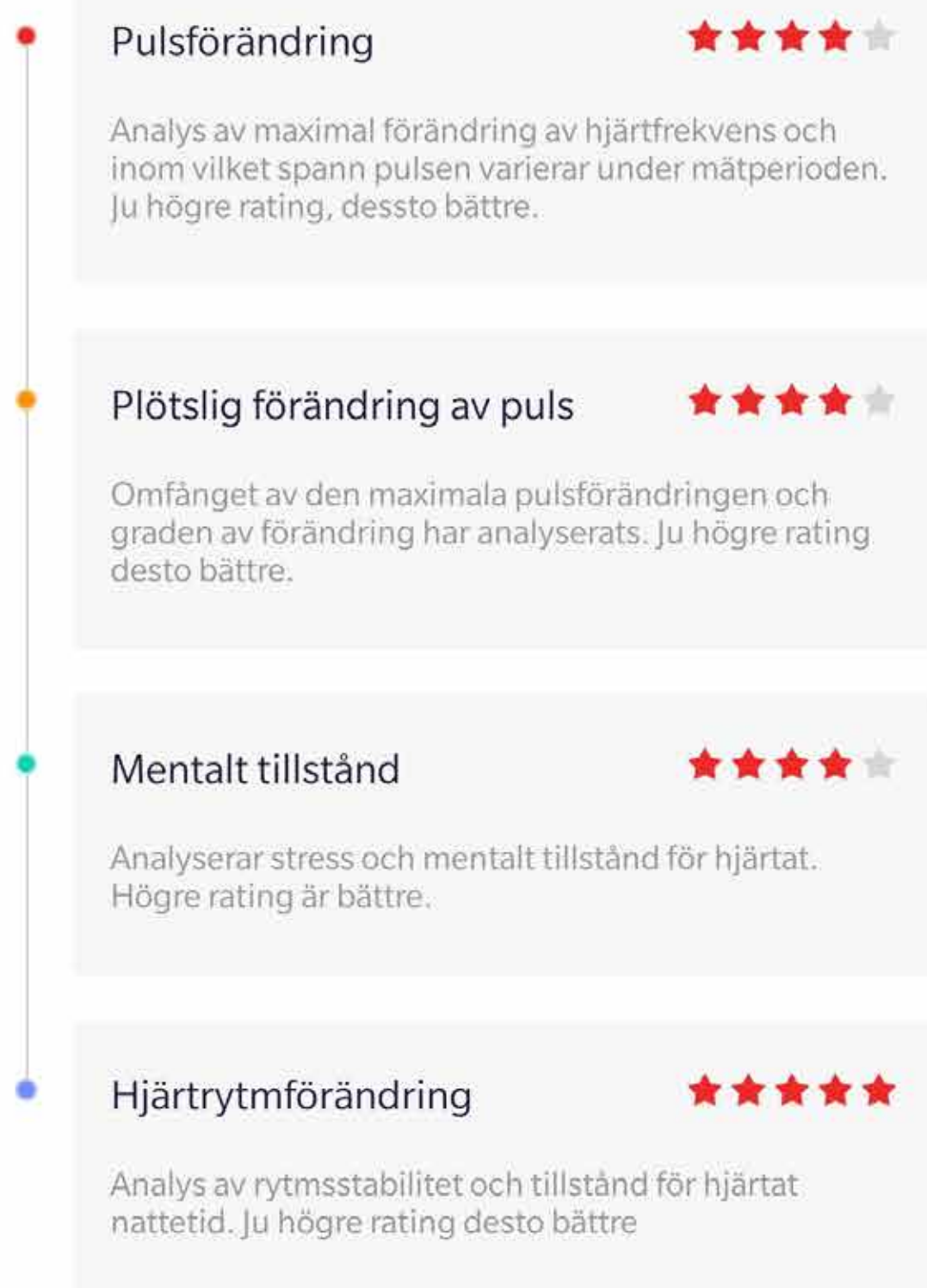
I mobilappen, på HRV-sidan, finns länk till Lorenz spridningsdiagram. Det är ett sätt att grafiskt göra en tolkning av alla uppmätta HRV värden som klockan gör under natten. Eftersom ett enskilt HRV värde inte ger så mycket information görs en samlad bedömning för hela tidsintervallet med spridningsdiagrammet.



Referensvärde



Lorenz plot analys

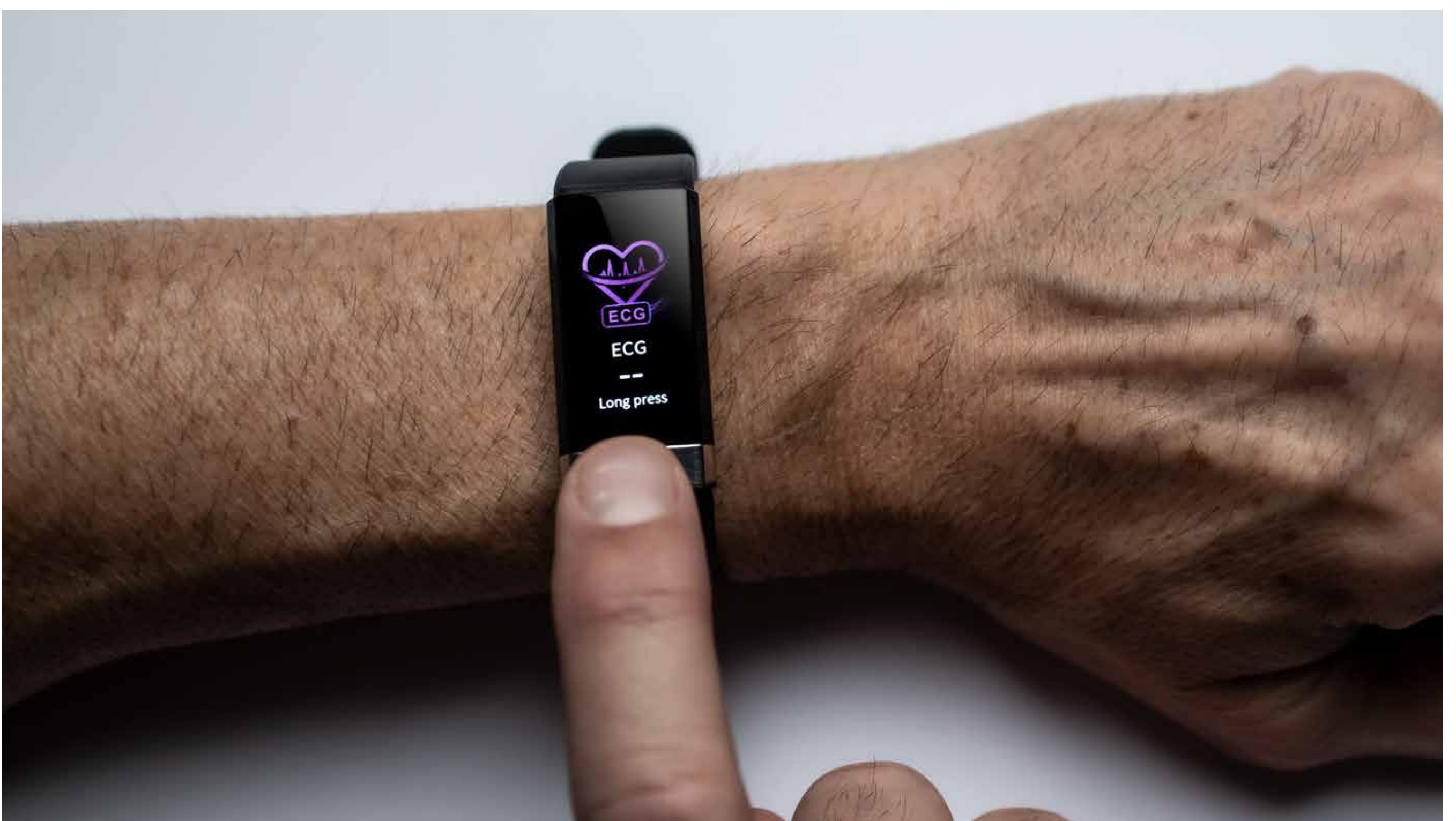




Puls

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 EKG, som mäter hjärtats elektriska aktivitet. EKG kräver att man använder båda händerna mot klockan för att bilda en sluten krets med hjärtat i mitten. Har man aktiverat automatisk pulsmätning överförs mätresultaten till mobilappen.



Automatisk Pulsmätning

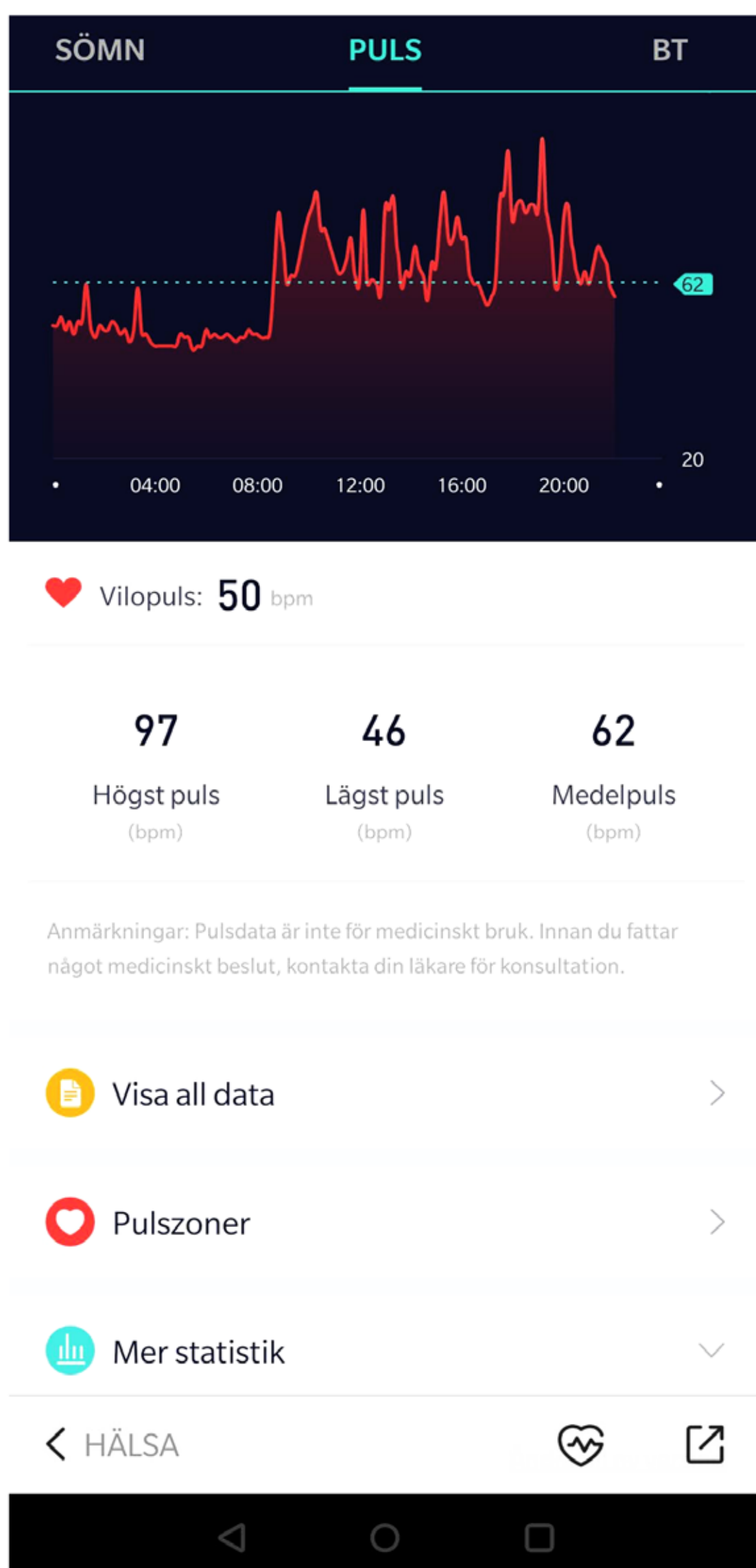
Aktivera automatisk pulsmätning i "Kontrollpanelen" i mobilappen, enligt beskrivning sid 7.

Manuell Pulsmätning

Bläddra fram "PPG" eller "ECG" i displayen. För PPG är det bara att invänta resultatet i displayen. För ECG lägger man ett finger på kontaktplattan och inväntar resultat.

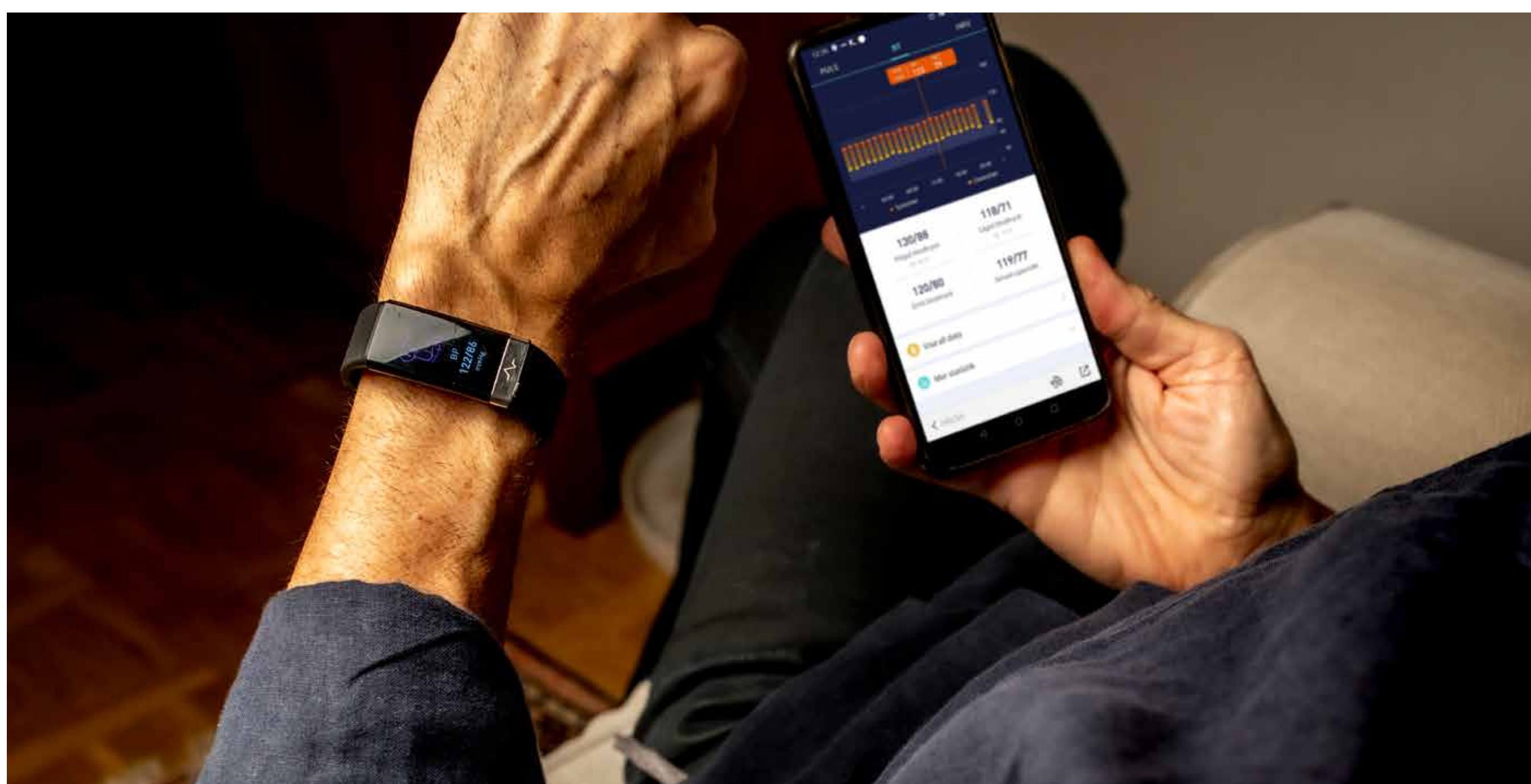
Larm för hög puls

För att aktivera pulslarm, gå till PULS-avsnittet i appen och klicka på rubriken "Pulszoner". Där kan du aktivera pulslarm samt ange vid vilken gräns det ska gälla.



Blodtryck

Klockan använder fotopletysmografi för att mäta blodvolym i vävnad under armbandet och kan med hjälp av en algoritm beräkna ett referensvärde för blodtryck. Fördelen med metoden är att det kan göras utan att användaren deltar aktivt. Tanken med armbandets blodtrycksmätning är framför allt att samla in många mätresultat över lång tid för att se trender och förändringar.



Manuell mätning

För manuell mätning av blodtryck, sitt upprätt, med armbandet i höjd med hjärtat. Bläddra fram blodtrycksmätning på displayen i armbandet och invänta mätresultatet.

Automatisk mätning

Aktivera "Automatisk blodtrycksmätning" i Kontrollpanelen i appen enligt beskrivning sid 7. Mätresultaten förs över från klockan till mobilen när app och klocka kopplas samman.

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 ikonerna för SpO2 och starta mätningen.

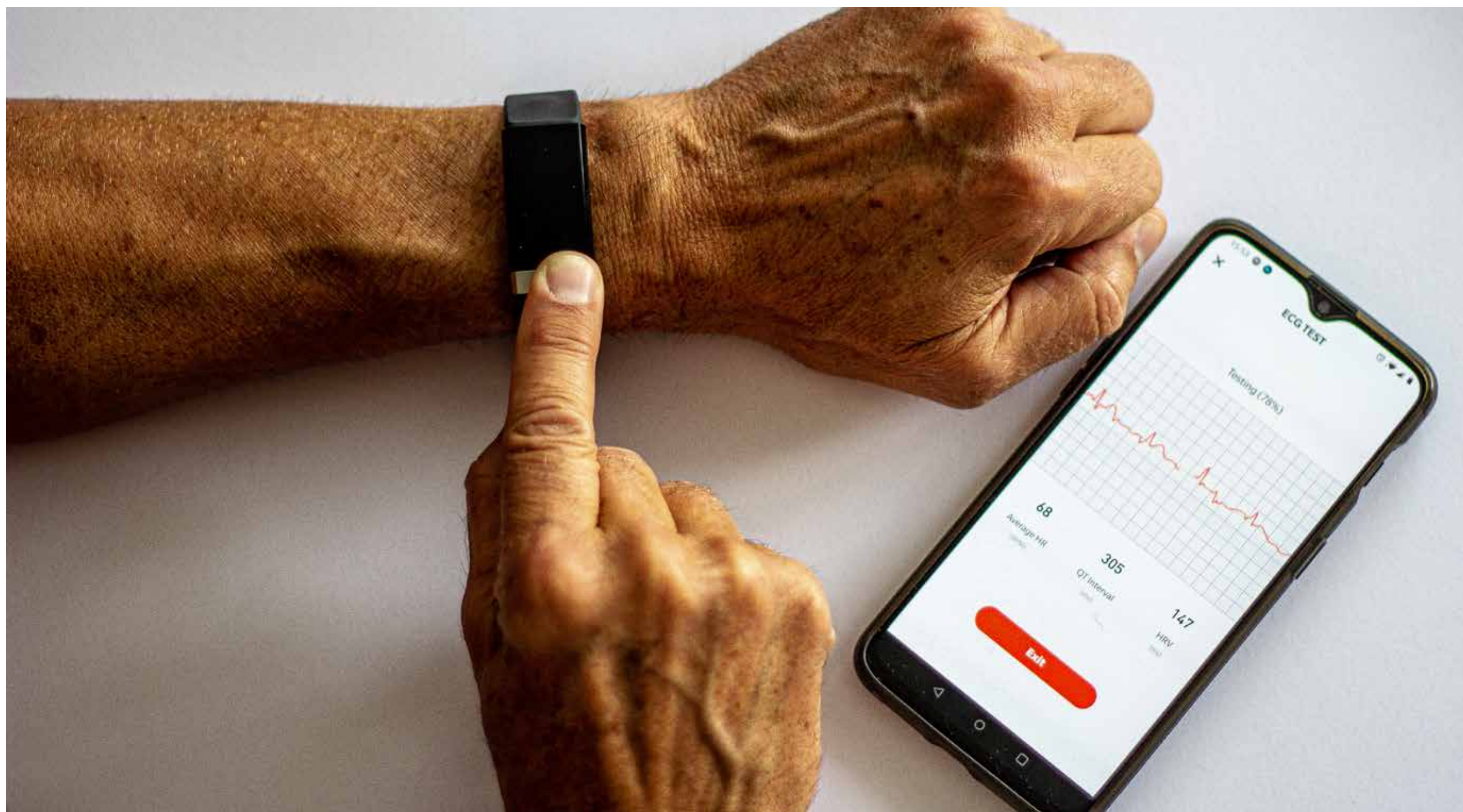


Automatisk mätning

Automatisk mätning av syremättnad nattetid görs av klockan för att upptäcka sömnapné och andningsuppehåll under sömnen. Aktivera den automatiska mätningen i Kontrollpanelen i appen enligt beskrivning sid 7.

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 kontaktplatta. Se till att hela tiden hålla fingret i kontakt med kontaktplattan. Om klockan har svårt att känna kontakten, prova att smörja hand och handled med lotion/handkräm. Efter utförd test kan du välja om du vill spara testen i appen.