



## Fitbit Inspire 3

Du har fått en Fitbit Inspire 3 som ingår för alla deltagare i Neo-ACT studien. Fitbit används för att kunna registrera din fysiska aktivitetsnivå genom att bland annat mäta hjärtfrekvens och hur många steg du tar. Dina registrerade aktivitetsdata kommer att laddas ned till studiedatabasen och ingå i analyserna i Neo-ACT studien. Aktivitetsdata samlas in under hela cellgiftsbehandlingen och ett år efter operationen. Det är viktigt att du bär din Fitbit så mycket som möjligt så att din fysiska aktivitet mäts korrekt. Du får behålla och fortsätta använda klockan för egna ändamål efter att studien avslutats, förutsatt att du inte redan innan din operation har lämnat studien på eget önskemål.

Om du har frågor, tveka inte att höra av dig till studieteamet på [neoact-meb@ki.se](mailto:neoact-meb@ki.se)

**Studie ID:** \_\_\_\_\_

**Användarnamn:** \_\_\_\_\_

**Lösenord:** \_\_\_\_\_

### Hur ska du använda din Fitbit Inspire 3?

Ha på dig din Fitbit varje dag. Om du vill kan du ha din Fitbit på dig även nattetid, då registrerar den din sömn och du kan ställa väckarklocka. Försäkra dig om att du har själva klockan tätt inpå skinnet, men självklart inte så hårt spänd så att det gör ont eller känns obehagligt. Fitbit mäter dina steg men kan också känna igen andra aktiviteter så som cykling eller styrketräning. Vid upptäckt av aktivitet registrerar Fitbit automatiskt tidsåtgången för denna. Du kan även välja att registrera aktivitet manuellt i funktionen "Träning" på din Fitbit. Fitbit känner av aktivitet genom att mäta din hjärtfrekvens. Försök att ha din Fitbit något högre upp på handleden under träningspassen. Då kan den enklare mäta din hjärtfrekvens under träningstiden.

Fitbit inspire 3 är vattentät så du kan bada och duscha med den. Se till att torka torrt under bandet efteråt för att undvika eventuell hudirritation. Om hudirritation av någon anledning skulle uppstå (ovanlig förekommande) så kan du testa att bära klockan växelvisa dagar på höger respektive vänster handled.

Om du av någon anledning, till exempel arbete inom vården eller i kök, inte kan bära din Fitbit på handleden under en period så kan du sätta den runt fotleden med själva klockan inåt. Ett längre band



medföljer i kartongen som du fick din Fitbit i. Skulle även detta vara för kort så det att tejpa fast din Fitbit eller klämma fast den med strumpans resår mot vristen. Du behöver inte ändra några inställningar på Fitbit.

### Synkronisering av Fitbit Inspire 3

Synkronisering är den process som överför data som din Fitbit samlar in till ditt Fitbit-konto. Synkronisering av data sker automatiskt varje gång du öppnar Fitbit-appen och har din Fitbit i närheten. Detta behöver du göra minst en gång i veckan under studieperioden. Under Idag  (se längst ned i menyraden) och sedan Enheter  (i övre högra vänstra hörnet) kan du själv se när din Fitbit senast synkroniserades.

### Ladda Fitbit Inspire 3

När din Fitbit är låg på batteri kommer information om detta upp på skärmen.

Rikta in stiften på laddningskabelns ände mot guldkontakterna på baksidan av din Fitbit och tryck till lätt så laddningskabeln klickas fast, se bild nedan. Sätt andra änden av laddningskabeln i USB uttaget på din dator eller i en väggadapter som sedan kan sättas in i ett vägguttag. En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. En fulladdad Fitbit Inspire 3 har en batteritid på upp till 10 dagar.

