

Handleiding Krachtplan-app voor cliënten

Wat fijn dat je met het Krachtplan aan de slag wilt gaan. Het Krachtplan kan je voorzien van meer houvast in het leven.

Zo kan je rustig werken aan het vastleggen van :

- welke gewoontes je hebt bij verschillende stemmingen
- helpende acties die je zelf kunt doen, maar ook die van je naasten of hulpverlener
- welke gewoontes en signalen je op een specifieke dag hebt bij een stemming

Verder kan je naasten uitnodigen voor je Krachtplan zodat zij mee kunnen kijken, net als je hulpverlener.

Hoe je samen het Krachtplan wilt gebruiken is iets om te bespreken. Wil je hulp bij het werken in het Krachtplan, of juist niet? Wil je afspreken wanneer je het Krachtplan gebruikt in je gesprekken? Laat vooral weten hoe jij dit ziet.

Hieronder volgen de stappen om het Krachtplan te activeren en hoe je in het Krachtplan kan werken. Succes.

Aan de slag

[Krachtplan app downloaden](#)

[Account Activeren](#)

[Krachtplan opstarten](#)

De Krachtplan-app

[Startscherm](#)

[Registraties maken](#)

[Inzicht krijgen](#)

[Gewoontes aanpassen of toevoegen](#)

[Helpende acties aanpassen of toevoegen](#)

[Naasten toegang geven of gegevens bewerken](#)

[Notificaties](#)

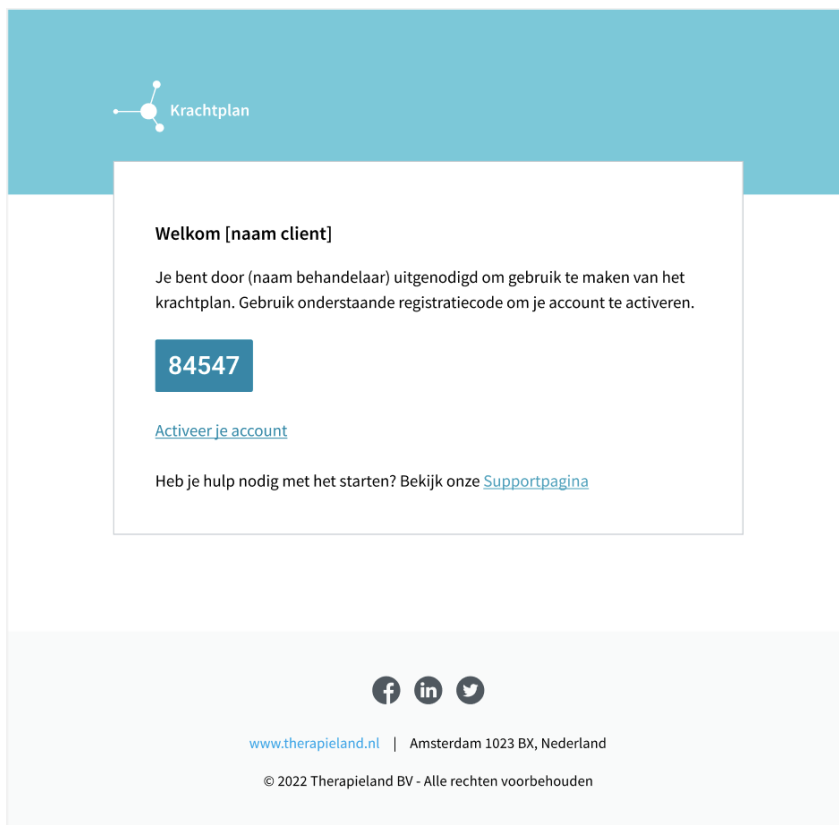
[Uitloggen](#)

[Inloggen](#)

Krachtplan app downloaden

Als jouw zorgprofessional je uitnodigt voor het Krachtplan, ontvang je een mail met een link naar de **Krachtplan-app** in de Google Play of iOS App store en een **uitnodigingscode** om jouw account te activeren.

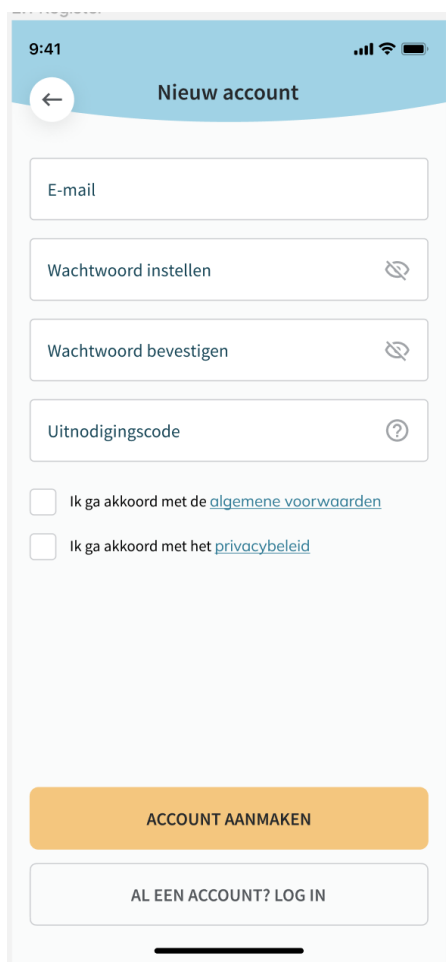
Tip: open de mail op jouw tablet of smartphone, zodat je meteen de app kan downloaden.



Klik op '**Activeer je account**' om naar het Krachtplan in jouw App store geleid te worden.

Klik op **Download** om het Krachtplan te downloaden in de App store en vervolgens op **Open** om naar het Krachtplan te openen.

Account Activeren



Activeer jouw account door je **e-mail adres** in te vullen, een **veilig wachtwoord** in te stellen en de **uitnodigingscode** in te voeren. De uitnodigingscode kun je vinden in de mail van jouw zorgprofessional (zie bovenste afbeelding).

Ga akkoord met de [gebruikersvoorwaarden](#) en het [privacybeleid](#) en klik op **Account aanmaken**.

Maak en bevestig vervolgens jouw persoonlijke 4-cijferige code. Met deze code kun je vervolgens inloggen.

Let op: als je uitgelogd bent (zie **Uitloggen**), moet je wel je mailadres en wachtwoord invoeren.

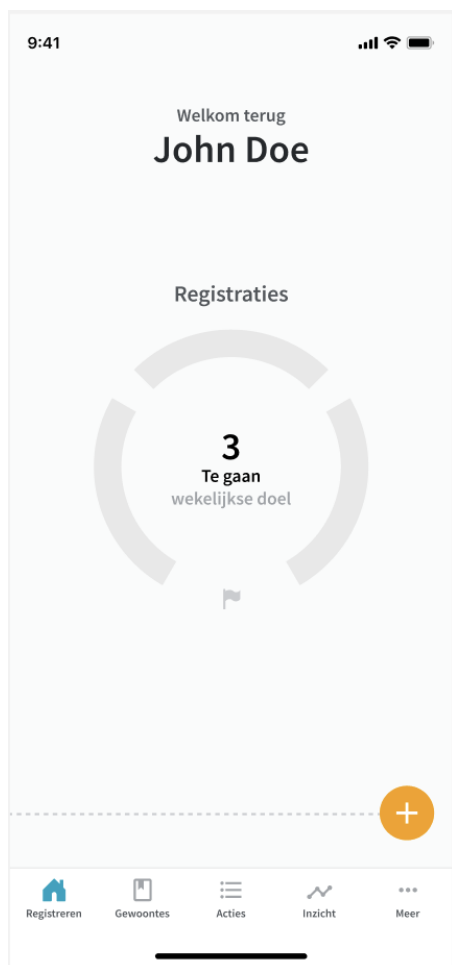
Krachtplan opstarten



Als jouw account succesvol is geactiveerd, kan je van start gaan. Stap voor stap word je meegenomen om **jouw Krachtplan** in te vullen, **naasten** toegang te geven tot bepaalde onderdelen en jouw **instellingen** aan te passen. Uiteraard kan je op een later moment via het Startscherm jouw Krachtplan, naasten en instellingen ook wijzigen en nieuwe toevoegen.

Let op: het is mogelijk om onderdelen over te slaan en meteen naar jouw **'Startscherm'** te gaan. In dat geval kan je zelf de verschillende onderdelen invullen via de navigatieknoppen.

Startscherm



Als je de Onboarding hebt afgerond of hebt geklikt op **'Voer gegevens later in'**, kom je in jouw Startscherm terecht.

Als je een **registratiedoel** hebt opgesteld is dit zichtbaar in jouw Startscherm. Een registratiedoel is het aantal registraties van jouw stemming en gewoontes die je per dag of week wilt doen. Het registratiedoel kan je altijd via **'Meer'** aanpassen.

Vanuit jouw Startscherm kan je een **registratie maken** over wat je doet, denkt of voelt door op het **'plus-teken'** rechtsonder te klikken (zie **'Registraties maken'**).

Via de **navigatiebar** kan je navigeren naar de verschillende onderdelen van jouw Krachtplan:

Gewoontes; Acties; Inzicht; en Meer.

Registraties maken

Via het **'plus-teken'** in jouw dashboard kan je een registratie maken van jouw stemming en gewoontes. De registratie bestaat uit een aantal stappen:

1. Selecteer **'Nu'** als je de registratie voor dit moment wilt maken of selecteer een datum en tijdstip voor een **eerder moment**.
2. Geef aan hoe jij je voelt of voelde door één van de zes **stemmingen** te selecteren.
3. Selecteer de **gewoonte(s)** - *Wat deed, dacht of voelde je?* - die van toepassing waren. Als de gewoonte er niet tussen staat, kan je altijd een gewoonte wijzigen of een nieuwe gewoonte toevoegen door te klikken op **'Pas de gewoonte aan'**.
4. Tenslotte is het mogelijk om een **'Notitie'** te maken voor de registratie. De notitie is *niet* zichtbaar voor jouw hulpverlener en alleen zichtbaar voor jouw naasten mits jij dit hebt geselecteerd (zie **'Meer'**).

The image displays two sequential screenshots of a mobile application's registration process. Both screenshots show a top navigation bar with the title 'Registratie', a back arrow, and a close 'X' button. The time 9:41 and signal/battery icons are visible in the top right corner.

Left Screenshot: 'Hoe voel jij je?'
This screen asks the user to select their mood. It features six options, each with a checkbox and an icon representing the mood:

- GOED** (smiley face icon)
- GEWOON** (neutral face icon)
- MATIG** (neutral face icon)
- SLECHT** (frowny face icon)
- ERNSTIG** (frowny face icon)
- CRISIS** (warning triangle icon)

At the bottom, there is an orange button labeled 'VOLGENDE'.

Right Screenshot: 'Wat deed, dacht of voelde je?'
This screen asks the user to select activities they did, thought, or felt. It includes a search bar labeled 'Zoek gewoonte' and a list of activities, each with a checkbox:

- Vrienden opzoeken**
- Roken**
- TV kijken**
- Voetballen**

At the bottom, there are two buttons: an orange button labeled 'VOLGENDE' and a white button labeled 'PAS GEWOONTES AAN'.

Inzicht krijgen

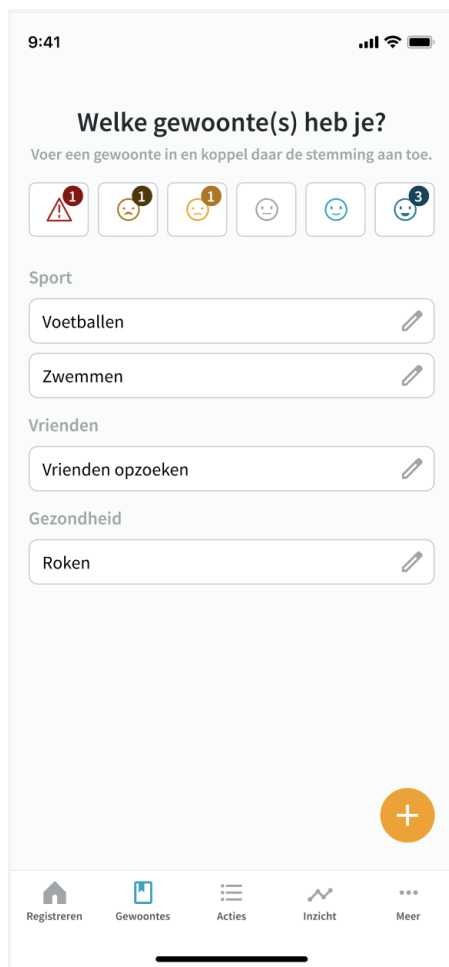


Al jouw reeds gemaakte registraties kan je terugvinden onder '**Inzicht**' in volgorde van tijd. Naast de datum en het tijdstip van de registratie zie je ook welke stemming en gewoontes je hebt geselecteerd en eventuele notities die je hebt toegevoegd.

Als je alleen de registraties van een bepaalde periode wilt zien, kan je klikken op '**afgelopen week**', '**afgelopen maand**' of '**afgelopen jaar**'.

In de grafiek zie je jouw geregistreerde gemoedstoestanden in tijd.

Gewoontes aanpassen of toevoegen

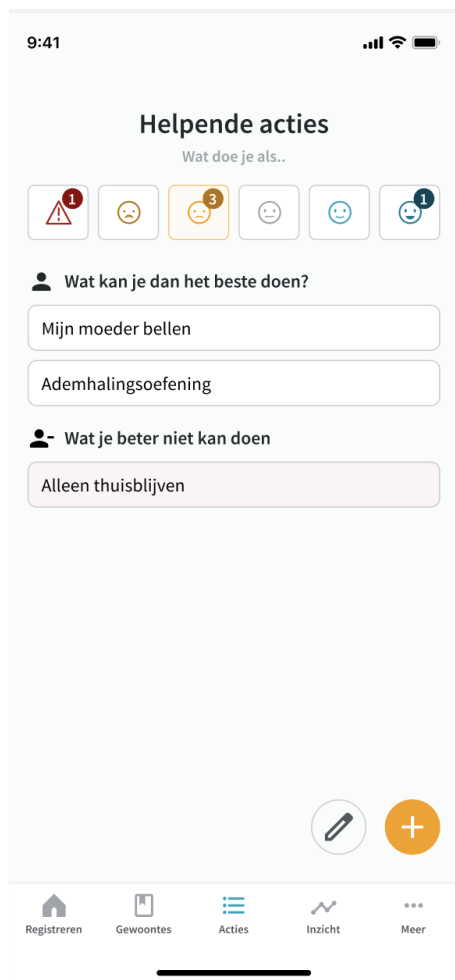


Als je naar '**Gewoontes**' navigeert, zie je al jouw gewoontes in één overzicht. Je kan per stemming zien welke gewoontes jij daaraan hebt gekoppeld door op één van de zes '**smileys**' te klikken die de verschillende stemming aangeven.

Vanuit 'Gewoontes' kan je ook gemakkelijk het volgende doen:

- jouw **gewoontes aanpassen of verwijderen** door op het '**bewerk-icoon**' achter de gewoonte te klikken
- een **nieuwe gewoonte toevoegen** door op het '**plus-teken**' rechtsonder te klikken

Helpende acties aanpassen of toevoegen



Als je naar '**Acties**' navigiert, kan je jouw helpende acties inzien per stemming door op één van de '**smileys**' te klikken die de verschillende stemming aangeven.

Vanuit '**Acties**' kan je ook gemakkelijk het volgende doen:

- jouw **helpende acties aanpassen of verwijderen** door op het '**bewerk-icoon**' rechtsonder te klikken
- een **nieuwe helpende actie toevoegen** door op het '**plus-teken**' rechtsonder te klikken

Naasten toegang geven of gegevens bewerken

9:41

← Bewerk contact

Wie kan je helpen?
Geef naasten inzage in jouw Krachtplan

Naam
Roos

E-mail
r.versteeg@provider.com

Soort contact
Vriendin

Persoonlijke notitie
Goed bereikbaar in het weekend

Heeft inzage op:

Gewoontes

Gevoelsniveau

Helpende acties

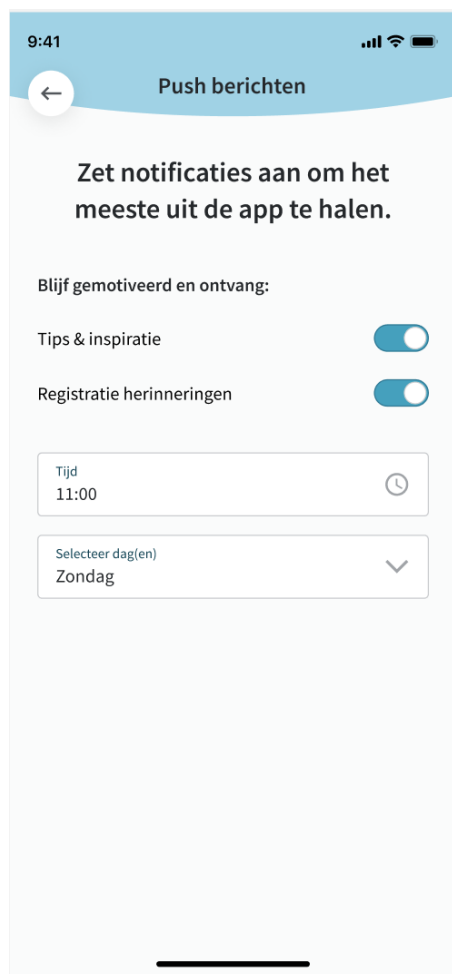
Notities

OPSLAAN

Tijdens het opstarten en via **'Meer'** en vervolgens **'Contacten'** kan je naasten toegang geven tot onderdelen van jouw Krachtplan door op het **'plus-teken'** te klikken. Vul de naam van de naaste in, zijn of haar mailadres, het type contact en eventueel een persoonlijke notitie. Selecteer de onderdelen waar de naaste volgens jou toegang tot mag krijgen. Als je klikt op **'Opslaan'**, ontvangt jouw contact een e-mail namens jou met een **uitnodigingscode** en een **link** om de Krachtplan applicatie te downloaden en toegang te krijgen tot de geselecteerde onderdelen van jouw Krachtplan.

Je kunt altijd de gegevens van de naasten wijzigen en hetgeen waar ze toegang tot hebben veranderen door op **'Bewerk contact'** te klikken. Als je het contact wilt **verwijderen** zodat de naaste geen toegang meer heeft tot jouw Krachtplan, klik je op het rode **'prullenbak-icoon'** rechtsboven.

Notificaties



Onder '**Meer**' via '**Push berichten**' kan je ook jouw notificaties aanpassen. Om het meeste uit de app te halen, klik op de schuifbalk achter '**Registratie herinneringen**' en selecteer het **tijdstip** en de **dag(en)** waarop jij graag een notificatie ofwel een herinnering ontvangt om een registratie te maken.

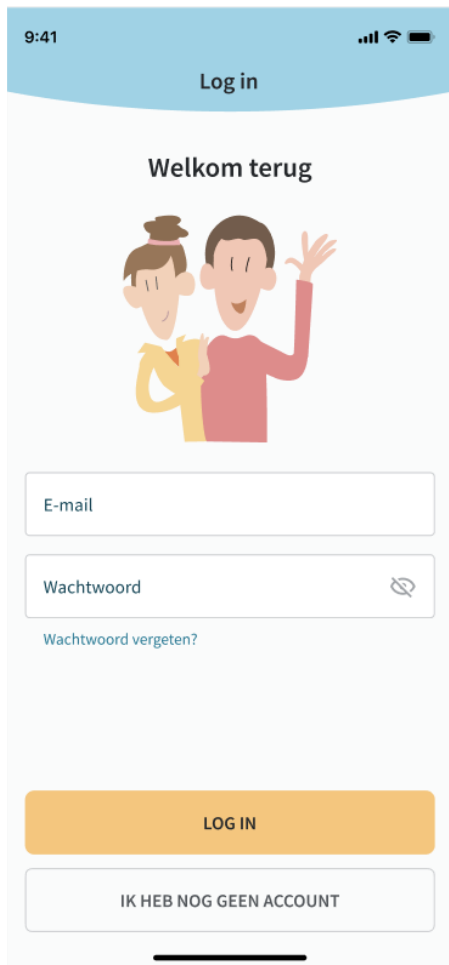
Te allen tijde kan je dit uitzetten of wijzigen.

Uitloggen

Via '**Meer**' kan je uitloggen door op '**Uitloggen**' te klikken.

Let op: als je op uitloggen klikt, moet je de volgende keer als je de app weer opent opnieuw inloggen (zie '**Inloggen**'). Als je zonder uitloggen de app verlaat, hoef je de volgende keer alleen jouw **4-cijferige pincode** in te vullen.

Inloggen



9:41

Log in

Welkom terug

E-mail

Wachtwoord

Wachtwoord vergeten?

LOG IN

IK HEB NOG GEEN ACCOUNT

Als je na het uitloggen de app weer opent, klik je op **'Inloggen'** en vul je jouw mailadres en wachtwoord in.

Als je jouw wachtwoord bent vergeten, kun je via **'Wachtwoord vergeten'** een reset-link ontvangen op jouw e-mailadres om een nieuw wachtwoord aan te maken.