

Instructies voor MyDiaMate op Minddistrict

Opbouw

Binnen de app volg je stap voor stap een route. Jij bepaalt wat jij belangrijk vindt en waar jij aan wilt werken.

De app is zo opgebouwd dat je eerst Stap 1 (Start Diabetes in Balans) doorloopt. Hier kan je werken aan de balans in jouw leven met diabetes. Je leert bijvoorbeeld hoe je om kan gaan met stress en teleurstellingen over je bloedglucosewaarden of zorgen die je hebt. Ook omgaan met anderen komt hier aan bod.

Als je Stap 1 hebt afgrond kun je ervoor kiezen om door te gaan naar Stap 2. Bij Stap 2 ga je je verdiepen in Mijn stemming en Mijn energie. Deze twee modules vind je in de 'Catalogus'. De 'Catalogus' bevindt zich naast de 'Home' knop.

Aan het begin en eind van elke Stap worden telkens 3 korte zelfreflectie vragen gesteld. Deze vragen gaan over je stemming, je energie en over eventuele zorgen om diabetes. Je kunt deze vragen gebruiken om voor jezelf te evalueren hoe het met je gaat.

Bouwstenen

MyDiaMate biedt informatie, tips en oefeningen waarmee je zelf aan de slag kan. De verschillende bouwstenen kan je zo herkennen:

Hier vind je tips & tricks!

In dit gekleurde vlak vind je informatie en weetjes.

Ik wil meer balans in mijn leven met diabetes. (Lisa, 36 jaar, sinds haar 6e type 1 diabetes)

Zo herken je quotes van mensen met diabetes die ook op zoek zijn naar balans.

Hier vind je oefeningen die je kan doen om te werken aan je balans. Je vindt hier ook reflectiemomenten. Dit zijn vragen die je helpen om stil te staan bij jouw situatie. (*Hoe is dit bij jou van toepassing?*) Even 'in de spiegel kijken' kan je al helpen om verder te komen.

Dit zijn meerkeuzevragen. Je kan hier kiezen voor één antwoord.

Bijvoorbeeld: welke uitspraak spreekt jou het meest aan?

- Ik heb controle over hoe ik mij vandaag voel. Vandaag kies ik voor geluk.
- Ik ben er nog niet, maar ik ben verder dan ik gisteren was.
- Als het leven je laat struikelen, maak er dan zelf een salto van.

Hoe werkt het?

Bij 'Home' vind je de startmodule **Start Diabetes in Balans**. Nadat je die hebt afgerond, ga je naar de 'Catalogus' en kun je de volgende modules activeren. Als je de andere modules eenmaal geopend hebt, worden zij ook toegevoegd aan 'Home'. Ben je middenin een module gestopt? Geef niet! Klik weer op de module en ga verder met waar je was gebleven.

Binnen de app heb je verschillende functies en knoppen die je kunnen helpen:

Dagboeken

Wil je je stemming in de gaten houden? En kijken hoe dat samenhangt met je bloedglucosewaarden? In de 'Catalogus' vind je een Stemningsdagboek. Als je deze start, wordt hij toegevoegd aan je 'Home' pagina. Er is ook een optie om de situatie met foto's bij te houden.

In de verdiepingsmodule Energie krijg je het Energiedagboek aangeboden. Hiermee kun je je activiteiten opbouwen.

Je krijgt 2 herinneringen per dag om het dagboek in te vullen. Wil je dat niet, dan kan je via je profiel de instellingen voor de notificaties aanpassen naar 'nooit'.

Doelen stellen

In de 'Catalogus' vind je 'Mijn Doelen'. Deze module kan je helpen met het stellen van doelen waaraan jij wilt werken. Als je deze start, wordt hij toegevoegd aan je 'Home' pagina.

Pagina favoriet maken

Vind je een pagina interessant en wil je deze later snel terugzien? Klik dan op het sterretje links onderaan de pagina om deze tot jouw favoriet te maken. Bij je profiel kan je je favorieten terugvinden.

Je route inzien

Wil je je voortgang inzien of teruggaan naar een pagina? Klik dan rechtsboven in de app op het cirkeltje met daarin een getal. Het getal staat voor het aantal mijlpalen dat je hebt bereikt. NB: in de mobiele app verschijnt een lijst met de verschillende pagina's. Klik op de pagina die je nogmaals wil lezen. Om de lijst met pagina's af te sluiten tik je op je scherm naast de lijst.

Meer uitleg?

Op <https://help.minddistrict.com/nl/support/home> vind je een uitgebreide handleiding van Minddistrict.