

# Deltagerguide

## Indhold

<b>1. Anvendelse af Empatica E4-armbåndet.....</b>	<b>2</b>
1.1. Hvordan bruges Empatica E4-armbåndet.....	2
1.1.1 Tag E4-armbåndet på: .....	2
1.1.2 Tage E4-armbåndet af .....	2
1.2 Hvornår skal jeg have Empatica E4-armbåndet på? .....	2
1.3 Hvordan kan jeg løbende tjekke at armbåndet virker, som det skal? .....	3
1.4 Hvordan sender jeg mine optagelser?.....	3
1.5 Hvor ofte skal jeg indsende mine optagelser?.....	4
<b>2 Anvendelse af X-ing-appen.....</b>	<b>5</b>
2.1 Installation af X-ing.....	5
2.2. Hvordan anvendes X-ing? .....	6
2.3 Hvis X-ing appen overser en tur eller aktivitet .....	7
2.4 Hvis X-ing appen har tilføjet en tur eller en aktivitet ved en fejl.....	7
2.5 Morgen, eftermiddag og aften.....	8
2.6 Retrospektive spørgsmål om din færd og aktiviteter .....	9
.....	9
2.7 App indstillinger.....	10
<b>3. Ofte stillede spørgsmål.....</b>	<b>11</b>
3.1 Hvordan rengør jeg E4-armbåndet?.....	11
3.2 Kan jeg tage armbåndet af et øjeblik, hvis jeg føler ubehag ved at have det på?.....	11
3.3 Har jeg adgang til mine optagelser, efter jeg har sendt dem? .....	11
3.4 Hvad skal jeg gøre, hvis Empatica Manager ikke opdager og forbinder sig til E4 armbåndet? (kun Windows).....	12
3.4.1 Metode 1 (anbefalet).....	12
3.4.2 Metode 2 (hvis metode 1 ikke virker) .....	12
3.5 Hvad betyder de forskellige lys på armbåndet E4? .....	13
<b>4. Hvordan kan jeg kontakte jer? .....</b>	<b>14</b>
<b>5. For mere information om dataindsamlingen, forsøgsdesignet og projektet .....</b>	<b>14</b>

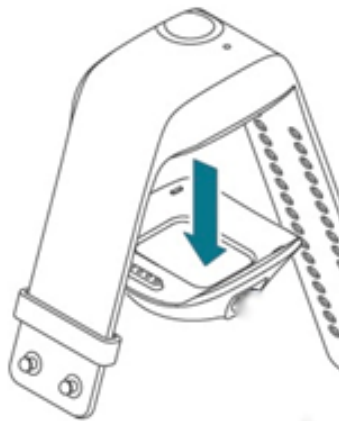
# 1. Anvendelse af Empatica E4-armbåndet

”Empatica E4” er et medicinsk udviklet armbånd, der måler dit niveau af sved, din puls, dine bevægelser, hjerterytme og overfladetemperaturen på din hud. Ved at kombinere disse mål med dine rapporterede aktiviteter, kan vi undersøge effekten af dine omgivelser på din krop

## 1.1. Hvordan bruges Empatica E4-armbåndet

### 1.1.1 Tag E4-armbåndet på:

**Trin 1:** Tryk plasticboksen på bagsiden af armbåndet ned (billede 1). Sæt armbåndet på den hånd, du bruger mindst ligesom et almindeligt ur. Armbåndet er justeret rigtigt, hvis det er i kontakt med din hud, når du forsigtigt ryster hånden. Det skal ikke klemme.



1

**Trin 2:** Tryk på den store knap på toppen af armbåndet indtil et blåt lys tændes. Det blå lys blinker i 45 sekunder. Det indikerer, at armbåndet er tændt. Når dioden lyser rødt, er optagelsen gået i gang.

Dioden slukker af sig selv igen efter 1 minut.

### 1.1.2 Tage E4-armbåndet af

**Trin 1:** Sluk armbåndet ved at trykke på knappen i 3 sekunder indtil lyset slukkes.

**Trin 2:** Tag armbåndet af

**Trin 3:** Sæt plasticboksen (fungerer som beskyttelse) på igen.

## 1.2 Hvornår skal jeg have Empatica E4-armbåndet på?

Du skal bruge Empatica E4 hele dagen, fra du vågner, til du går i seng. Du kan dog tage armbåndet af under aktiviteter, der ellers kan ødelægge armbåndet, som fx hvis du går i bad. Empatica E4 kan klare

vandsprøjt, men er sårbar over for større mængder vand. Du kan godt vaske hænder med armbåndet, men ikke bade eller svømme.

Empatica E4 er sårbar over for kraftige stød. Du kan løbe og cykle med det, men tag det af under kontaktsport, som håndbold, fodbold eller basketball.

### 1.3 Hvordan kan jeg løbende tjekke at armbåndet virker, som det skal?

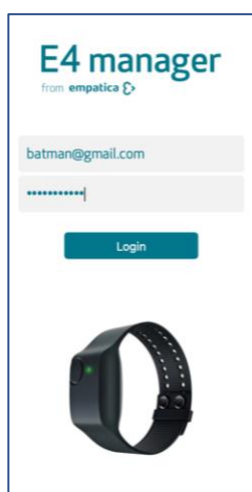
Tryk kortvarigt på den store knap på toppen af armbåndet op til 1 sekund. Hvis dioden lyser kortvarigt rødt, virker armbåndet korrekt. Hvis dioden ikke lyser, er armbåndet løbet tør for batteri.

### 1.4 Hvordan sender jeg mine optagelser?

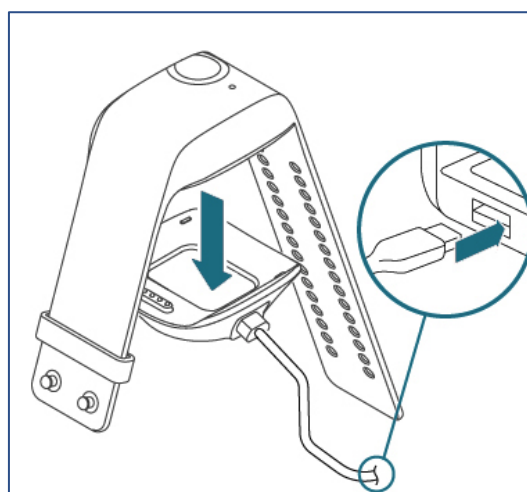
**Trin 1:** Download E4 manager på din computer.

- Til Windows: <https://support.empatica.com/hc/en-us/articles/206373545-Download-and-install-the-E4-manager-on-your-Windows-computer>
- Til Mac OS (12.0.1 og derover): <https://support.empatica.com/hc/en-us/articles/4417181873553-Download-and-install-E4-manager-on-your-macOS-Monterey-computer-macOS-12-0-1-and-higher->
- Til Mac OS: <https://support.empatica.com/hc/en-us/articles/205672539-Download-and-install-the-E4-manager-on-your-macOS-computer>

Åbn applikationen og tast din deltager-e-mail og det password, du fik ved presurvey-mødet (billede 2)



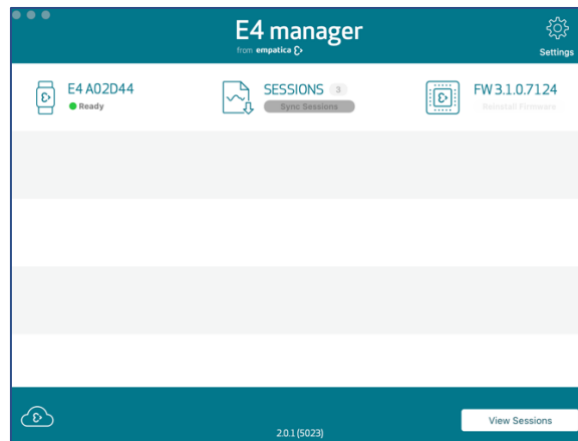
2



3

**Trin 2:** Sluk armbåndet ved at trykke på den store knap indtil det røde lys slukkes. Tag armbåndet af.

**Trin 3:** Påsæt plasticboksen på bagsiden af armbåndet og sæt armbåndet til din computer med dit USB-stik (billede 3). E4 Manager-applikationen vil automatisk opdage, at armbåndet er sat til. Hvis det ikke er tilfældet, gå til afsnit 3.4 nedenfor.



4

**Trin 4:** Tryk på ”sync sessions” (billede 4)

**Trin 5:** Når dine optagelser er blevet sendt til os, kan du se dem ved at klikke på ”View Sessions”. Hvis du ikke er på vej i seng endnu, bedes du tage armbåndet på igen og tænde det.

### 1.5 Hvor ofte skal jeg indsende mine optagelser?

Vi beder dig sende dine optagelser mindst hver anden dag, og også hvis armbåndet blinker gult eller rødt. Vi anbefaler, at du sender optagelserne hver dag som del af din rutine for at undgå, at vi mister data.

## 2 Anvendelse af X-ing-appen

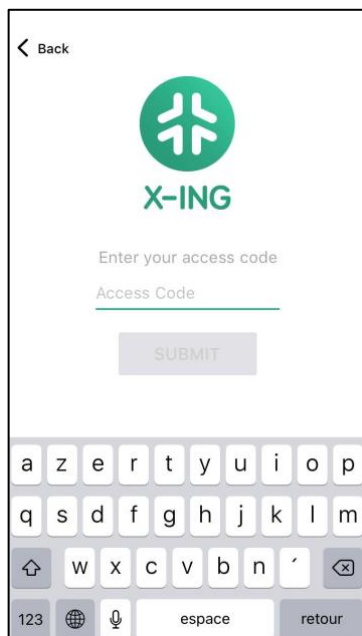
### 2.1 Installation af X-ing

Bemærk, at X-ing appen bruger lidt mere af din telefons batteri. Telefonen vil måske få brug for lidt hyppigere opladning.

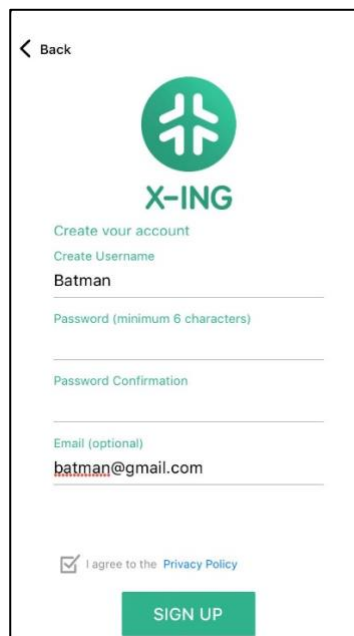
Installer X-ing på din smartphone. Appen kan hentes i App Store og Play Store. I App Store skal du søge på "Mobile Market Monitor" for at finde X-ing.

Når du har hentet appen, kan du bruge koden ECDTU og lave en konto. X-ing vil herefter stille dig nogle spørgsmål for at samle information om din færd og dine aktiviteter.

Du kan hoppe over "Ofte besøgte steder" og udfylde dem senere, hvis du vil.



5



6

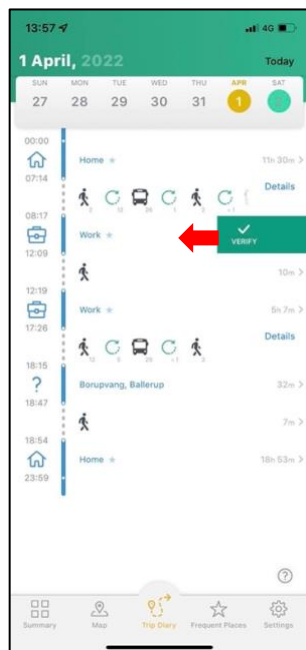


7

## 2.2. Hvordan anvendes X-ing?

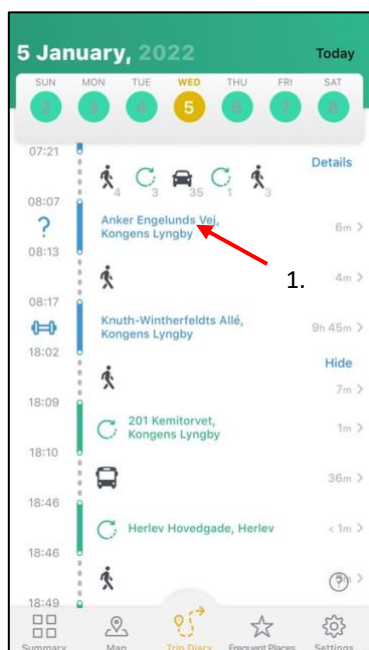
Når du tager armbåndet E4 af om aftenen, kan du tjekke, om X-ing appen har gættet rigtigt på de ture og aktiviteter, du har været i gang med i løbet af dagen. Du kan tjekke det i ”Turdagbog”.

Hvis en foreslået aktivitet eller et ophold er korrekt, kan du swipe fra højre mod venstre som vist på billede 8.

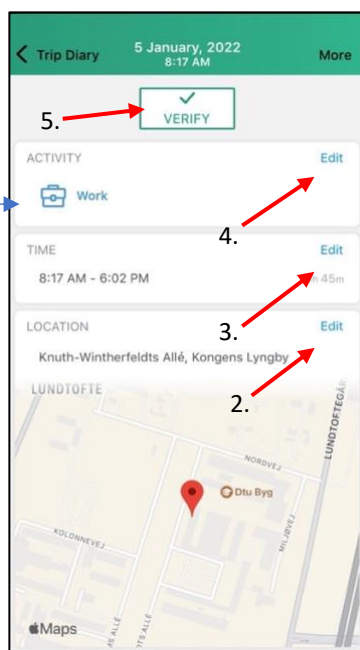


8

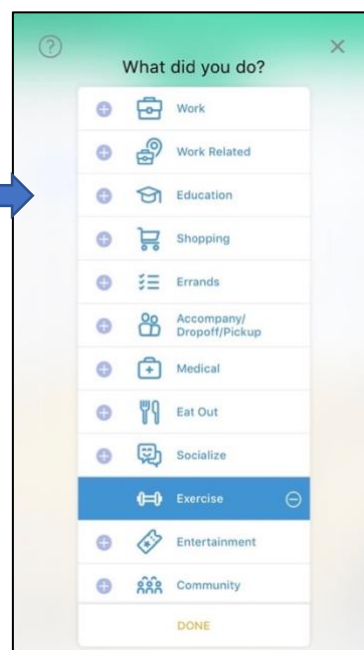
Hvis et af appens forslag er forkert, kan du i stedet angive den korrekte aktivitet med tid og sted som vist på billede 9, 10 og 11.



9



10

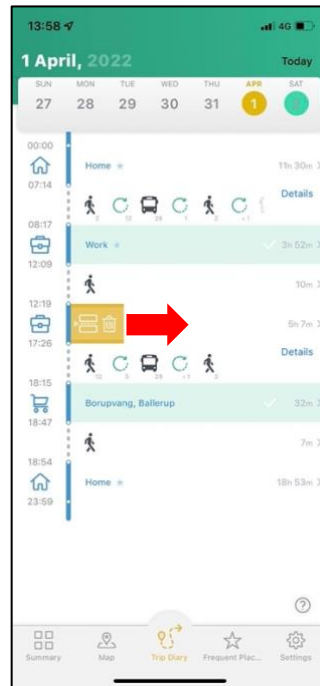


11

### 2.3 Hvis X-ing appen overser en tur eller aktivitet

Nogle gange overser appen en af dine aktiviteter eller ture. Du kan indsætte en tur eller en aktivitet ved at swipe fra venstre mod højre som vist på billede 12 og trykke ”indsæt.”

Du kan herefter beskrive den udeladte aktivitet som vist på billede 10 og 11.



12

### 2.4 Hvis X-ing appen har tilføjet en tur eller en aktivitet ved en fejl

Du kan slette en aktivitet ved at swipe fra venstre mod højre som vist på billede 12 og vælge ”Slet.”

## 2.5 Morgen, eftermiddag og aften

I løbet af morgenen (mellem kl. 8 og 11.30), eftermiddagen (kl. 12 – 17.30) og aftenen (kl. 18-22) vil du modtage nogle spørgsmål om dit aktuelle velbefindende.

10:27 5G

← Safari

### Your morning survey

**At this moment, I feel...**  
(Indicate how you are feeling for each 6-point scale below)

Unwell 1 2 3 4 5 6 Well

Discontent 1 2 3 4 5 6 Content

Agitated 1 2 3 4 5 6 Calm

Tense 1 2 3 4 5 6 Relaxed

Tired 1 2 3 4 5 6 Awake ↓

DONE

10:27 5G

← Safari

### Your morning survey

**Why do you feel this way?**  
(optional)

At this moment, I am:  
Select all that apply

- Interacting in person with someone else
- Interacting with another person through technology (e.g. email, social media, SMS, telephone, video, etc.)
- Not interacting with anyone

How was your previous night's sleep?

- Very good
- Fairly good
- Fairly bad
- Very bad

DONE



## 2.6 Retrospektive spørgsmål om din færd og aktiviteter

Når du godkender dine ture og aktiviteter vil der af og til dukke nogle spørgsmål op om hvem, du var sammen med, og hvordan du havde det på turen eller under aktiviteten.

11:44

About your travel...

August 3, 2023  
12:33 PM - 12:39 PM

3 During this trip, I was feeling...  
(Indicate how you were feeling for each 6-point scale below)

Unwell Well  
1 2 3 4 5 6

Discontent Content  
1 2 3 4 5 6

Agitated Calm  
1 2 3 4 5 6

Tense Relaxed  
1 2 3 4 5 6

Tired Awake

← NEXT →

11:45

About your travel...

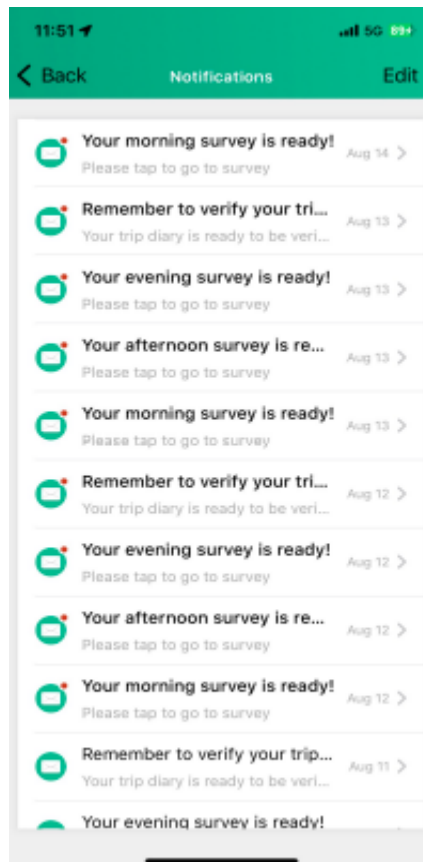
August 3, 2023  
12:33 PM - 12:39 PM

7 What didn't go as expected?  
(Select all that apply)

- My departure time changed
- My arrival time changed
- I took a different route
- I used a different transport mode
- I went to a different destination
- Other (please specify)

← NEXT →

I "Notifikationer" kan du få et overblik over ture, der skal godkendes og spørgsmål, der skal besvares



## 2.7 App indstillinger

Indstillingerne i appen har to funktioner under "User Experience", som kan være af interesse eller relevans for dig.

Den første er "Synkroniser". Du kan ændre indstillingerne, så appen kun synkroniserer, når du er forbundet til WiFi. På den måde bruger appen ikke dine data til at synkronisere.

Den anden er "batterigrænse". Vi har virkelig brug for, at X-ing altid er tændt. Ikke desto mindre kan du indstille X-ing til at lukke automatisk, når dit batteri falder under en vis grænse. Det gør du ved at klikke på "batterigrænse" i indstillingerne.

## 3. Ofte stillede spørgsmål

### 3.1 Hvordan rengør jeg E4-armbåndet?

Armbåndet kan ikke tåle vand. Men du kan rengøre det med en vatrondel med håndsprit ved behov.

### 3.2 Kan jeg tage armbåndet af et øjeblik, hvis jeg føler ubehag ved at have det på?

Afhængig af om dit ubehag kommer af

- Din aktivitet: Tag armbåndet af, hvis det risikerer at gå i stykker grundet din aktivitet. Du kan også tage det af, hvis det kommer i vejen for dine bevægelser.
- At armbåndet sidder for stramt: Armbåndet sidder tilpas, hvis det forbliver i kontakt med din hud, når du bevæger armen
- Et psykisk ubehag, så som en fornemmelse af angst: Dit ubehag er formentlig et tegn på stress. Behold gerne armbåndet på så meget du kan. Vi er interesserede i hvordan din krop reagerer på stressende situationer.

Sluk altid Empatica E4-armbåndet, inden du tager det af.

### 3.3 Har jeg adgang til mine optagelser, efter jeg har sendt dem?

Ja, hvis du bruger den deltager-e-mail og det password, som du modtog ved pre-survey-mødet i begyndelsen af undersøgelsen, kan du se, downloade og endda slette dine optagelser på hjemmesiden <https://www.empatica.com/connect/login.php> Det går dog ud over undersøgelsen, hvis du sletter dine optagelser. Vi vil derfor bede dig kontakte os, inden du sletter optagelser.

### 3.4 Hvad skal jeg gøre, hvis Empatica Manager ikke opdager og forbinder sig til E4 armbåndet? (kun Windows)

Din computer har formentlig afslået den automatiske installation af de E4 hardware-drivers, der muliggør kommunikationen mellem E4-armbåndet og din computer.

Brug en af følgende metoder til at installere driverne:

#### 3.4.1 Metode 1 (anbefalet)

**Trin 1:** Luk E4 Manager ned

**Trin 2:** Download hardwaredrivers i bunden af denne side: <https://support.empatica.com/hc/en-us/articles/206373545-Download-and-install-the-E4-manager-on-your-Windows-computer#:~:text=E4%20USB%20Drivers%20not%20installed>.

**Trin 3:** Lokaliser folderen på din computer (som regel i ”Downloads”). Højreklik på folderen og vælg ”Extract all files”

**Trin 4:** Installer hardwaredrivers manuelt ved at dobbeltklikke på den udpakkede fil.

**Trin 5:** Åbn E4 Manager igen

#### 3.4.2 Metode 2 (hvis metode 1 ikke virker)

**Trin 1:** Afinstaller E4 Manager på din computer

**Trin 2:** De-aktiver dit antivirusprogram

**Trin 3:** Download E4 Manager fra linket ovenfor (Afsnit **Error! Reference source not found.**)

**Trin 4:** Installer E4 Manager.


**Trin 5:** Genaktiver dit antivirusprogram.


Kontakt os, hvis du har brug for hjælp. Du kan finde vores kontaktoplysninger nederst i denne guide.

### 3.5 Hvad betyder de forskellige lys på armbåndet E4?


For det meste udsender armbåndet ikke noget lys. Det er kun i nogle få tilfælde, at du kan støde på forskellige LED-lysfarver, der signalerer forskellige beskeder.


#### Når du tænder armbåndet:

 Blinkende blå lys – armbåndet er ved at tænde


 Vedvarende rød – Offline-optagelse er gået i gang. Lyset slukkes efter lidt tid for at spare batteri.


#### Potentielle fejlsignaler:

 Blinkende rød: Hukommelsen er fuld: Send optagelserne til os. Kontakt os, hvis det blinkende røde lys fortsætter efter upload.

 Blinkende gul – Batteriniveauet er lavt. Oplad venligst armbåndet snarest.

#### Når forbundet via USB:

 Skiftevis gul og blå – batteriet er ved at blive opladet. Det gule LED-lys stopper, så snart armbåndet er fuldt opladet. Det blå lys forsvinder, når enheden er koblet fra USB-porten.

 Skiftevis lilla og gul – dataoverførsel i gang (når armbåndet er forbundet med E4 Manager-manageren via USB)

Du kan finde mere information her: [E4 Led Guide \(FW 3.0.1.6612 and higher\) – Empatica Support](#)

## 4. Hvordan kan jeg kontakte jer?

Vi værdsætter dine kommentarer og feedback. Kontakt os enten ved at

- 1) Send os en mail på [emotionalcities@man.dtu.dk](mailto:emotionalcities@man.dtu.dk)
- 2) Send os en sms eller ring til os på tlf. 40 60 47 34

## 5. For mere information om dataindsamlingen, forsøgsdesignet og projektet

Undersøgelser viser, at grønne områder forbedrer menneskers trivsel, og at det er forbundet med ringere mentalt helbred at bo i byen. For at kunne opfinde byrum, der fremmer trivsel, har vi brug for objektive data på individplan. Data, der kan afsløre det komplekse forhold mellem omgivelser og følelsesmæssige tilstande på mikroniveau.

Du kan læse mere om eMotional Cities-projektet på hjemmesiden her:

<https://emotionalcities-h2020.eu/denmark/>