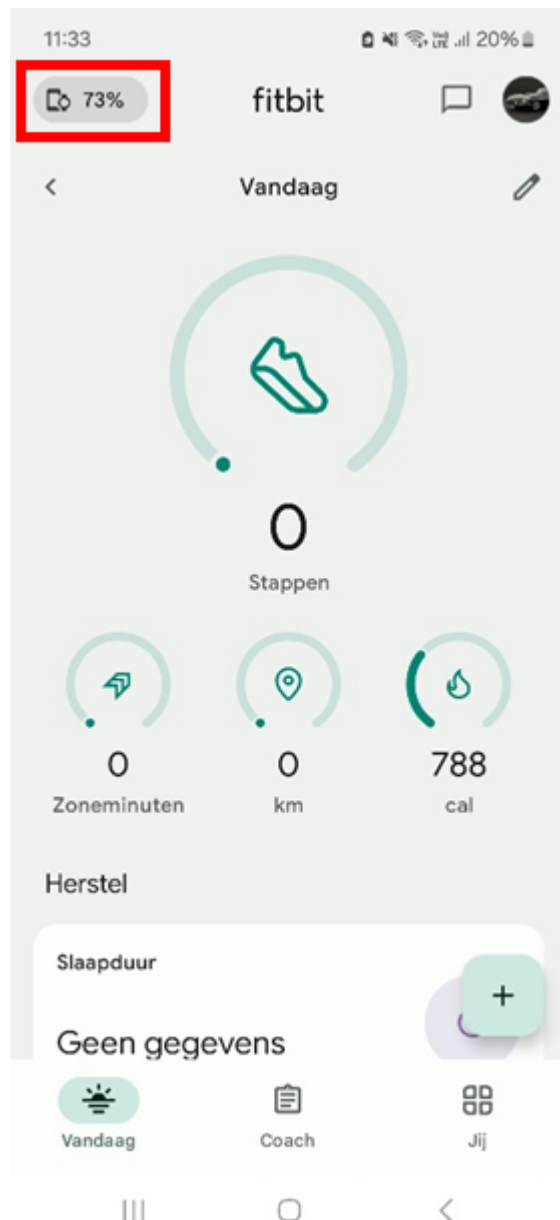


# Groep: Mindfulness (Actieve controlegroep)

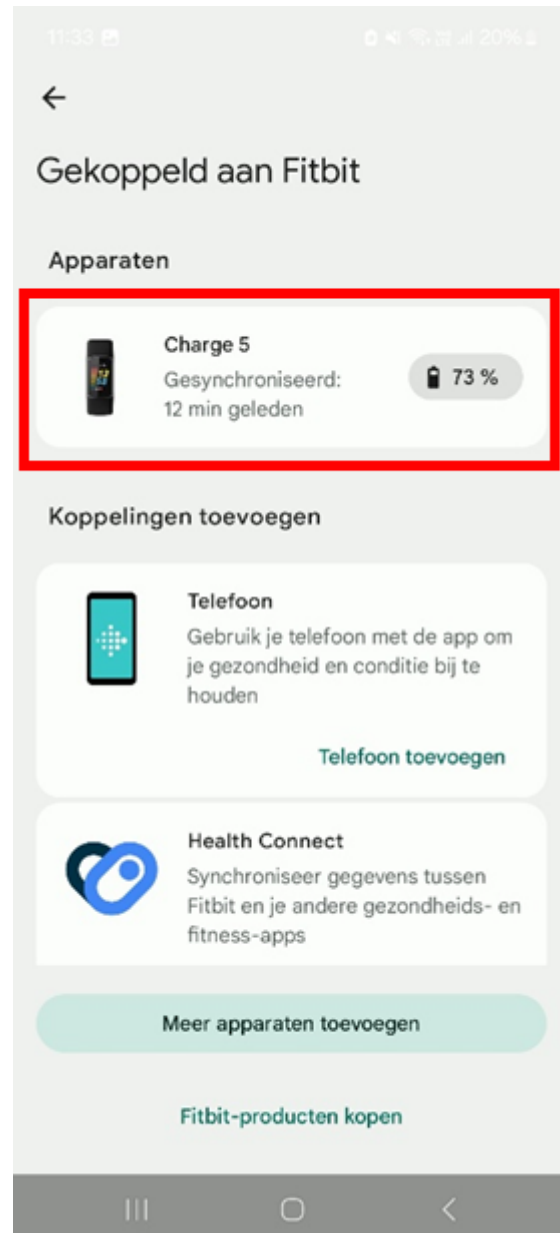
Je behoort tot de groep mindfulness. In deze groep krijg je een mindfulness-interventie om jouw welzijn te verbeteren. Je maakt hierbij gebruik van Meditation Moments, een externe app. Je kunt deze app echter wel openen via de MILESTONE-app door op de knop “Interventie” te klikken.

Opgelet! Tijdens het gebruik van de MILESTONE-interventie moet je de notificaties van de Fitbit-app uitzetten. Dit doe je als volgt.

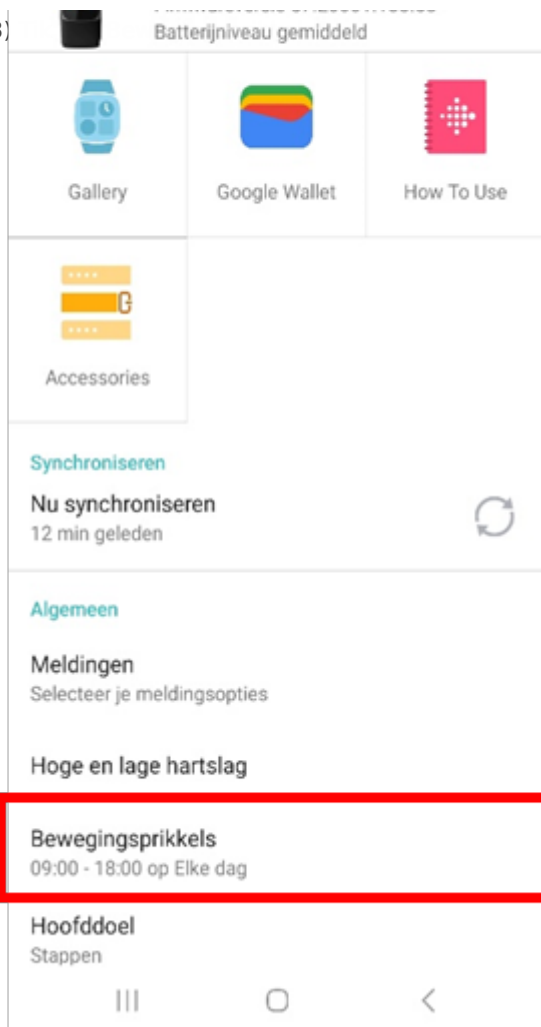
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



2) Tik op "Charge 5"



3)



4) Schakel "Bewegingsprikkel" uit.

11:39 19%

## ← Bewegingsprikkel

### Bewegingsprikkel

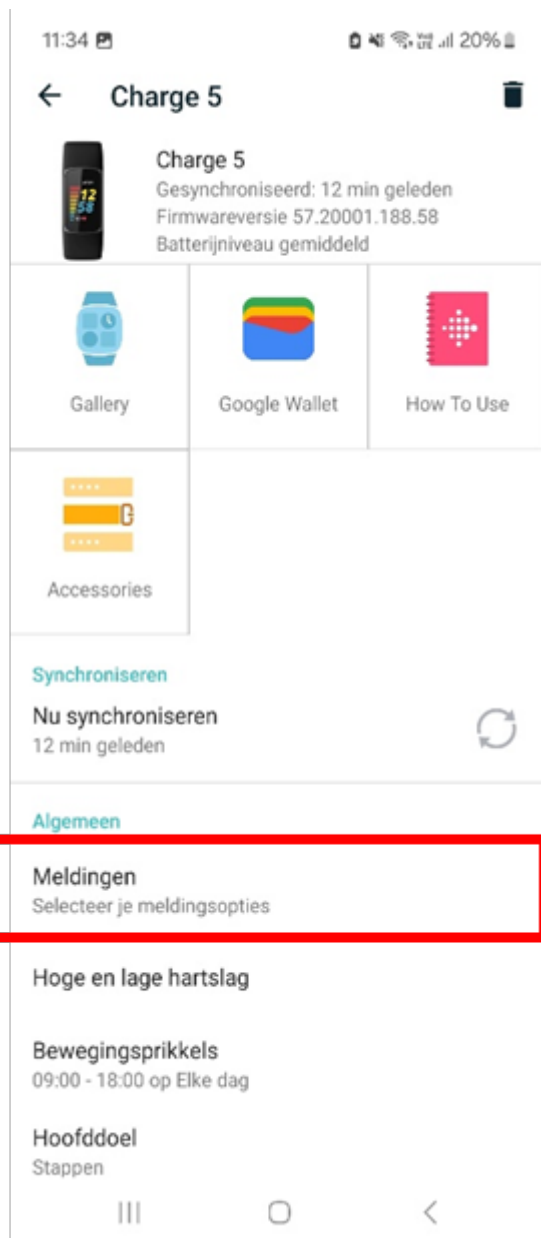
Tijdens het geselecteerde tijdsvenster ontvang je 10 minuten voor het hele uur een herinnering wanneer je nog geen 250 stappen hebt gezet. Kies tussen de 5 en 14 aaneengesloten uren op een dag.

### Start- en eindtijd

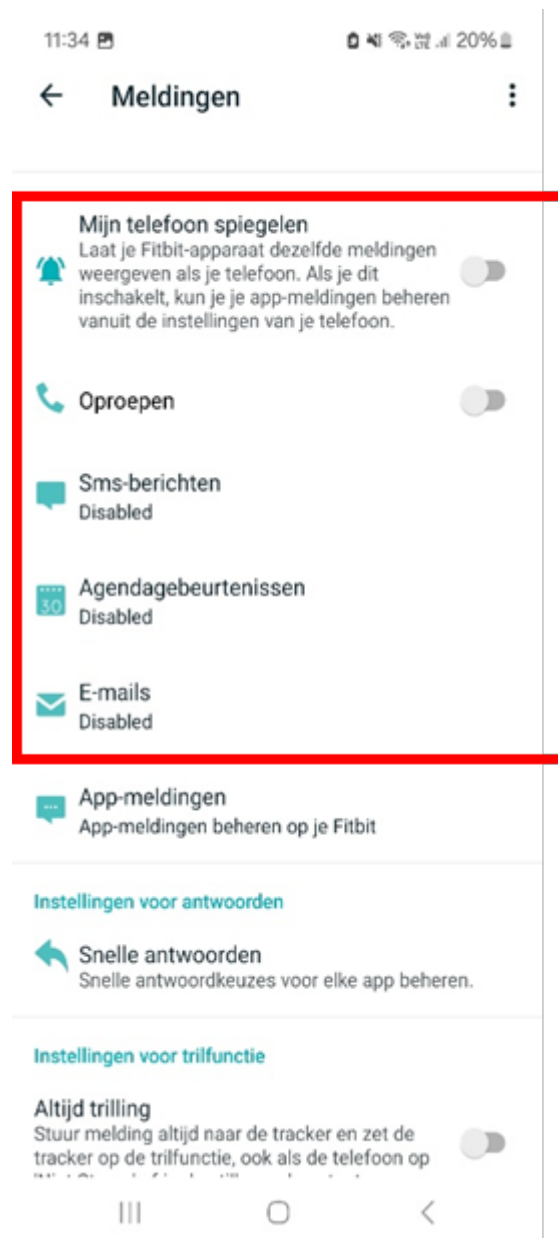
09:00 - 18:00



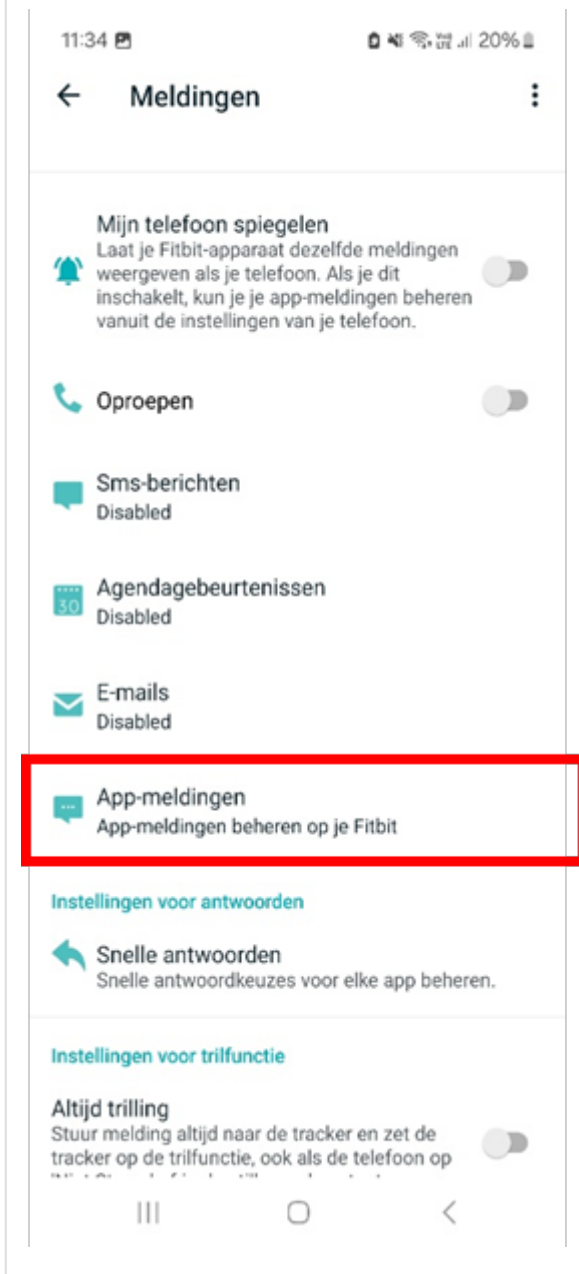
5) Keer terug naar het menu “Charge 5”. Tik op “Meldingen”.



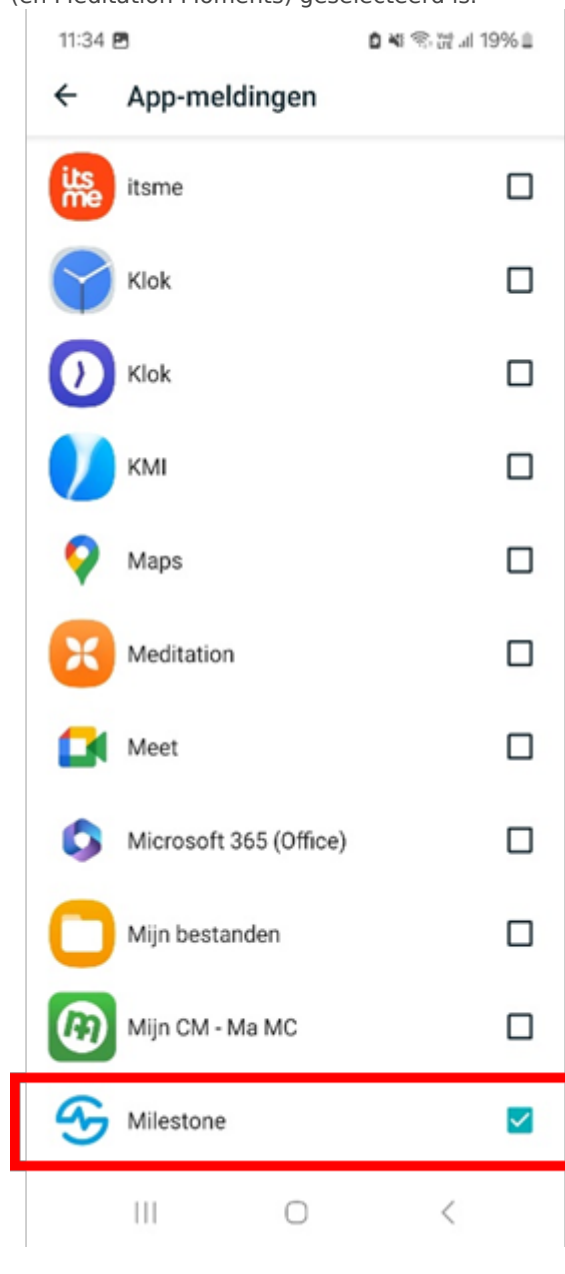
6) Schakel alle meldingen uit (bv. “Sms-berichten” moet op “Disabled” staan; de schakelaar bij bv. “Oproepen” moet grijs zijn)



7) Tik op “App-meldingen”



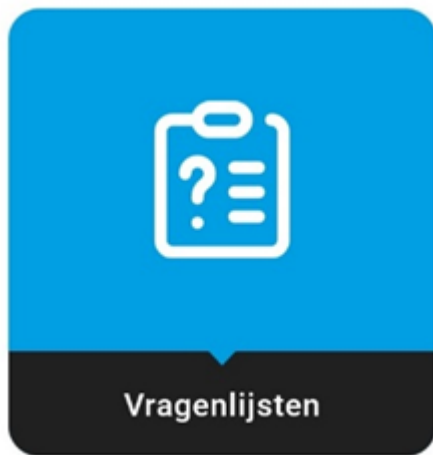
8) Zorg ervoor dat alleen het hokje van de MILESTONE-app (en Meditation Moments) geselecteerd is.



## De MILESTONE-app

Je maakt tijdens de interventiefase ook gebruik van de MILESTONE-app. Hieronder vind je een overzicht van de verschillende functies van de app.

## Vragenlijsten



Tijdens de interventiefase zal je dagelijks enkele korte vragen invullen in verband met je stressniveau, je slaperigheid, je slaapkwaliteit en je thermisch comfort (of je de omgeving als warm of koud aanvoelt of niet).

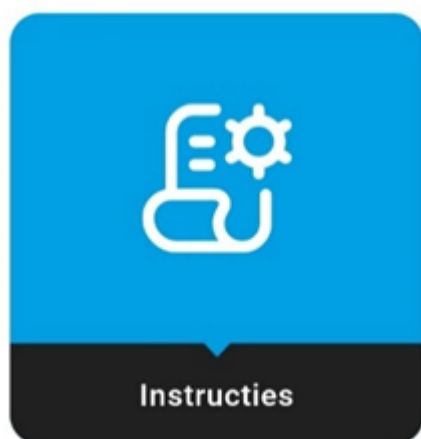
Een keer in de week zal je ook een vraag krijgen waarmee we je voortgang op het vlak van gedragsverandering kunnen checken. Om de zes weken krijg je via dit menu een meer uitgebreide vragenlijst waarmee we je gedragsverandering kunnen checken.

Je krijgt een melding om je te herinneren aan het invullen van deze vragenlijst. Let wel op: omwille van technische redenen, bv. instellingen van je smartphone, is het mogelijk dat deze melding (soms) niet verschijnt. Het is wel de bedoeling om dagelijks de vragenlijst in te vullen.

**Let op:** het menu “Vragenlijsten” is enkel ’s avonds vanaf 17:00 beschikbaar. Overdag kun je de vragenlijsten niet invullen.

**Let op:** de vraag en vragenlijst omtrent gedragsverandering, genaamd URICA, is nodig om in te vullen! De vragenlijst zal blijven verschijnen in het menu “Vragenlijsten” totdat deze volledig ingevuld is.

## Instructies



In het menu “Instructies” kun je een kort overzicht van de instructies specifiek voor jouw interventie terugvinden.

## Instellingen



In het menu “Instellingen” vind je een aantal gegevens en opties voor de MILESTONE-app terug. Hier moet je niet per se iets mee doen.



- In Mijn Profiel vind je persoonlijke gegevens terug en kan je indien gewenst je telefoonnummer en e-mailadres aanpassen.
- In Meldingen kun je meldingen uitschakelen terwijl je bv. met verlof bent.
- In Contactgegevens vind je de belangrijkste contactgegevens voor het MILESTONE-project terug.
- In Gebruiksvoorwaarden en Privacybeleid vind je respectievelijk de gebruiksvoorwaarden voor de MILESTONE-app en diens privacybeleid terug.

- Via Uitloggen kun je uitloggen uit de MILESTONE-app.

## Mindfulness Exercises



Door op het menu “Mindfulness Exercises” te tikken, opent zich Meditation Moments, de app die je zult gebruiken voor je mindfulness-interventie.

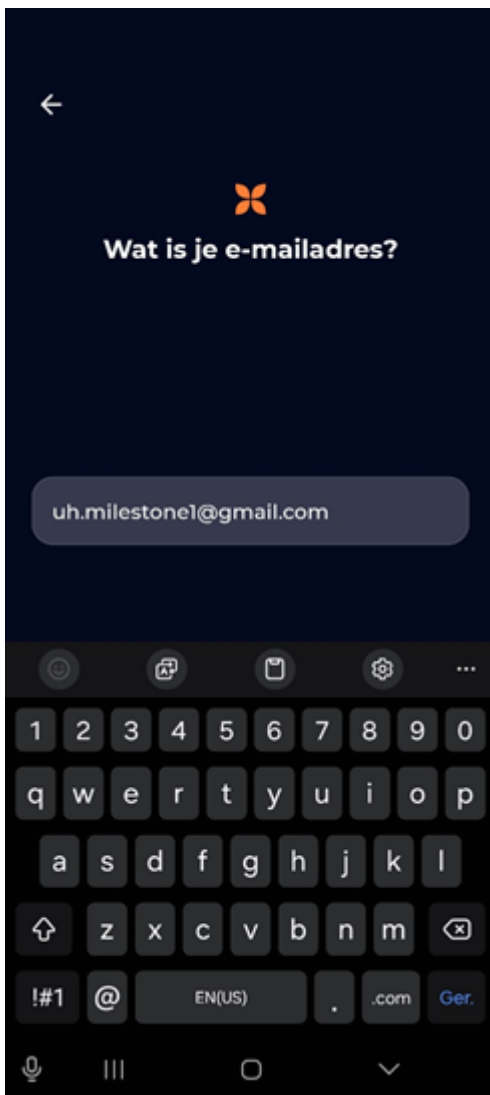
## Inloggen in je account

Als je de Meditation Moments-app voor het eerst opstart, krijg je het volgende scherm te zien. Tik hier op “Inloggen”.



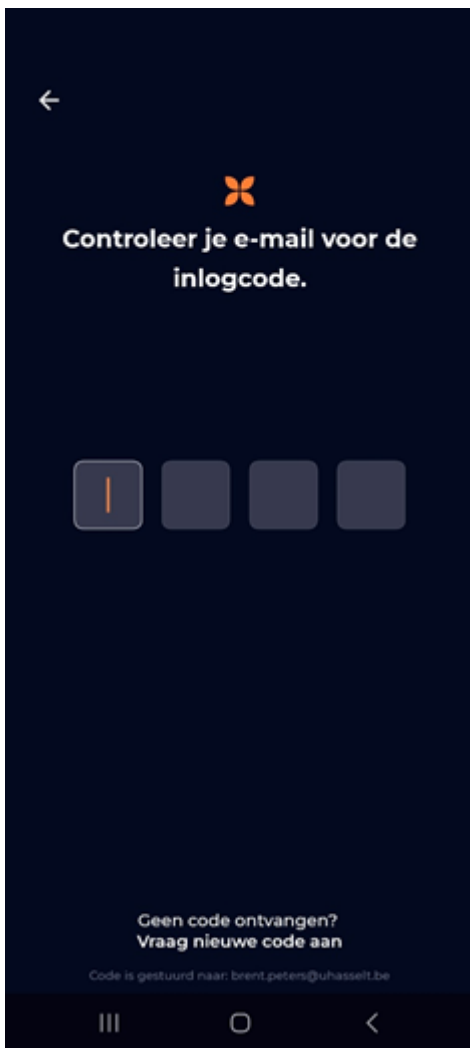


Je hebt van ons een e-mailaccount gekregen om in te loggen in de Meditation Moments-app. Dit e-mailadres is uh.milestone[x]@gmail.com, waarbij je [x] moet vervangen door een nummer. Zie hieronder het voorbeeld. Als je je e-mailadres hebt ingevuld, tik dan op “Ger.” (of gelijkaardig) op je toetsenbord en dan op de knop “Volgende”.



Er verschijnt een venster waarin je een inlogcode moet invoeren. Deze inlogcode wordt naar je **persoonlijke** e-mailaccount verstuurd. Dit is hetzelfde account waarmee je meedoet aan de MILESTONE-studie (en dus het account waarmee je ook inlogt in de MILESTONE-app). In je mailbox zal je een mail vinden van Meditation Moments met daarin de viercijferige toegangscode. Deze code is 30 minuten geldig. Vul deze code in de app in. De app zal je nu inloggen.

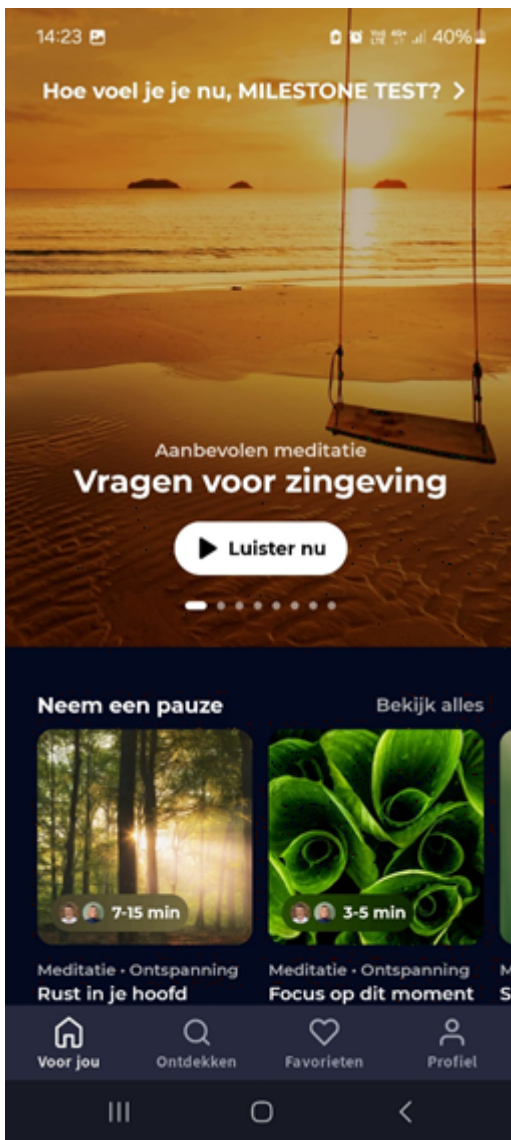
Als je reeds ingelogd bent in de app, dan onthoudt Meditation Moments dit en moet je niet opnieuw inloggen.



**Let op:** Het MILESTONE-team zal ook af en toe het account moeten raadplegen. Het kan daarom zijn dat je soms een inlogcode krijgt zonder dat je hem hebt aangevraagd. Met deze inlogcode moet je niets doen. Als je nadien merkt dat je uitgelogd bent uit de app, volg dan bovenstaande stappen weer.

### **Het gebruik van de app**

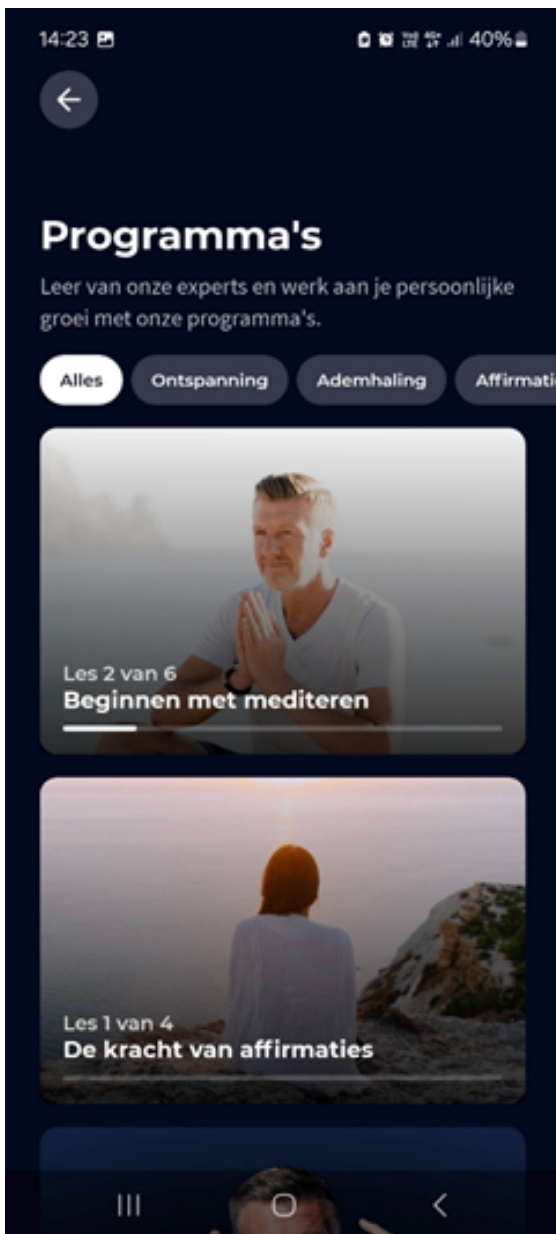
Het staat je vrij om de app te gebruiken zoals je wilt, maar in het kader van de MILESTONE-interventie is het de bedoeling dat je minstens acht programma's doorloopt die in de app beschikbaar zijn. Deze programma's kun je vinden in het menu "Ontdekken". Tik in de balk onderaan op het vergrootglas-symbool om dit menu te openen.



In het menu “Ontdekken” staan verschillende categorieën van rustgevende oefeningen, muziek, boeken, ... De programma’s die je moet uitvoeren in het kader van MILESTONE staan in het menu “Programma’s”. Tik in het lijstje onder de zoekbalk op de knop met het plantsymbool om dit te openen.



Je ziet dan een lijst programma's.



Binnen de MILESTONE-interventie volg je minstens de volgende 8 programma's:

- Beginnen met mediteren
- In 7 dagen minder stress
- In 7 dagen beter slapen
- 7 dagen stilte
- Transformatief ademen
- De kracht van ademhaling
- Meester worden over je mind
- De kracht van affirmaties

Samen zijn deze programma's goed voor 45 lessen. De interventie gaat van start vanaf de derde week van je deelname aan de MILESTONE-interventiefase. Dat betekent dat je per week zo'n 2 à 3 lessen moet volgen. De lessen variëren in lengte van enkele minuten tot een half uur. Het staat je vrij om te kiezen op welke dag van de week of op welk moment van de dag je deze lessen uitvoert, maar probeer te vermijden dat je alle programma's reeds voltooit ver voor het einde van de interventieperiode, of juist wacht om ze uit te voeren tot net op het einde van de interventieperiode. Probeer de lessen dus gelijkmatig te spreiden over de interventieperiode. Mocht

je toch vroeger klaar zijn, dan mag je altijd een les herhalen.

---

Revision #5

Created 8 November 2024 13:48:19 by Lien Aerts

Updated 21 February 2025 10:09:57 by Brent Peters