Uitleg extra meting: stappen meten met uw eigen mobiele telefoon, stappenteller, smartwatch of sporthorloge

In dit document leggen wij u uit hoe u uw eigen mobiele telefoon, stappenteller, smartwatch of sporthorloge koppelt aan de website Healthy Chronos.

Hoe werkt het maken van de koppeling?

Bij alle apparaten (behalve voor horloges van de merken Fitbit en Garmin) maakt u in twee stappen de koppeling:

- 1. U installeert de Google Fit app op uw mobiele telefoon.
- 2. U koppelt de Google Fit app aan de Healthy Chronos website met de e-mail die u van Healthy Chronos ontvangt (zie hieronder).

Heeft u een horloge van het merk Fitbit of Garmin? Dan koppelt u uw Fitbit of Garmin app direct aan de Healthy Chronos website met de e-mail die u van Healthy Chronos ontvangt.

De mail van Healthy Chronos

Voordat u naar het onderzoekscentrum komt, ontvangt u een e-mail van <u>hello@healthychronos.com</u> met de titel *Stappenonderzoek RadboudUMC: Welkom bij Healthy Chronos*. Het kan zijn dat deze e-mail in uw ongewenste mail (spam) terecht komt.



Handleiding voor het maken van de koppeling

In onze handleiding leggen wij u stap voor stap uit hoe u uw apparaat koppelt aan de Healthy Chronos website. Typt u daarvoor de volgende link in uw zoekbalk: <u>www.bit.ly/handleiding-stappenonderzoek</u>. U kunt de handleiding het beste openen op een computer of tablet.

Ik heb mijn apparaat gekoppeld. Hoe gaat het onderzoek verder?

Uw apparaat verzendt automatisch het aantal stappen naar de Healthy Chronos website. Om er zeker van te zijn dat uw apparaat gekoppeld blijft, willen wij u vragen om ongeveer 1 keer per week de Google Fit app/Fitbit app/Garmin app te openen. Na ongeveer 2 weken ontvangt u van ons een e-mail waarin we u vertellen op welke dag wij de koppeling van uw apparaat stoppen.