

Anleitung Beurer Health Manager und Datenübermittlung

Den Fitnesstracker kannst du mit der *Beurer Health Manager-App* verbinden. Bitte lade dir diese App kostenlos herunter. Das ist notwendig, damit du die Daten des Trackers mit dem System synchronisieren kannst und uns dann deine Schrittdaten zusenden kannst.



Hier kannst du die App vom Google Play Store
herunterladen (Android)



Hier kannst du die App vom Apple Store
herunterladen (iOS)

Du findest auch in der App eine Anleitung (Tutorial). Um dir detailliert darzustellen, wie die App funktioniert und wie du die richtigen Daten auslesen und an uns senden kannst, haben wir dir eine Anleitung vorbereitet. Bitte lies dir die einzelnen Schritte gut durch und bewahre die Anleitung auf, falls du irgendwann noch mal nachschauen willst.

Wenn du Fragen hast, kannst du dich auch gerne bei uns melden. Du kannst uns erreichen unter:

Esther Röthlingshöfer, MSc
Projektmitarbeiterin
Zentrum für Innovation im Sozial- und Gesundheitswesen
Tel: +43 512 2070-7425
Mobil: +43 664 88723673
health.research@mci.edu

Zugangsdaten

Wir haben für dich einen Account bei der Beurer „Health Manager App“ erstellt. Auf die Webversion kannst du unter folgendem Link zugreifen: <https://connect.beurer.com/healthmanager/de-de/#/login>

Hier kannst du die Zugangsdaten eintragen.

E-Mail: _____

Passwort: _____

Bitte bewahre diese Zugangsdaten gut auf!

Wenn du die App heruntergeladen hast, gehe bitte wie folgt vor:

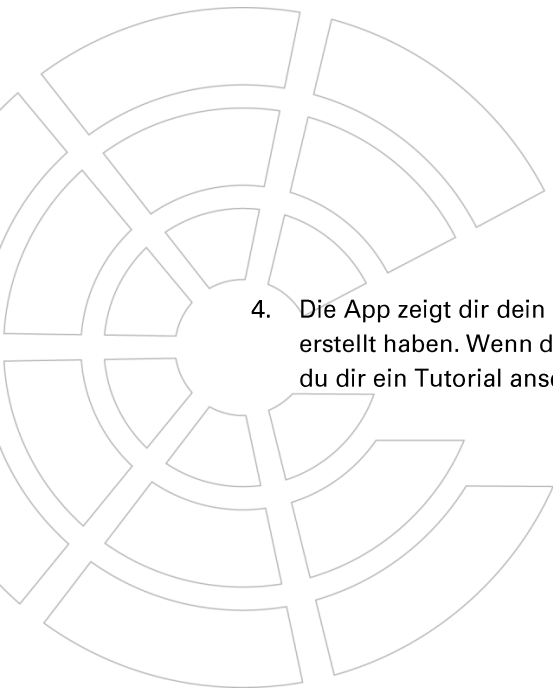
1. **Anmelden:** Melde dich bei der Beurer Health Manager App mit den Zugangsdaten an, die du von uns bekommen hast. Wir haben dir bereits einen Account angelegt, du musst dich also nur noch anmelden. Klicke hierzu bitte auf „Anmelden“



2. Es kann sein, dass die App nach Berechtigungen fragt, die gebraucht werden damit sie funktioniert. Bitte gib der App diese Berechtigungen.



3. Jetzt kannst du dich mit deinen **Zugangsdaten** anmelden

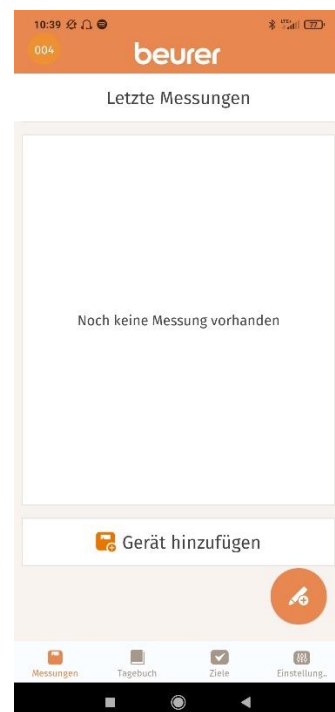


4. Die App zeigt dir dein Profil an, das wir bereits für dich erstellt haben. Wenn du hier auf „Weiter“ klickst kannst du dir ein Tutorial anschauen.

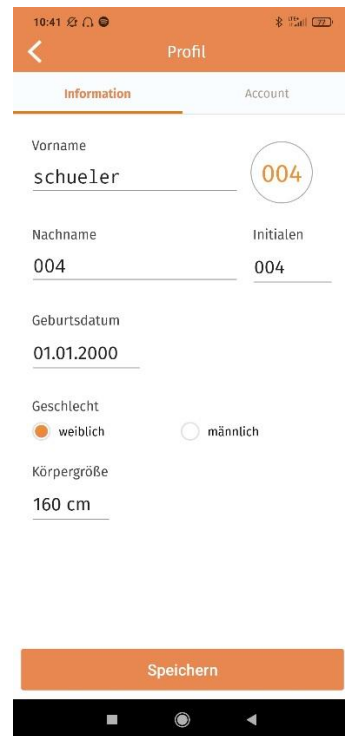


5. Du kannst dir jetzt in der App kurz ein Tutorial anschauen darüber welche Funktionen die App hat. Es werden dir ein paar Screenshots mit Erklärungen der einzelnen Funktionen angezeigt.
 - a. Du kannst das Tutorial auch jederzeit wieder anschauen. Hierfür musst du die Einstellungen (unten rechts in der App) öffnen und dann bei Support auf „Tutorial“ klicken.

6. Nachdem du dir das Tutorial angeschaut hast, siehst du deinen noch leeren Home Screen in der App.



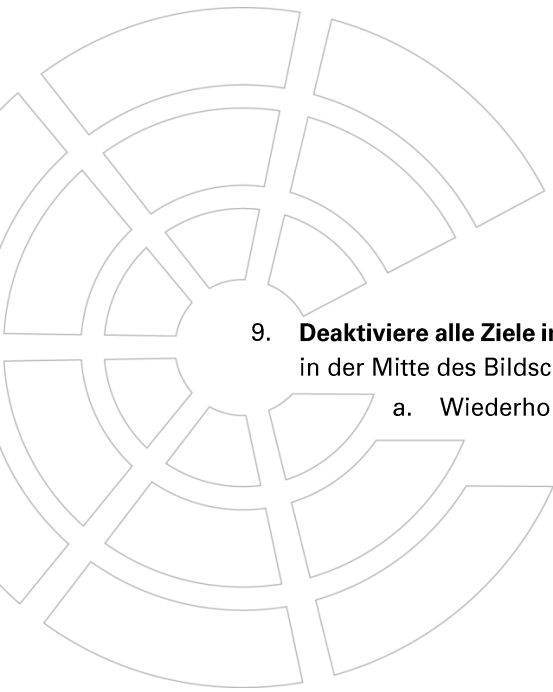
7. Als nächstes muss du deine Daten kontrollieren:
 - a. Hierfür klicke bitte oben links auf dein Profil.
 - b. Du siehst jetzt deine Profildaten die wir bereits eingetragen haben.
 - c. Damit du anonym bleibst **verändere bitte nicht den Namen, das Geburtsdatum oder die Körpergröße.**
 - d. Bitte **kontrolliere das eingetragene Geschlecht** und ändere es gegebenenfalls.
 - e. Wenn du fertig bist, klicke auf *Speichern*.



8. **Verbinden von Fitnessstracker und App:**

- a. Gehe dafür bitte unten rechts auf „Einstellungen“ und dann auf „Geräte“.
- b. Hier kannst du auf „Gerät hinzufügen“ klicken.
- c. Dir wird dann eine Liste angezeigt, hier musst du auf den Ersten Punkt „Aktivität“ klicken.
- d. Jetzt kannst du das Modell des Fitnessstrackers auswählen:
 - i. **Dein Model: AS98**
- e. Möglicherweise fragt die App nochmal nach Zugriffsrechten.





9. **Deaktiviere alle Ziele in der App** am Schieberegler rechts in der Mitte des Bildschirms und klicke auf „Weiter“.

a. Wiederhole das auch für Schlaf und Puls



Ziel aktivieren

Schrittziel
10.000 Schritte

Trage jetzt dein Aktivitätsziel ein.

Weiter

10. Verbinde den Tracker mit der App.

- Wir haben den Akku des Trackers bereits aufgeladen.
- Bitte schalte Bluetooth an deinem Handy ein.
- Wenn du auf Weiter klickst, fragt dich die App nochmal nach Berechtigungen.



Lade den Akku des Aktivitätssensors vor dem ersten Gebrauch auf.

Vergewissere dich, bevor du den Aktivitätssensor verbindest, dass *Bluetooth*® am Smartphone aktiviert ist und sich beide Geräte in 5 m Reichweite zueinander befinden.

Aktiviere den Aktivitätssensor durch Drücken der Taste. Das Display schaltet sich ein und das *Bluetooth*®-Zeichen wird angezeigt. Drücke unten auf „Weiter“.

Um den Aktivitätssensor zu koppeln, wird dir ein zufallsgenerierter sechsstelliger PIN Code auf dem Display des Aktivitätssensors angezeigt, welchen du im nächsten Schritt auf deinem Smartphone eingeben musst.

Füge dein Gerät nur über die App hinzu und nicht über die Bluetooth®-einstellungen deines Smartphones.

Weiter

11. Jetzt musst du die Schrittlänge einstellen:

a. Hier gibt es einen Durchschnittswert, bitte stelle je nach deiner Körpergröße die Schrittlänge wie folgt ein:

i. Größe zwischen 1,50 m und 1,70 m = **60 cm**

ii. Größe zwischen 1,70 m und 1,95 m = **70 cm**

b. Dein Gewicht musst du nicht angeben, den Wert kannst du einfach so lassen wie er ist.

12. Jetzt klicke auf „Gerät hinzufügen“ → das Gerät wird deinem Account hinzugefügt und automatisch synchronisiert.



Synchronisation des Trackers mit der App:

1. Öffne die App.
2. Stelle sicher, dass am Handy und am Tracker Bluetooth aktiviert ist.
3. Wenn die Synchronisation nicht automatisch stattfindet aktualisiere die App indem du mit dem Finger den Home Screen der App nach unten ziehst.

Der Tracker kann verschiedene Daten aufzeichnen. Für die Studie sind nur die Schrittdaten wichtig.

Das Gerät speichert die Daten 30 Tage und 30 Nächte. **Bitte synchronisiere dennoch mindestens einmal die Woche den Tracker mit der App.**

Wenn möglich, trage den Fitnesstracker immer. Er ist wasserfest, das heißt, du kannst auch mit ihm duschen oder baden. Solltest du länger schwimmen gehen, empfehlen wir, den Tracker dafür auszuziehen.

Für die Untersuchung, musst du deine Schrittdaten regelmäßig an uns übermitteln. Wie das geht, haben wir dir im Folgenden genau erklärt.

Der Fitnesstracker zeichnet die Schrittdaten automatisch auf wenn du ihn trägst. Daraus abgeleitet werden auch die Kalorien und die zurückgelegte Strecke. Wenn du zusätzlich noch deinen Schlaf oder deinen Puls tracken willst, musst du die Funktion am Armband aktivieren. Hierfür einfach bei Schlaf oder Herzfrequenz länger mit dem Finger auf dem roten Kästchen bleiben.

Achtung: Wenn du die Herzfrequenz durchgehend misst, hält der Akku des Trackers weniger lang.

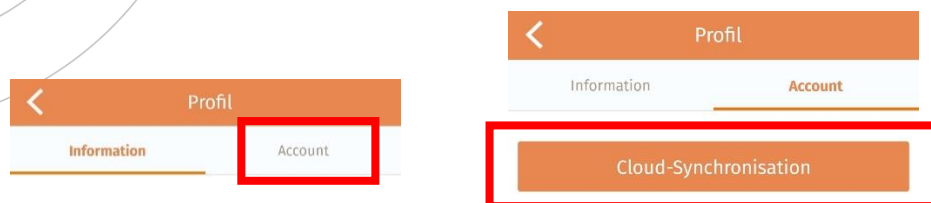
Anleitung Datenübermittlung

Auf die Daten deines Fitnesstrackers kannst du über die App „Beurer Health Manager“ zugreifen. Diese App gibt es auch als Web-Version.

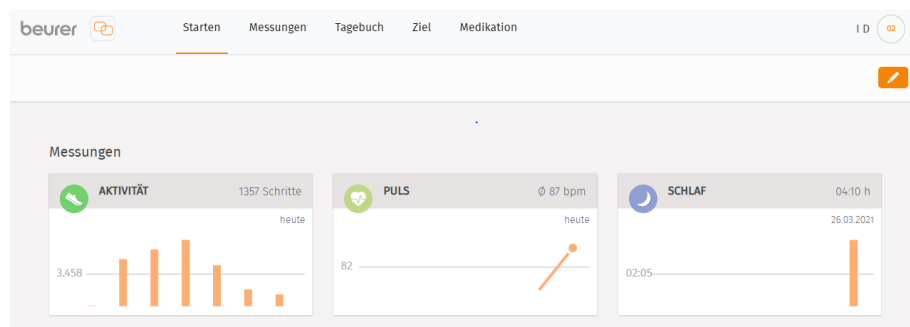
Den Zugang bzw. den Account für diese App und die Web-Version hast du bereits von uns erhalten.

Um deine Schrittdaten an uns zu übermitteln, musst du die folgenden Schritte beachten.

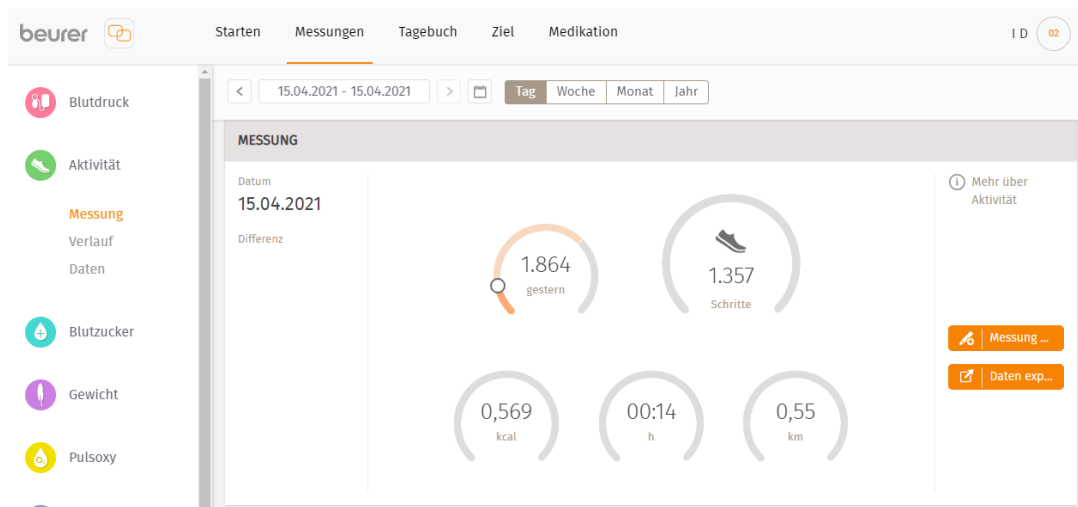
1. Synchronisiere deinen Tracker mit der App. Wenn du angemeldet bist, kannst du die übertragenen Daten auch in der Web-Version sehen.
 - a. Damit deine Daten auch in der Web-Version sichtbar sind, musst du zuerst die Daten in der Cloud synchronisieren.
 - b. Hierfür musst du in der App auf dein Profil klicken und dann unter „Account“ den Button „Cloud-Synchronisation“ anklicken.



2. Melde dich mit den Zugangsdaten in der Web-Version von Beurer Health Manager an.
3. Dein Startbildschirm sollte so oder so ähnlich aussehen:



4. Wenn du jetzt oben auf „Messung“ klickst und links „Aktivität“ auswählst, solltest du folgenden Screen sehen:



5. Neben der Übersicht über deine heutigen und gestrigen Schrittzahlen siehst zu zwei orange Felder. Bitte klicke jetzt auf „Daten exportieren“.

Messung ...

Daten exp...

6. Jetzt kannst du Auswählen welche Daten du dir in einem Bericht ausgeben lassen willst. Bitte markiere hier „Aktivität“ mit einem Häkchen neben dem Symbol.
 - a. Beachte: wir benötigen nur deine Schrittzahlen, alle anderen Daten die du uns schickst werden von uns nicht benötigt und du schickst sie freiwillig.
7. Wähle als Zeitraum bitte die letzten vier Wochen aus.
8. Für das Format des Berichts wähle bitte CSV

Bericht

Zeitraum

Starten	Ende
15.03.2021	15.04.2021

Kategorie

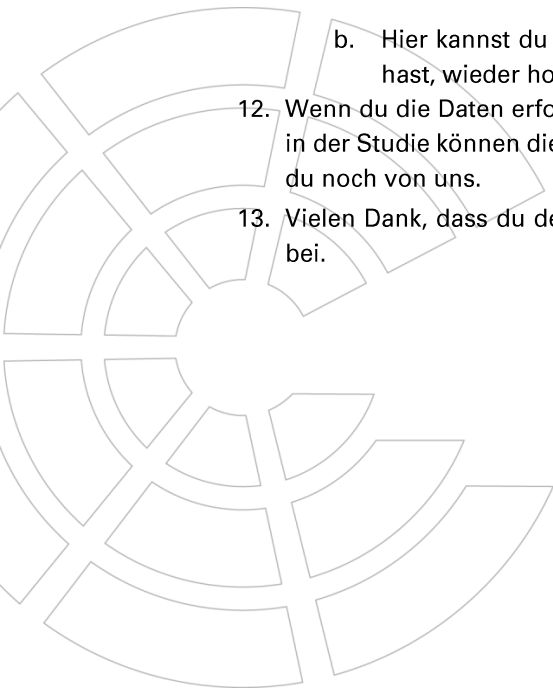
<input type="checkbox"/> Gewicht	<input type="checkbox"/> Blutzucker
<input type="checkbox"/> Schlaf	<input type="checkbox"/> Blutdruck
<input type="checkbox"/> Puls	<input type="checkbox"/> Pulsoxy
<input checked="" type="checkbox"/> Aktivität	<input type="checkbox"/> Temperatur
<input type="checkbox"/> Wasser	

Format

CSV PDF

Download

9. Wenn du alles richtig markiert hast, klicke auf den orangen „Download“ Button.
10. Eine Datei wurde jetzt heruntergeladen:
 - a. Du kannst die Datei auf deinem Computer finden im Ordner „Downloads“.
 - b. Wenn sie da nicht ist, kannst du auch über deinen Browser auf die letzten Downloads zugreifen.
11. Bitte schicke uns diese Datei über den Link den wir dir per SMS zukommen lassen und fülle da alle Fragen aus:
 - a. Link einfügen oder eingeben
 - i. Wir haben dir den Link per SMS gesendet du kannst ihn aber auch unter (<https://research.mci.edu/de/cshi/gesundtirol>) bei den FAQs finden, dann musst du ihn nicht eingeben.
 - ii. Link zur Dateneinsendung und zum Fragebogen: https://www.soscisurvey.de/gesund_tirol/



- b. Hier kannst du das Dokument, das du gerade von der Website von Beurer heruntergeladen hast, wieder hochladen.
- 12. Wenn du die Daten erfolgreich übermittelt hast, schreiben wir dir Punkte gut. Zu zwei Zeitpunkten in der Studie können diese Punkte in Preise umgewandelt werden. Genauere Infos dazu bekommst du noch von uns.
- 13. Vielen Dank, dass du deine Daten an uns übermittelst! Du trägst so zu einer erfolgreichen Studie bei.