

MILESTONE-app

De MILESTONE-app is een applicatie die je op je smartphone installeert. Je gebruikt de app tijdens deze fase van het onderzoek voornamelijk om dagelijks vier korte vragen over je stressniveau, slaperigheid, thermisch comfort en slaapkwaliteit te beantwoorden.

De vragen beantwoord je steeds na je werkshift, om 19:00.

Om deze vragen in te vullen, navigeer je via het hoofdmenu van de MILESTONE-app naar het menu “Vragenlijsten”. Daar kun je de vragenlijsten invullen. Tevens krijg je op het einde van de dag een bericht als herinnering om de vragen te beantwoorden.

- [De MILESTONE-app configureren](#)

De MILESTONE-app configureren

Om de MILESTONE-app te installeren, ontvang je een uitnodigingsmail. In die mail zal je drie links vinden:

Een link om je wachtwoord in te stellen

Een link naar de MILESTONE-app op de Google Play Store

Een link om je Fitbit-app (zie ook de sectie “Fitbit-app” hieronder) te koppelen met de MILESTONE-app



Download de MILESTONE app en registreer uw fitbit

U bent uitgenodigd om de MILESTONE app te gebruiken. Deze applicatie is ontwikkeld voor professionele chauffeurs om stress en negatieve gezondheidseffecten te verminderen. Er wordt dagelijks gepeild naar Uw welbevinden door middel van een korte vragenlijst.

Klik op [deze link](#) om uw wachtwoord in te stellen.

Met uw email adres (of deze korte code: rafnu) en wachtwoord kan U inloggen op de MILESTONE app. Deze app kunt U [hier](#) downloaden.

1. Klik op onderstaande fitbit link.
2. Log in met uw fitbit account
3. Selecteer alle permissies en klik op accepteer

Koppel de fitbit app

Ga als volgt te werk:

Stel eerst je wachtwoord in. Door op de link in de mail te klikken, krijg je het volgende venster te zien. Stel een makkelijk te onthouden wachtwoord in. Als je het wachtwoord vergeten bent, dan kun je altijd een nieuw wachtwoord aanvragen.



Wachtwoord instellen

Voer hier twee keer uw nieuw wachtwoord in:

Nieuw wachtwoord:

Bevestig nieuw wachtwoord:

Verstuur

Als je wachtwoord succesvol is ingesteld, verschijnt het volgende venster:



Wachtwoord ingesteld

Bedankt om uw wachtwoord in te stellen. U kan nu inloggen op de Milestone app met uw email en wachtwoord.

Vervolgens installeer je de MILESTONE-app door in de uitnodigingsmail op de link naar de Google Play Store te klikken en de app te installeren.

Tot slot moet je nog de MILESTONE-app koppelen aan je Fitbit-app. Indien je de Fitbit-app nog moet installeren, dan vind je instructies onder de sectie "Fitbit Charge 5".

- Klik in de uitnodigingsmail op de knop "Koppel de fitbit app". Het volgende scherm verschijnt. Log in met je Fitbit-account.



Sign In



Continue with Google

EMAIL ADDRESS

Your account email

PASSWORD

Enter your secure password



☐ Keep me logged in

[Forgot your password?](#)

SIGN IN

- Vervolgens vraagt de MILESTONE-app toestemming om toegang te krijgen tot de data van het Fitbit-account. Tik "Allow All" aan, en tik vervolgens op "Allow".



Milestone by IMOB - UHasselt would like the ability to access and write the following data in your account

- ☒ Allow All
 - ☒ sleep
 - ☒ heart rate
 - ☒ activity and exercise
 - ☒ Fitbit devices and settings
 - ☒ food and water logs ⓘ
 - ☒ weight ⓘ

If you allow only some of this data, Milestone may not function as intended. Learn more about these permissions [here](#).

Deny

Allow

The data you share with Milestone will be governed by IMOB - UHasselt's [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#). You can always see or remove access in your [account settings](#).



Signed in as raf.nulens@gmail.com
[Not you?](#)

- Er verschijnt een bevestigingsvenster. Je account is nu gekoppeld aan de MILESTONE-app!



Fitbit account gekoppeld

Bedankt om uw fitbit account te koppelen met de Milestone app. U kan nu deze pagina sluiten