

Bijlage A: Informatie over de eQompas app

Wat is de eQompas app?

De eQompas is een *app* die geïnstalleerd kan worden op een smartphone. Met de app kun je gedrag, gevoelens en lichamelijke klachten in het dagelijks leven bijhouden en bestuderen. Zo een persoonlijke analyse geeft vervolgens inzicht in persoonlijke patronen van denken, doen en voelen in relatie tot bijvoorbeeld pijnbeleving.

Wanneer voelt iemand zich goed? Wanneer verandert dit? Onder welke omstandigheden vinden bepaalde klachten (vooral) plaats? Informatie met betrekking tot deze vragen is zowel voor de behandelaar als de patiënt waardevol en kan handvaten bieden om klachten te verminderen en het herstelproces in de toekomst te bevorderen. Met behulp van de eQompas kan deze informatie eenvoudig worden verkregen.

Aansluiten bij de ervaring van de cliënt

Het grote voordeel van informatie die met behulp van de eQompas wordt verzameld, is dat deze nauw aansluit bij de ervaring van de patiënt. In tegenstelling tot veel gebruikte vragenlijsten die vaak over klachten en ervaringen in het verleden gaan (bijvoorbeeld over de afgelopen maand), vraagt de app ook naar het hier en nu. Door dat een aantal keer per dag te doen gedurende meerdere dagen, ontstaat een realistisch en betrouwbaar beeld van hoe het met iemand gaat en waar dat eventueel van afhangt. Die informatie is zowel op persoonlijk niveau nuttig (voor de behandelaar en zijn patiënt) als meer in het algemeen om beter te begrijpen hoe de zorg verbeterd kan worden.

Hoe werkt de eQompas app?

De app kan gratis op een smartphone worden geïnstalleerd. Belangrijk is dat u iemand bent die regelmatig zijn smartphone gebruikt. U wordt in verschillende periodes gevraagd de eQompas 3-10 aaneengesloten dagen te gebruiken. Op die dagen krijg je van de eQompas 8 keer per dag een melding (dagboek), op willekeurige momenten. Dit gebeurt overdag en in de avond. Er wordt rekening gehouden wanneer u in het algemeen opstaat. Dat kunt u aan het begin van de studie aangeven.

Op het moment van een melding moet een vragenlijst ingevuld worden, het liefst zo snel mogelijk en zonder al te lang stil te staan bij het antwoord op een vraag. De smartphone zal op het scherm een bericht geven van deze notificatie. Het invullen van een vragenlijst duurt gemiddeld 1-2 minuten en is niet intensief.

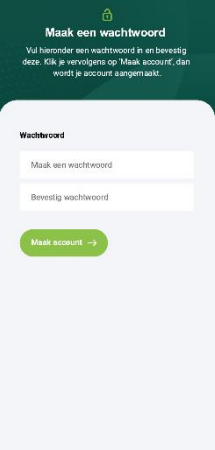
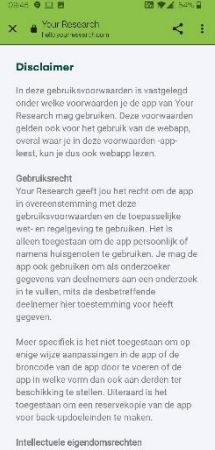
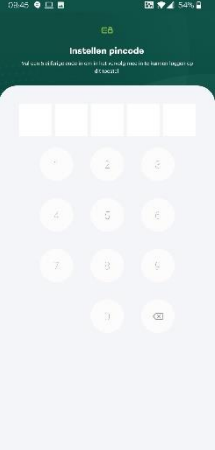
In de ochtend worden nog een aantal extra vragen gesteld. Deze vragenlijsten staan klaar in de takenlijst. Voor het invullen krijgt u een herinnering via de app.

INLOGGEN

Om in te loggen neemt u de volgende stappen:

Stap 1

U ontvangt een email van de onderzoeker/zorgverlener. Het onderwerp van deze e-mail is “account aangemaakt” van afzender noreply@yourresearch.com. Lees de instructies in de email aandachtig door en volg hier de stappen om uw account te activeren. Het makkelijkst is om de e-mail op uw smartphone te openen en de link te gebruiken. Anders kunt u in de Appstore of Google Play Store de app zoeken (eQompas) en downloaden.

Stap 2 Open de app op uw smartphone.		Stap 3 Vul uw e-mailadres waarop u de uitnodiging heeft ontvangen in en klik op <i>volgende</i>.	
Stap 4 Vul het tijdelijke wachtwoord in dat u heeft ontvangen in de “account aangemaakt” mail.		Stap 5 Maak een wachtwoord aan bestaand uit 1 hoofdletter, 1 kleine letter, 1 nummer, 1 non-alfanumeriek (zoals _ / . enz) en minimaal 8 tekens/cijfers.	
Stap 6 Accepteer de disclaimer.		Stap 7 Maak uw persoonlijke pincode aan. Dit doet u in twee stappen: 1. Stel uw pincode in 2. Verifieer uw pincode.	
Stap 8 U bent succesvol ingelogd. Op uw dashboard ziet u open taken, nieuws en notificaties. Vul als eerste de toestemming voor studiedeelname in.	