

eWALL – Handleiding

Wat is eWALL?

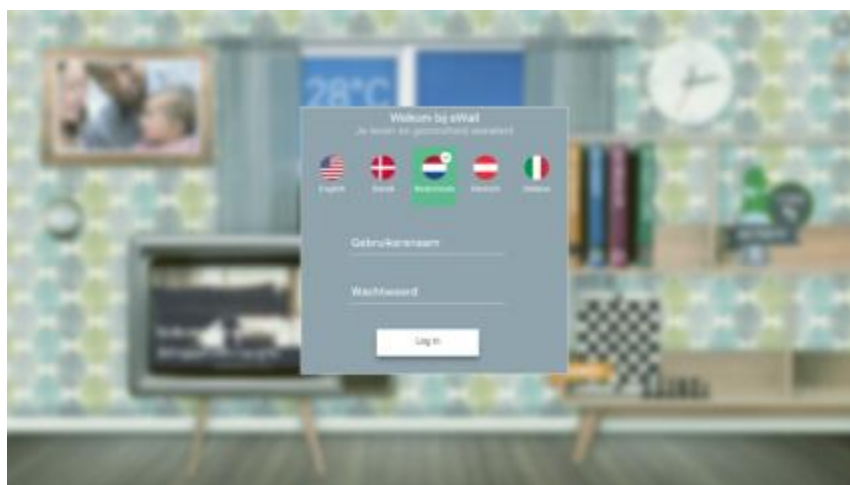
eWALL is een nieuwe technologie voor bij u thuis dat gebruik maakt van o.a. een groot scherm. eWALL geeft u toegang tot verschillende diensten, speciaal ontwikkeld voor de ouder wordende mens en COPD patiënten. Het eWALL systeem bestaat uit de volgende onderdelen: een groot scherm, een aantal sensoren (kastjes die bij u dingen in huis kunnen meten), en een kastje waarin gegevens worden opgeslagen en waarmee verbinding wordt gemaakt met het Internet.

U kunt als gebruiker van het eWALL systeem elke dienst aan en uit zetten wanneer u wilt. Daarnaast zal het systeem na verloop van tijd leren wat u interessant vindt en zal zo zichzelf aanpassen aan uw wensen.

Aan de slag!

Na installatie van het eWALL systeem door technici ontvangt u een brief met uw persoonlijke gebruikersnaam en wachtwoord. Als u gebruik wilt maken van het eWALL systeem is het belangrijk dat het eWALL systeem aanstaat en dat u de inlogpagina ziet op het eWALL scherm. Zie figuur 1.

1. Selecteer de gewenste taal door op de vlag van uw land te drukken met uw vinger.
2. Druk op het vlak “gebruikersnaam” en typ hier met behulp van het draadloos toetsenbord uw gebruikersnaam (zie brief).
3. Druk op het vlak “wachtwoord” en typ hier met behulp van het draadloos toetsenbord uw wachtwoord (zie brief).
4. Druk met uw vinger op de knop “Log in”.



Figuur 1: Het inlogscher

Wanneer u de juiste inlognaam en wachtwoord gebruikt, opent het hoofdscherm (figuur 2). Wanneer u een fout maakt bij het inloggen, krijgt u een melding om nog eens in te loggen. Wanneer inloggen niet lukt, neem dan contact op met de helpdesk.



Figuur 2: het hoofdscherm - actieve modus

Na het inloggen, kunt u altijd uitloggen door op de “UITLOGGEN” knop te drukken in de linker bovenhoek van het hoofdscherm.

Hoe kan ik gebruik maken van eWALL?

Wanneer u dicht bij het scherm staat, ziet u het hoofscherm (figuur 2) in de actieve modus. Dit scherm geeft u toegang tot alle mogelijkheden van het eWALL systeem. Wanneer u afstand neemt van het scherm gaat, ziet u het hoofdscherm in de passieve modus (figuur 3).

Op het hoofdscherm kunt u de volgende dingen zien in de passieve modus:

- Informatie over het weer.
- Informatie over de temperatuur en luchtvochtigheid in uw huis
- Een fotolijst met foto's van uw familie
- Een agenda, gepresenteerd als teletekst op de TV
- Suggesties voor een gezondere levensstijl op de TV



Figuur 3: het hoofdscherm - passieve modus

Wat zijn eWALL widgets?

Widgets zijn onderdelen van de eWALL huiskamer die u informatie geven, zoals de klok die de tijd aangeeft. U kunt een widget vergelijken met een app op uw smartphone. De meeste eWALL widgets geven alleen informatie, maar enkele widgets kunt u ook aanpassen door op de widget te klikken.

Welke eWALL widgets zijn er?

1. De klok
2. Het weer
3. De lavalamp - beweging
4. Het tv scherm
 1. advertenties
 2. agenda
5. Het fotolijstje
6. De thermostaat
7. Het behang



Figuur 4: het hoofdscherm – overzicht van de eWALL widgets

De klok

De klok geeft de tijd aan. Deze widget kan niet door u aangepast worden.

Het weer

Deze widget geeft informatie over het weer. Het weer wat “buiten” getoond wordt, is het weer in uw woonplaats. Daarnaast geeft deze widget informatie over de temperatuur buiten, de luchtvochtigheid buiten, de kans op wolken en een weersverwachting voor de komende 3 uur en voor de volgende dag. Deze widget kan niet door u aangepast worden.

Beweging

De bewegingswidget geeft u informatie over hoeveel stappen u heeft gezet gedurende dag en hoe fysiek actief u bent geweest. De widget begint te tellen wanneer u 's morgens uw Fitbit om uw pols doet. De kleur van de lava lamp geeft aan hoe goed u bezig bent op die dag.

- Een oranje kleur is een zeer laag niveau van activiteit. Deze kleur ziet u in de ochtend wanneer u weinig heeft kunnen doen of overdag wanneer u nog weinig heeft gedaan.
- Een gele kleur is een laag niveau van activiteit. Deze kleur ziet u in de ochtend wanneer u weinig heeft kunnen doen of overdag wanneer u nog te weinig heeft gedaan.
- Een licht groene kleur geeft aan dat u dicht bij uw dagelijkse beweegdoel bent.
- Een donker groene geeft aan dat u uw dagelijkse beweegdoel hebt behaald.

Deze kleuren worden ook gedurende de dag gepresenteerd met de eWALL lamp.

Deze widget is interactief. Wanneer u op de widget drukt start een andere widget, namelijk de ACTIVITEIT widget.

Het TV scherm

Deze widget heeft betrekking op het scherm van de TV niet de knoppen. Het TV scherm toont naast uw agenda ook tips voor een gezonde leefstijl.

De advertenties

Af en toe zult u op de TV tips zien voor een gezonde leefstijl. Deze tips zijn afgestemd op uw wensen en gegevens, op de tijd van de dag en het weer.

De agenda

U kunt de agenda op het TV scherm instellen door gebruik te maken van de kalender widget. Deze widget kan niet door u aangepast worden.

Het fotolijstje

Deze widget toont u foto's van uw familie, die geüpload zijn via Flickr. Flickr is een website waarop u uw persoonlijke foto's kunt beheren, en kunt delen met uw vrienden en familie. Als u tijdens de installatie van het eWALL systeem geen Flickr account heeft, en u wilt er wel een, dan zullen we u daarbij helpen. Ook kunnen uw familie leden foto's toe voegen, dit moet echter wel gedaan worden door een bij ons geregistreerde informele zorggever.

Wanneer u geen Flickr account wilt, of niet wilt dat deze wordt verbonden met eWall, dan toont het fotolijstje verschillende foto's van verschillende uitzichten. Deze widget kan niet verder door u aangepast worden.

Toevoegen van foto's.

Om foto's toe te voegen heeft u een Flickr account nodig, wanneer u deze nog niet heeft dient u zich eerst aan te melden via www.flickr.com, via de knop "sign up". Vervolgens dient u uw gegevens in te vullen. U ontvangt vervolgens een bevestigingsmail, die u dient te bevestigen. Wanneer u al wel een Flickr account heeft kunt u zich aanmelden door middel van "sign in" knop.

Om vervolgens foto's te kunnen toevoegen dient uw account gekoppeld te worden aan het eWALL systeem. Dit kan via de volgende link: <http://ewall.radio.pub.ro/applications-dev/FlickrPortal/#/login>. Hier dient uw informele zorggever in te loggen met zijn/ haar gegevens. Wanneer u ingelogd bent kunt u kiezen voor welke gebruiker u een Flickr account wilt koppelen. Kies hierbij de goede gebruiker, vervolgens drukt u op "authorize user on Flickr". U word doorgelinkt naar een nieuwe pagina waar u moet drukken op de knop "OK, I'll authorize it". Nu kunt u foto's toevoegen aan de fotolijst.

Door foto's aan uw photostream toe te voegen, worden de foto's op de eWALL toegevoegd, dit doet u als volgt.

Allereerst gaat u op "you" staan en klikt u op "photostream". U komt op een pagina met alle foto's die u op de eWALL heeft staan. U kunt nieuwe foto's op de eWALL zetten door de op de wolk rechtsboven aan te klikken. U kunt nu foto's uploaden, de foto's komen automatisch op de eWALL te staan.

De thermostaat

Deze widget geeft informatie over de temperatuur en de luchtvochtigheid in uw huis. Deze wordt gemeten door de sensoren die bij u in huis worden geplaatst.

Deze widget is interactief. Wanneer u op de thermostaat drukt opent de DOMOTICA widget. Deze widget geeft u informatie over de temperatuur, de lichtsterkte en de luchtvochtigheid in uw huiskamer. Wanneer u geen gebruik maakt van de DOMOTICA applicatie zal deze widget niet getoond worden.

Aanpassen van het behang

Deze widget vindt u in de rechterbovenhoek van het eWALL scherm. Hiermee kunt u het behang van de eWALL huiskamer aan te passen naar uw smaak.

Wat zijn eWALL info-widgets?

Info-widgets maken het mogelijk om gebruik te maken van het eWALL systeem. Deze widgets geven u veel informatie over uw gezondheid en helpen u om tot een gezondere leefstijl te komen. Elke info-widget is te starten door op een specifiek object in de huiskamer te drukken.

Hoe maak ik gebruik van de eWALL info-widgets?

Opstarten van een eWALL info-widget

Door op een bepaald object te drukken, kunt u een eWALL info-widget opstarten. Wanneer een info-widget is opgestart, ziet u een nieuw scherm. Dit scherm laat u bijvoorbeeld een opengeslagen boek zien met informatie over uw gezondheid.

Stoppen van een eWALL info-widget

Op elk moment kunt u een eWALL info-widget stoppen door op de gele knop met de “X” te drukken.

Welke eWALL info-widgets zijn er?

1. MIJN SLAAP
2. GEZONDHEID
3. MIJN DAG
4. ACTIVITEIT
5. KALENDER
6. GYMNASTIEK
7. DOMOTICA
8. SPELLETJES
9. BERICHTEN

MIJN SLAAP widget

Opstarten van deze widget

Deze widget geeft u informatie over uw slaappatroon en kan u helpen om uw slaappatroon te verbeteren. Uw kunt deze widget starten door op het blauwe boek getiteld “MIJN SLAAP” in de boekenkast te drukken. Hierna zal het boek geopend worden en kunt u de gegevens inzien.

Metten van slaap gedurende de nacht

Wanneer uw deze widget opent, toont het scherm een opengeslagen boek en krijgt u gelijk een overzicht van uw slaap van de afgelopen nacht. Onderaan de bladzijden van het boek ziet u

een horizontale lijst met de nachten waarop uw slaap is gemeten. Wanneer u op een andere nacht drukt, krijgt u een overzicht van uw slaap in die nacht.



Figuur 5: het scherm van de “MIJN SLAAP” widget

Slaapoverzicht per week

U kunt ook een overzicht van uw slaap per week krijgen. Wanneer u in de widget op tab blad “WEEK” drukt, krijgt u een overzicht van uw slaap van die in een grafiek (figuur 6). Wanneer u in de grafiek op het blauwe of grijze bolletje drukt, ziet u de details van die nacht. De details laten uw gebruikelijke gedrag zien ten opzichte van afgelopen meting.



Figuur 6

Slaapefficiëntie

De eerste grafiek toont uw slaapefficiëntie. Slaapefficiëntie geeft in een percentage weer hoeveel uren u heeft geslapen, in vergelijking met de tijd dat u in bed heeft gelegen. Voor een goede nachtrust moet u uitgaan van een slaapefficiëntie van 80%. De grijze lijn laat uw gebruikelijke slaap efficiëntie zien, de blauwe lijn die van afgelopen week.

Slaapduur

Wanneer u drukt op de knop “slaapduur”, op de linker pagina van het boek, krijgt u informatie over het aantal uren dat u geslapen heeft in de afgelopen week. De grijze lijn laat uw gebruikelijke slaapduur zien, de blauwe lijn laat uw slaapduur van de afgelopen week zien. (figuur 7).



Figuur 7

Slaaponderbrekingen

Wanneer u drukt op de knop “slaaponderbrekingen”, op de linker pagina van het boek, krijgt u informatie over het aantal keren dat u wakker was in een nacht in de afgelopen week. De grijze lijn laat hier weer uw gebruikelijk aantal slaaponderbrekingen zien, de blauwe lijn die van afgelopen week (figuur 8).



Figuur 8

U kunt de widget afsluiten door op het gele kruisje boven aan het boven te klikken. Hierna keert u weer terug naar het begin scherm.

GEZONDHEID widget

Deze widget geeft een overzicht van uw gezondheidsmetingen. Deze informatie kan u helpen om u gezondheid te bij te houden en te verbeteren.

Opstarten van de widget

Uw kunt deze widget opstarten door op het roze boek “GEZONDHEID” in de boekenkast te drukken.

Hoe krijg ik een overzicht van mijn gezondheidsmetingen?

Metingen van vandaag

Nadat u de widget heeft geopend, ziet u een opengeslagen boek met informatie over uw hartslag, verzadiging (het percentage zuurstof in uw bloed) en bloeddruk voor vandaag (figuur 9). Wanneer u nog geen metingen heeft uitgevoerd, wordt deze informatie niet weergegeven. De uitslagen van alle metingen worden gekleurd met geel (een lage waarde), groen (een normale waarde) en oranje (een hoge waarde).



Figuur 9

Metingen van de vorige week

Als u drukt op "VORIGE WEEK" krijgt u een overzicht van uw gezondheidsmetingen van de vorige week (figuur 10). Een vakje is grijs wanneer er geen meting is gemaakt op een dag.



Figuur 10

Metingen van de vorige maand

Als u klikt op “VORIGE MAAND” krijgt u een overzicht van uw gezondheidsmetingen van de vorige maand (Figuur 11). Een vakje is grijs wanneer er geen gezondheidsmeting is geweest op de desbetreffende dag.



Figuur 11

Hoe maak ik een gezondheidsmetingen?

Metten van uw bloeddruk

Druk op de knop “bloeddruk” links boven in het boek. U komt nu op een pagina waar u uw bloeddruk kan gaan meten.

Leg als eerste de band rondom uw arm, zorg ervoor dat het slangetje aan de binnenkant van de arm zit, zoals aangegeven als de plaatjes op de band. Maak de band met klittenband dicht. Druk nu op de “O/I” knop. Het apparaat schakelt zichzelf in en zal automatisch de meting gaan maken. Zorg dat u tijdens de meting op een stoel zit en laat de arm ontspannen op uw been rusten. Wanneer de meting is afgelopen zit u drie getallen onder elkaar staan op het apparaat. Druk vervolgens op de knop “upload” rechts onderaan het apparaat. Wanneer de verzending naar eWALL is voltooid zal er “ok” op het scherm van de bloeddrukmeter komen te staan. Wanneer de bloeddrukmeter “error” aangeeft, probeert u dan de meting nogmaals te verzenden met de “upload” knop.

Wanneer de verzending is gelukt kunt u de band van uw arm verwijderen.

Na enkele minuten kunt u de gegevens zien in het “GEZONDHEID” boek.



Figuur 12

Metten van het percentage zuurstof in uw bloed

Druk op de knop “verzadiging” linksboven in het boek. Om uw percentage zuurstof in uw bloed te meten heeft u de saturatiemeter nodig. Dit is een kastje met een kabeltje met daaraan een soort vingerhoedje.

Om de meting te beginnen stopt u uw vinger in het vingerhoedje. De vinger gaat aan dezelfde kant naar binnen als het kabeltje die vanaf het kastje loopt. Zodra uw vinger in het hoedje zit zal de meting van start gaan, dit duurt enkele seconde. Op het zuurstofmeet apparaatje zullen vervolgens twee verschillende getallen verschijnen, de hartslag en het percentage zuurstof in uw bloed.

Houd u de vingerhoed nog ongeveer 10 tot 20 seconde om de vinger zodat het apparaat tijd heeft om de gegevens naar de eWALL te sturen.

Na enkele minuten kunt u de gegevens zien in het “GEZONDHEID” boek.



Figuur 13

MIJN DAG widget

Deze widget geeft u inzicht in de activiteiten die u uitvoert in en rondom uw huis. De activiteiten zijn o.a.: koken, schoonmaken, wassen, slapen, tv kijken, ontspanning.

Opstarten van deze widget

Uw kunt deze widget opstarten door op het groene boek “MIJN DAG” in de boekenkast te drukken.

Hoe krijg ik een overzicht van mijn dagelijkse activiteiten?

Nadat u de heeft geopend, ziet u een opengeslagen boek met informatie over uw dagelijkse activiteiten (figuur 14). Onderaan de bladzijden van het boek ziet u een horizontale lijst met

dagen en uw gemoedstoestand op deze dagen. U kunt een andere dag kiezen door op deze dag te drukken. Gebruiken te pijlen om alle activiteiten over de dag te bekijken of om meerdere dag te tonen in de horizontale lijst.



Figuur 14

ACTIVITEIT widget

Deze widget geeft u inzicht in uw dagelijks niveau van fysieke activiteit.

Opstarten van deze widget

Uw kunt deze widget opstarten door op het gele boek “ACTIVITEIT” in de boekenkast te drukken.

Hoe krijgt u een overzicht van uw dagelijkse niveau van fysieke activiteit?

Nadat u de widget heeft geopend, ziet u een opengeslagen boek met informatie over uw dagelijkse fysieke activiteit (figuur 15). De informatie wordt aan u getoond door middel van een grafiek. Voor elke twee uur staat er in de grafiek een kolom die aangeeft hoeveel u heeft bewogen. Deze kolommen krijgen een kleur, gebaseerd op de intensiviteit van de dagelijks fysieke activiteit. Daarnaast ziet u bij elke kolom een icoon, dat staat voor de soort activiteit die u heeft uitgevoerd.

- Een persoon in een stoel is een ontspanningsmoment.
- Een lopend persoon is ‘weinig actief’
- Een rennend persoon is ‘gemiddeld actief’
- Een persoon met de armen ophoog is ‘zeer actief’

Het eWALL systeem meet uw fysieke activiteit door het stappen dat u elke dag zet bij te houden, evenals hoeveel kilometer u loopt en hoeveel calorieën u verbrandt. U kunt dit zien door op de knoppen “STAPPEN”, “KILOMETERS” of “CALORIEËN” te drukken.



Figuur 15

Hoe krijg ik informatie over mijn fysieke activiteit in de afgelopen dagen?

Onder aan de pagina's van het boek ziet u een horizontale lijst met daarop de afgelopen dagen. Voor elke dag ziet u het aantal gezette stappen op een rode lijn. Ook de kleur van de dag geeft u informatie over uw niveau van fysieke activiteit. U kunt een andere dag selecteren door op deze dag te drukken.

Om informatie te krijgen over hoe actief u bent geweest in de afgelopen week of maand, drukt u op de knop "WEEK" of "MAAND".

KALENDER widget

Deze widget laat u uw afspraken voor die dag zien. U kunt zelf afspraken toevoegen, wijzigen en verwijderen.

Opstarten van deze widget

U kunt deze widget opstarten door op de kalender in de boekenkast te klikken.

Hoe kan ik mijn kalender bekijken?

Wanneer u de kalender opent, krijgt u een overzicht van uw afspraken voor de dag (figuur 18). U kunt uw afspraken voor de hele dag bekijken door verticaal met uw vingers over het scherm te bewegen. U kunt uw afspraken op andere dagen bekijken door op de pijlen links in de hoek te drukken.



Figuur 16

Hoe kan ik mijn afspraken voor de komende week en maand bekijken?

Om uw kalender van deze week te kunnen bekijken, drukt u op de knop “WEEK” (figuur 17). Gebruik de pijlen links op het scherm om naar een vorige of een volgende week te gaan.



Figuur 17

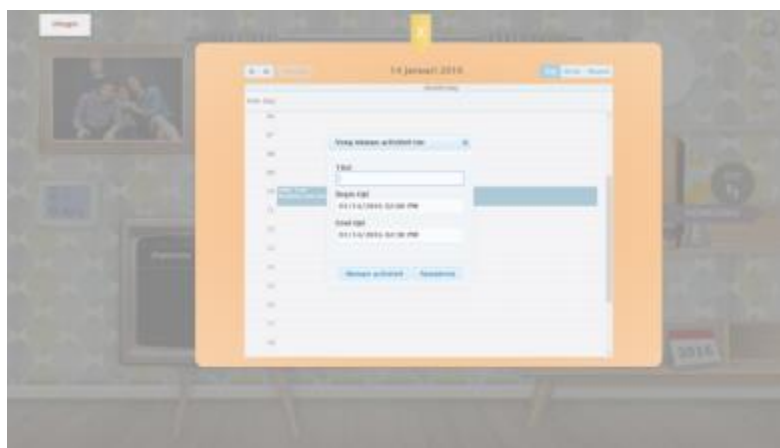
Om uw kalender van deze maand te kunnen bekijken, drukt u op de knop “MAAND” (figuur 18). Gebruik de pijlen links op het scherm van naar een vorige of een volgende maand te gaan.



Figuur 18

Hoe kan ik een afspraak aan de KALENDER toevoegen?

U kunt een afspraak aan uw kalender toevoegen door op het juiste tijdvlak te klikken. Er opent nu een nieuw, kleiner scherm. In dit scherm kunt u de afspraak een naam geven en de begin- en eindtijd van uw afspraak aangeven (Figuur 19). U kunt gebruik maken van het draadloze toetsenbord om te typen. Bent u klaar? Druk dan op de “Nieuwe activiteit” knop. Wilt u de afspraak annuleren? Druk dan op de “Annuleren knop”.



Figuur 19

Hoe kan ik een afspraak veranderen?

Door op een afspraak te drukken kunt u deze wijzigen. U krijgt dan een hetzelfde scherm als bij het toevoegen van een afspraak (figuur 19). U kunt gebruik maken van het draadloze toetsenbord om te typen. Bent u klaar met het wijzigen van de afspraak? Drukt u dan op de knop “Bewerk activiteit”(figuur 20).



Figuur 20

Hoe kan ik een afspraak verwijderen?

Door op een afspraak te drukken kunt u deze verwijderen. U krijgt dan een hetzelfde scherm als bij het toevoegen van een afspraak (figuur 19). Drukt u op de knop “verwijder activiteit” om de afspraak te verwijderen.

De GYMNASTIEK widget

Deze widget helpt u om uw gezondheid te trainen door u training video's te laten zien. eWall bepaalt na verloop van tijd welke video's het beste bij u passen. Het gebruikt hiervoor de waardering die u aan elke video geeft.

Opstarten van de widget

Omdat deze widget trainingvideo's toont, kunt u deze applicatie opstarten door op de knop met het label “gymnastiek” op de tv te drukken.

Hoe kan ik een trainingvideo starten?

Wanneer u de widget opent, krijgt u een video te zien op een groter scherm (figuur 21). U krijgt eerst een instructiepagina; lees deze rustig door. We willen graag dat u goed weet hoe u deze widget kunt gebruiken. Volg de instructies op. Wanneer u deze instructies heeft gelezen en klaar bent op te trainen drukt u op de “start” knop. Let erop dat u de “fitbit” draagt tijdens de gymnastiek.



Figuur 21

Aan de slag: De warming-up!

Elke trainingssessie begint met een warming-up om uw lichaam voor te bereiden op de training (figuur 22). Volg de gegeven instructies altijd op.

U kunt de trainingsvideo's stoppen, pauzeren en starten door op de knoppen rechts op de tv te drukken. Daarnaast kunt u het geluid bij de oefeningen harder of zachter zetten via de schuif in de rechter onder hoek te bedienen.



Figuur 22

De trainingssessie

Het doel van de trainingssessie is om actief te zijn en uw lichaam sterker te maken. Voer de oefening uit, zoals deze aan u wordt voorgedaan. Na elke trainingsvideo is er een rustperiode. De lengte van de rustperiode hangt af van de zwaarte van de oefening ervoor. Tijdens deze rustperiode wordt u gevraagd om de trainingsvideo te waarderen. Deze waardering kunt u geven door een aantal sterren te geven aan een video. Er wordt u eerst gevraagd hoe leuk u de oefening vond. Vervolgens wordt u gevraagd hoe moeilijk u de oefening vond (figuur 23).

Het waarderen van de trainingsvideo's is erg belangrijk. Met uw hulp kan eWALL leren wat u wel en niet leuk vindt. Met die informatie past het uw volgende training aan.



Figuur 23

De afsluitende Cooling-Down

Na de trainingssessie wordt u gevraagd om een Cooling-Down te doen. De Cooling-Down video's zijn de afsluiting van de training.

DOMOTICA widget

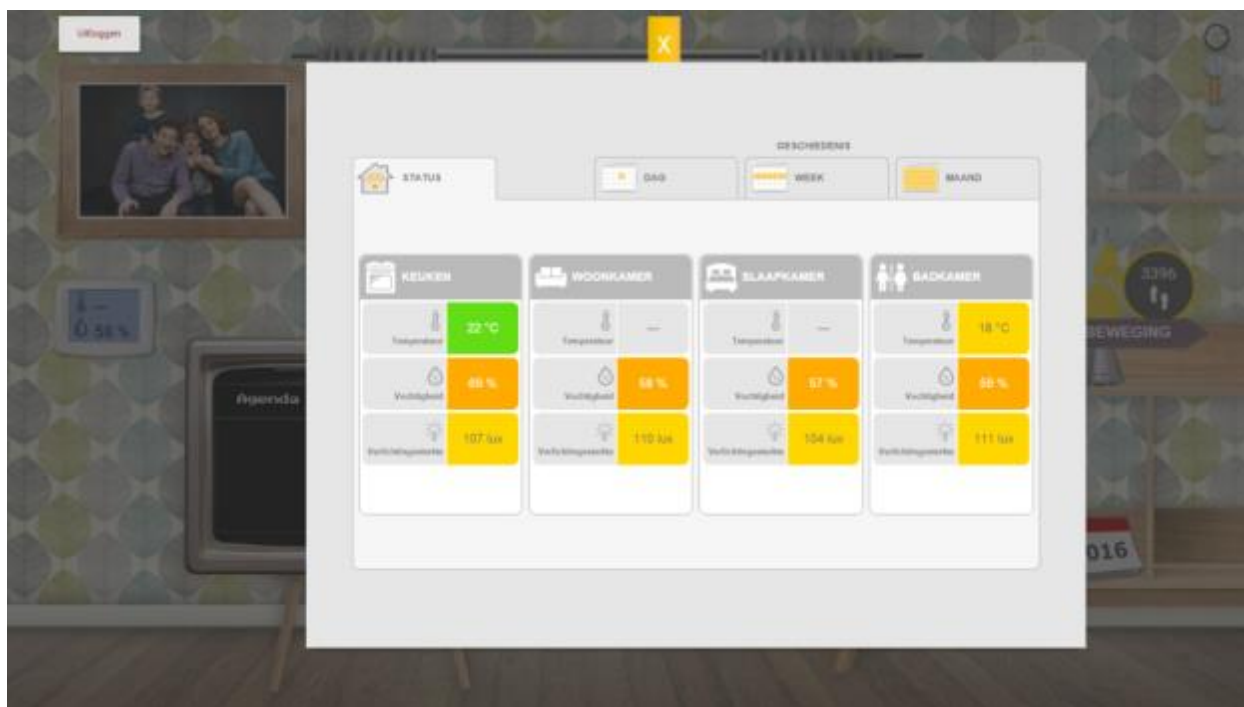
Deze widget geeft u informatie over de temperatuur, luchtvochtigheid en lichtintensiteit binnenhuis. Deze informatie krijgt u voor elke ruimte waar een sensor is geïnstalleerd.

Opstarten van de widget

U kunt deze widget opstarten door op thermostaat te drukken.

Hoe kan ik informatie krijgen over de temperatuur, luchtvochtigheid en lichtintensiteit in mijn huis?

Wanneer u de widget opent, krijgt u een overzicht van de huidige temperatuur, luchtvochtigheid en lichtintensiteit in uw huis (figuur 24).



Figuur 24

Informatie over de dag

Wanneer u op de knop “DAG” drukt, krijgt u een overzicht van de temperatuur, luchtvochtigheid en lichtintensiteit in uw huis (figuur 25) per dag.

Om te kijken wat de temperatuur, luchtvochtigheid en lichtintensiteit in uw keuken, woonkamer, slaapkamer of badkamer is, drukt u op de knop die hierbij hoort.



Figuur 25

Informatie over de week of maand

Wanneer u op de knop “WEEK” of “MAAND” drukt, ziet u een overzicht van de gemiddelde temperatuur, luchtvochtigheid en lichtintensiteit in uw huis (figuur 25) per week of maand.

Om informatie te zien over uw keuken, woonkamer, slaapkamer of badkamer, drukt u op de bijbehorende knop.

Philips HUE lamp.

In het domotica overzicht ziet u ook een kopje “Philips HUE” staan. Hiermee kunt u de lamp die in het kastje staat bedienen. Door de schuifbalk naar links te verschuiven maakt u de lamp minder fel, door de schuifbalk naar rechts te verschuiven maakt u de lamp feller. U kunt de lamp ook in- en uitschakelen door de knop recht naast “Philips HUE” in te drukken. Dit dient ook

alleen hier gedaan te worden, de schakelaar aan het snoer van de “Philips HUE” dient ten alle tijden aan te zijn.

SPELLETJES

Om uw geheugen te trainen kunt u met het eWALL systeem verschillende spelletjes spelen.

Opstarten van de widget

U kunt deze applicatie opstarten door op het “schaakbord” te drukken. Deze wordt dan vergroot en u krijgt een overzicht van de verschillende spelletjes (figuur 26).



Figuur 26

U kunt drie spelletje spelen: On nO, Memory test en Memory Quiz.

Hoe speelt u On nO?

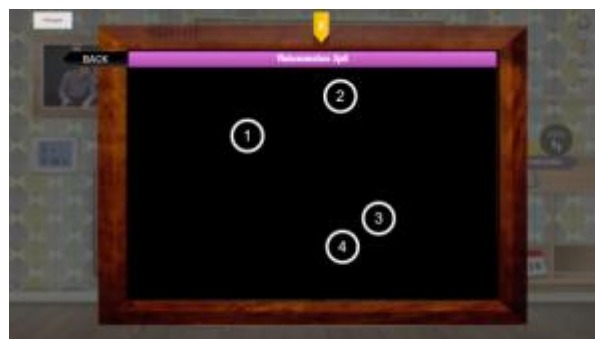
On nO is een spel waarbij u bolletjes rood of blauw moet kleuren. Voor een uitgebreide spelinstructie kunt u klikken op “spel instructie” in het spel. (figuur 27)



Figuur 27

Hoe speel ik Memory Test?

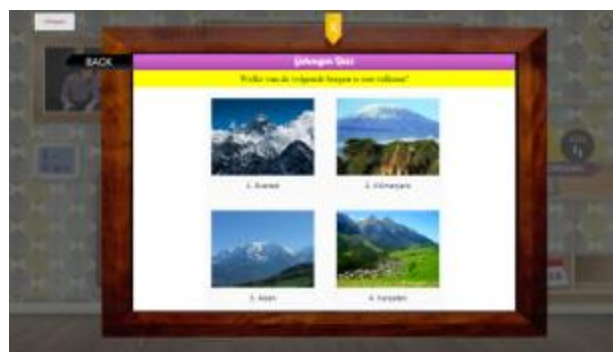
Dit spel richt zich op uw korte termijn geheugen. Druk op “Memory Test” om dit spel te spelen. Kies vervolgens een moeilijkheidsniveau. U kunt kiezen uit drie niveaus. Vervolgens krijgt u cirkels te zien met nummers daarin. Het is aan u om deze nummers te onthouden. Als u alle nummers hebt onthouden, kunt u op de scherm drukken om de cijfers te laten verdwijnen. Druk vervolgens op het cirkel waarin het cijfer 1 stond, daarna op de cirkel waarin het cijfer 2 stond etc. (figuur 28).



Figuur 28

Hoe speel ik Memory Quiz?

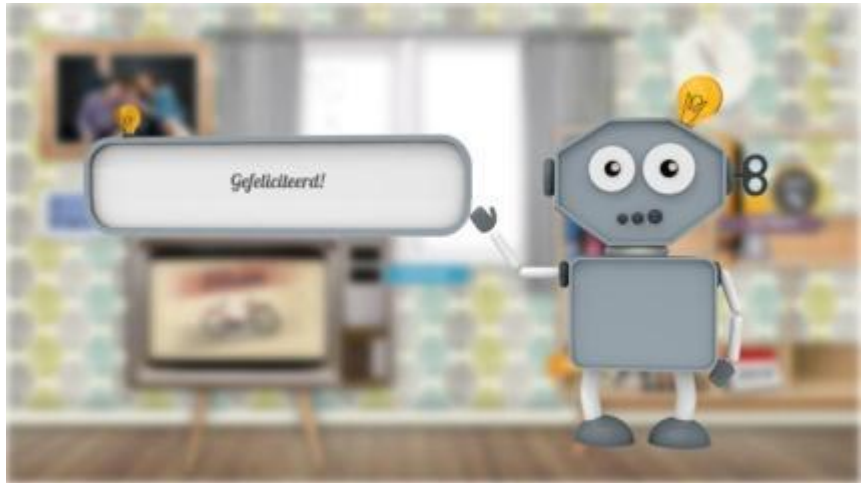
Dit spel richt zich op uw lange termijn geheugen. Druk op “Memory Quiz” om dit spel te spelen. Kies vervolgens een categorie. Beantwoord de getoonde vragen (figuur 29). Na het beantwoorden van alle vragen krijgt u een overzicht van uw juiste en verkeerde antwoorden.



Figuur 29

BERICHTEN

Wanneer u gebruik maakt van eWALL krijgt u zo nu en dan een berichtje van een vriendelijke robot. Deze robot feliciteert u bijvoorbeeld met uw vooruitgang of geeft hij u een tip (figuur 30). Als u na het lezen van het bericht op het eWALL scherm drukt zal de robot verdwijnen.



Figuur 30

Sensoren.

Fitbit

De Fitbit is een armbandje die verschillende dingen meet. De Fitbit meet hoeveel stappen u zet op een dag, hoeveel u slaapt op een dag en hoe goed. Daarom is het belangrijk dat u dag en nacht de Fitbit draagt.

De Fitbit mag alleen **niet** in de douche gedragen worden, omdat deze niet waterdicht is.

De Fitbit werkt op een accu die ongeveer een week mee kan, dan moet die opgeladen worden wat ongeveer een uur duurt. Het is belangrijk dat het opladen gebeurt op een moment dat u weinig lichamelijke activiteit doet, bijvoorbeeld als u avonds televisie zit te kijken. Wij adviseren dan ook de Fitbit elke week op dinsdag avond rond 19.00 uur op te laden, zodat de meting altijd hetzelfde is. Mocht u rond deze tijd andere activiteiten te doen hebben, dan kan dit natuurlijk ook op een ander tijdstip.

Om de Fitbit schoon te houden kunt u hem schoonmaken met een vochtig doekje.

Bloeddrukmeter.

De Bloeddrukmeter, meet uw bloeddruk door middel van luchtdruk. Hoe deze meting gedaan moet worden vindt u onder het kopje GEZONDHEID widget in deze handleiding.

Al uw metingen worden opgeslagen, zodat er een curve gemaakt kan worden. Door deze curve is het bekend hoe uw bloeddruk normaal gesproken over de week is. Hierdoor kan er eerder opgemerkt worden wanneer uw bloeddruk verstoord is.

Het apparaat kan schoongehouden worden doormiddel van een vochtig doekje.

Saturatiemeter.

De saturatiemeter meet het percentage zuurstof in uw bloed. Dit gebeurt doormiddel van infrarood, en is in enkele seconde gedaan.

Hoe een goede meting gedaan moet worden vindt u onder het kopje GEZONDHEID widget in deze handleiding.

Naast het dagelijks meten van uw saturatie is het belangrijk dat u de saturatiemeter ook draagt wanneer u bezig bent met de GYMNASTIEK widget.

Al uw metingen worden opgeslagen, zodat er een curve gemaakt kan worden. Door deze curve is het bekend hoe uw saturatie over de week is hierdoor kan er eerder opgemerkt worden of uw saturatie verstoord is.

Het apparaat kan schoongehouden worden doormiddel van een vochtig doekje.

Kinect.

De Kinect sensor ziet verschillende dingen in uw huiskamer. De Kinect sensor staat boven op uw beeldscherm van de eWALL. De Kinect werkt doormiddel van een camera en infraroodsensor. Hiermee kan deze sensor uw gemoedstoestand zien, deze valt terug te zien bij

de MIJN DAG widget. Ook kan de Kinect detecteren hoeveel personen er in de ruimte aanwezig zijn.

Deze informatie wordt opgeslagen, zodat deze ook voor later zichtbaar blijft.

Omgevingssensoren.

In uw huis hangen verschillende sensoren, in uw badkamer, keuken, woonkamer en slaapkamer. Deze sensoren meten beweging, temperatuur en luchtvochtigheid.

De temperatuur en luchtvochtigheid gegevens kunt u terug vinden bij de thermostaat.

Deze gegevens worden gemeten omdat hiermee een dagelijks leven gemonitord kan worden. Bijvoorbeeld wanneer douche aanstaat zal de luchtvochtigheid hier hoger worden, hieruit kan indirect worden afgeleid dat u aan het douchen bent.

Wanneer de sensoren dit over een tijd niet meten, kan het duiden dat het dagelijks leven aan het veranderen is. Hierin kan de eWALL dan op inspelen.

De sensoren werken op stroom en werkt volgens het plug and play systeem. Heeft u tijdelijk een stopcontact nodig die gebruikt wordt door een van de sensoren, dan kunt u de sensor tijdelijk uitschakelen door stekker uit stopcontact te halen. Wanneer u de stekker weer in het stopcontact stop zal de sensor opnieuw werken.

Helpdesk.

Als u na deze handleiding door gelezen te hebben nog steeds vragen hebt, of mochten er technische problemen zich voordoen? Neem contact op met onze helpdesk via:

Telefoonnummer:

Mail: