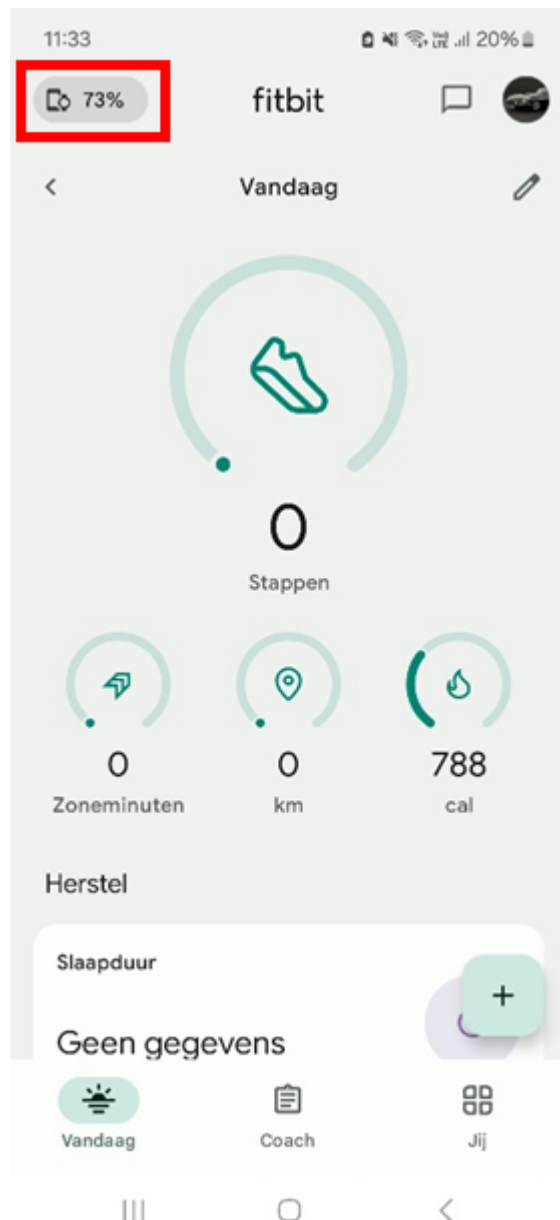


# Groep: Real-Time Triggers

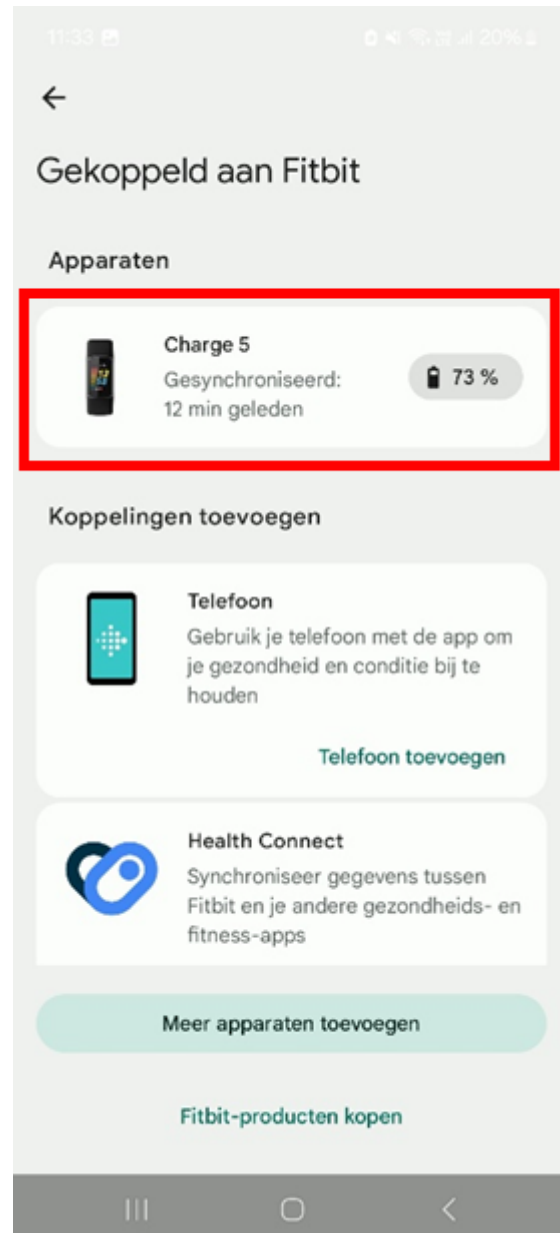
Je behoort tot de interventiegroep real-time triggers. Dit betekent dat je stressniveau tijdens het rijden in real-time gemonitord wordt, en je zal gewaarschuwd worden als je stressniveau te hoog wordt en je rijgedrag anders is dan je normale rijgedrag. De bedoeling van deze interventie is dus om je bewust te maken van je (verhoogde of te hoge) stressniveau.

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

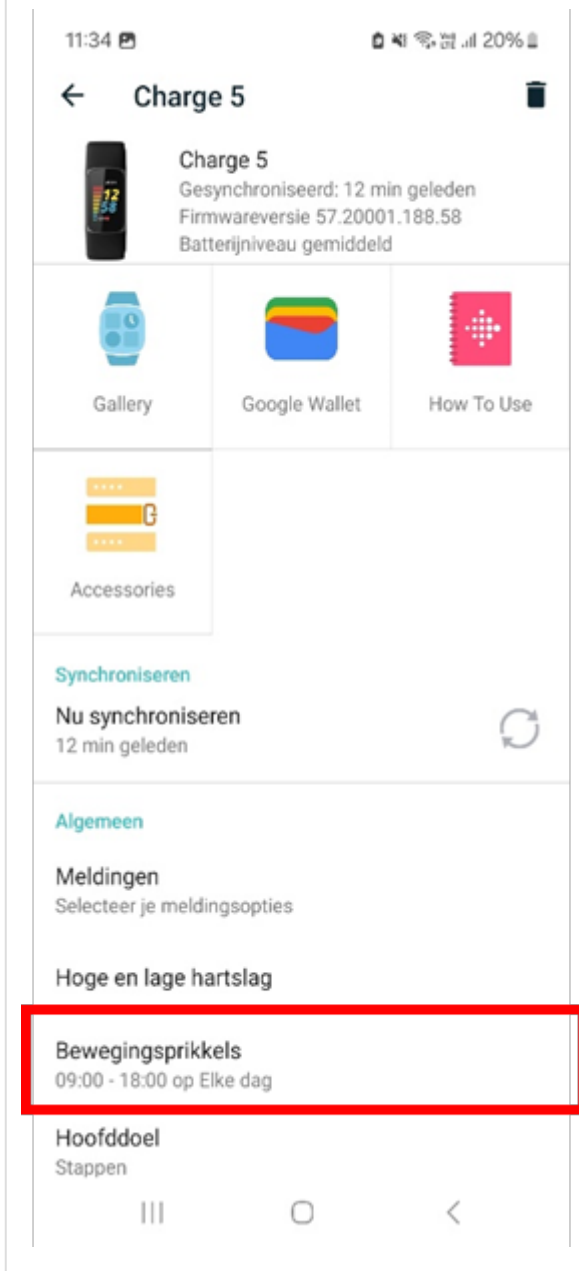
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



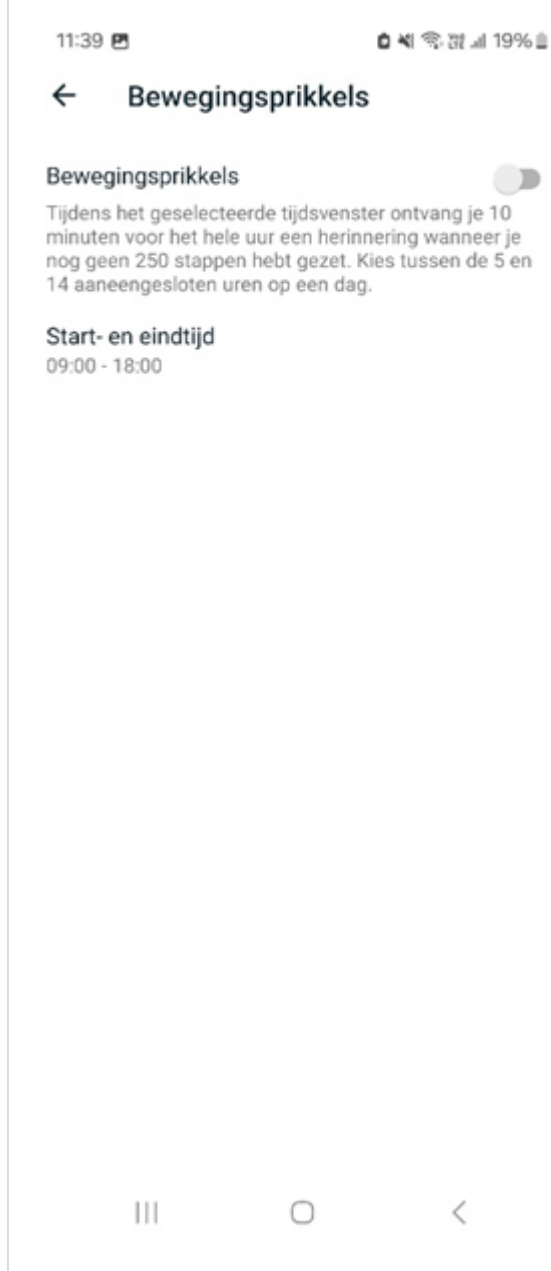
2) Tik op "Charge 5"



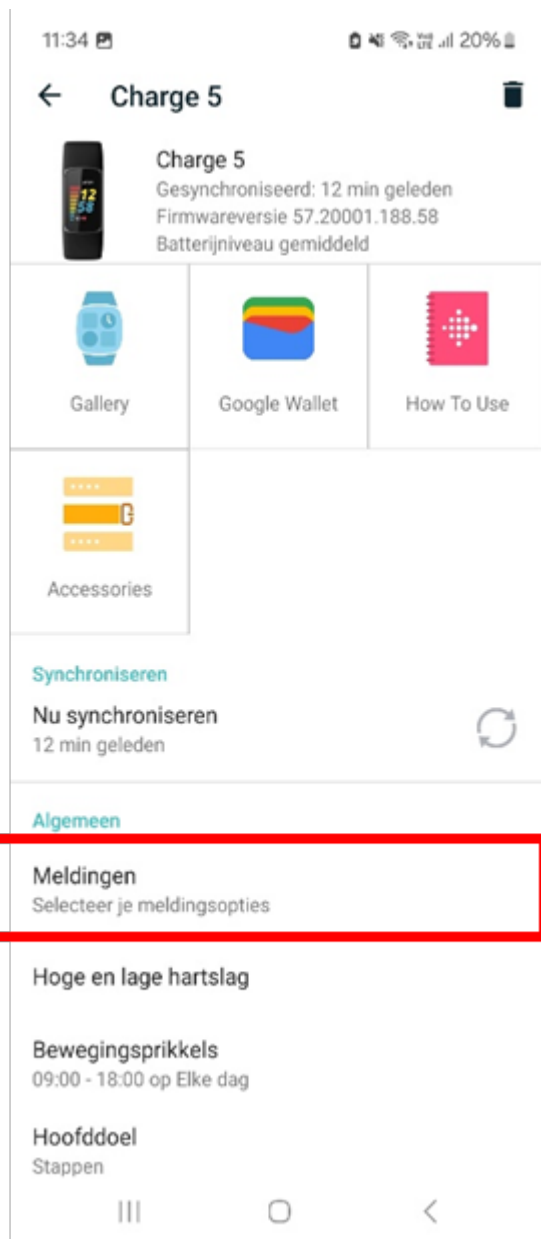
3) Tik op “Bewegingsprikkels”



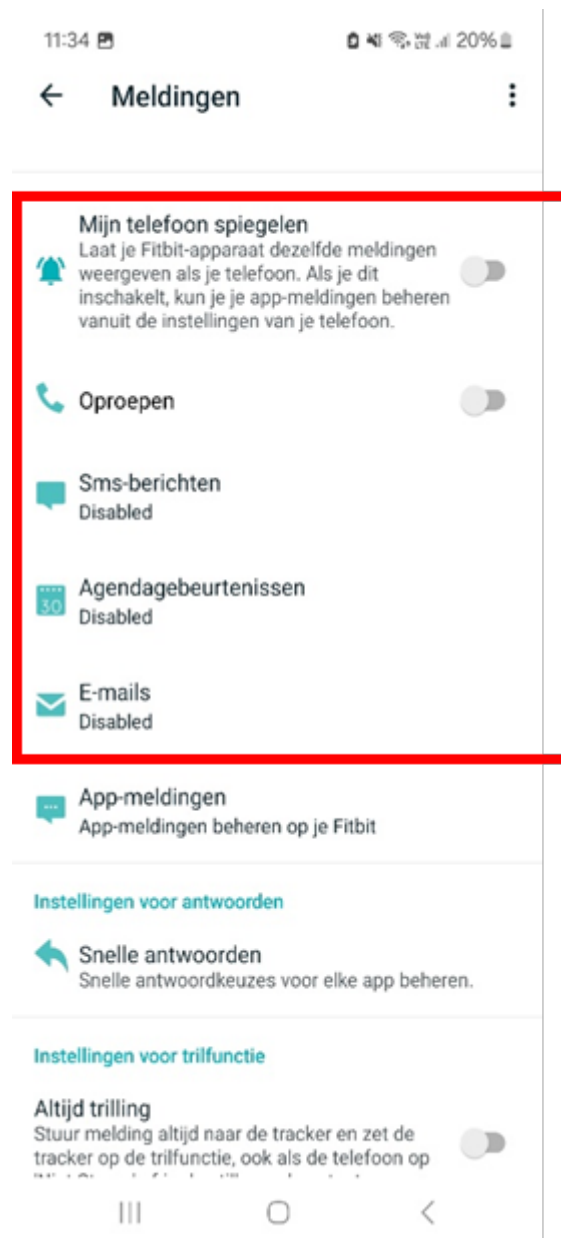
4) Schakel “Bewegingsprikkels” uit.



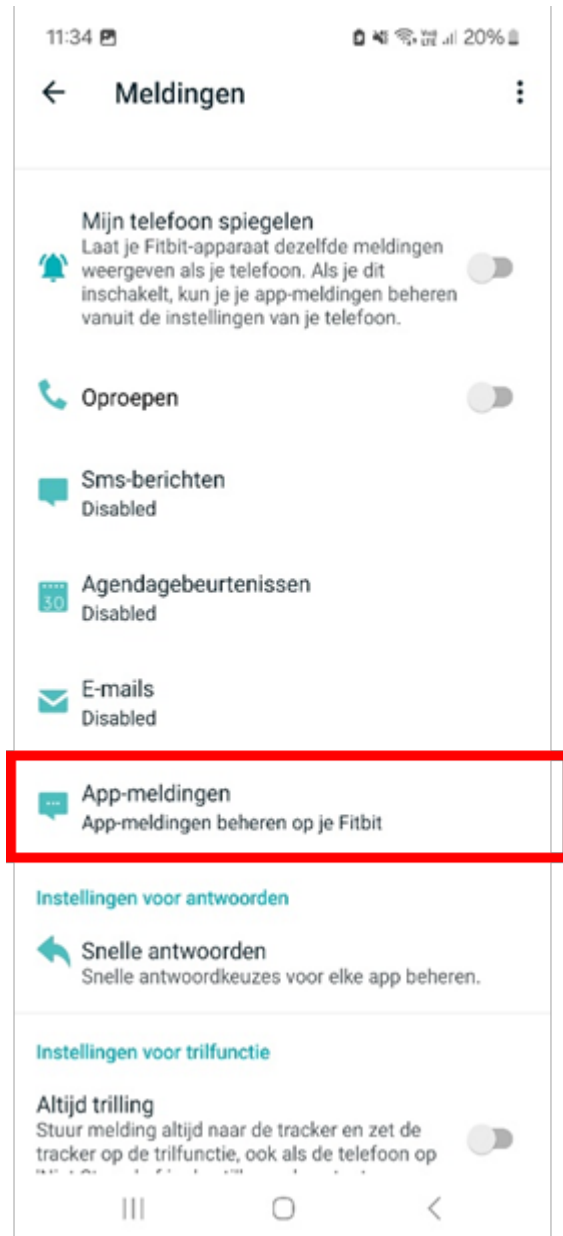
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



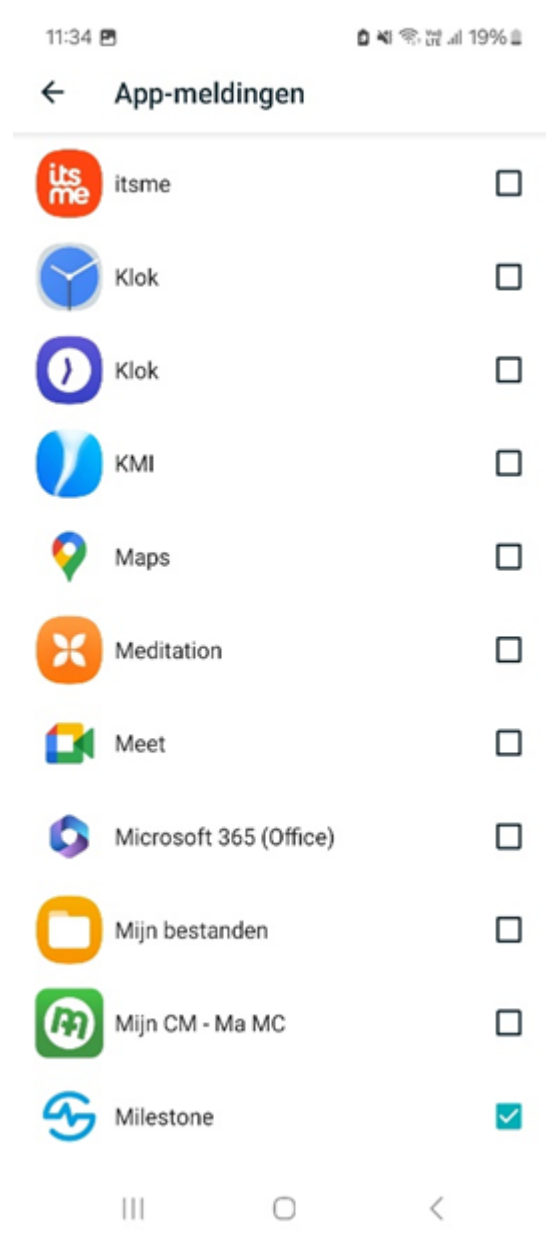
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



7) Tik op “App-meldingen”



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



### 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.

---

Revision #2

Created 8 November 2024 12:28:11 by Lien Aerts

Updated 15 January 2025 15:59:45