

---

# milestone

---

Instructies voor interventies

## Inhoud

<b>Groep: Real-Time Triggers</b> .....	4
Real-time meldingen: Verhoogd stressniveau .....	7
Real-time meldingen: Te hoog stressniveau.....	7
Wat doe ik bij een verhoogd stressniveau? .....	7
Wat doe ik bij een te hoog stressniveau?.....	7
De MILESTONE-app.....	7
Vragenlijsten .....	7
Instructies .....	8
Instellingen .....	8
<b>Groep: Post-trip Feedback</b> .....	10
De MILESTONE-app.....	13
Vragenlijsten .....	13
Instructies .....	13
Instellingen .....	13
Mijn Scores .....	14
Mijn Doelen.....	15
Weetjes .....	17
Meldingen.....	18
<b>Groep: Real-time triggers + Post-trip feedback</b> .....	19
Real-Time Triggers .....	22
Real-time meldingen: Verhoogd stressniveau.....	22
Real-time meldingen: Te hoog stressniveau.....	22
Wat doe ik bij een verhoogd stressniveau? .....	22
Wat doe ik bij een te hoog stressniveau?.....	22
De MILESTONE-app.....	22
Vragenlijsten .....	22
Instructies .....	23
Instellingen .....	23
Mijn Scores.....	24
Mijn Doelen.....	25
Weetjes .....	26
Meldingen.....	27
<b>Groep: High Intensity Interval Training</b> .....	28
De MILESTONE-app.....	31
Vragenlijsten .....	31
Instructies .....	31

Instellingen .....	31
Body Exercises .....	32
Inloggen op je account .....	33
De PhysiApp gebruiken.....	35
<b>Groep: Mindfulness.....</b>	<b>40</b>
De MILESTONE-app.....	43
Vragenlijsten .....	43
Instructies .....	43
Instellingen .....	43
Mindfulness Exercises.....	44
Inloggen in je account .....	44
Het gebruik van de app.....	44

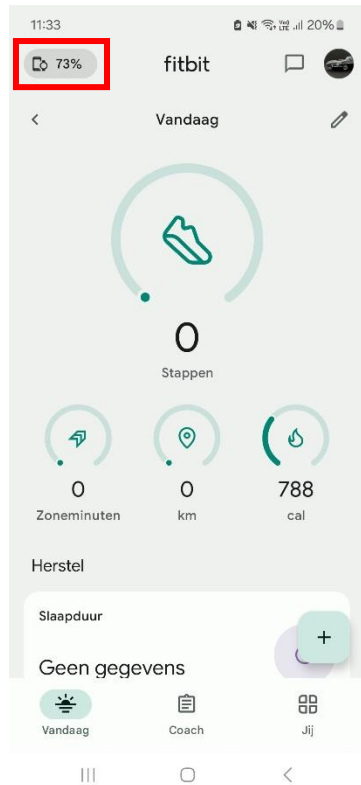
**Bij vragen: neem contact op via [milestone@uhasselt.be](mailto:milestone@uhasselt.be) of bel naar 011 26 88 04**

## **Groep: Real-Time Triggers**

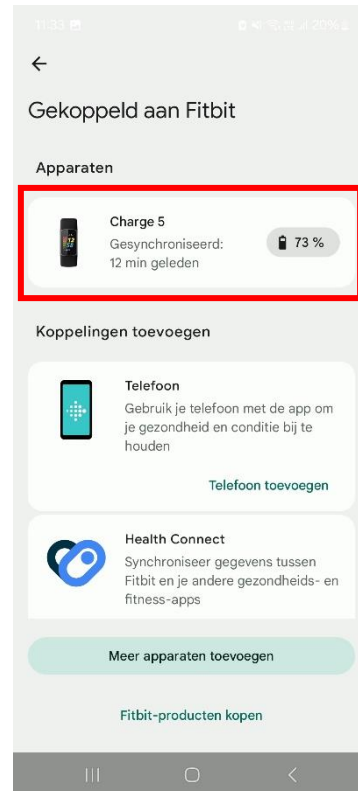
Je behoort tot de interventiegroep **real-time triggers**. Dit betekent dat je stressniveau tijdens het rijden in real-time gemonitord wordt, en je zal gewaarschuwd worden als je stressniveau te hoog wordt en je rijgedrag anders is dan je normale rijgedrag. De bedoeling van deze interventie is dus om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

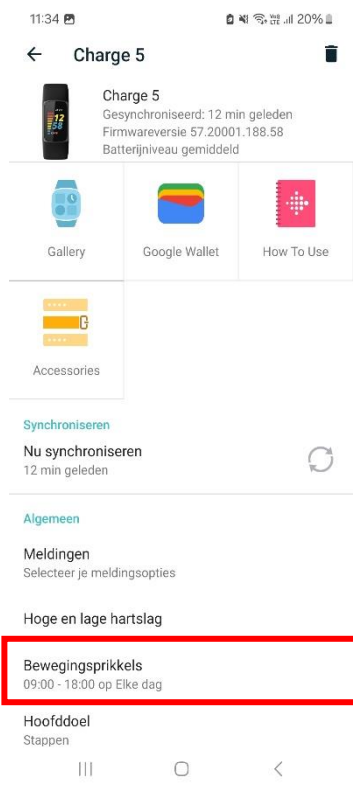
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



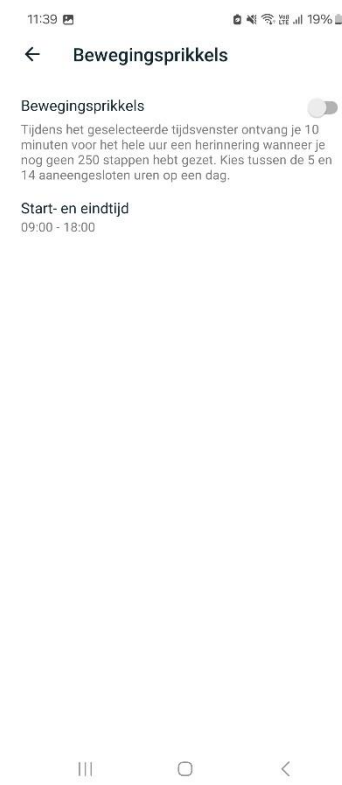
2) Tik op "Charge 5"



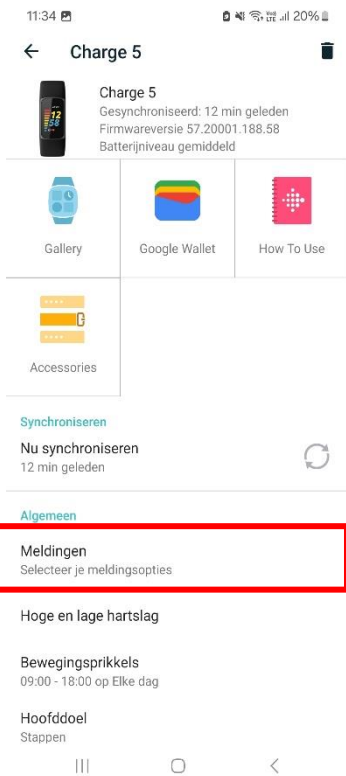
3) Tik op "Bewegingsprikkel"



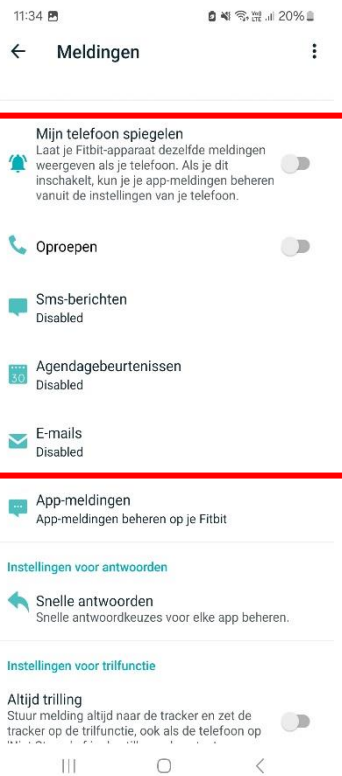
4) Schakel "Bewegingsprikkel" uit.



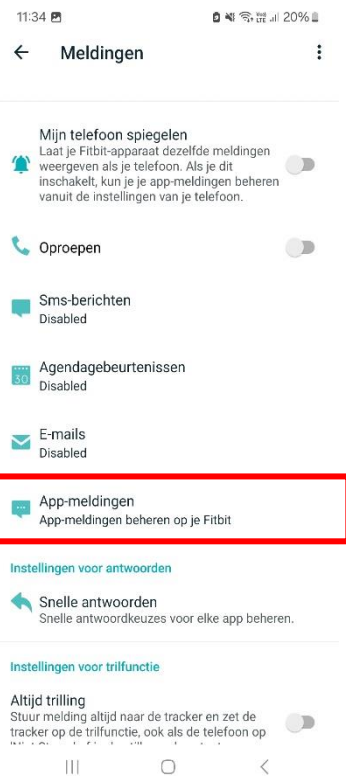
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



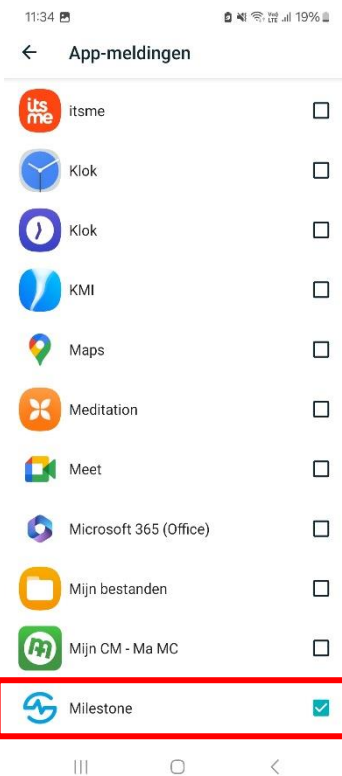
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



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-time waarschuwing. 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 stuurbewegingen).

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.

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

#### 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.



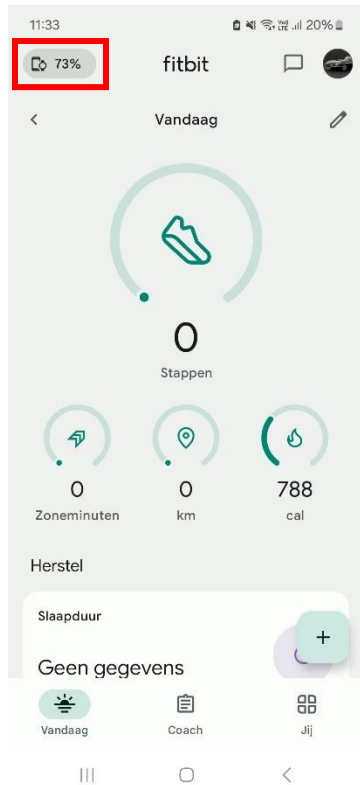
- In Gebruiksvoorwaarden en Privacybeleid vind je respectievelijk de gebruiksvoorwaarden voor de MILESTONE-app en diens privacybeleid terug.
- Via Uitloggen kun je uitloggen uit de MILESTONE-app.

## Groep: Post-trip Feedback

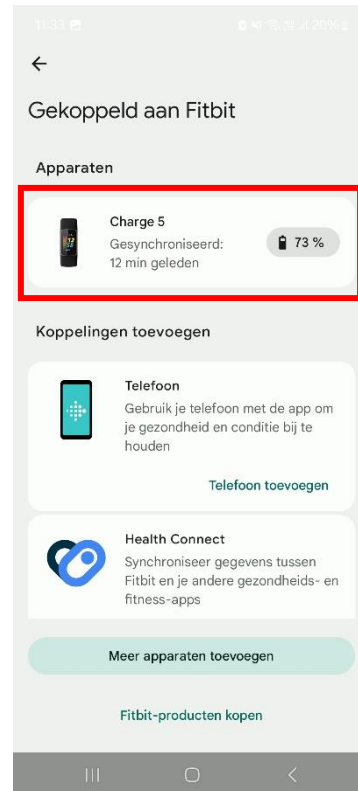
Je behoort tot de interventiegroep **post-trip feedback**. Dit betekent dat je MILESTONE-app uitgerust is met allerhande functies die bedoeld zijn om jou te informeren over je welzijn en over manieren hoe je dat welzijn kunt verbeteren. Afhankelijk van je profiel zijn bepaalde functies zichtbaar, en andere niet. Dit kan veranderen doorheen de interventiefase.

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

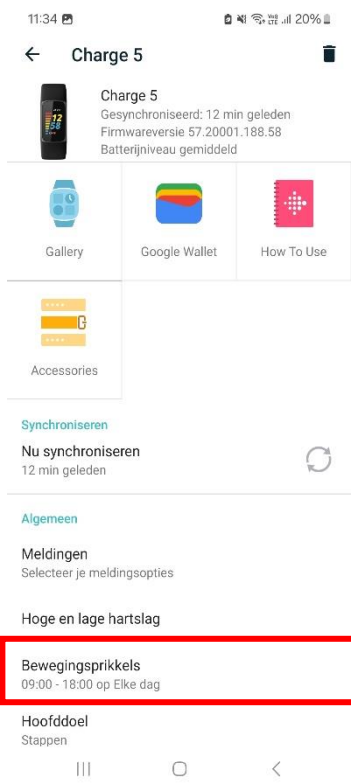
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



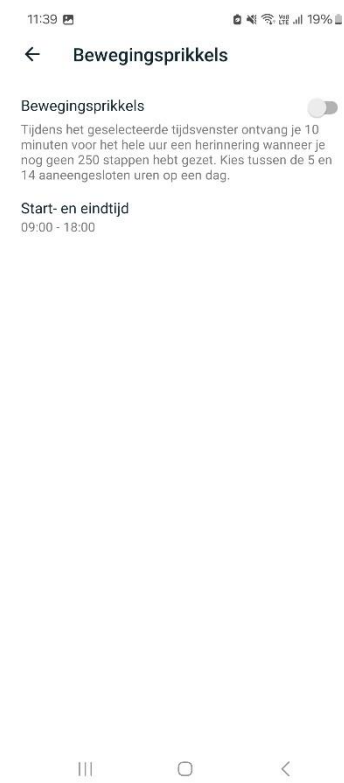
2) Tik op "Charge 5"



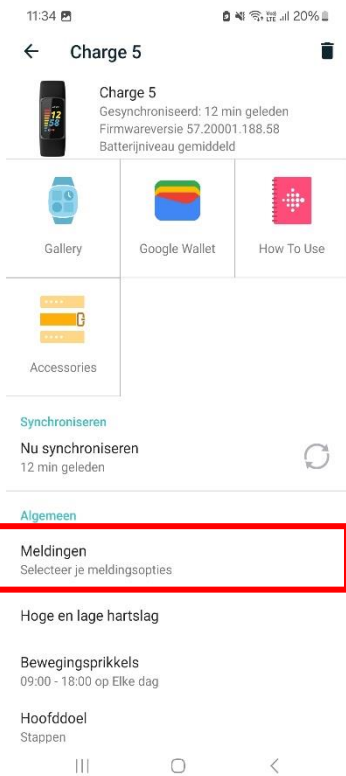
3) Tik op "Bewegingsprikkel"



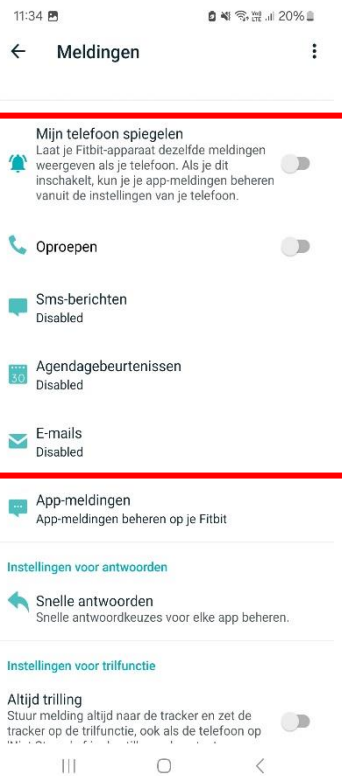
4) Schakel "Bewegingsprikkel" uit.



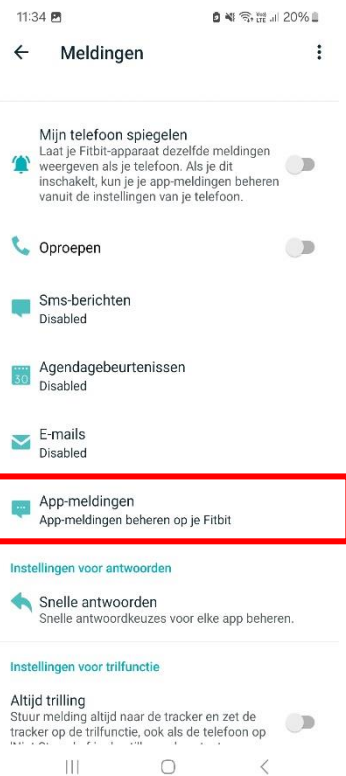
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



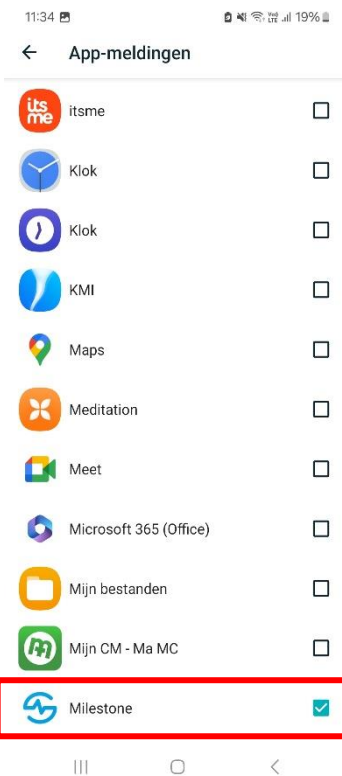
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



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.

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

### 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:

1. Welzijn
2. 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.



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

Bovenaan het scherm kun je de periode instellen waarvoor je je scores wilt raadplegen. Je kunt de scores raadplegen op vier tijdsschalen:

- Dag
- Week
- Maand
- Lifetime

Voor elke periode behalve “Dag” worden de scores gemiddeld over de betreffende periode. Als je dus de scores op weekbasis wilt zien, dan krijg je het gemiddelde van de week 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.



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.



## 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.

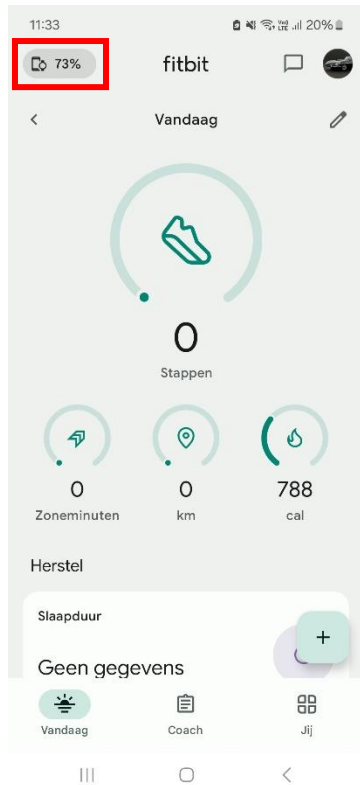
Een geschiedenis van meldingen kun je nagaan in het menu “Meldingen”. Hier krijg je de meest recente meldingen te zien.

## **Groep: Real-time triggers + Post-trip feedback**

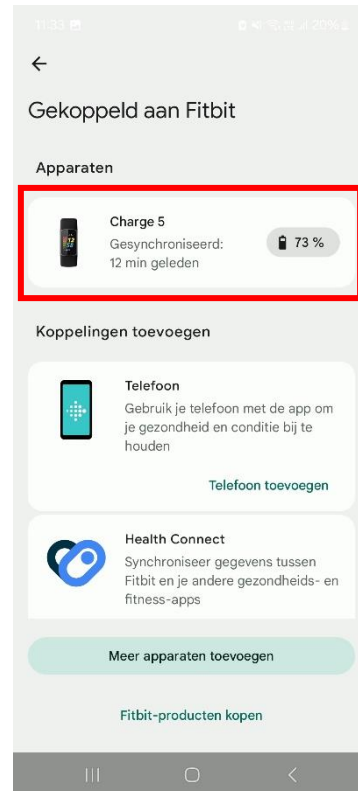
Je behoort tot de interventiegroep **real-time triggers + post-trip feedback**. Dit betekent dat je stressniveau tijdens het rijden in real-time gemonitord wordt, en je zal gewaarschuwd worden als je stressniveau te hoog wordt. Zo wordt je bewust gemaakt van je stressniveau. Ook is je MILESTONE-app uitgerust 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.

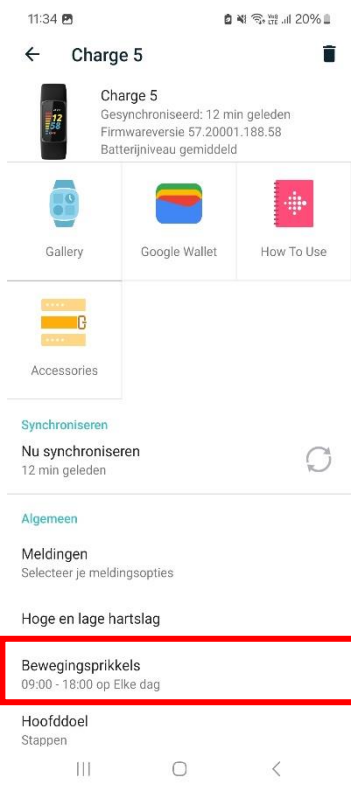
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



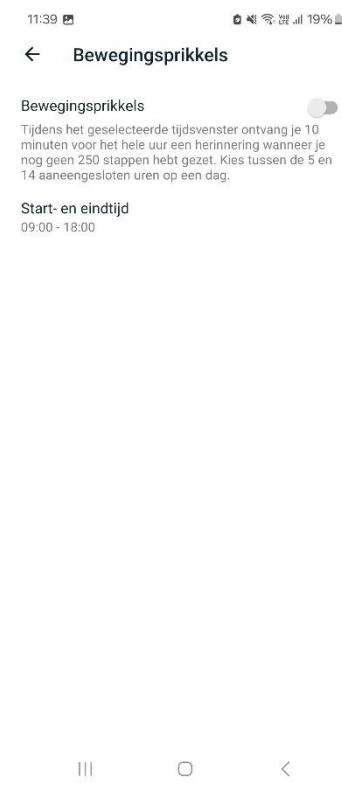
2) Tik op "Charge 5"



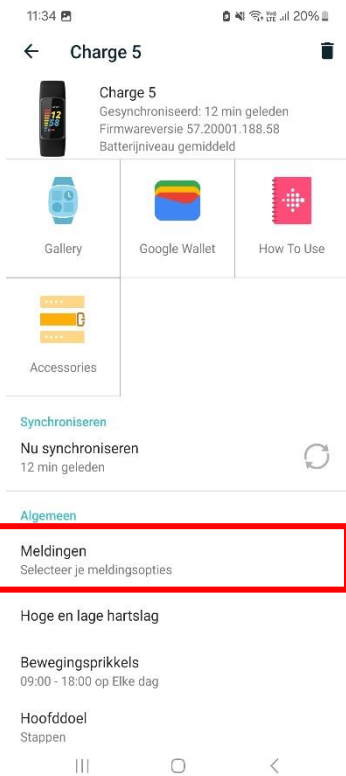
3) Tik op "Bewegingsprikkels"



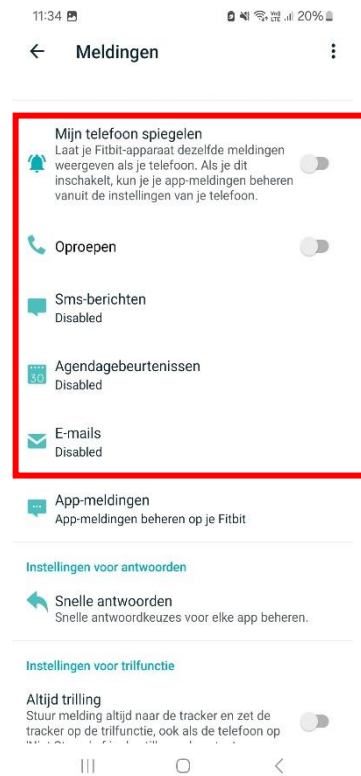
4) Schakel "Bewegingsprikkels" uit.



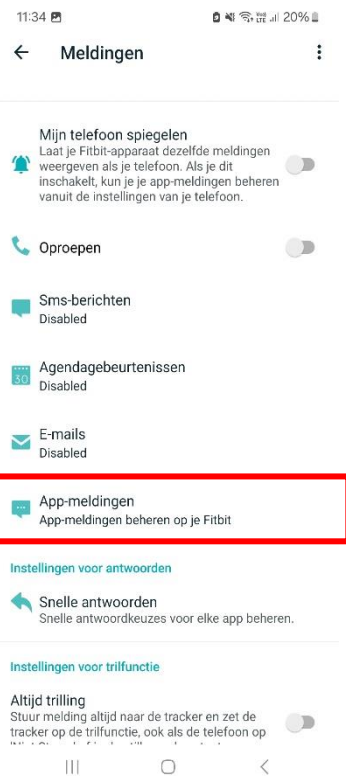
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



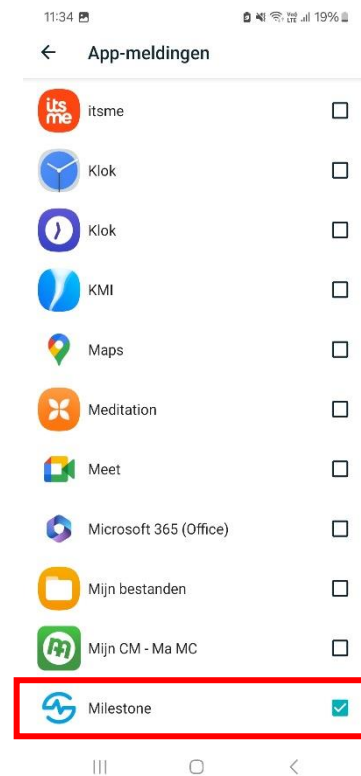
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



7) Tik op "App-meldingen"



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



## 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 stuurbewegingen).

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.

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

#### 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

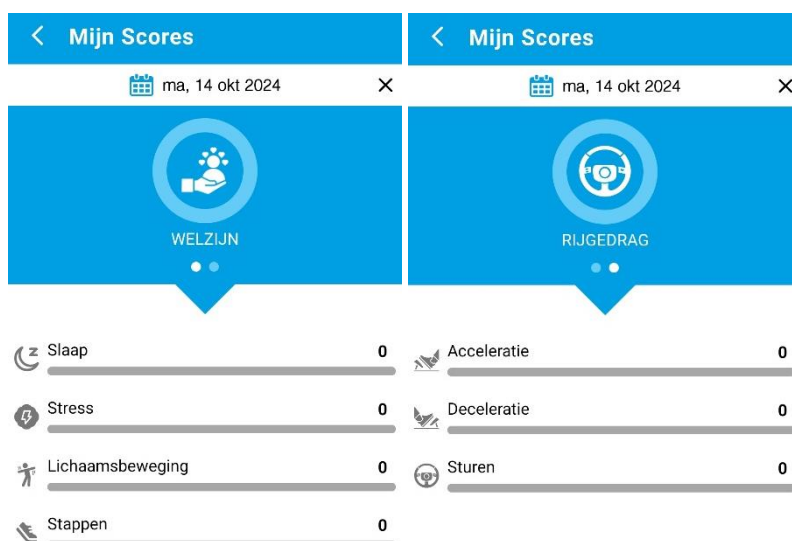
Wat welzijn betreft zie je hier vier scores:

- 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.





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

Bovenaan het scherm kun je de periode instellen waarvoor je je scores wilt raadplegen. Je kunt de scores raadplegen op vier tijdsschalen:

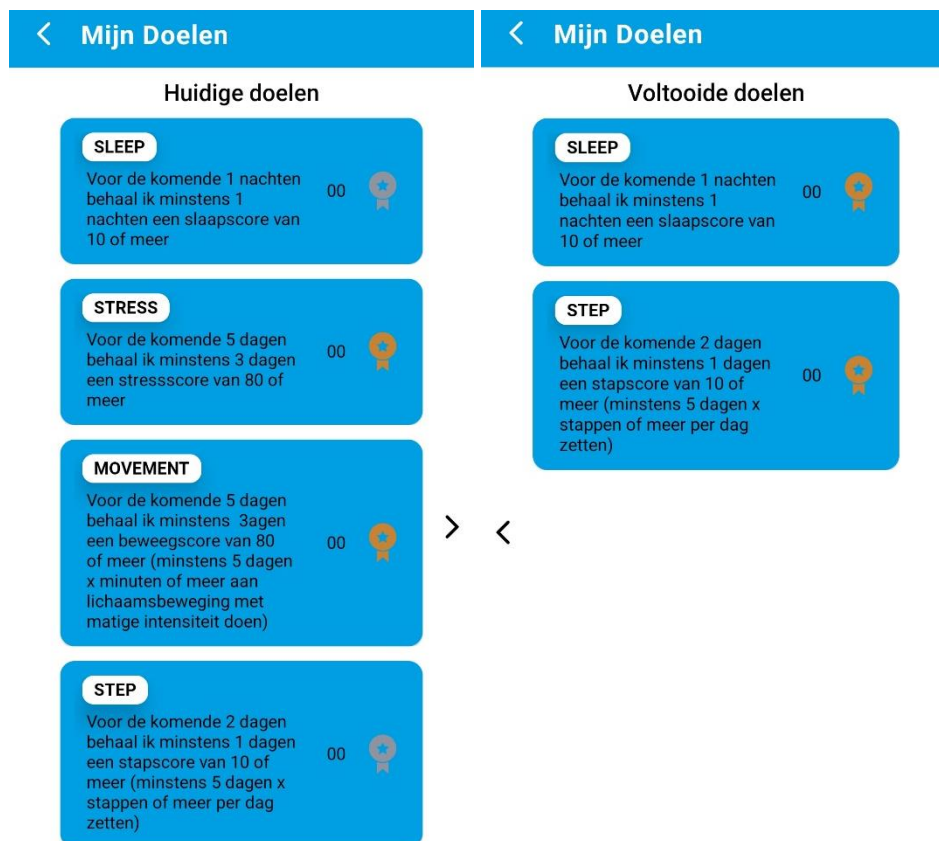
- Dag
- Week
- Maand
- Lifetime

Voor elke periode behalve “Dag” worden de scores gemiddeld over de betreffende periode. Als je dus de scores op weekbasis wilt zien, dan krijg je het gemiddelde van de week 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.



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 opgesteld 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.

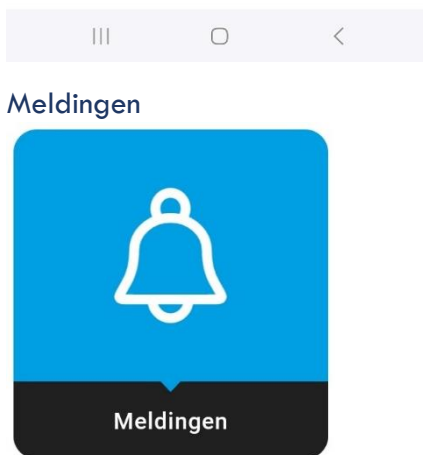
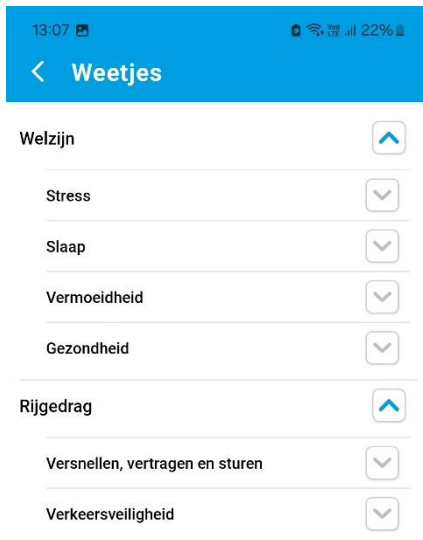
**Let op:** Voel je zeker niet verplicht om elk doel te behalen! De bedoeling van de MILESTONE-app is om jouw welzijn te verbeteren. Het is dus zeker niet de bedoeling dat je je onder druk gezet voelt om deze doelen te behalen.

#### Weetjes



In het menu “Weetjes” kun je allerhande 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.



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.

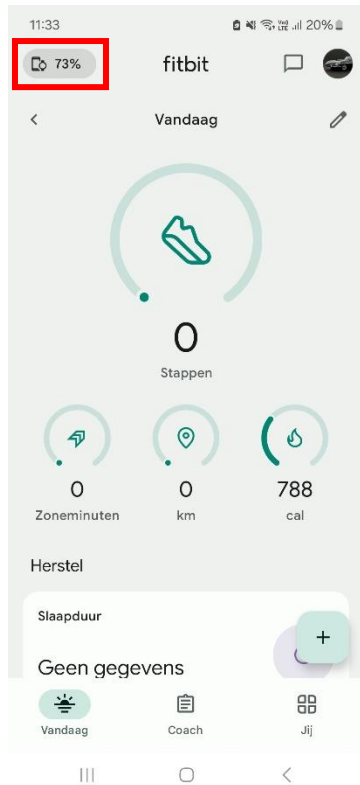
Een geschiedenis van meldingen kun je nagaan in het menu "Meldingen". Hier krijg je de meest recente meldingen te zien.

## **Groep: High Intensity Interval Training**

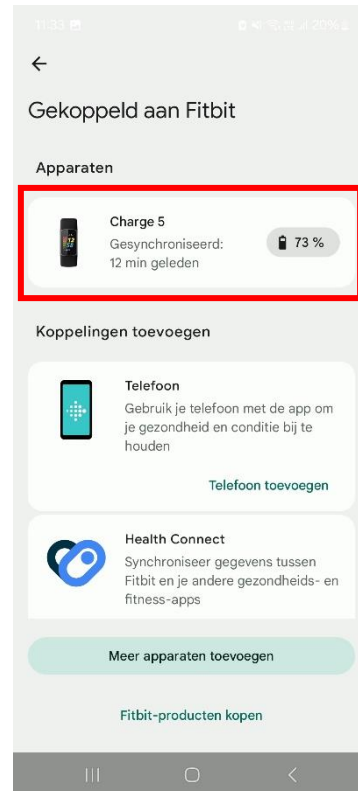
Je behoort tot de groep **High Intensity Interval Training**. In deze interventie krijg je een interventie omtrent lichaamsbeweging. Je maakte hierbij gebruik van **PhysiApp**, een externe app. Je kunt deze app openen via de MILESTONE-app door op de knop “Interventie” te klikken.

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

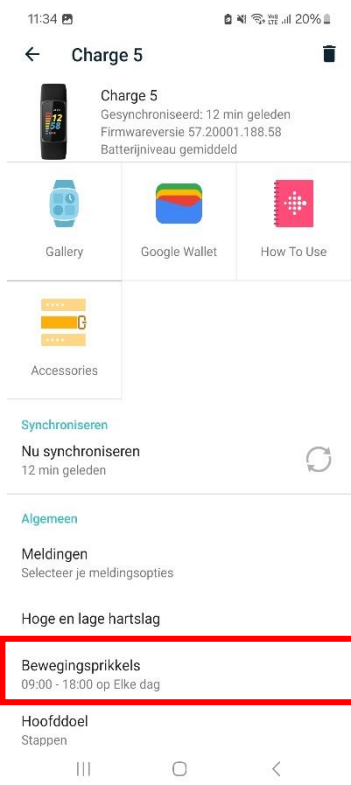
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



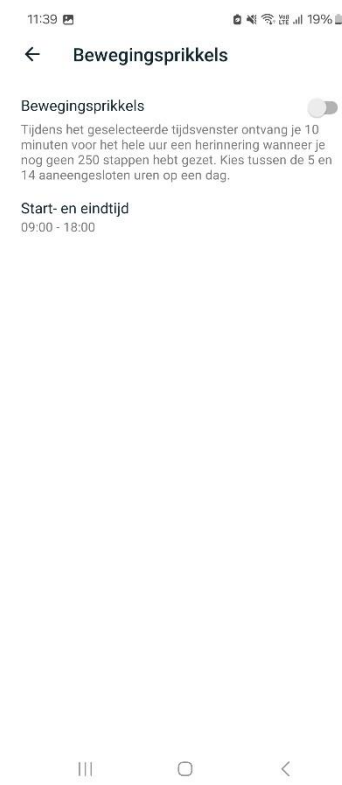
2) Tik op "Charge 5"



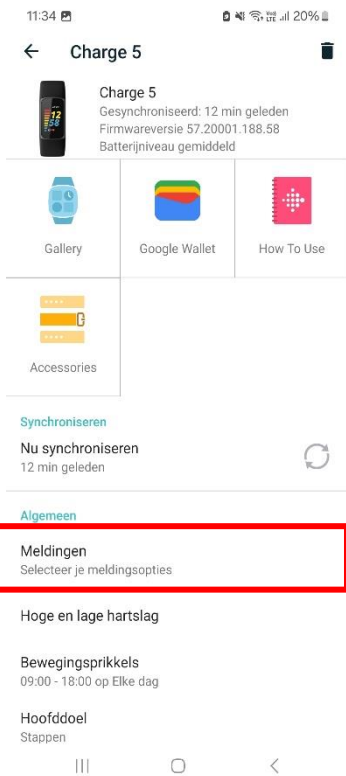
3) Tik op "Bewegingsprikkels"



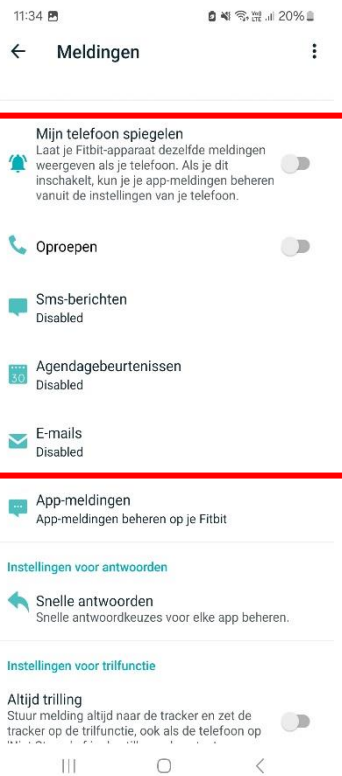
4) Schakel "Bewegingsprikkels" uit.



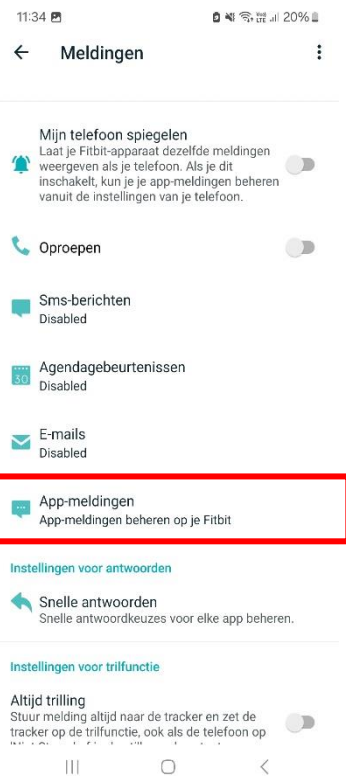
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



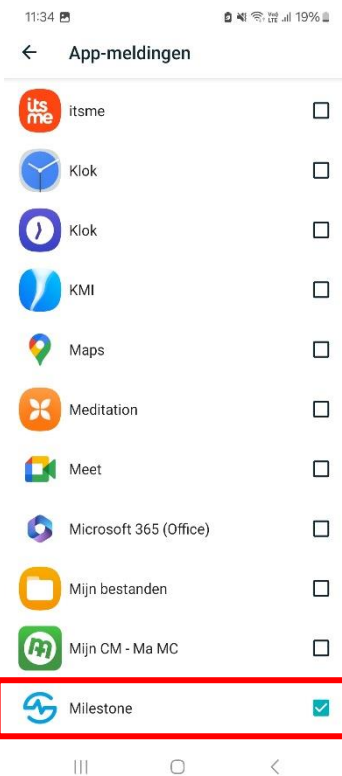
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



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.

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

### Instructies



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

### Instellingen

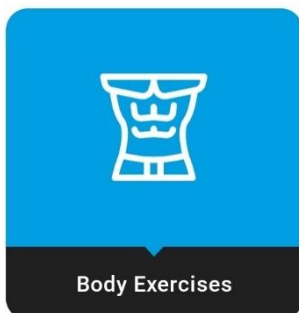


In het menu “Instellingen” vind je een aantal gegevens en opties voor de MILESTONE-app terug. Hier moet je niet per se iets mee doen.



- 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.



### Body Exercises



Door op het menu “Body Exercises” te tikken, opent zich de PhysiApp, de app die je gebruikt voor je training.



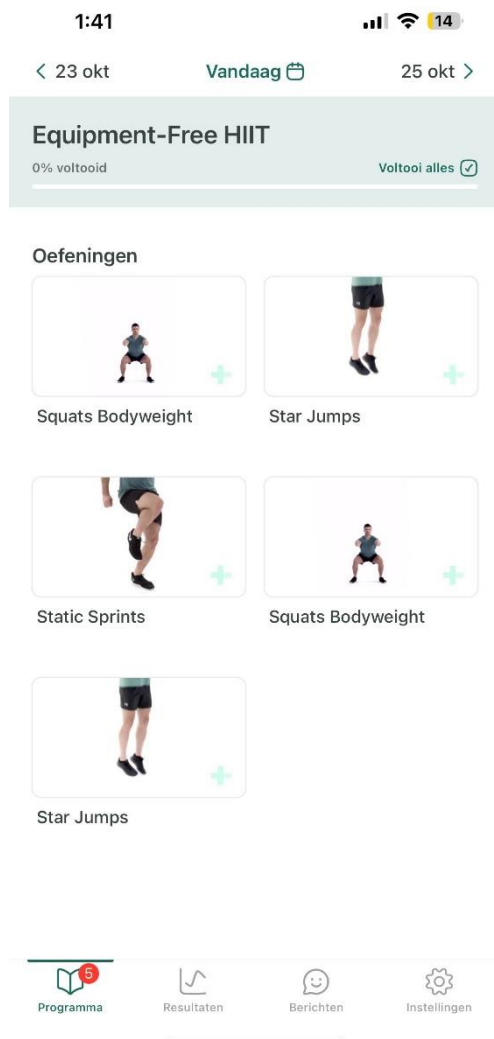
## Inloggen in je PhyiApp account

Je krijgt een e-mail met je programma-code, klik vervolgens op "open met PhyiApp".	Open de "PhyiApp" app op je smartphone.	Voer de programmacode en je geboortjaar in en tik op "Open mijn programma".	Klik op "Vinkje" om akkoord te gaan met de algemene voorwaarden en klik hierna op "Volgende".	Je kunt ervoor kiezen om de oefeningen te downloaden, zodat je alle oefeningen kunt bekijken zonder internetverbinding.
<p>Dear <b>Abc XYZ</b>,</p> <p>Alam Zeb has prepared an exercise program for you.</p> <p>Your exercise program starts on 23 July.</p> <p><a href="#">View Exercise Videos</a> <a href="#">Open in PhyiApp®</a></p> <p>=====</p> <p>Your program code is:</p> <p>ozisuukw</p> <p>=====</p> <p>Kind regards,</p> <p><b>Alam Zeb</b></p>	 <p>Enter your Programme code as you received it from your practitioner.</p> <p>Programme code <input type="text"/></p> <p>Year of birth <input type="text"/></p> <p>Open my Programme</p> <p>I don't have a Programme code</p> <p>OR</p> <p>Try demo</p>	 <p>Enter your Programme code as you received it from your practitioner.</p> <p>Programme code <input type="text" value="ozisuukw"/></p> <p>Year of birth <input type="text" value="2000"/></p> <p>Open my Programme</p> <p>I don't have a Programme code</p> <p>OR</p> <p>Try demo</p>	<p>Terms and conditions</p> <p>Terms of Service, Privacy Policy and Acceptable Use Policy</p> <p>I agree to the Terms of Service, Privacy Policy and Acceptable Use Policy by Physitrack <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>If you do not agree to any of those documents, please uninstall the app</p> <p><a href="#">Terms of Service</a> <a href="#">Privacy Policy</a> <a href="#">Acceptable Use Policy</a></p> <p>Back Next</p>	<p>Adjust your experience</p> <p>Exercise reminders <input type="checkbox"/></p> <p>Tap to select</p> <p>Download videos from programme to this device <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Have access to your videos when you are offline</p> <p>Weight units <input type="checkbox"/></p> <p>Pounds (lbs)</p> <p>Back Finish</p>

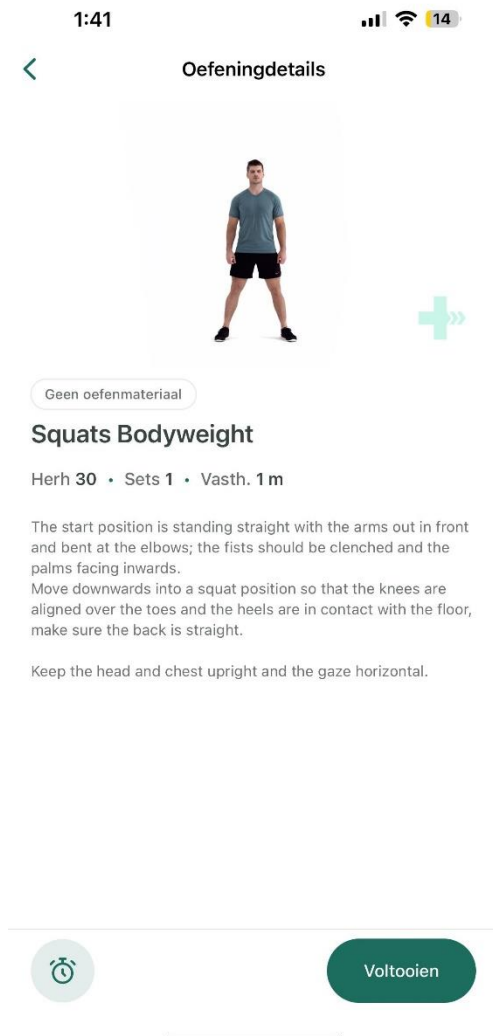


## De PhysiApp gebruiken

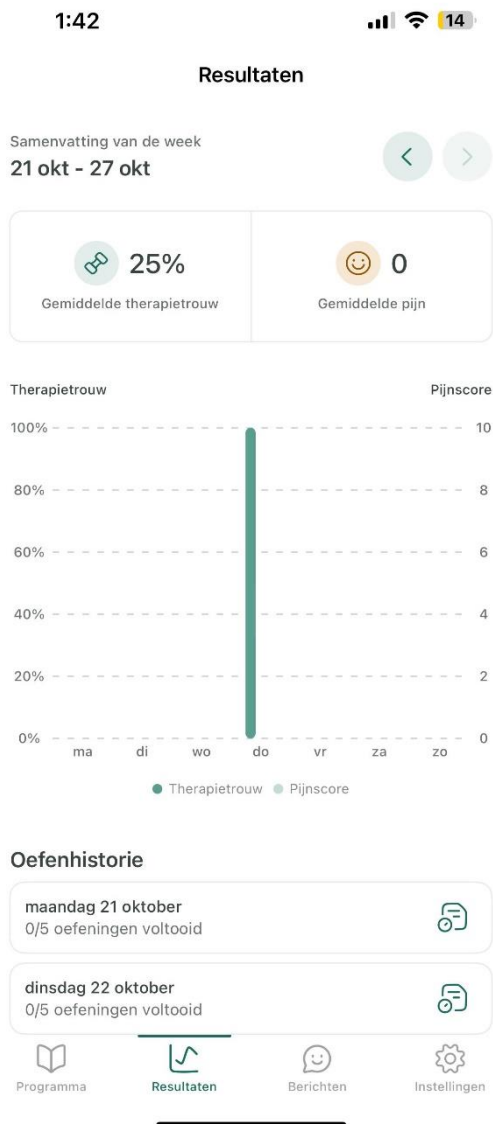
1. Tik op "Programma" om je voorgeschreven oefenprogramma te zien. Selecteer een oefening om deze te openen. Volg de instructies en videodemonstraties.



- Nadat je elke oefening hebt voltooid, tik op "Voltooid". Er verschijnt een pop-up waarin je wordt gevraagd te bevestigen dat je de taak hebt afgerond. Deze feedback wordt automatisch opgeslagen in je dossier.



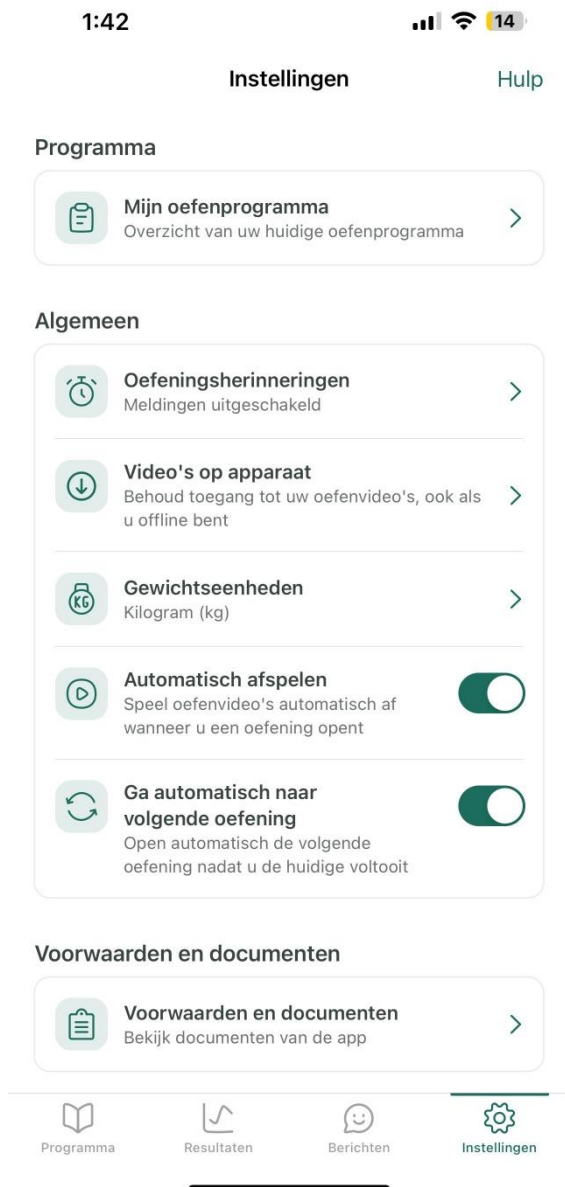
3. Tik op "Resultaten" om je naleving te evalueren en je voortgang bij te houden.



4. Tik op "Berichten" om direct met ons te communiceren.



5. Tik op "Instellingen" om de instellingen in je PhysiApp-account te wijzigen, zoals oefenmeldingen, herinneringen, taal, etc.



Je ontvangt via de PhysiApp instructies om hoog-intensieve training (HIIT) oefeningen te doen, aangepast aan je werkomgeving, op regelmatige intervallen. Je zult twee HIIT-sessies per week uitvoeren gedurende 18 weken, afhankelijk van je keuze en haalbaarheid. Na elke sessie kan je feedback geven wanneer je een oefening hebt voltooid.

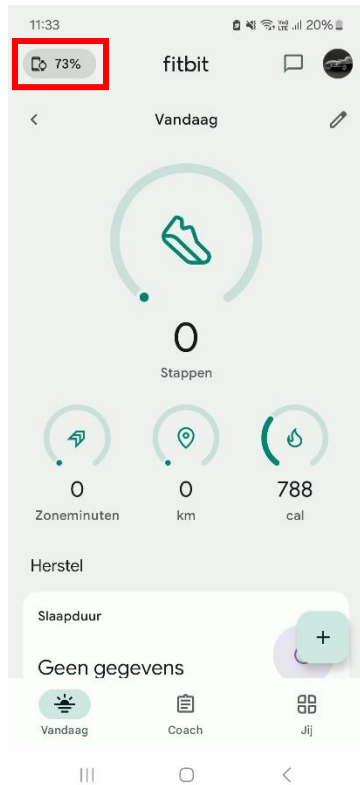
## Groep: Mindfulness

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.

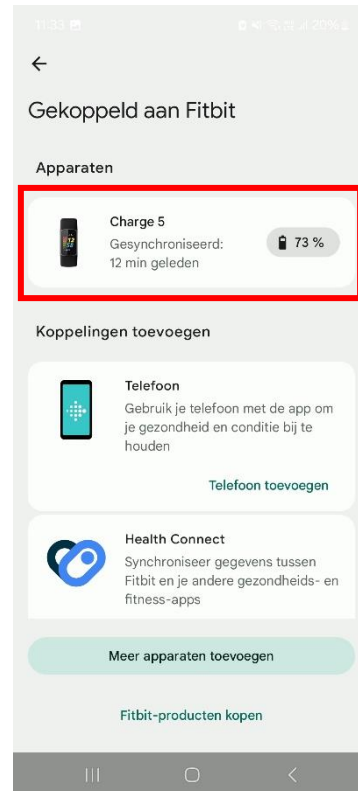
Opgelet! Tijdens het gebruik van de MILESTONE-interventie moet je de notificaties van de Fitbit-app uitzetten. Dit doe je als volgt.



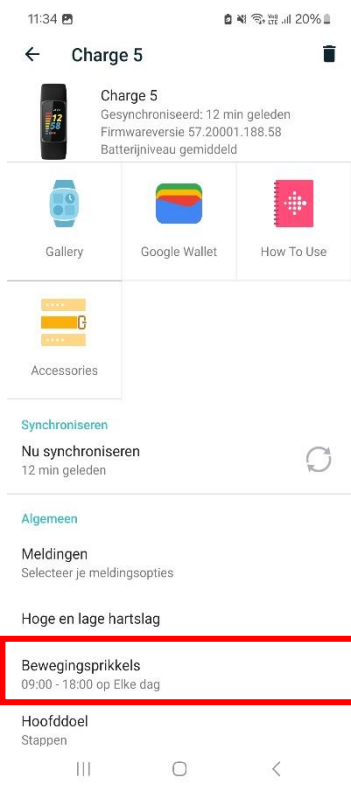
1) Tik in de Fitbit-app linksboven op het apparaat-symbooltje met de batterijstatus van je Fitbit



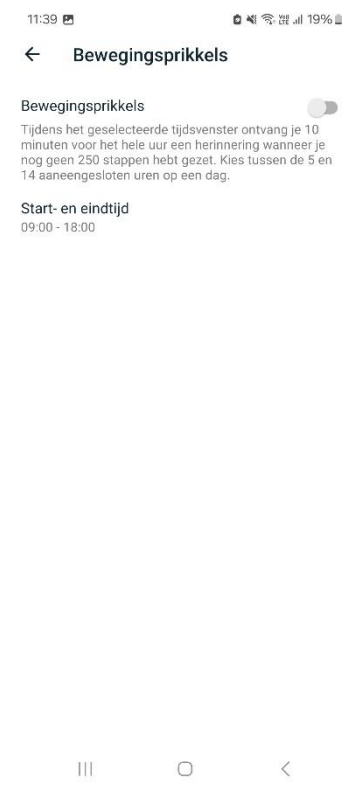
2) Tik op "Charge 5"



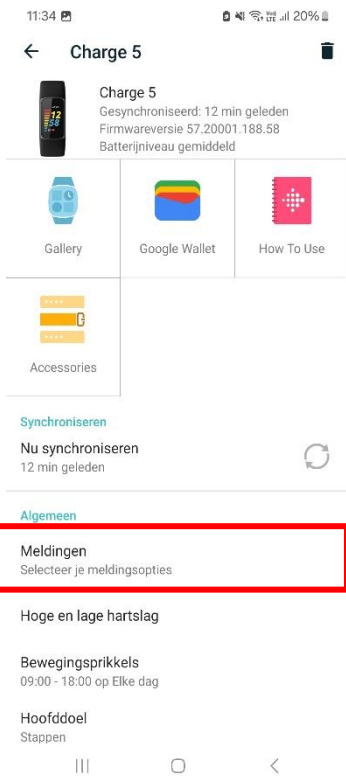
3) Tik op "Bewegingsprikkelers"



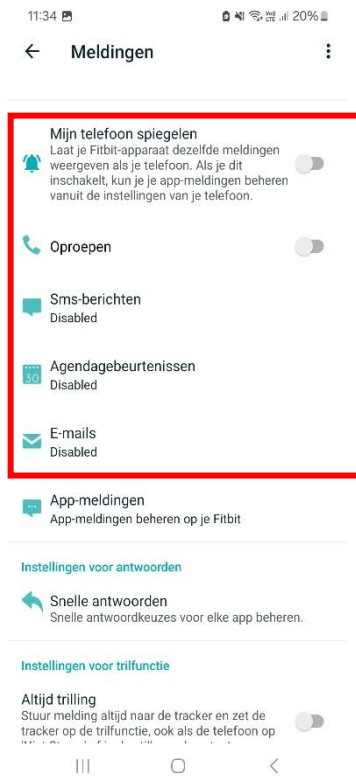
4) Schakel "Bewegingsprikkelers" uit.



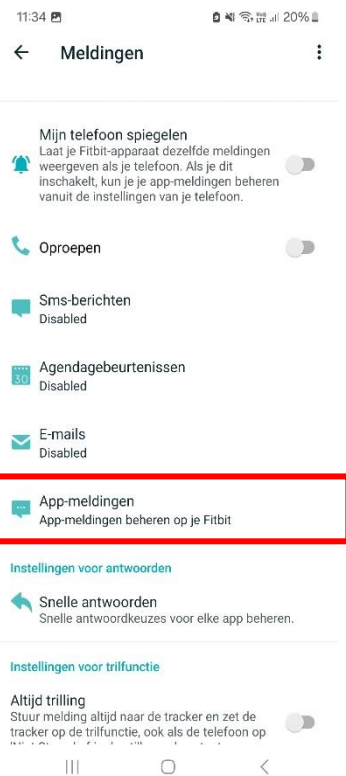
5) Keer terug naar het menu "Charge 5". Tik op "Meldingen".



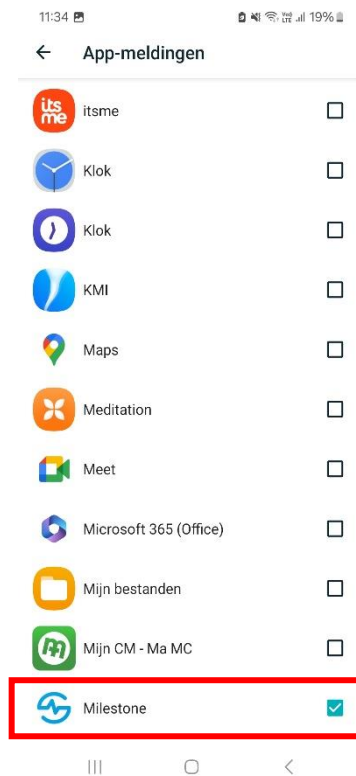
6) Schakel alle meldingen uit (bv. "Sms-berichten" moet op "Disabled" staan; de schakelaar bij bv. "Oproepen" moet grijs zijn)



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.

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

### 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

Je hebt van ons een e-mailaccount gekregen om in te loggen in de Meditation Moments-app. Je vult dit e-mailadres in om in te loggen. Er wordt een inlogcode gestuurd naar dat e-mailadres. Deze code gebruik je om in te loggen.

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

#### Het gebruik van de app

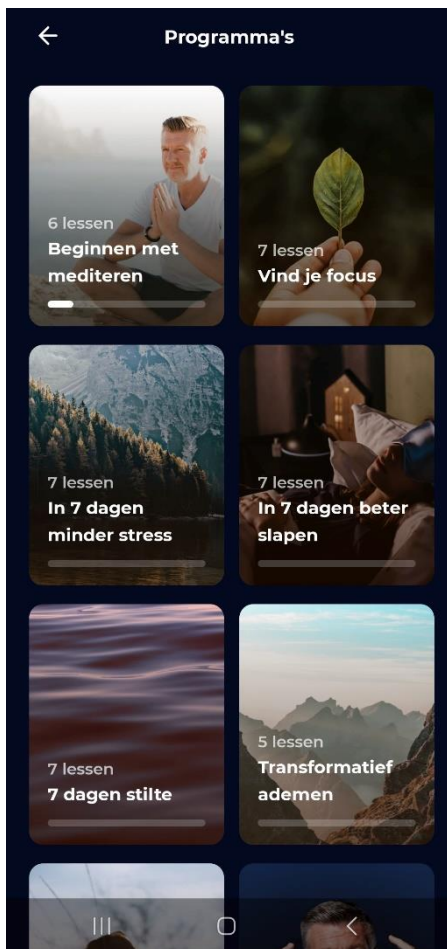
Het staat je vrij om de app te gebruiken zoals je wilt, maar in het kader van de MILESTONE-interventie is het de bedoeling dat je minstens acht **programma's** doorloopt die in de app beschikbaar zijn. Deze programma's kun je vinden in het menu “Ontdekken”. Tik in de balk onderaan op het vergrootglas-symbool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



Je krijgt een lijst met categorieën te zien. Scroll in het menu “Ontdekken” naar beneden totdat je het submenu “Programma’s” ziet.



Tik op “Bekijk alles” naast “Programma’s”. Je krijgt dan een lijst met verschillende programma’s te zien.



Binnen de MILESTONE-interventie volg je tenminste 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.