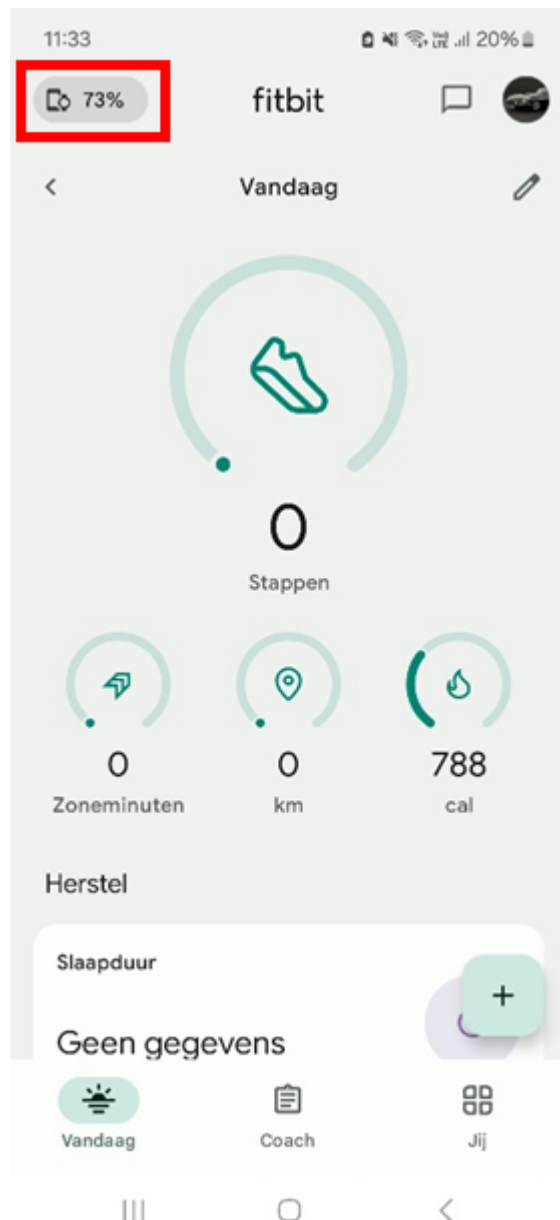


Groep: Passieve controlegroep

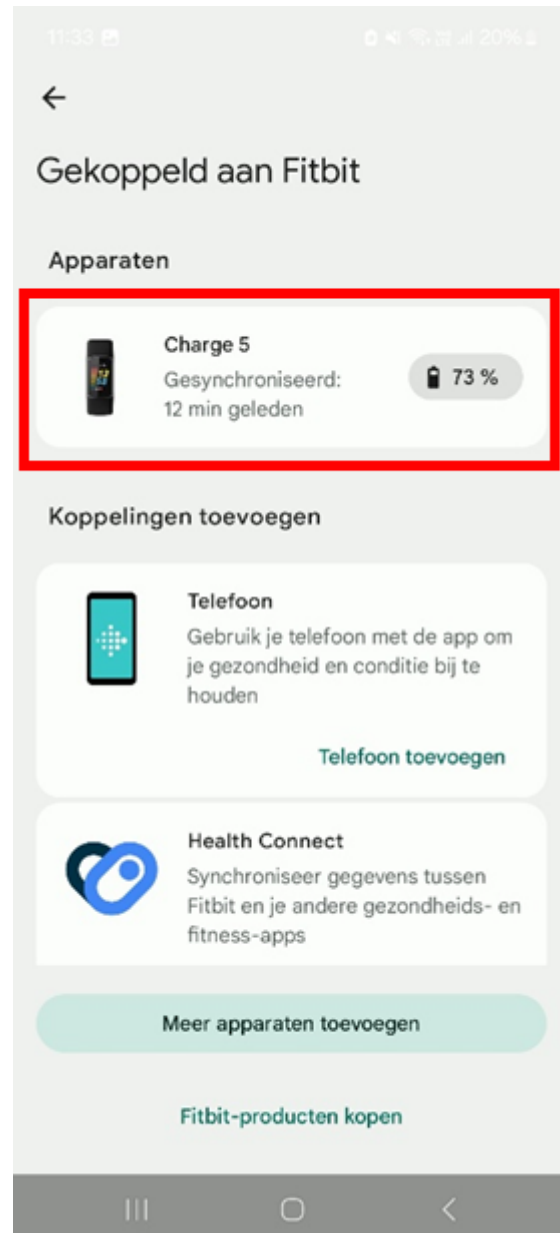
Je behoort tot de passieve controlegroep. Dit betekent dat je geen interventie krijgt: je zal enkel gemonitord worden via de Fitbit en de Teltonika-sensoren.

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

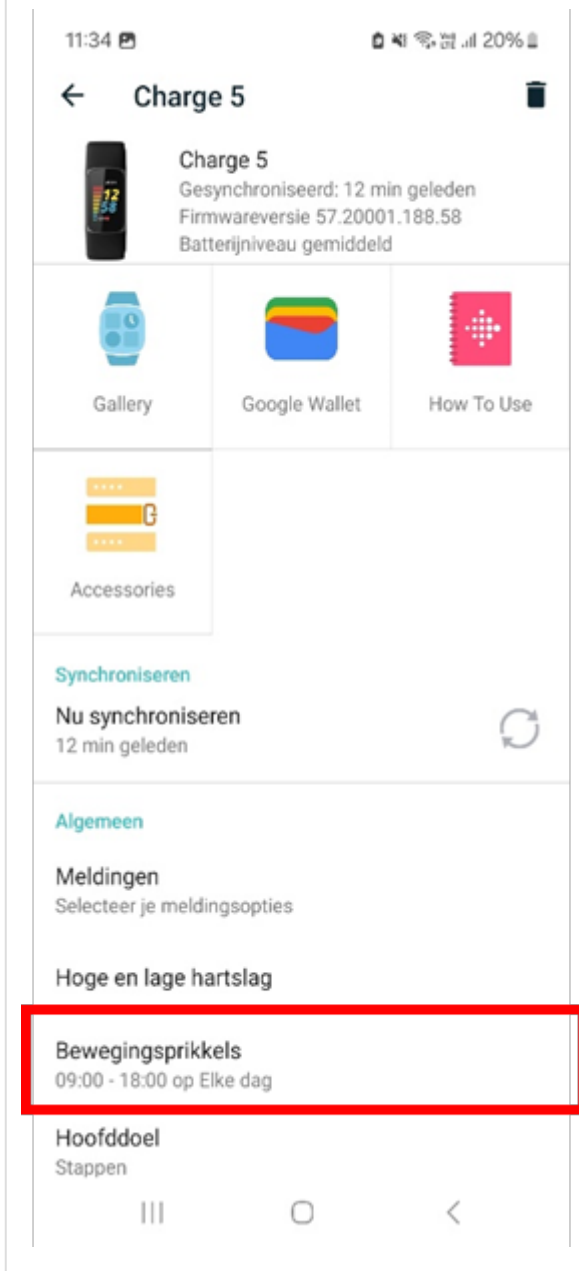
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



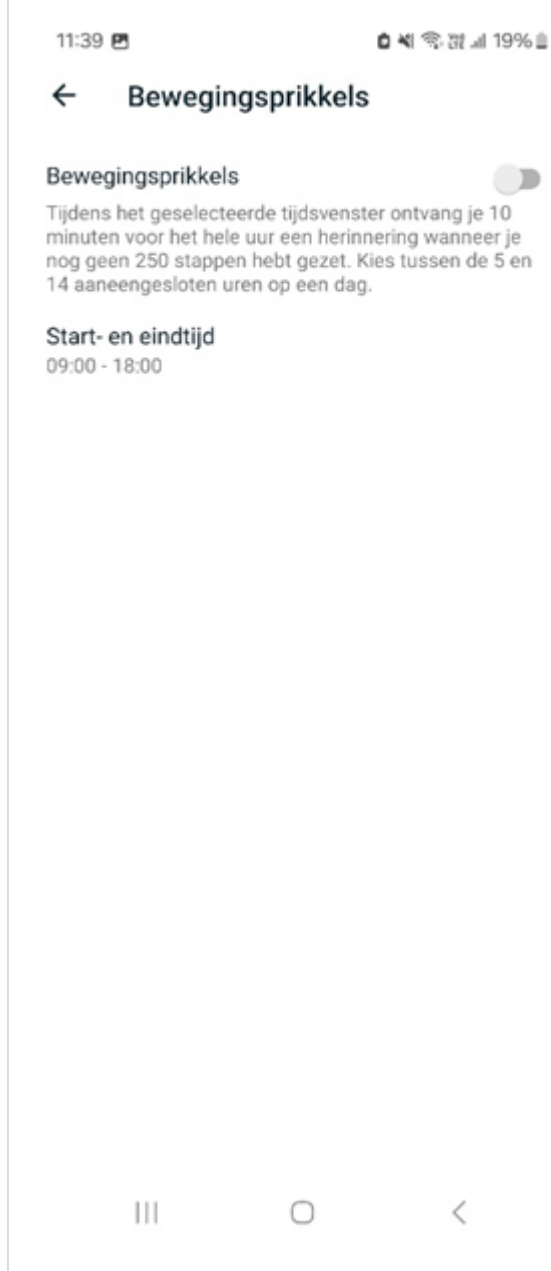
2) Tik op "Charge 5"



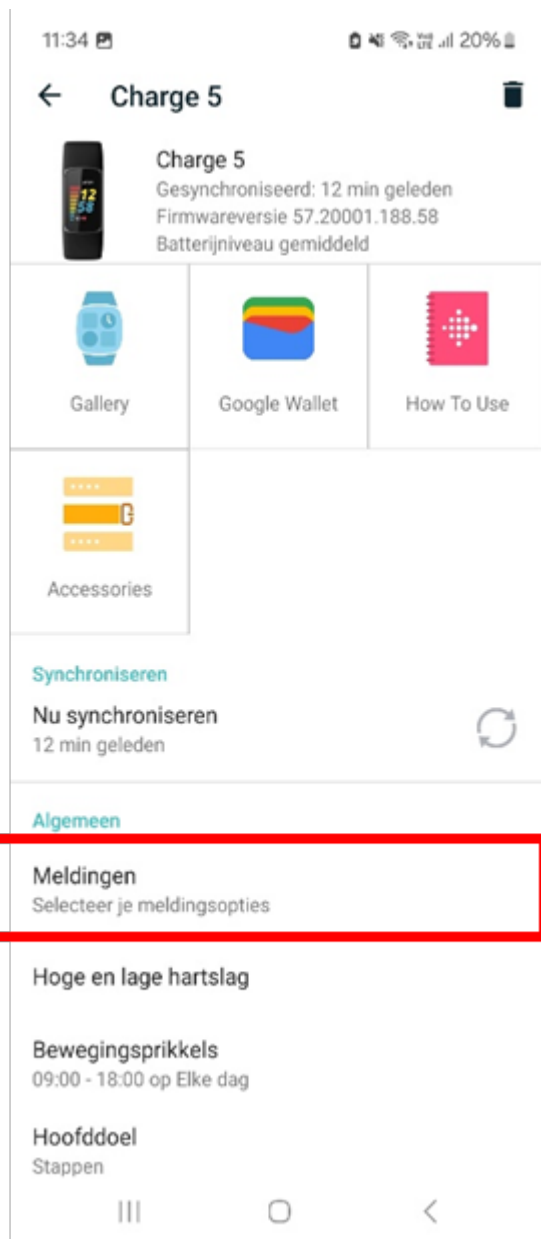
3) Tik op “Bewegingsprikkels”



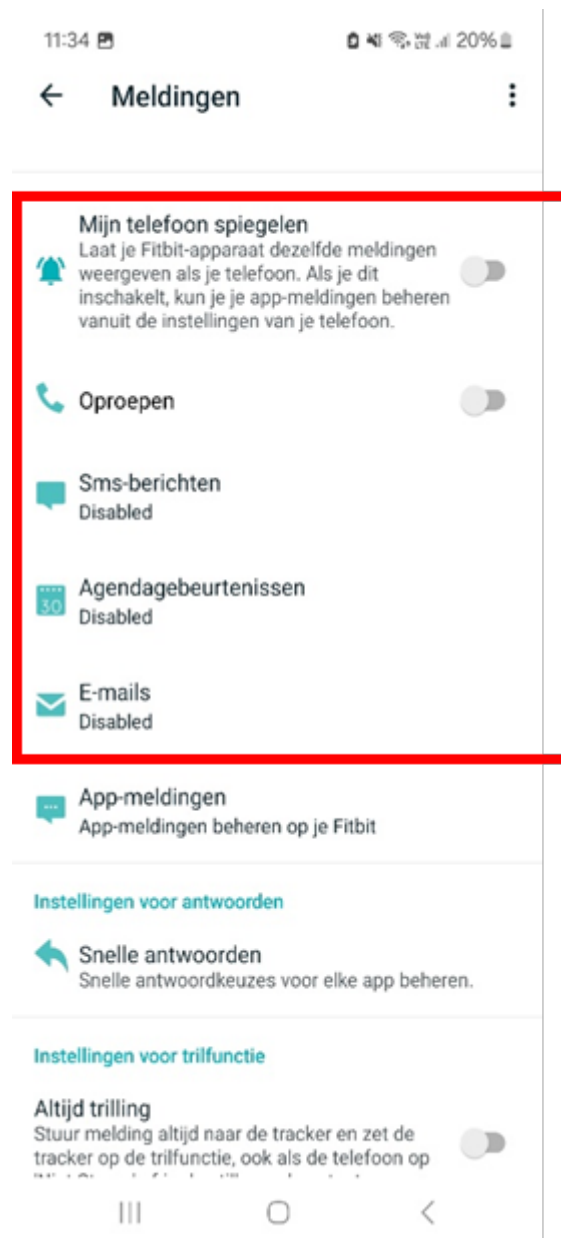
4) Schakel “Bewegingsprikkels” uit.



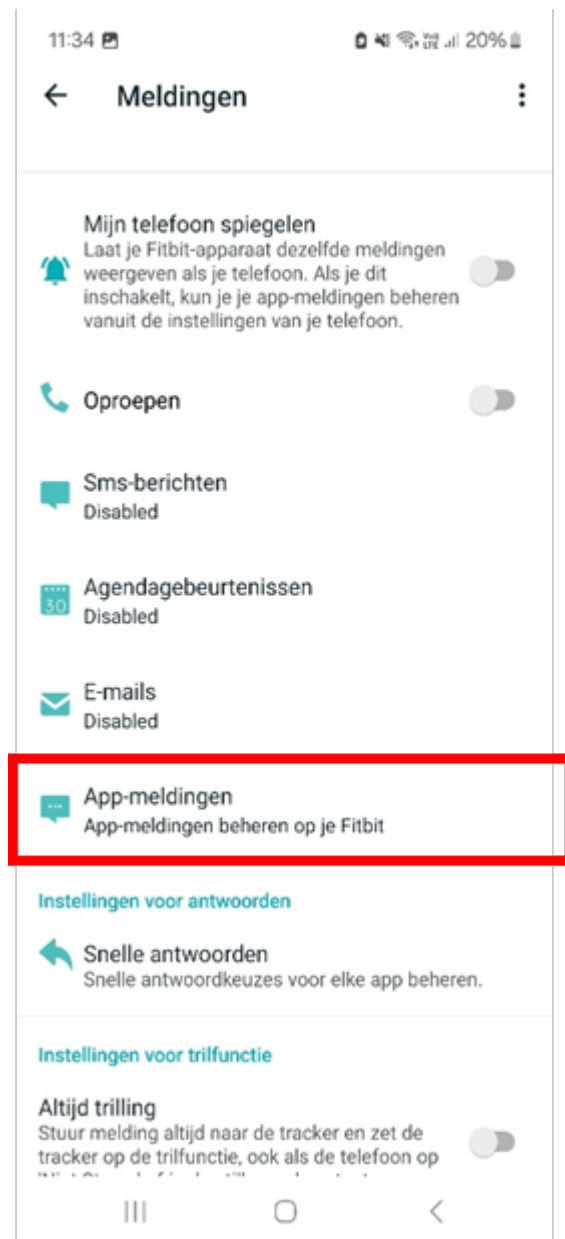
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



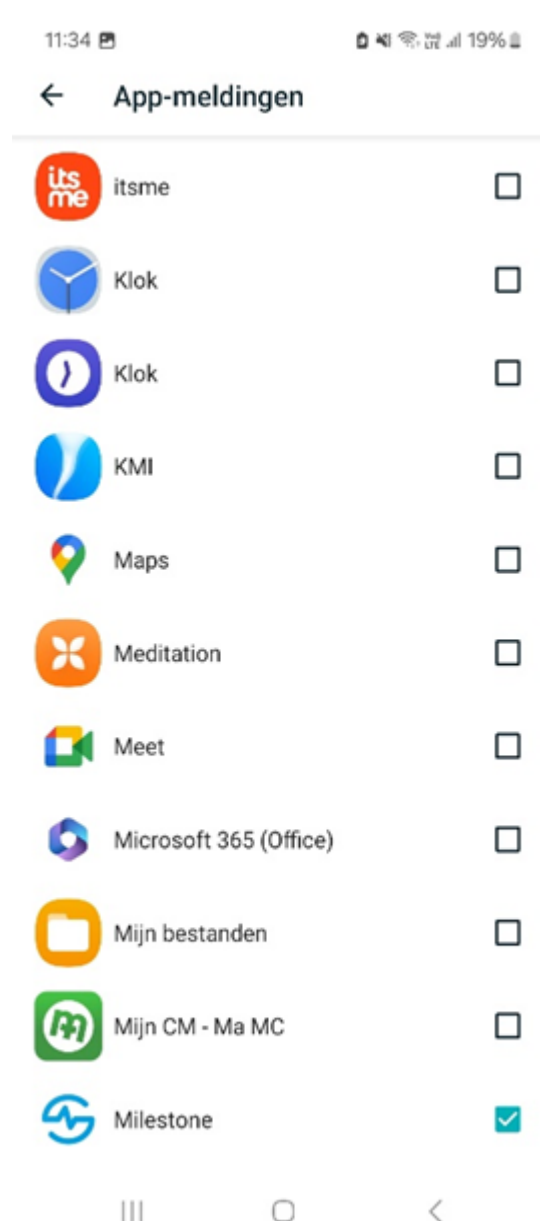
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



7) Tik op “App-meldingen”



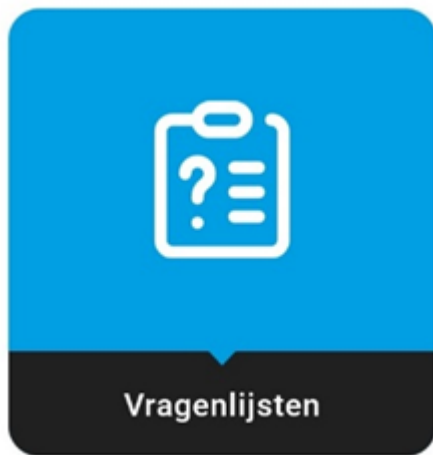
8) Zorg ervoor dat alleen het hokje van de MILESTONE-app geselecteerd is.



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.

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.

Revision #2

Created 16 January 2025 08:04:38

Updated 16 January 2025 12:53:15