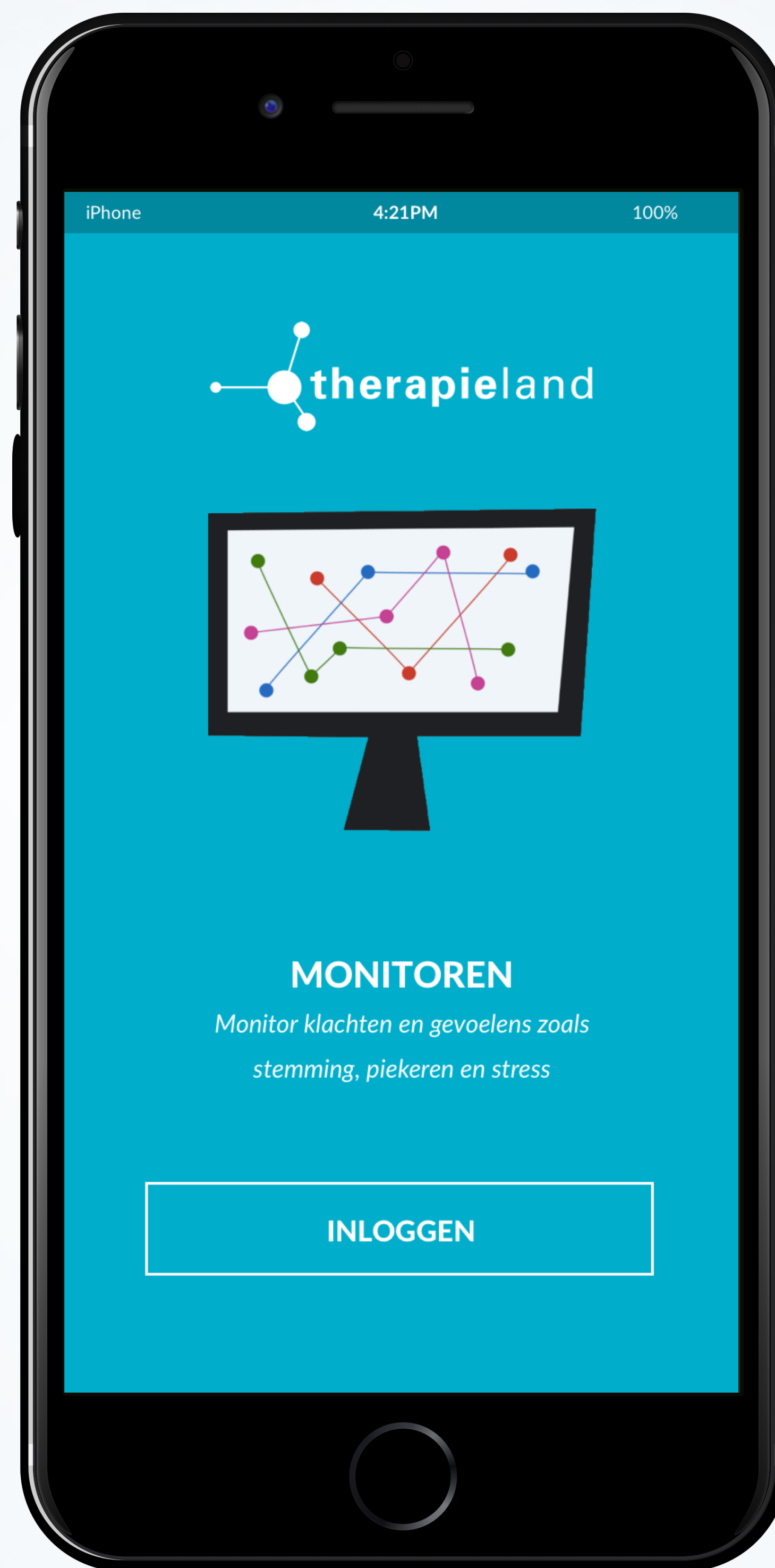


Handleiding Monitor app Therapieland



Wat is een app?

Kan ik ook mijn programma('s) volgen met de app?

Hoe kom ik aan de app?

Wat kan ik met de app doen?

Hoe werkt de app?

Inloggen en registeren

Vijf-cijferige code

Monitoren

Turven

Ontspanningsoefeningen

Wat is een app?

Een app (afkomstig van 'applicatie') is een klein computer-programma voor smartphones en tablets. Apps zijn specifiek ontwikkeld voor deze toestellen om het gebruiksgemak te verbeteren.

Kan ik ook mijn programma('s) volgen met de app?

Je kunt geen Therapieland-programma volgen in de app. De app kan een mooie aanvulling zijn op jouw online behandeling.

Tip: De Therapieland-website heeft wel een mobiele versie die je op je telefoon kunt openen.

Hoe kom ik aan de app?

Jouw behandelaar kan jou uitnodigen voor de Therapieland Monitor app. Om ervoor te zorgen dat jouw behandelaar inzage heeft in wat jij registreert in de app, moet je eerst inloggen in je Therapieland-account via de webbrowser. Na het inloggen kun je de uitnodiging voor de app accepteren. Daarna kun je de app downloaden via:

De Google Play store (Android)

De App Store (IOS)

Wat kan ik met de app doen?

Het doel van deze app is het inzichtelijk maken van jouw gedrag zodat je met deze kennis aan de slag kunt gaan!

Hoe gaat dat dan?

Met deze app kun je jouw stress, slaap en stemming monitoren. Elke dag kun je scoren hoe jij je die dag hebt gevoeld, hoe je hebt geslapen en hoeveel stress je hebt ervaren.

Naast het monitoren van je gesteldheid, kun je ook specifiek gedrag turven. Met de turffunctionaliteit kun je turven hoe vaak je iets doet op een dag. Dat kan zowel positief als negatief zijn. Zo kun je met deze app bijvoorbeeld bijhouden hoe vaak je een complimentje geeft aan je partner of hoeveel sigaretten je rookt per dag. Als jouw doel is om meer fruit te eten dan kun je elke dag bijhouden hoeveel stuks fruit je die dag hebt gegeten.

Verder kun je in deze app ontspanningsoefeningen vinden zodat je deze overal kunt beluisteren.

Hoe werkt de app?

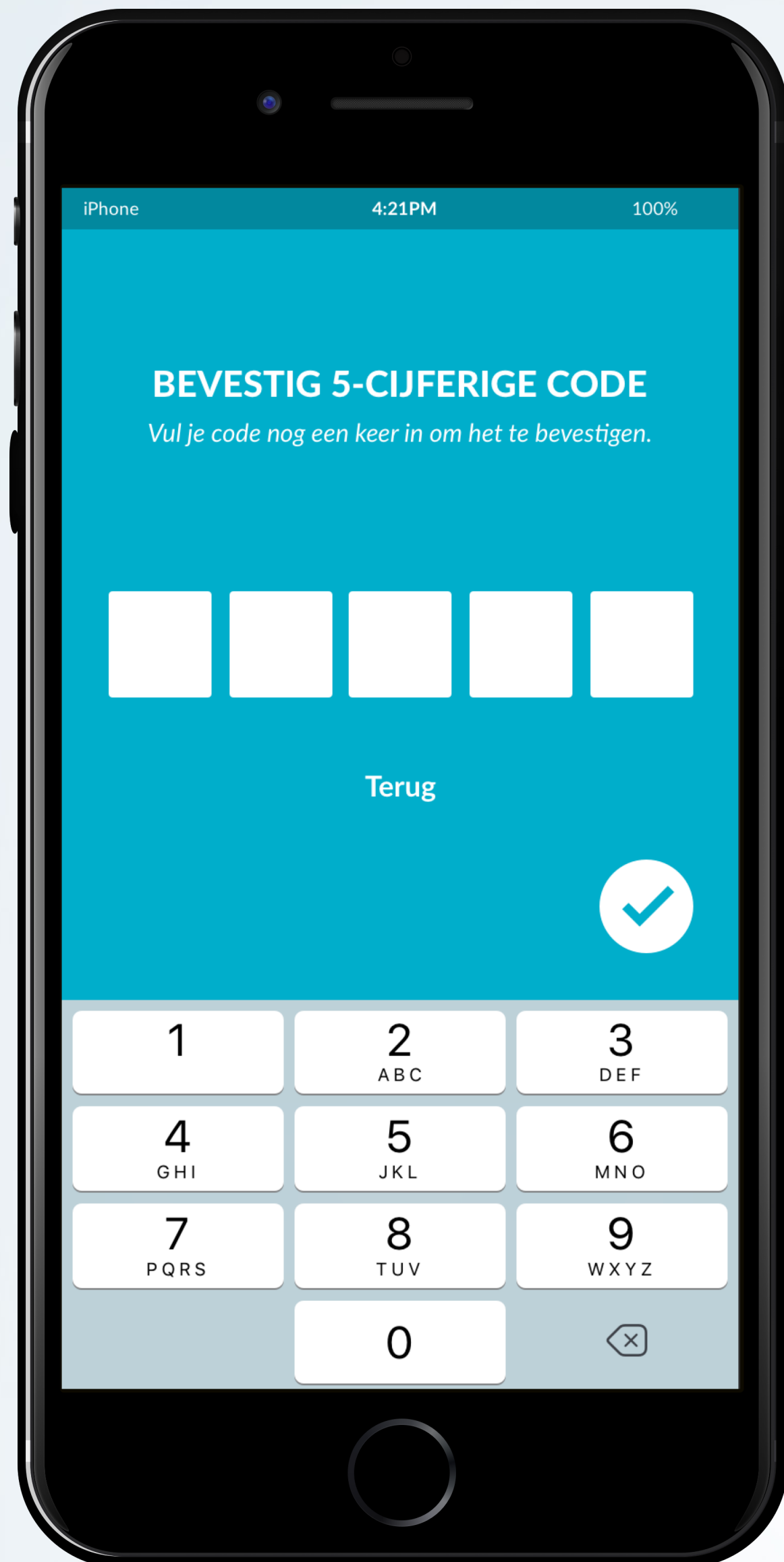
Inloggen en registreren

Inloggen doe je met je e-mailadres en met je wachtwoord.

Heb je nog geen account?

Registreer je dan eerst via de uitnodiging van je behandelaar.





Vijf-cijferige code

Na het inloggen moet je een persoonlijke vijf-cijferige code kiezen.

Vul deze twee keer in om de code te bevestigen.

Nadat je deze hebt bevestigd, kun je altijd inloggen met deze code.

Code vergeten?

Druk op de optie 'Code vergeten'.

Monitoren

Met de app kun je **stress**, **stemming** en **slaap** monitoren.

Klik op de optie 'monitoren' om te beginnen.

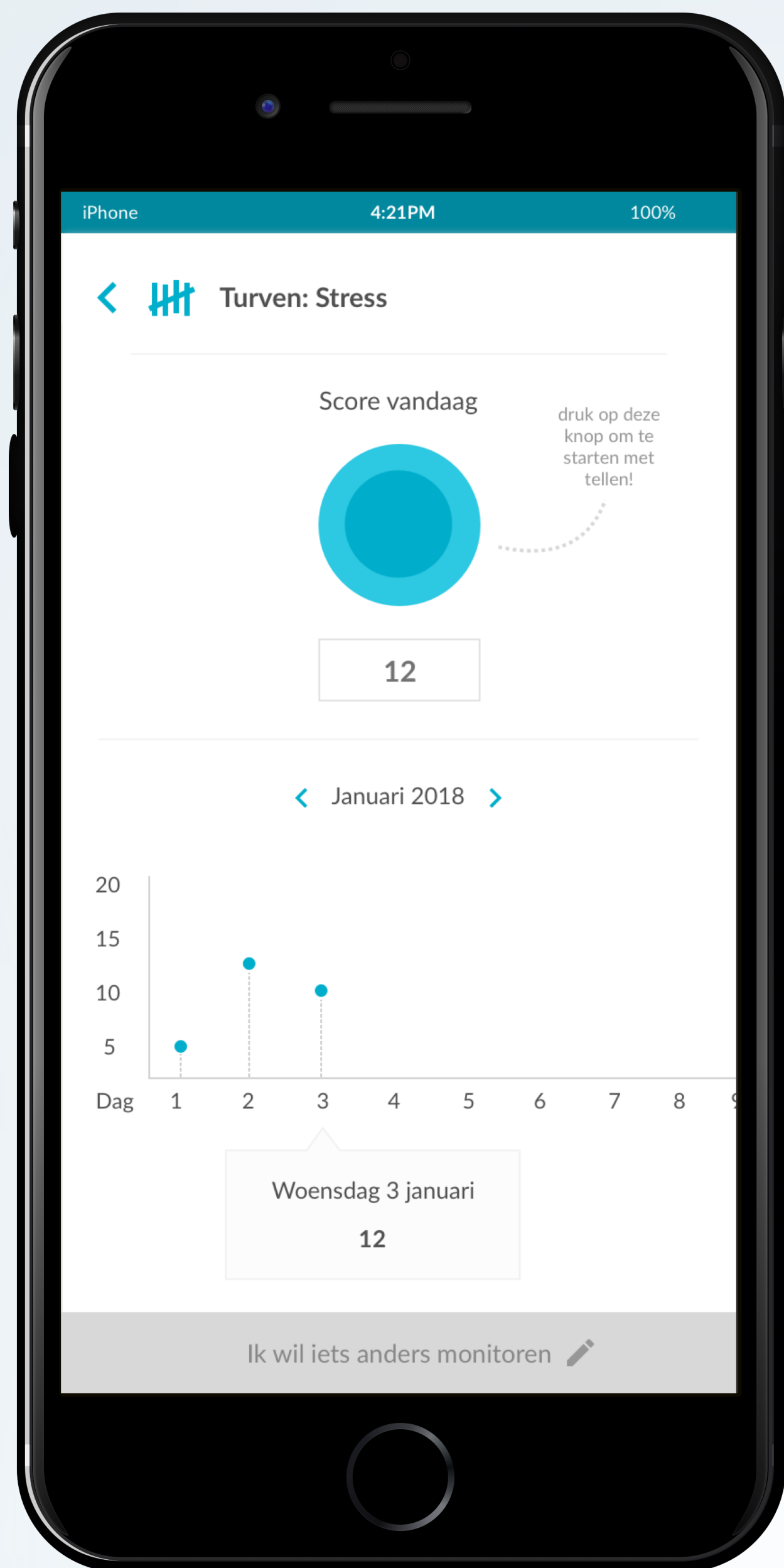
Klik daarna één van de opties aan.

Beantwoord de vraag door op de emoticon te klikken en klik op het vinkje om je antwoord te bevestigen.

Wil je een nieuwe monitor starten?

Ga naar de monitor en 'swipe' naar rechts.





Turven

Met de app kun je ook specifiek gedrag turven.

Klik op de optie 'Turven' op het dashboard om te starten.

Vul daarna in wat je wilt bijhouden en bevestig dit door te klikken op het vinkje.

Druk op de blauwe knop om te tellen.

Wil je iets nieuws bijhouden? Klik dan onderin de turfpagina op de optie: '**Ik wil iets anders turven**'.

Klik daarna op het vinkje.

Ontspanningsoefeningen

Ga lekker ontspannen met de ontspanningsoefeningen. Druk op de optie 'ontspanningsoefeningen' om bij de oefeningen te komen.

Klik een oefening aan.

Start de oefening door te drukken op de play-knop en pauzeer de oefening door te drukken op de pauze-knop.

De ontspanningsoefeningen worden gepauzeerd als je bijvoorbeeld wordt gebeld.

