

EINE LIFESTYLE-BEWERTUNG FÜR EINEN KUNDEN DURCHFÜHREN

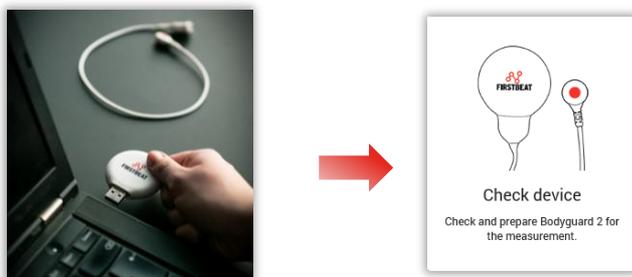
Schritte vor Aufzeichnungsbeginn:

1. Melden Sie sich bei der Firstbeat Lifestyle-Bewertung unter www.lifestyleassessment.com an. Ein persönlicher Benutzername mit Passwort wurde Ihnen von service@firstbeat.fi zugesandt.
2. Erstellen Sie eine neue Bewertung:
 - a. Wählen Sie "New Lifestyle Assessment".



Wählen Sie ein Assessment (Bewertung) für einen neuen, oder bereits existierenden Klienten.

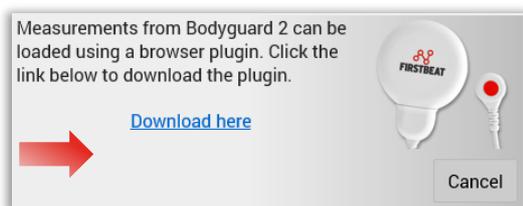
- b. Füllen Sie die wichtigsten Informationen für die Bewertung aus (E-Mail-Adresse der Person ist ausreichend) und bestimmen Sie den Zeitpunkt, zudem der Link zugesandt und aktiv ist. Der Kunde erhält einen Link auf diese E-Mail-Adresse am Tag des Beginns, über den er/sie persönliche Informationen sowie das Mess-Journal ausfüllen kann. Der Link ist 3 Wochen lang aktiv, bzw. solange, wie Sie zuvor festgelegt haben.
3. Überprüfen des Messgeräts
 - a. Verbinden Sie den Bodyguard 2 mit der USB-Schnittstelle des Computers. Den USB-Anschluss des Bodyguard 2 finden Sie, wenn Sie das Kabel vom Gerät abziehen. Wählen Sie „Check device“. Während der Vorbereitung überprüft das Programm die Akkuladung, stellt die richtige Zeit ein und leert den Speicher des Geräts.



- b. Wenn Sie dies zum ersten Mal machen, wird das Programm vorschlagen, ein Plug-In zu installieren (wenn es noch nicht installiert wurde). Das Plug-In erlaubt Ihnen, Daten auf den Server hochzuladen. Wenn das Plug-In schon installiert worden ist, wird der Vorbereitungs-Prozess automatisch gestartet.

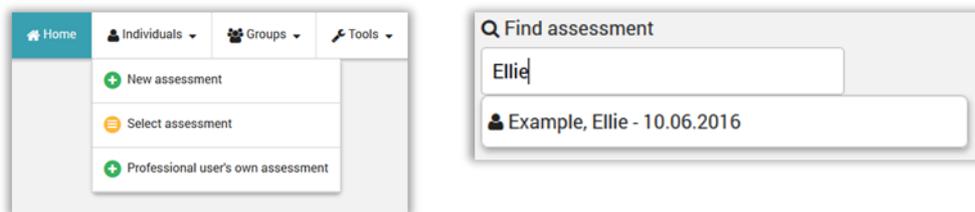
Installieren des Uploader-Plug-Ins:

Wählen Sie "Download here". Zum Installieren des Plug-Ins, folgen Sie den Anweisungen. Hinweis: Google Chrome unterstützt das Plug-In nicht mehr und wir empfehlen, einen anderen Internet-Browser wie etwa Mozilla Firefox oder Internet Explorer zu nutzen.



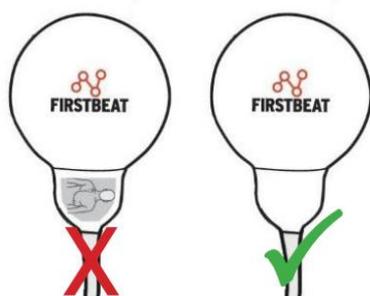
Nach der Installation, wird das Programm im Normalfall einen Neustart des Internet-Browsers verlangen. Denken Sie daran, dem Browser Pop-Up Fenster sowie das Firstbeat Uploader-Plug-In zu erlauben. Anschließend melden Sie sich von der Lifestyle-Bewertung ab und starten den Browser neu.

- c. Loggen Sie sich wieder in die Lifestyle-Bewertung ein. Klicken Sie „Individuals → Select Assessment“. Finden Sie die Bewertung, die Sie für den Klienten erstellt haben. Sie finden die Bewertung auch durch die Suchfunktion.



Wählen Sie die Bewertung aus, die Sie zuvor erstellt haben. Danach klicken Sie auf „Check device“.

- d. Das Programm bereitet das Messgerät für das ausgewählte Profil vor und teilt Ihnen mit, wenn die Überprüfung beendet ist. Klicken Sie „OK“. **Stellen Sie sicher, dass der Akku des Bodyguard 2 vollständig geladen ist, bevor Sie die Messung beginnen.** Der Akku ist aufgeladen, wenn die orange LED des Geräts ununterbrochen aufleuchtet.
- e. Sie können das Gerät nun vom Computer entfernen. Wenn Sie das Kabel wieder an das Gerät anschließen, stellen Sie sicher, dass es korrekt angeschlossen wird (siehe Bild).

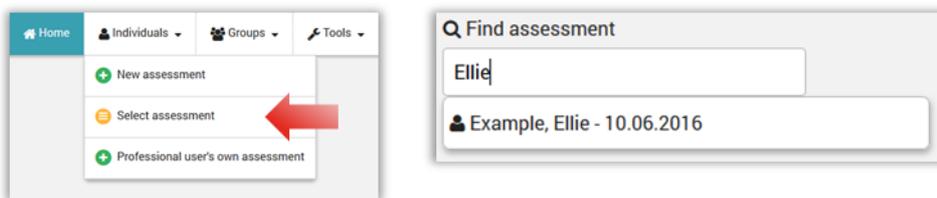


4. Geben Sie Ihrem Kunden das Messgerät, eine ausreichende Anzahl an Elektroden und den Info-Brief mit einer Anleitung für die Messungen, Messdaten und Ihren Kontakt-Informationen.

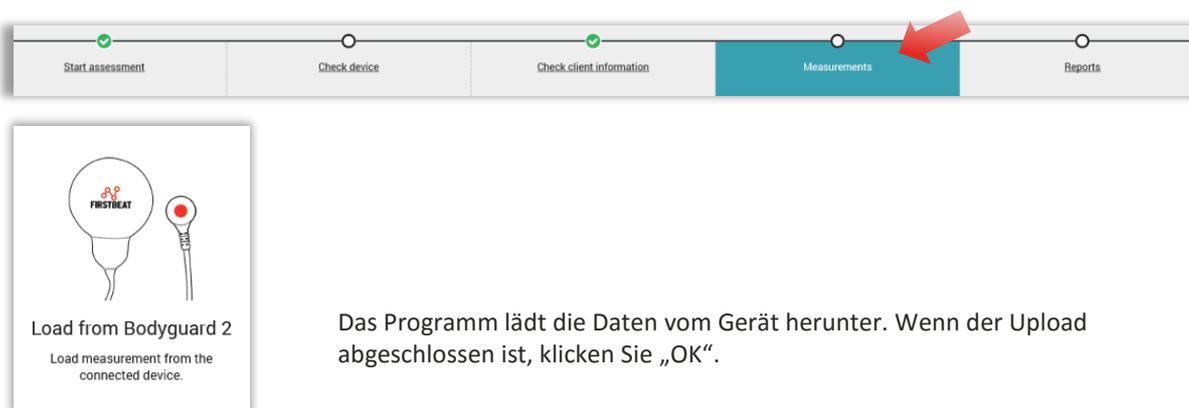
Einen Beispiel-Info-Brief als Vorlage für Ihren Bedarf finden Sie im Learning Center: „Tools“ → „Learning Center“ → „Materials for Download“ → „Measurement“ → „Info-Brief für den Klienten“

Schritte nach der Aufzeichnung:

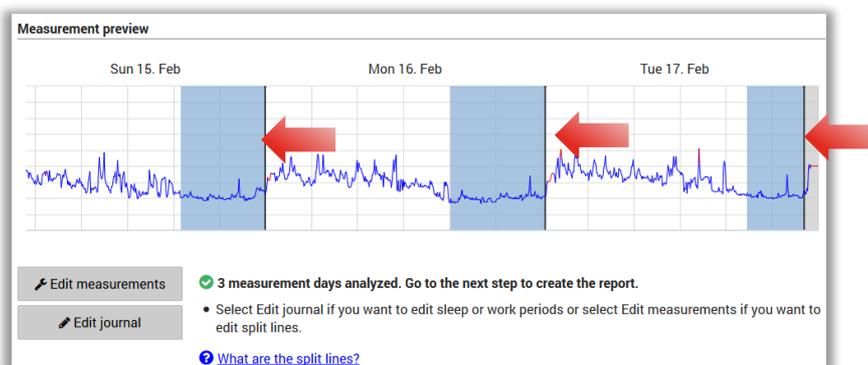
1. Loggen Sie sich in die Lifestyle-Bewertung ein und klicken Sie „Individuals“ → „Select assessment“. Finden Sie die Bewertung Ihres Kunden und klicken Sie „Select“. Die Bewertung finden Sie auch über die Suchfunktion.



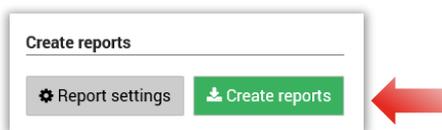
2. Verbinden Sie den Bodyguard 2 mit der USB-Schnittstelle des Computers und gehen Sie zum „Measurements“-Fenster. Wählen Sie „Load from Bodyguard 2“.



3. Stellen Sie sicher, dass eine schwarze Trennlinie am Ende jeder Schlaf-Periode ist (siehe Bild unten), um die Daten für den Bericht zu teilen. Wenn eine Trennlinie fehlt, es zu viele gibt oder sie an der falschen Stelle sind, können Sie Trennlinien hinzufügen, entfernen oder editieren, indem Sie „Edit measurements“ klicken und die notwendigen Anpassungen vornehmen. Am Ende klicken Sie auf „Save“.



4. Gehen Sie nun zum „Report“-Fenster und wählen Sie „Create reports“. Wenn Sie zusätzliche Berichte erstellen oder Änderungen an den Standardeinstellungen vornehmen wollen, wählen Sie „Report settings“.



Das Programm informiert Sie über neue Herzfrequenz-Werte (max./min.), die eventuell in den Messungen gefunden wurden. Wählen Sie „OK“. Die Berichte sind nun fertig und Sie können sie öffnen oder auf Ihrem Computer speichern.

5. Drucken Sie die Berichte aus (falls notwendig). Weitere Anleitungen und Informationen über den gesamten Prozess finden Sie, wenn Sie sich in die alte Version des Analyse-Servers einloggen: „Tools“ → „Learning Center Home“ oder „Learning“ → „Guides“