



Krachtplan

Handleiding voor cliënten



Handleiding Krachtplan-app voor cliënten

Wat fijn dat je met het Krachtplan aan de slag wilt gaan. Het Krachtplan kan je meer houvast en inzicht geven in het leven. Zo kan je rustig werken aan het vastleggen van:

- welke stemming je hebt
- welke aanleiding of signalen je hebt bij deze stemming
- welke ***gewoontes** je hebt bij verschillende stemmingen
- welke helpende acties je zelf kunt doen of je naaste(n) of hulpverlener, om je dag een beetje beter te maken.

** Een **gewoonte** is iets wat je vaak doet, een patroon van denken en doen dat zich vaak herhaalt in je leven.*

Verder kan je naasten uitnodigen voor je Krachtplan zodat zij mee kunnen kijken, net als je hulpverlener. Hoe je samen het Krachtplan wilt gebruiken is iets om te bespreken. Wil je hulp bij het werken in het Krachtplan, of juist niet? Wil je afspreken wanneer je het Krachtplan gebruikt in je gesprekken? Laat vooral weten hoe jij dit ziet. Hieronder volgen de stappen om het Krachtplan te activeren en hoe je in het Krachtplan kan werken. Succes.

Wat heb je nodig om Krachtplan in te zetten?

1. Een tablet of smartphone
2. De Krachtplan applicatie uit de Google App of iOS store Account activeren

Aan de slag

[Krachtplan app downloaden](#)

[Account Activeren](#)

[Maak een PIN aan](#)

De Krachtplan-app

[Startscherm](#)

[Registraties maken](#)

[Inzicht krijgen](#)

[Gewoontes aanpassen of toevoegen](#)

[Helpende acties aanpassen of toevoegen](#)

[Naasten toegang geven of gegevens bewerken](#)

[Notificaties](#)

[Uitloggen](#)

[Inloggen](#)

Krachtplan app downloaden

Als jouw zorgprofessional je uitnodigt voor het Krachtplan, ontvang je een mail met een link naar Therapieland. Maak een account aan bij Therapieland en start het programma '**Krachtplan**'

Tip: open de mail op jouw tablet of smartphone, zodat je meteen de app kan downloaden.

Zodra je het programma '**Krachtplan**' hebt gestart, ontvang je een nieuwe mail met daarin een **activatiecode**. Deze kun je invullen in de app

Wat is Krachtplan?

Krachtplan is een app die bedoeld is om meer houvast te krijgen in het dagelijks leven. Je kunt zowel positieve als minder positieve gevoelens, gedachtes en gedragingen bijhouden. Het Krachtplan kun je delen met jouw familie, vrienden en andere zorgprofessionals, zodat jullie makkelijker in gesprek kunnen gaan over wat jij nodig hebt en wat zij zouden kunnen doen om jou te ondersteunen. Lees [hier](#) meer informatie over Krachtplan.

Van start!

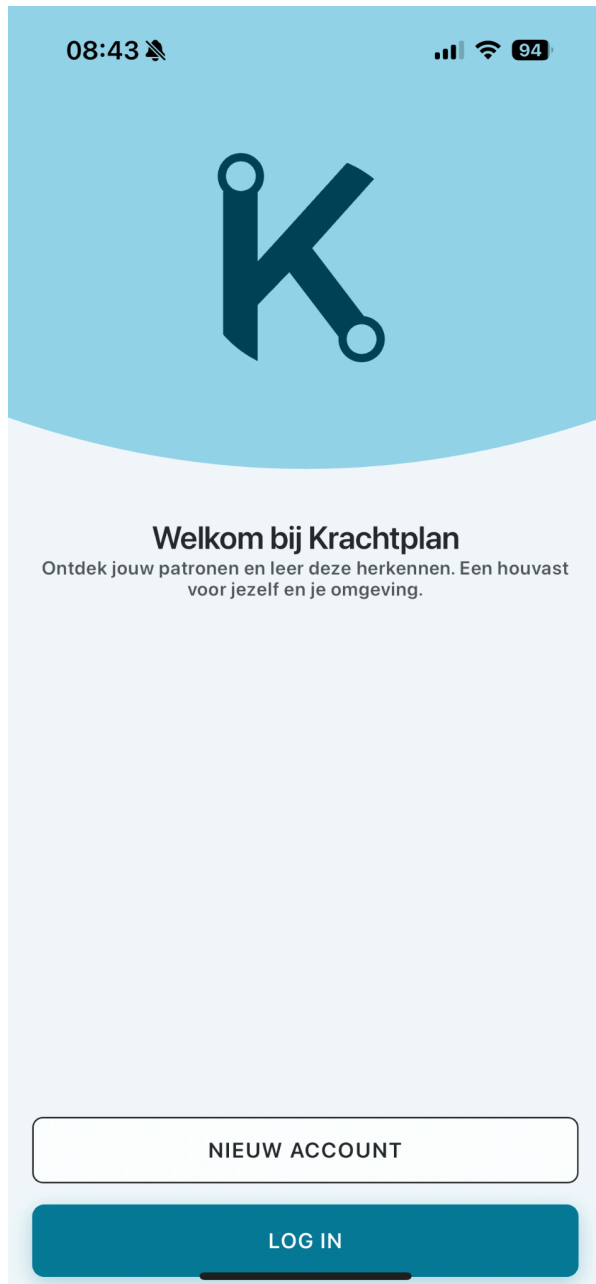
Je hebt de Krachtplan app en een account voor Krachtplan nodig om de uitnodiging te accepteren. Als je de app nog niet hebt geïnstalleerd, word je via de knop 'Activeer jouw account' automatisch doorverwezen naar de App Store/Play Store om de Krachtplan app te downloaden. LET OP: je kunt alleen je account activeren op een mobiele telefoon of tablet. Het werkt niet via jouw laptop of computer. Gebruik vervolgens de uitnodigingscode om de uitnodiging te accepteren.

[Download het mobiel app](#)

77862

Heb je hulp nodig? Bekijk dan onze [Supportpagina](#). Succes! Met vriendelijke groet,

Krachtplan app downloaden



Klik op '**Download mobiele app**' om het Krachtplan te downloaden in de App store en vervolgens op '**Open**' om naar het Krachtplan te gaan.

Wanneer je de app opent, klik je op 'nieuw account' om te starten.

Als je al een account hebt dan kun je klikken op 'log in'.

Account Activeren

08:43

Nieuw account

E-mail

Wachtwoord instellen

Wachtwoord bevestigen

Uitnodigingscode
77862

☐ Ik ga akkoord met de [gebruikersvoorwaarden](#)

☐ Ik ga akkoord met het [privacybeleid](#)

AL EEN ACCOUNT? LOG IN

ACCOUNT AANMAKEN

Activeer jouw account door je **e-mailadres** in te vullen, een **veilig wachtwoord** in te stellen en de **uitnodigingscode** in te voeren. De uitnodigingscode kun je vinden in de mail van jouw zorgprofessional verstuurd via Therapieland (zie bovenste afbeelding).

Ga akkoord met de [gebruiksvoorwaarden](#) en het [privacybeleid](#) en klik op '**Account aanmaken**'

Maak en bevestig vervolgens jouw persoonlijke 4-cijferige code. Met deze code kun je vervolgens inloggen.

Maak een PIN aan

← Maak een PIN aan

• • • •

1 2 3

4 5 6

7 8 9

0 

De app zal je vragen een **PIN** aan te maken. Je kunt dan de app in zonder dat je helemaal opnieuw hoeft in te loggen met je e-mailadres.

Krachtplan zal altijd vragen om je **PIN** in te vullen als je de app opent.

Let op: Als je uitlogt, dan moet je wel weer opnieuw met je e-mailadres en wachtwoord inloggen

Startscherf



Nu kom je terecht op jouw startscherf.

Als je een registratie doel hebt opgesteld is dit zichtbaar in jouw Startscherf. Een registratie doel is het aantal registraties van jouw stemming en gewoontes die je per dag of week wilt doen.

Het **registratiedoel** kun je altijd aanpassen, dit doe je door te klikken op het getal in het midden. Daar kun je aanpassen hoe vaak je wil registreren.

Vanuit jouw Startscherf kan je een **registratie maken** over wat je voelt, denkt of doet door op het **'plus-teken'** rechtsonder te klikken (zie **'Registraties maken'**).

Via de **navigatiebar** kan je navigeren naar de verschillende onderdelen van jouw Krachtplan: **Gewoontes, Acties, Inzicht** en **Meer**.

Registraties maken

Via het 'plus-teken' in jouw startscherm kan je een registratie maken van jouw stemming en gewoontes. De registratie bestaat uit een aantal stappen:

1. Selecteer 'Nu' als je de registratie voor dit moment wilt maken of selecteer een datum en tijdstip voor een eerder moment.
2. Het is mogelijk om een 'Notitie' te maken voor de registratie. De notitie is niet zichtbaar voor jouw hulpverlener en alleen zichtbaar voor jouw naasten mits jij dit hebt geselecteerd.
3. Geef aan hoe jij je voelt of voelde door één van de zes stemmingen te selecteren.
4. Selecteer de gewoonte(s) - Wat doe, denk of voel je? - die van toepassing zijn. Als de gewoonte er niet tussen staat, kan je altijd een gewoonte wijzigen of een nieuwe gewoonte toevoegen door te klikken op 'Pas de gewoonte aan'.

12:04

Registratie

Wil je er iets over kwijt? ⓘ

Wat voel je?

Wat denk je?

Waar ben je?

Met wie ben je?

OVERSLAAN

15:01

Registratie 1/3

Hoe gaat het met je?

☐ HEEL GOED

☐ GOED

☐ GEWOON

☐ MATIG

☐ SLECHT

☐ CRISIS

VOLGENDE

11:32

Welke gewoonte(s) heb je?

Jouw persoonlijk overzicht aan gewoontes.

Heel goed Goed Gewoon Matig Slecht Crisis

Sociaal 1 ^

Zorgen voor anderen

Maatschappelijk 1 ^

Goede werkdag

Gezondheid 1 ^

Slapen

+

Registreren Gewoontes Acties Inzicht

Inzicht krijgen



Al jouw reeds gemaakte registraties kan je terugvinden onder '**Inzicht**' in volgorde van tijd. Naast de datum en het tijdstip van de registratie zie je ook welke stemming en gewoontes je hebt geselecteerd en eventuele notities die je hebt toegevoegd.

Als je alleen de registraties van een bepaalde periode wilt zien, kan je klikken op '**3D**' (3 dagen)', '**7D**' (7 dagen)', '**4W**' (4 weken) of '**4M**' (4 maanden).

In de grafiek zie je jouw geregistreerde gemoedstoestanden in tijd.

Gewoontes aanpassen of toevoegen



Als je naar '**Gewoontes**' navigeert, zie je al jouw gewoontes in één overzicht. Je kan per stemming zien welke gewoontes jij daaraan hebt gekoppeld door op één van de zes '**smileys**' te klikken die de verschillende stemming aangeven.

Vanuit 'Gewoontes' kan je ook gemakkelijk het volgende doen:

- jouw **gewoontes aanpassen of verwijderen** door op het '**bewerk-icoon**' achter de gewoonte te klikken. (zie rode cirkel)
- een **nieuwe gewoonte toevoegen** door op het '**plus-teken**' rechtsonder te klikken

Helpende acties aanpassen of toevoegen

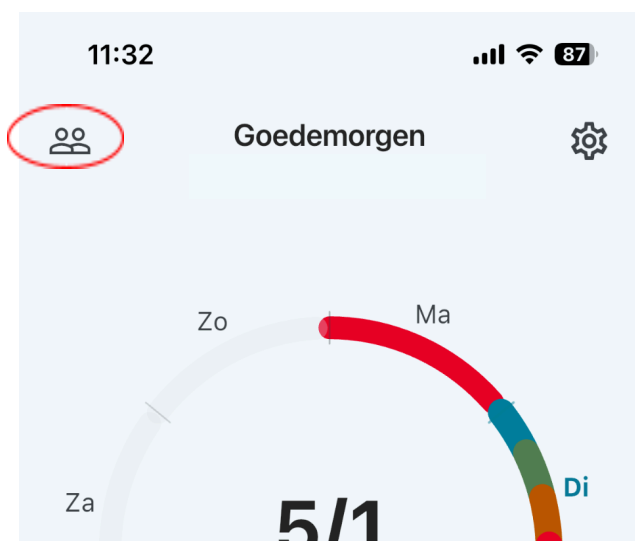


Als je naar 'Acties' navigeert, kan je jouw helpende acties inzien per stemming door op één van de 'smileys' te klikken die de verschillende stemming aangeven.

Vanuit 'Acties' kan je ook gemakkelijk het volgende doen:

- jouw helpende acties aanpassen of verwijderen door op het 'bewerk-icoon' rechtsonder te klikken
- een nieuwe helpende actie toevoegen door op het 'plus-teken' rechtsonder te klikken

Naasten toegang geven of gegevens bewerken



Als je navigeert naar de twee poppetjes linksboven in de app, kom je in jouw ‘**contacten**’. Hier kan je naasten toegang geven tot onderdelen van jouw Krachtplan. (zie rode cirkel)

create_contact

Wie kan je helpen?

Geef naasten inzicht in jouw Krachtplan

Heeft inzage in:

☒ Geregistreerde stemmingen / Geregistreerde gewoontes

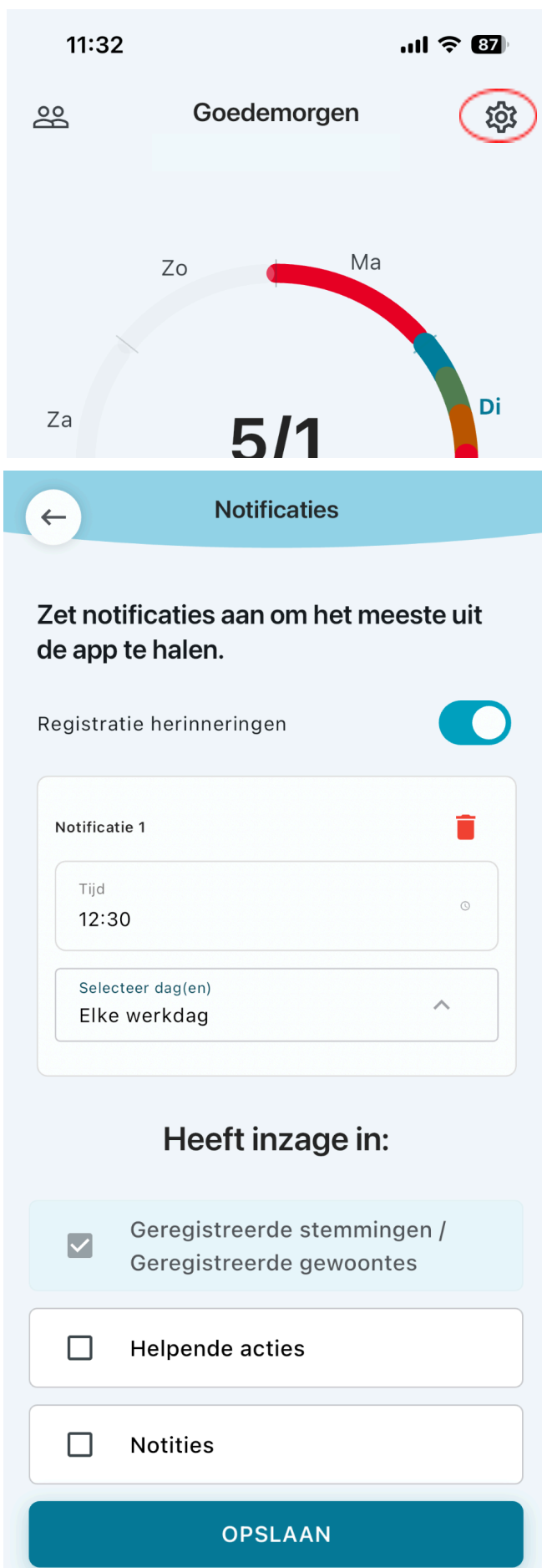
☐ Helpende acties

OPSLAAN

Vul de naam van de naaste in, zijn of haar mailadres, het type contact en eventueel een persoonlijke notitie. Selecteer de onderdelen waar de naaste volgens jou toegang tot mag krijgen. Als je klikt op ‘Opslaan’, ontvangt jouw contact een e-mail namens jou met een uitnodigingscode en een link om de Krachtplan applicatie te downloaden en toegang te krijgen tot de geselecteerde onderdelen van jouw Krachtplan.

Je kunt altijd de gegevens van de naasten wijzigen en hetgeen waar ze toegang tot hebben veranderen door op ‘Bewerk contact’ te klikken. Als je het contact wilt verwijderen zodat de naaste geen toegang meer heeft tot jouw Krachtplan, klik je op het ‘prullenbak-icoon’.

Notificaties



11:32 87

Goedemorgen

Zo Ma Di Za

5/1

← Notificaties

Zet notificaties aan om het meeste uit de app te halen.

Registratie herinneringen

Notificatie 1

Tijd
12:30

Selecteer dag(en)
Elke werkdag

Heeft inzage in:

☒ Geregistreerde stemmingen / Geregistreerde gewoontes

☐ Helpende acties

☐ Notities

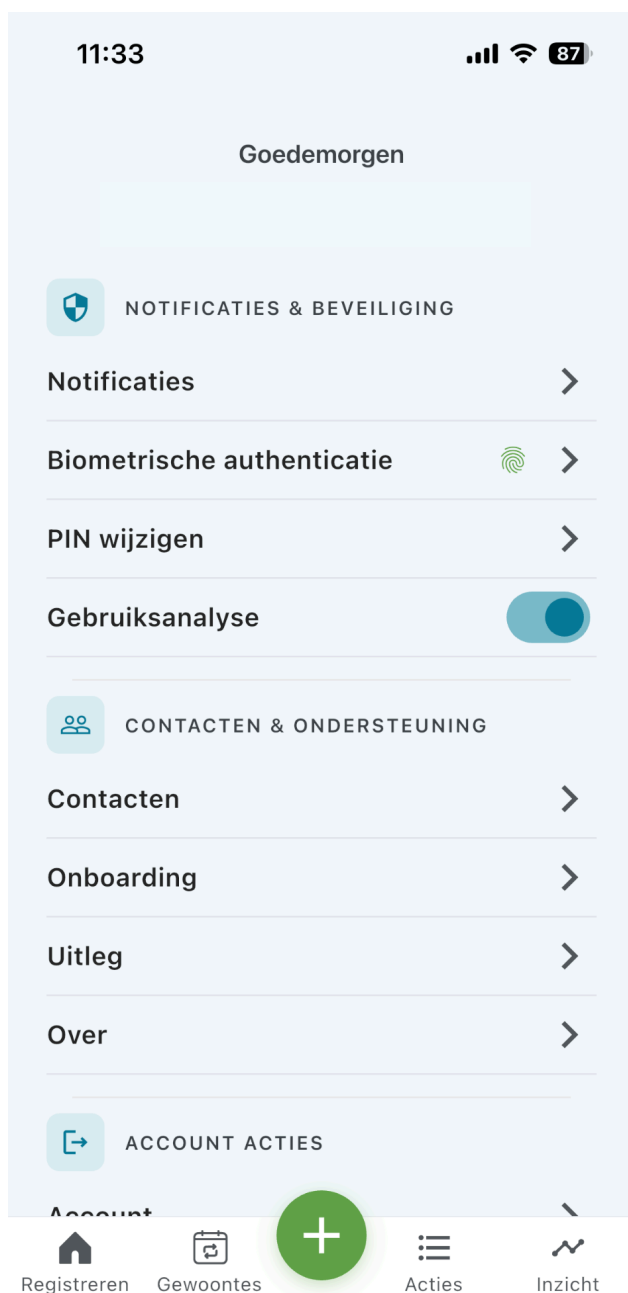
OPSLAAN

Rechtsboven vind je de **'instellingen'**, waarin je o.a. via 'Pushberichten' jouw notificaties kan aanpassen. (zie rode cirkel)

Om het meeste uit de app te halen, klik op de schuifbalk achter **'Registratie herinneringen'** en selecteer het **tijdstip** en de **dag(en)** waarop jij graag een notificatie ofwel een herinnering ontvangt om een registratie te maken.

Je kan dit altijd uitzetten of wijzigen.

Uitloggen



Via '**instellingen**' kan je uitloggen door op '**Uitloggen**' te klikken.

Let op: als je op uitloggen klikt, moet je de volgende keer als je de app weer opent opnieuw inloggen (zie '**Inloggen**'). Als je zonder uitloggen de app verlaat, hoef je de volgende keer alleen jouw **4-cijferige pincode** in te vullen.

Inloggen





[WACHTWOORD VERGETEN?](#)

Als je na het uitloggen de app weer opent, klik je op '**Inloggen**' en vul je jouw mailadres en wachtwoord in.

Als je jouw wachtwoord bent vergeten, kun je via '**Wachtwoord vergeten**' een reset-link ontvangen op jouw e-mailadres om een nieuw wachtwoord aan te maken.