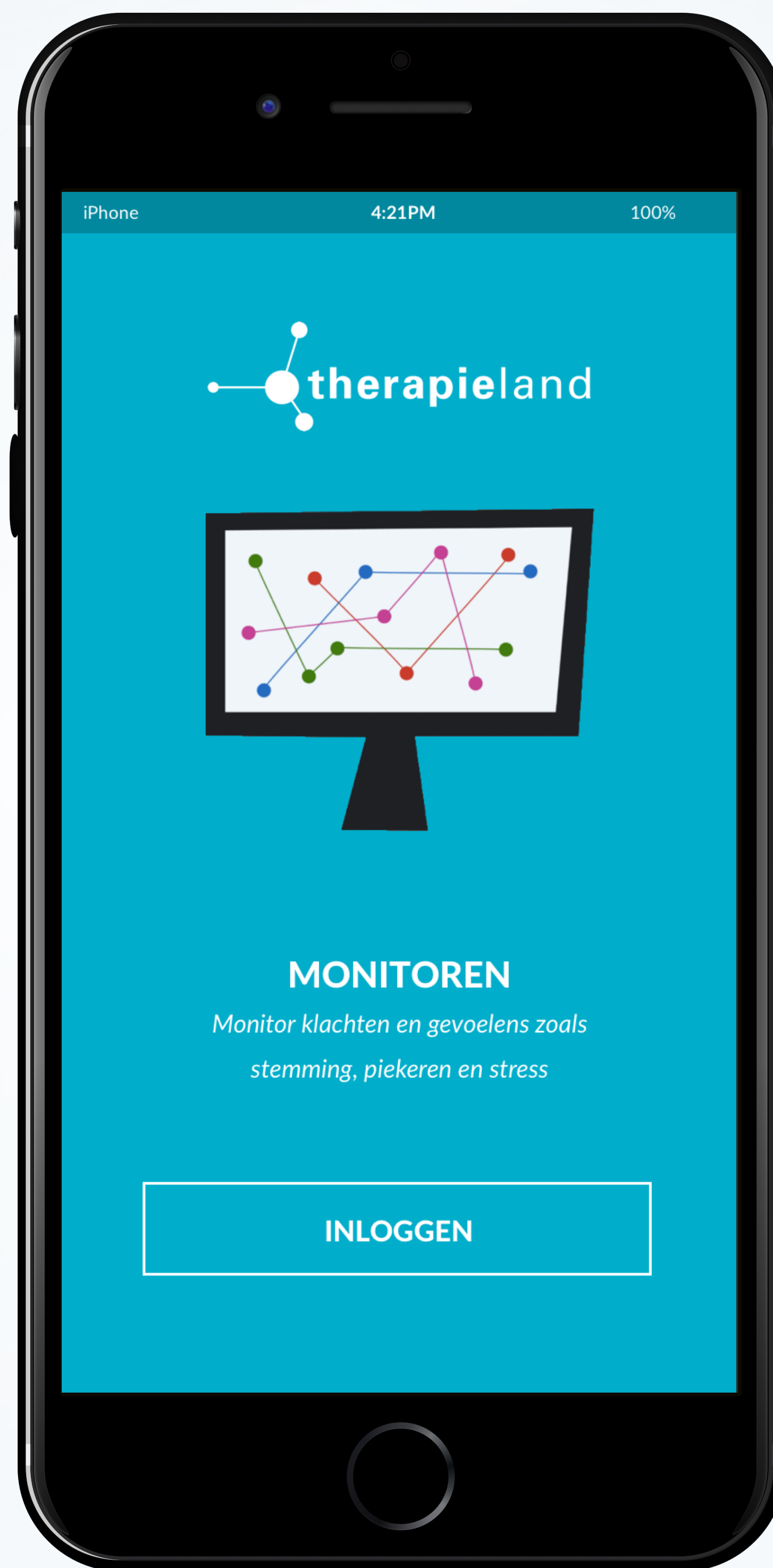


Handleiding Monitor app Therapieland



Wat is een app?

Voor wie is de app?

Kunnen gebruikers een programma volgen via de app?

Wat doet de app?

Wat ziet de gebruiker?

Hoe kan ik de app inzetten?

Wat is een app?

Een app (afkomstig van 'applicatie') is een klein computer-programma voor smartphones en tablets. Apps zijn specifiek ontwikkeld voor deze toestellen om het gebruiksgemak te verbeteren.

Voor wie is de app?

De app is ontwikkeld voor cliënten van Therapieland.

Kunnen cliënten een programma volgen via de app?

Nee, de app is een aanvulling op de online behandeling van cliënten. De programma's kunnen niet worden gevolgd via de app.

Wat doet de app?

Gebruikers van de app kunnen met deze app inzicht krijgen in hun gedrag. Dit inzicht zal hen helpen doelgericht aan de slag te gaan met gedragsverandering.

Hoe gaat dat in zijn werk?

Gebruikers kunnen met de app stress, slaap en stemming monitoren. Dit betekent dat zij elke dag aan de hand van scores kunnen bijhouden hoe zij hebben geslapen, hoe stressvol zij de dag hebben ervaren en hoe zij zich hebben gevoeld die dag.

De gebruikers kunnen naast het monitoren van hun gemoedstoestand ook specifiek gedrag turven. Met de turffunctionaliteit kunnen gebruikers turven **hoe vaak** zij iets doen op een dag. Dat kan zowel positief als negatief zijn. Als een gebruiker bijvoorbeeld meer complimenten aan zijn partner wil geven, dan kan hij dit elke dag bijhouden. De gebruikers van de app mogen zelf invullen wat zij zouden willen turven.

Verder kunnen gebruikers op een makkelijke manier toegang krijgen tot ontspanningsoefeningen zodat ze deze overal kunnen beluisteren.

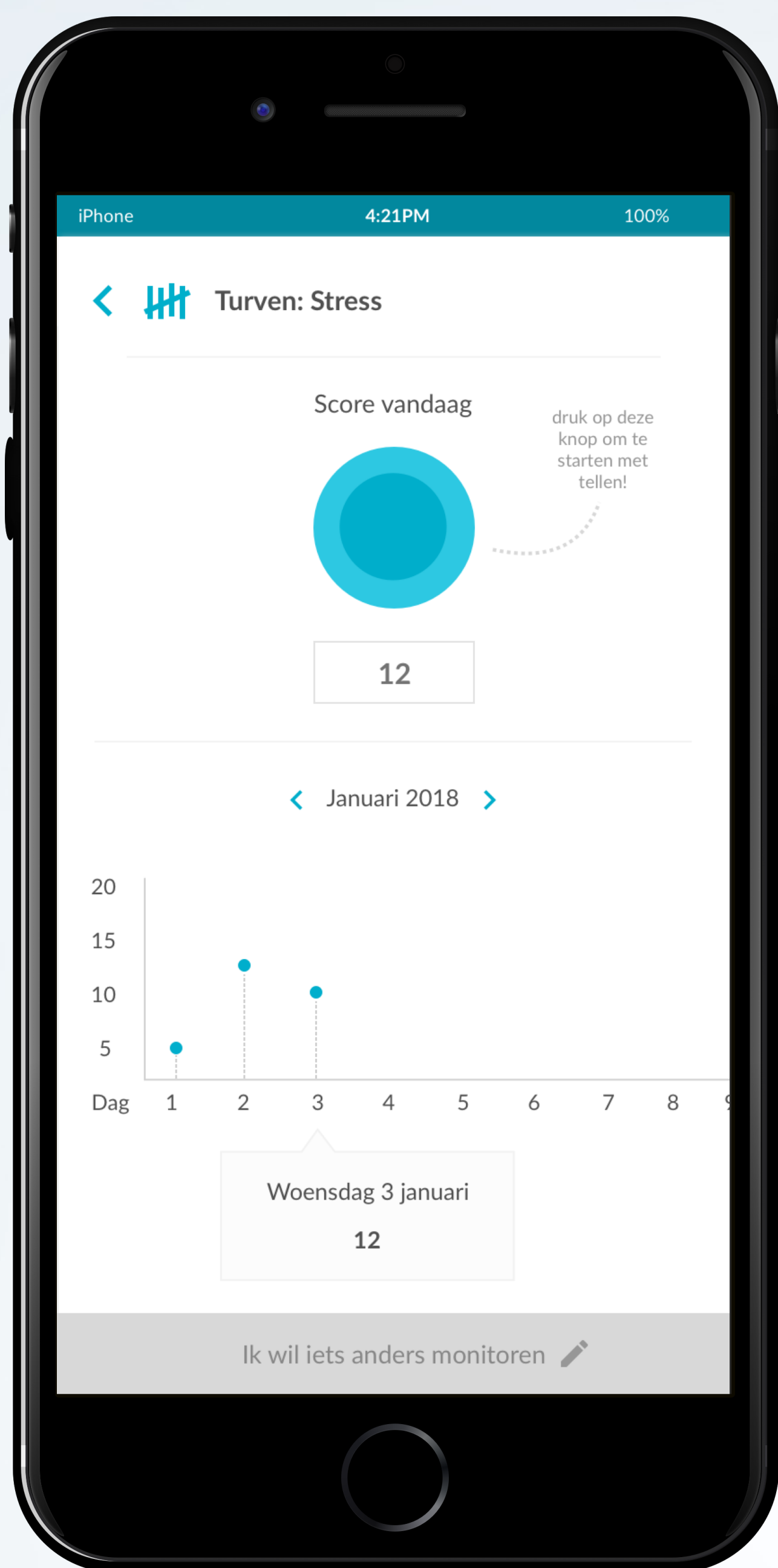
Wat ziet de gebruiker?

Monitoren, Turven & Ontspanningsoefeningen

De gebruiker kan **slaap**, **stemming** en **stress** monitoren door dit met emoticons te scoren.

Iedere maand kan de gebruiker een overzicht krijgen van zijn of haar scores. Deze scores zijn ook inzichtelijk voor de behandelaar, mits de cliënt hier toestemming voor heeft gegeven.





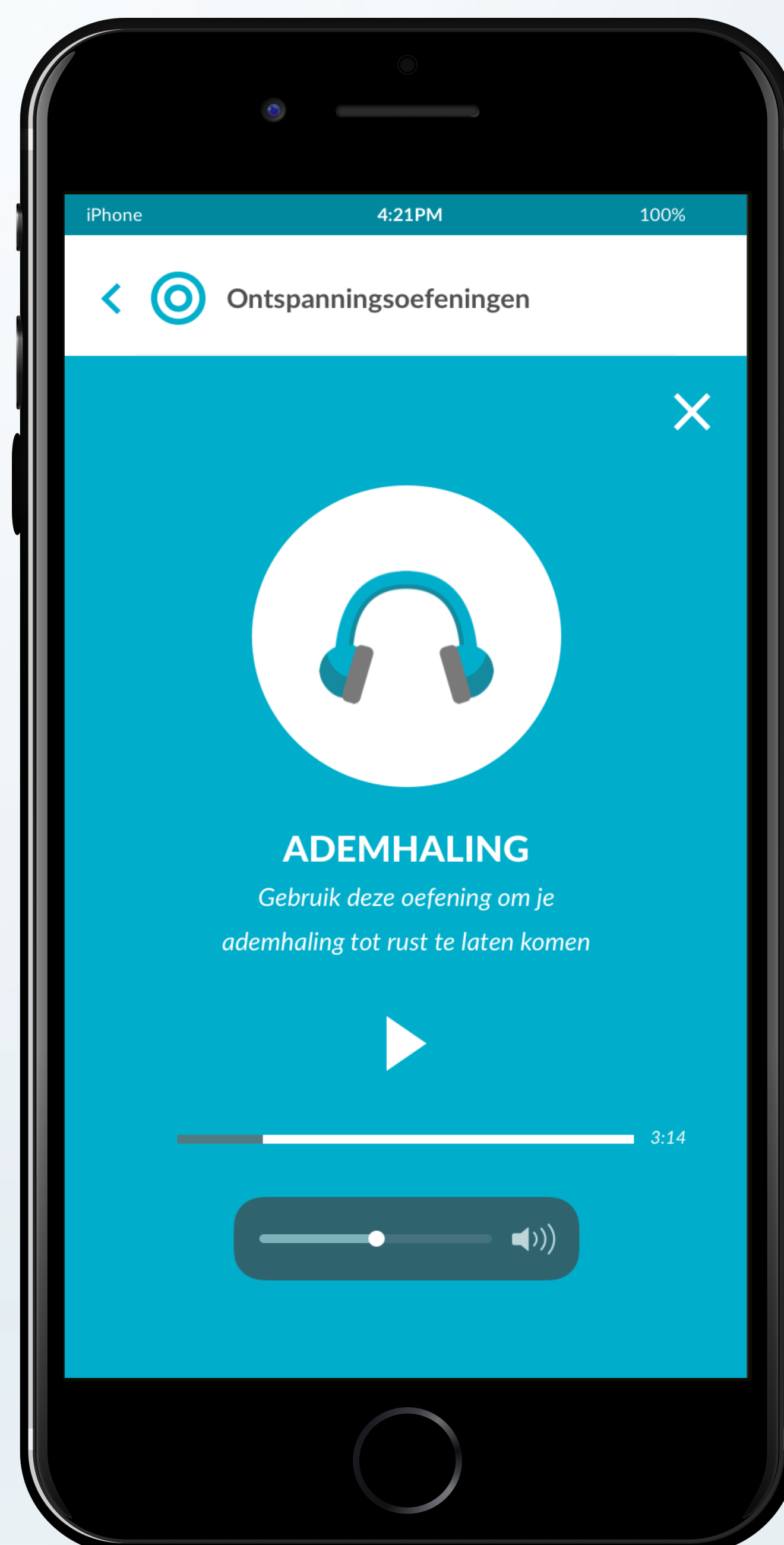
Turven

Met de turffunctionaliteit kan de gebruiker gedrag **turven**. Als de gebruiker bijvoorbeeld meer fruit wil eten, dan kan hij of zij eenvoudig bijhouden of dit doel behaald is.

Ontspanningsoefeningen

Verder kan de gebruiker allerlei **ontspanningsoefeningen** beluisteren. Ook heeft de app speciale ontspanningsoefeningen die al wandelend of fietsend kunnen worden beluisterd.

De gebruiker kan hierbij kiezen voor ontspanningsoefeningen ingesproken door een vrouw of ingesproken door een man.



Hoe kan ik de app inzetten?

De app kun je alleen inzetten als je al een koppeling in Therapieland hebt met de cliënt. Je kunt de cliënt als volgt uitnodigen voor de app:

Ga naar het dossier van de cliënt. In het dossier zie je een monitorscherm. Klik vervolgens op '**Stuur meekijkverzoek**'.

The screenshot shows the Therapieland dashboard interface. At the top, there is a navigation bar with the Therapieland logo, user settings, profile information, and a logout button. Below this is a secondary navigation bar with several icons. The main content area features a user profile summary, three action cards for 'Actieve programma's', 'Verstuurde berichten', and 'Monitor app'. A calendar view shows 'Afggeronde sessies' for the past 30 days. The 'Programma's' section lists several programs with progress indicators. The 'Monitor' section contains a message: 'Je hebt nog geen toegang tot de monitor van deze patient.' and a button labeled 'Stuur een verzoek!'. A red circle highlights the 'Stuur meekijk verzoek' button in the top right corner of the Monitor section. At the bottom, there is a 'Berichten' section with a text input field.