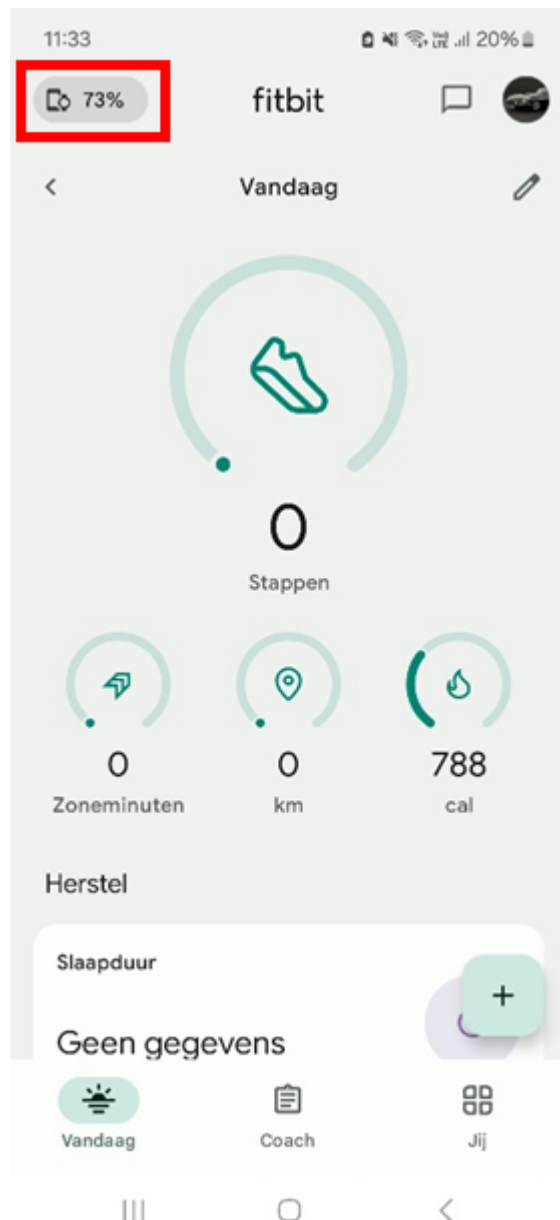


Groep: Real-time triggers + Post-trip feedback

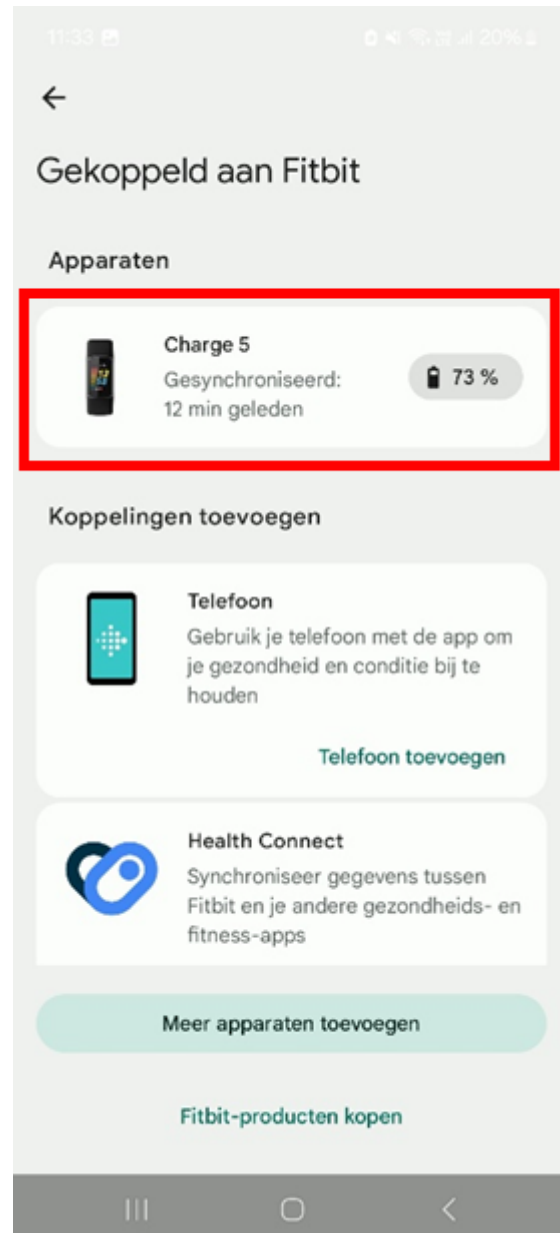
Je behoort tot de interventiegroep **real-time triggers + post-trip feedback**. Dit betekent dat je stressniveau tijdens het rijden in real-time gemonitord wordt, en je zal gewaarschuwd worden als je stressniveau te hoog wordt. Zo wordt je bewust gemaakt van je stressniveau. Ook is je MILESTONE-app uitgerust met allerlei functies die bedoeld zijn om jou te informeren over je welzijn en over manieren hoe je dat welzijn kunt verbeteren.

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

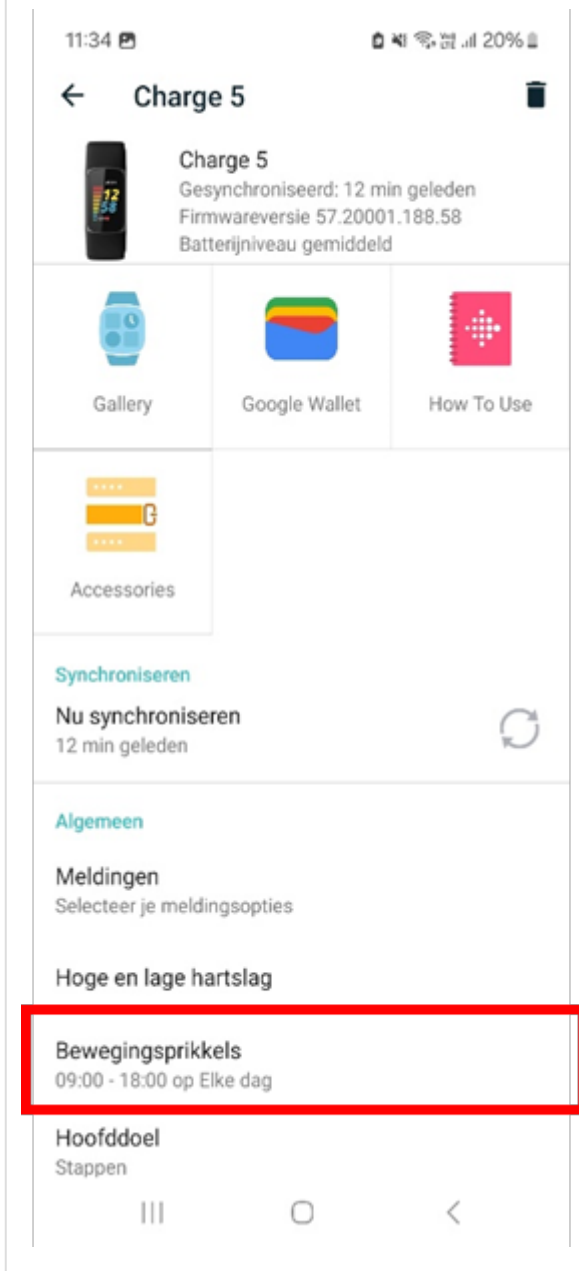
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



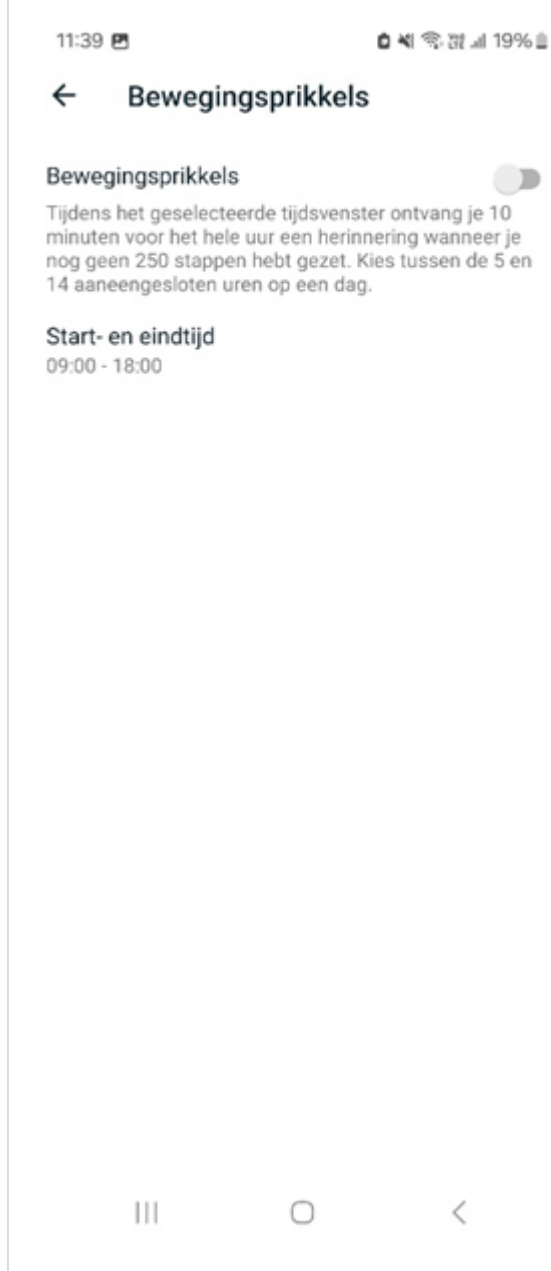
2) Tik op "Charge 5"



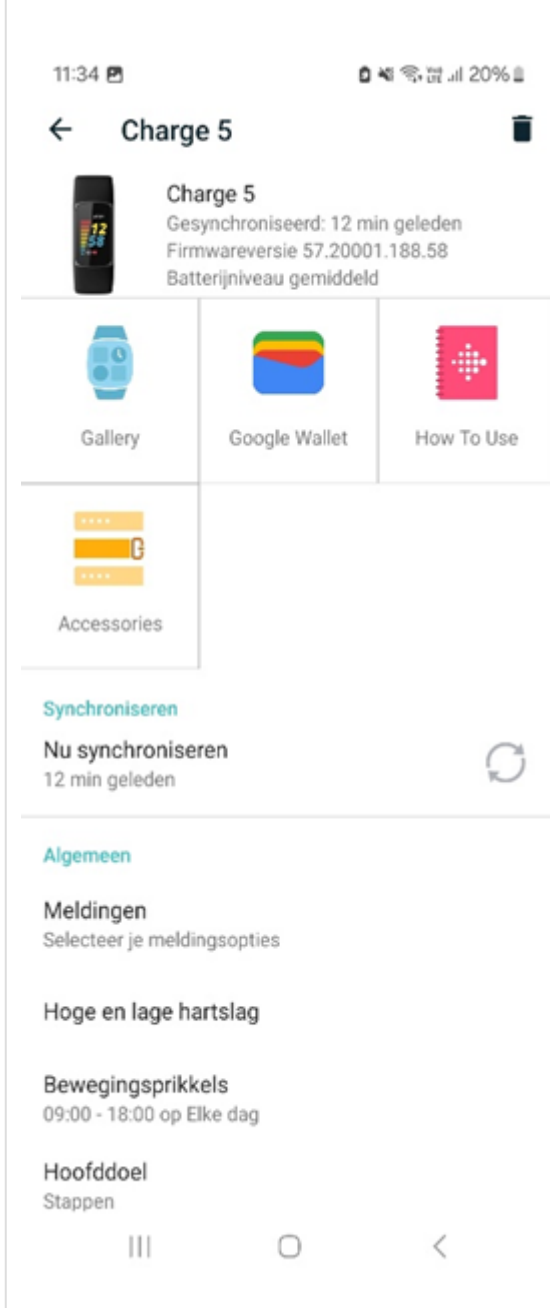
3) Tik op “Bewegingsprikkels”



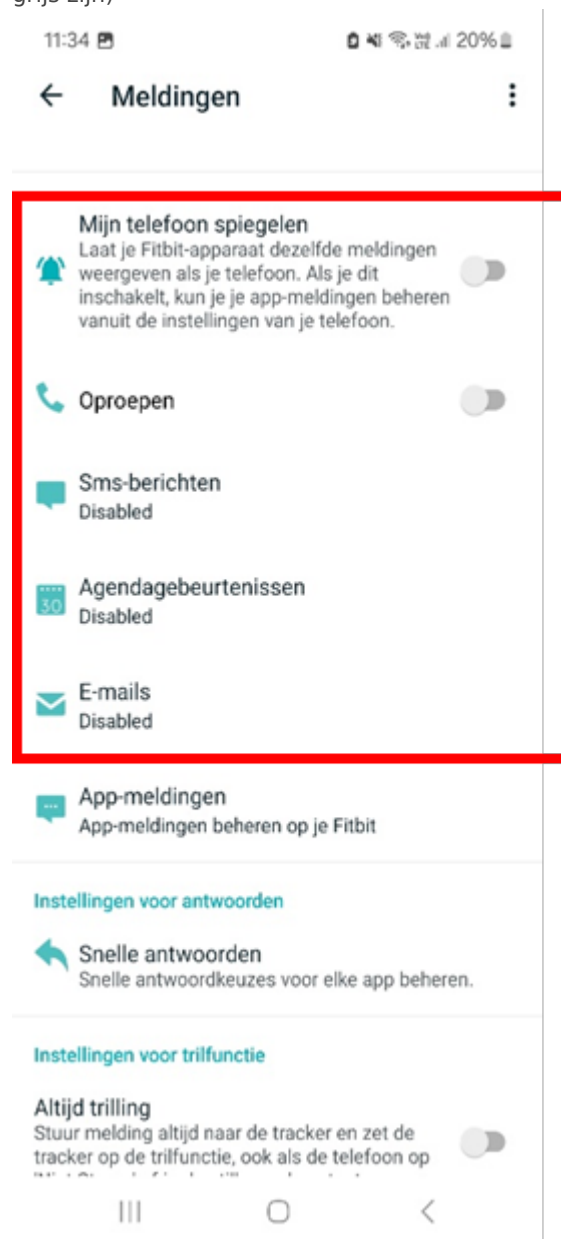
4) Schakel “Bewegingsprikkels” uit.



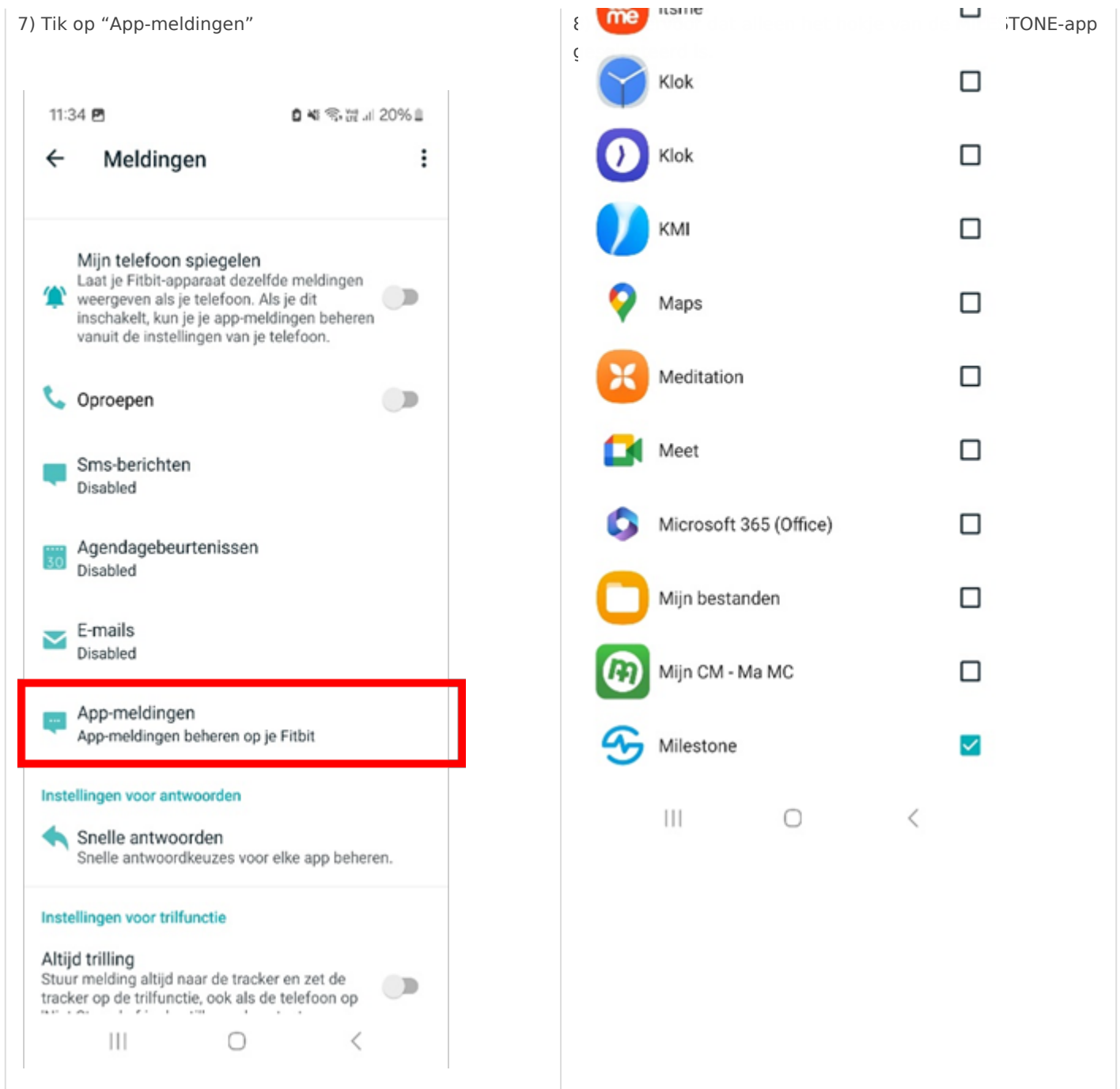
5) Keer terug naar het menu “Charge 5”. Tik op “Meldingen”.



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”



Real-Time Triggers

Real-time meldingen: Verhoogd stressniveau

Als MILESTONE tijdens het rijden opmerkt dat je gestresseerd raakt, dan krijg je een real-timewaarschuwing. Je Fitbit zal dan beginnen te trillen. De melding hangt af van twee factoren:

- Je bevindt je buiten je gebruikelijke lichamelijke stressniveau (bv. je hartslag is gewijzigd);
- Je rijgedrag is anders dan normaal (bv. je maakt meer bruuske sturbewegingen).

Indien beide factoren waar zijn, dan krijg je een eerste melding. Deze melding dient om je ervan bewust te maken dat je mogelijk een **verhoogd stressniveau** hebt.

Om het uur checkt het systeem of je deze notificatie moet krijgen. Deze notificatie kan je dus enkel

krijgen op een rond uur, zoals 11:00, 13:00 of 16:00, dus slechts maximaal één keer per uur.

Samengevat: als je Fitbit tijdens het rijden begint te trillen op een rond uur, dan betekent dit dat je mogelijk een verhoogd stressniveau hebt.

Real-time meldingen: Te hoog stressniveau

Als MILESTONE tijdens het rijden opmerkt dat je zowel qua lichamelijke stress als qua rijgedrag erg afwijkt van je normale toestand, dan krijg je een tweede melding. Deze melding dient om je ervan bewust te maken dat je stressniveau te hoog is. Heb je een eerste melding gekregen (op een rond uur, bv. 13:00), en heb je nadien nog steeds stress, dan krijg je deze melding een half uur later (bv. om 13:30).

Samengevat: als je Fitbit tijdens het rijden een half uur nadat je een eerdere melding hebt gekregen begint te trillen, dan betekent dit dat je stressniveau mogelijk te hoog is.

Wat doe ik bij een verhoogd stressniveau?

Probeer op je ademhaling te letten en maak het zo aangenaam mogelijk in je voertuig. Luister bijvoorbeeld naar aangename muziek op de radio, of luister naar een podcast. Probeer ook eens om de radio volledig uit te zetten en je volledig gewaar te worden van de rit die je maakt.

Let op: houd steeds de aandacht bij het verkeer!

Wat doe ik bij een te hoog stressniveau?

Idealiter probeer je zo snel mogelijk een pauze in te lassen om tot rust te komen. Is een pauze niet mogelijk? Probeer dan dezelfde tips als hierboven: aangename muziek, een podcast of letten op je ademhaling.

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).

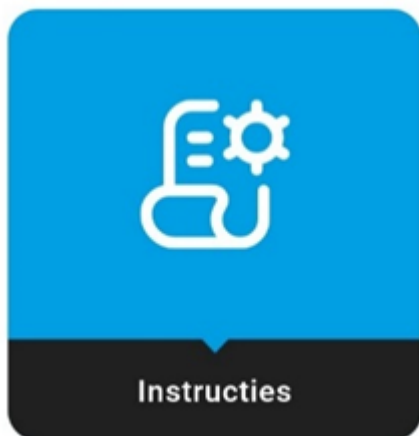
Een keer in de week zal je ook een vraag krijgen waarmee we je voortgang op het vlak van gedragsverandering kunnen checken. Om de zes weken krijg je via dit menu een meer uitgebreide vragenlijst waarmee we je gedragsverandering kunnen checken.

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.

Mijn scores



In het menu “Mijn Scores” kun je je verschillende scores raadplegen. Deze scores zijn onderverdeeld in twee categorieën:

3. Welzijn
4. Rijgedrag

Wat welzijn betreft zie je hier vier scores:

- Slaap (berekend op basis van parameters zoals je slaapefficiëntie, hoe lang het duurde vooraleer je in slaap viel, de duur van je slaap, ...)
- Stress
- Lichaamsbeweging (berekend op basis van het aantal actieve minuten per dag)
- Stappen (berekend op basis van het aantal stappen per dag)

Wat rijgedrag betreft zie je hier drie scores:

- Acceleratie (berekend op basis van je versnellingsgedrag, bruusk versnellen zorgt voor een lagere score)
- Deceleratie (berekend op basis van je remgedrag, bruusk remmen zorgt voor een lagere score)
- Sturen (berekend op basis van je stuurgedrag, bruusk sturen zorgt voor een lagere score)

Om tussen beide schermen te wisselen swipe je op het scherm naar links of naar rechts.

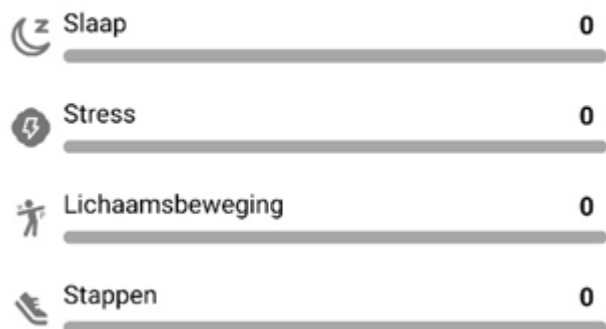
< Mijn Scores

 ma, 14 okt 2024


×




WELZIJN



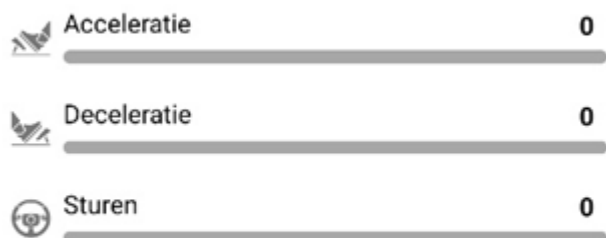
< Mijn Scores

 ma, 14 okt 2024

×

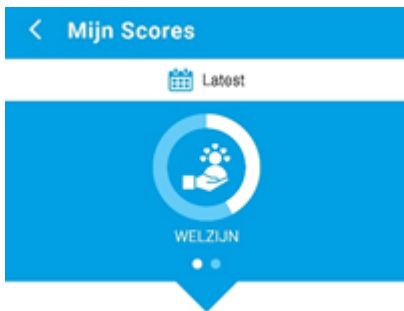


RIJGEDRAG

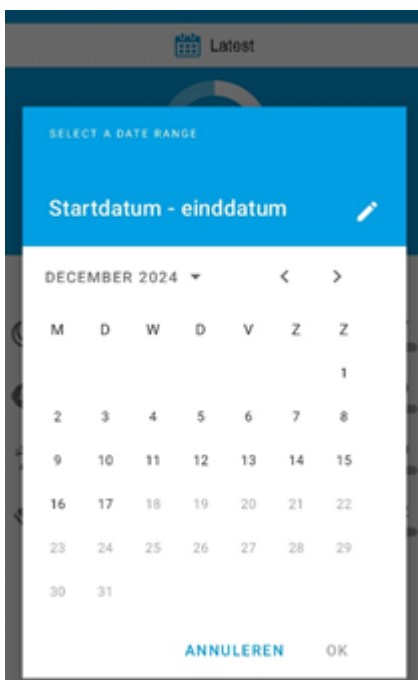


Elke score wordt uitgedrukt in een getal van 1 tot 100. Hoe hoger dit getal is, des te beter is je score.

Je kan ook ervoor kiezen om scores te bekijken voor een bepaalde periode. Daarvoor tik je bovenaan op de knop “Latest”.

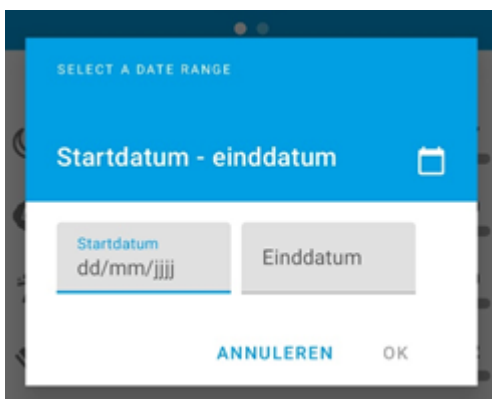


Er opent zich een pop-up venster met een kalender.

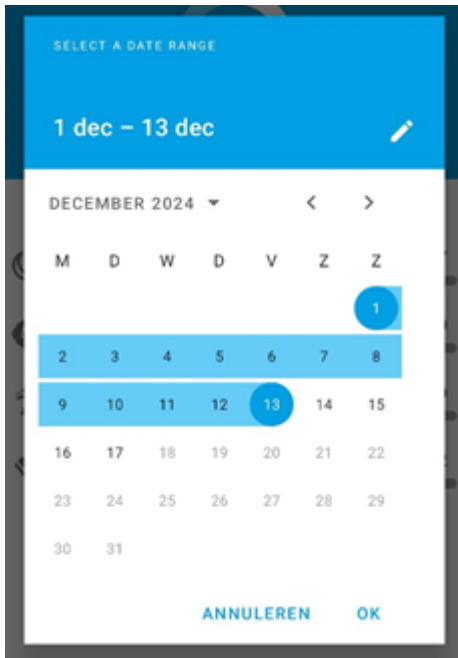


Je kan nu op twee verschillende manieren je gewenste periode instellen:

1) Tik op het potloodje naast “einddatum” en voer daar de periode in volgens het format “dd/mm/jjjj” (dag/maand/jaar). Als je bijvoorbeeld voor de maand december je scores wilt zien, dan voer je als startdatum “01/12/2024” in en als einddatum “31/12/2024”.

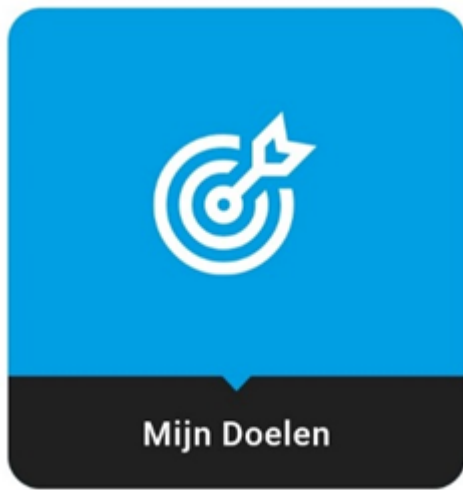


2) Tik zelf de start- en einddatum aan in de kalender. Hiervoor tik je eerst de startdatum aan, en daarna de einddatum. Er verschijnt een blauwe balk die je geselecteerde periode markeert. In het geval van dit voorbeeld, werd de periode 01/12/2024 – 13/12/2024 geselecteerd. Door de pijltjesknoppen te gebruiken, kan je door de maanden heen navigeren. Je kan periodes ook over verschillende maanden heen selecteren (bv. 20/11/2024 – 20/12/2024).



Je krijgt dan steeds de gemiddelde scores voor die periode te zien.

Mijn doelen



In het menu “Mijn Doelen” kun je je doelen vinden die je kunt behalen om je welzijn te verbeteren. Elk doel stelt steeds een score voor die je kan behalen voor een bepaalde welzijnsparameter. Zo zijn er vier soorten doelen: een doel voor slaap, een doel voor stress, een doel voor lichaamsbeweging en een doel voor het aantal stappen.

< Mijn Doelen

Huidige doelen

SLEEP

Voor de komende 1 nachten
behaal ik minstens 1
nachten een slaapscore van
10 of meer

00



STRESS

Voor de komende 5 dagen
behaal ik minstens 3 dagen
een stressscore van 80 of
meer

00



MOVEMENT

Voor de komende 5 dagen
behaal ik minstens 3 dagen
een beweegscore van 80
of meer (minstens 5 dagen
x minuten of meer aan
lichaamsbeweging met
matige intensiteit doen)

00



STEP

Voor de komende 2 dagen
behaal ik minstens 1 dagen
een stapscore van 10 of
meer (minstens 5 dagen x
stappen of meer per dag
zetten)

00



< Mijn Doelen

Voltooide doelen

SLEEP

Voor de komende 1 nachten
behaal ik minstens 1
nachten een slaapscore van
10 of meer

00



STEP

Voor de komende 2 dagen
behaal ik minstens 1 dagen
een stapscore van 10 of
meer (minstens 5 dagen x
stappen of meer per dag
zetten)

00



Je actieve doelen kun je terugvinden in het menu “Huidige doelen”. Om een doel te behalen, moet je een vast aantal dagen een minimale score behalen voor een welzijnsparameter over een bepaalde tijdsperiode. Zo kan een mogelijk doel zijn dat je voor een periode van 7 dagen minstens 5 dagen lang een stapscore van 60 moet halen. Concreet betekent dit dat je tijdens de week waarin dit doel opengesteld wordt, minstens 6000 stappen per dag moet zetten voor minstens 5 dagen.

Bij elk doel kun je ook je voortgang checken. Je kan zien hoeveel dagen je reeds het doel behaald hebt. Bijvoorbeeld: als je 3/7 ziet bij een doel, betekent dit dat je 3 van de 7 dagen erin geslaagd bent om de minimale score van dit doel te behalen.

Als het je gelukt is om het doel te behalen na de tijdslimiet, dan wordt automatisch een nieuw doel actief. Als het je niet gelukt is om het doel te behalen na de tijdslimiet, dan blijft het huidig doel actief. In beide gevallen krijg je hier ook een notificatie van.

Als je in het scherm “Huidige doelen” op het pijltje tikt, krijg je een nieuw scherm te zien: “Voltooide doelen”. In dit scherm kun je zien welke doelen je reeds behaald hebt.

Voor elk van de vier soorten doelen zijn er ook vier moeilijkheidsgraden. De vier moeilijkheidsgraden zijn te herkennen aan de kleur van de badge geassocieerd met dat doel. Deze kleuren zijn brons, zilver, goud en platina. Je start hierbij steeds met brons en bouwt op naar het moeilijkste doel. Als je erin slaagt om het doel te behalen, dan verschijnt dit doel (inclusief de badge) in je lijst met voltooide doelen. Zo kun je steeds terugkijken op wat je allemaal behaald hebt.



Meer informatie over een doel kun je raadplegen door op het doel te tikken. Hier vind je bijvoorbeeld een paar korte tips die je kunnen helpen bij het behalen van het doel.

Let op: Voel je zeker niet verplicht om elk doel te behalen! De bedoeling van de MILESTONE-app is om jouw welzijn te verbeteren. Het is dus zeker niet de bedoeling dat je je onder druk gezet voelt om deze doelen te behalen.

Weetjes



In het menu “Weetjes” kun je allerlei informatie, tips en tricks terugvinden over verschillende onderwerpen omtrent welzijn en rijgedrag. Alle informatie is onderverdeeld in categorieën zodat je makkelijk informatie kunt vinden over een onderwerp dat jou interesseert. Zo is er binnen het onderwerp “Stress” bijvoorbeeld een categorie “De gevolgen van stress”.

Als je op een categorie klikt, krijg je vijf weetjes te zien. Deze weetjes worden willekeurig geselecteerd uit een grote lijst van weetjes. Wil je nog meer weetjes lezen? Verlaat dan het menu en klik opnieuw op die categorie. Je krijgt dan opnieuw vijf willekeurig geselecteerde weetjes te zien.

13:07

22%

< Weetjes

Welzijn



Stress



Slaap



Vermoeidheid



Gezondheid



Rijgedrag



Versnellen, vertragen en sturen



Verkeersveiligheid



Meldingen



Om je aan te moedigen om gebruik te maken van de app, krijg je doorheen de dag ongeveer 4 meldingen. Deze meldingen herinneren je aan het gebruik van de verschillende functies binnen de MILESTONE-app. Ze informeren je bijvoorbeeld over weetjes, of je een doel behaald hebt, en dergelijke.

Een geschiedenis van meldingen kun je nagaan in het menu “Meldingen”. Hier krijg je de meest recente meldingen te zien.

Revision #7

Created 8 November 2024 13:23:30 by Lien Aerts

Updated 16 January 2025 07:55:39