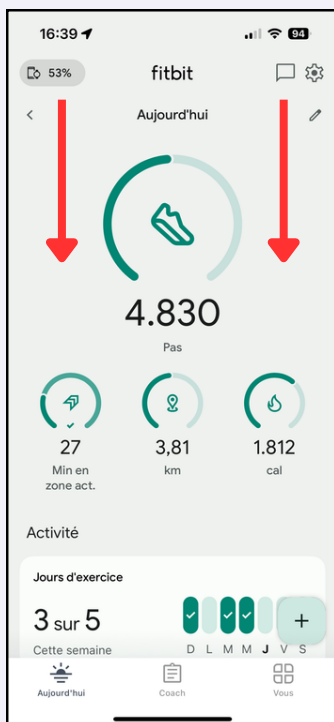


In deze handleiding willen we jou graag wegwijs maken in de Mindstretch app nadat je de installatie voltooid hebt. Indien dit nog niet gebeurd is, ga dan naar: <https://www.biorics.com/set-up-instructies/>

Hoe ontvang ik mijn resultaten?

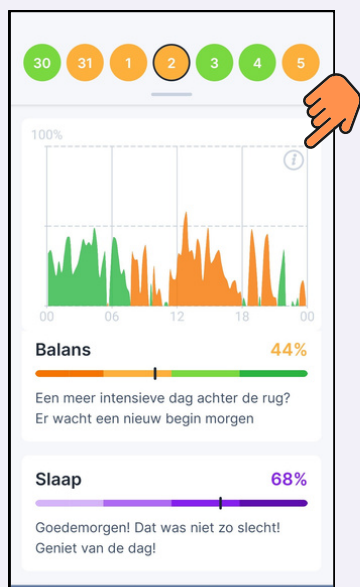



Zorg dat je verbonden bent met het internet en Bluetooth aanstaat. Open altijd eerst de Fitbit app en laat deze syncen (naar beneden swipen). Open vervolgens de Mindstretch app en klik op het cirkeltje bovenaan rechts.

Je kan de Fitbit app automatisch laten syncen. Ga hiervoor naar “veelgestelde vragen” of “instructievideo’s” bij de instellingen van de Mindstretch app.



De daggrafiek

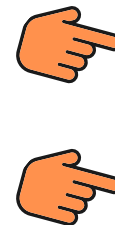


De daggrafiek geeft het verloop weer over 24-uren en start met de nacht. Bij een goed nachtherstel is het eerste gedeelte dan ook “groen”. De groene kleur staat voor energieherstel. Tijdens de dag bouwt de daggrafiek zich verder op met groene of oranje balkjes. Oranje betekent mentaal energieverbruik, wat heel normaal is omdat de meeste activiteiten ook vaak veel energie vragen van de hersenen. Inzoomen in de grafiek kan je door deze met 2 vingers open te trekken - zie ook .

De balans- en slaapscores

Onder de grafiek staat de balansscore van de dag. Je bent precies in balans als deze score 50 % is. De score is pas definitief om middernacht en vertaalt zich in een oranje of groen bolletje (zie uitleg hieronder). Elke ochtend ontvang je ook een slaapscore die zegt hoe jouw slaapherstel was de voorbije nacht.

Wanneer je de bolletjes bovenaan aanklikt en naar beneden scrollt, komt het maandoverzicht te voorschijn.



Het maandoverzicht



Een “oranje” dag betekent dat je meer (mentaal) energieverbruik had dan herstel. Het zijn dagen met veel tijdsdruk, volle agenda, interactie met anderen, (positieve) stress, enz. maar dit is niet negatief! Wel belangrijk is het om ook “groene” dagen te hebben. Op “groene” dagen had je meer energieherstel dan verbruik. Op energieherstellende dagen is er meestal geen tijdsdruk en meer tijd voor jezelf. Aangezien elke persoon verschillend is, kan een bepaalde activiteit voor de ene ontspannend zijn maar niet voor de andere. Probeer zelf uit wat jou echt tot rust brengt en zorg voor minimum 5 groene dagen/maand.

De lange termijn scores

Onder het maandoverzicht zie je de balansscores voor 4 weken en 3 maanden. Vanaf 8 weken en 6 maanden verschijnt een 2e percentage (rechts) dat de 2 laatste periodes vergelijkt.

Het is belangrijk om dit verloop goed op te volgen want dalende percentages mogen niet blijven dalen naar een risicozone rond de 35%. Dan is het tijd om een arts of professionele hulpverlener in te schakelen!



Meetresultaten delen met een coach



Indien er in de blauwe menubalk onderaan een knop “advies” staat, dan betekent dit dat je kan chatten met een professionele coach(*) die aan jouw bedrijf of project werd toegewezen.

Om deze functie te kunnen gebruiken moet je **eerst toestemming geven dat we jouw data met deze coach mogen delen**. Ga hiervoor naar de instellingen.

Je hebt de keuze om anoniem te blijven of om jezelf te identificeren. Via de knop “advies” kom je daarna in het chat-scherm.

(*) Klanten van Newpharma komen via het chat-scherm terecht bij onze partner en professionele coach FARESA (meer info op <https://www.faresa.be/>).

Met Mindstretch je gezondheid sturen

Kleine aanpassingen in je dagschema, levensstijl, eet- of bewegingsgewoontes hebben vaak een groot effect op het mentaal energieverbruik. Wil je meer 'groene' data, probeer dan uit wat jou het meest rust geeft in je hoofd. Ook een goed nachtherstel is van groot belang en heeft een rechtstreekse invloed op de hoeveelheid mentale energie die je de volgende dag nodig hebt voor de dagelijkse taken.

Waar moet je op letten?

- Draag je Fitbit 24/7 om correcte balanscores te bekomen.
- Check je resultaten regelmatig en sync je Fitbit zeker binnen de 5 dagen, zo niet worden er data overschreven.
- Blijf nieuwsgierig en vraag je af wat jouw meetresultaten betekenen. Jouw perceptie kan heel verschillend zijn van hetgeen je lichaam ervaart. Zo creëer je nieuwe inzichten over jezelf.

Contact met ons opnemen

Voor meer informatie over het gebruik van Mindstretch: zie "instellingen" en "meer info over" in de app.

Voor vragen over je meetresultaten of technische problemen: gebruik de chat-knop: "Vragen? Chat met ons!" of stuur een mail naar support@biorics.com.

