



Krachtplan

Handleiding voor naasten



Handleiding Krachtplan-app voor naasten

Wat fijn dat je bent uitgenodigd door je naaste om mee te kunnen kijken in het Krachtplan. Het Krachtplan kan je voorzien van meer inzicht in het leven van je naaste. Zo kan je meekijken welke **stemmingen** en ***gewoontes** je naaste heeft. Ook kan je in het Krachtplan helpende acties inzien om positief te werken aan het verbeteren van de situatie. Je naaste kan wel zelf bepalen op welke onderdelen van het Krachtplan je inzage krijgt

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

Hoe je samen het Krachtplan gebruikt is iets wat jullie samen bespreken. Zo zou je kunnen helpen de gewoontes in te vullen die bij verschillende stemmingen van toepassing zijn of samen kijken welke helpende acties jullie zouden kunnen afspreken. Hieronder volgen de stappen om het Krachtplan te activeren en hoe je in het Krachtplan mee kan kijken.

[Krachtplan app downloaden](#)

[Account Activeren](#)

[Startscherm: Gewoontes](#)

[Inzicht krijgen](#)

[Gewoontes inzien](#)

[Helpende acties inzien](#)

[Uitloggen](#)

[Inloggen](#)

Krachtplan app downloaden

Beste Nikl,

Je bent uitgenodigd om mee te kijken in het Krachtplan van Bob Proctor.

Wat is Krachtplan?

Krachtplan is een app die bedoeld is om meer houvast te krijgen in het dagelijks leven. Jouw naaste kan zowel positieve als minder positieve gevoelens, gedachten en gedragingen bijhouden. Het Krachtplan kan gedeeld worden met familie, vrienden en zorgprofessionals, zodat jullie makkelijker in gesprek kunnen gaan over wat jouw naaste nodig heeft en wat jij zou kunnen doen om te ondersteunen. Lees [hier](#) meer informatie over Krachtplan.

Uitnodiging accepteren

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. Gebruik vervolgens de uitnodigingscode om de uitnodiging te accepteren.

[Download het mobiel app](#)

77F3C4E19953

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

Krachtplan
Powered by Therapieland

Als jouw naaste je uitnodigt voor het Krachtplan, ontvang je een mail met een link naar de Krachtplan-app in de Google Play of iOS App store en een uitnodigingscode om jouw account te activeren.

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

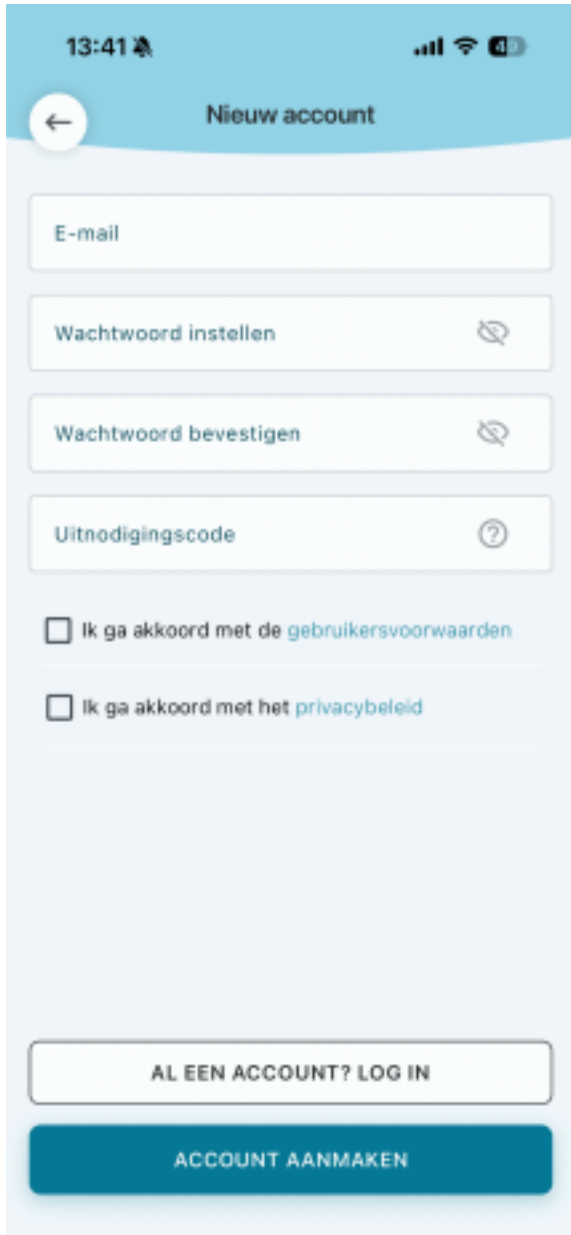
Krachtplan app downloaden



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

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

Account Activeren



13:41

Nieuw account

E-mail

Wachtwoord instellen

Wachtwoord bevestigen

Uitnodigingscode

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

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

AL EEN ACCOUNT? LOG IN

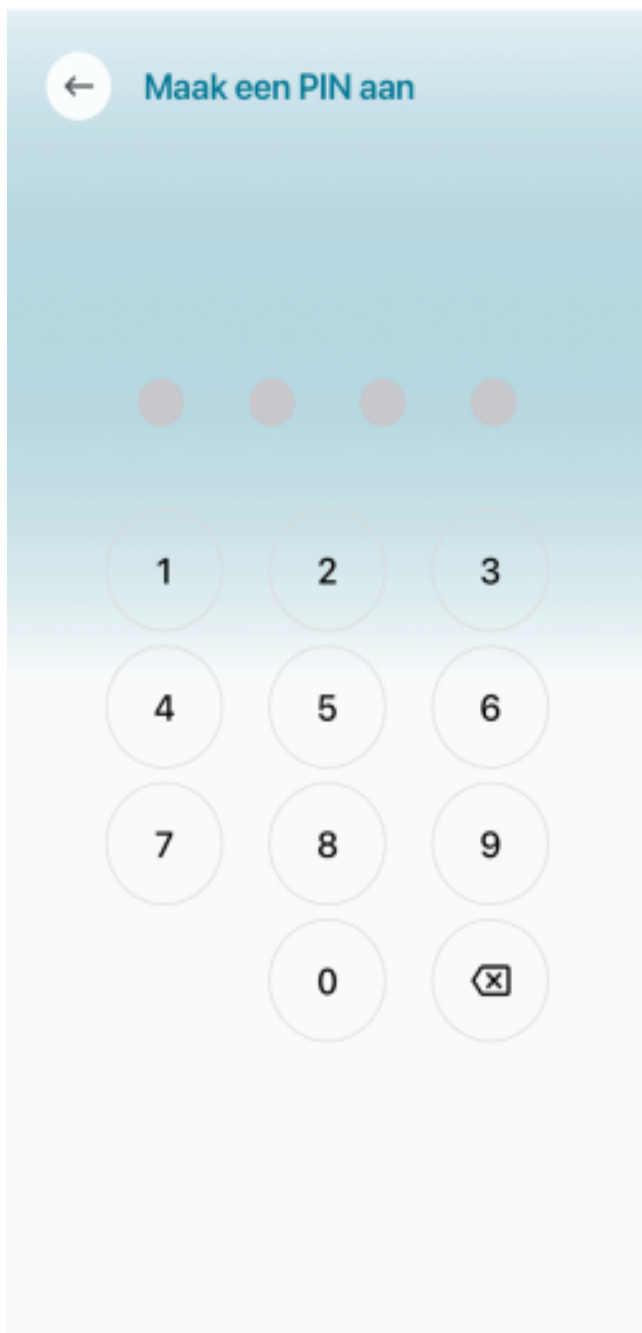
ACCOUNT AANMAKEN

Activeer jouw account door je **e-mail adres** 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 naaste (zie bovenste afbeelding).

Ga akkoord met de [gebruikersvoorwaarden](#) en het [privacybeleid](#) en klik op 'Account **A**anmaken'.

Maak een PIN aan



The screenshot shows a mobile app interface for creating a PIN. At the top, there is a back arrow and the text "Maak een PIN aan". Below this, there are four grey dots representing the positions for the four digits of the PIN. Below the dots is a numeric keypad with digits 1 through 9, 0, and a backspace icon (a square with an 'x').

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

Startscherm: Gewoontes



Als je jouw account hebt geactiveerd, kom je in het overzicht van 'Gewoontes' terecht.

Via de navigatiebar onderin kun je navigeren naar de verschillende onderdelen van het Krachtplan van jouw naaste: Gewoontes, Acties, en Inzicht.

Let op: Je hebt alleen inzage in Gewoontes, Acties en Inzicht als jouw naaste jou hiervoor toegang heeft Gegeven.

Inzicht krijgen



Alle reeds gemaakte registraties van je naaste 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 jouw naaste heeft geselecteerd en eventuele notities heeft toegevoegd.

Let op: je hebt alleen inzage in de notities als jouw naaste jou hiervoor toegang heeft gegeven. Als je alleen de registraties van een bepaalde periode wilt zien, kan je klikken op '3D' '7D', '4W' of '4M'.

In de grafiek zie je de geregistreerd gemoedstoestanden in Tijd.

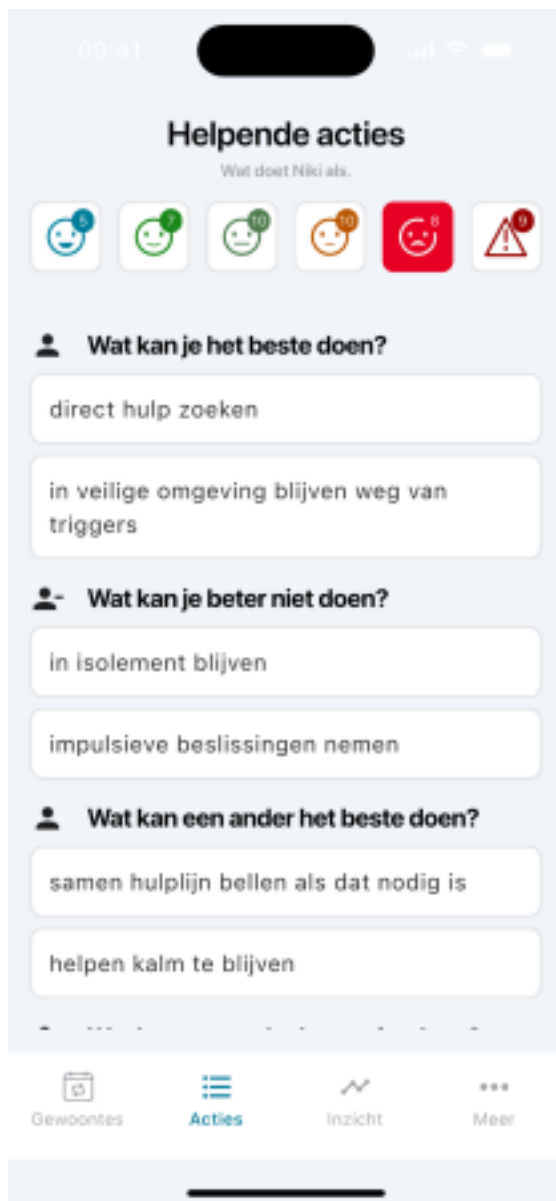
Gewoontes inzien



Als je naar '**Gewoontes**' navigeert, zie je alle gewoontes die jouw naaste heeft ingevuld in één overzicht.

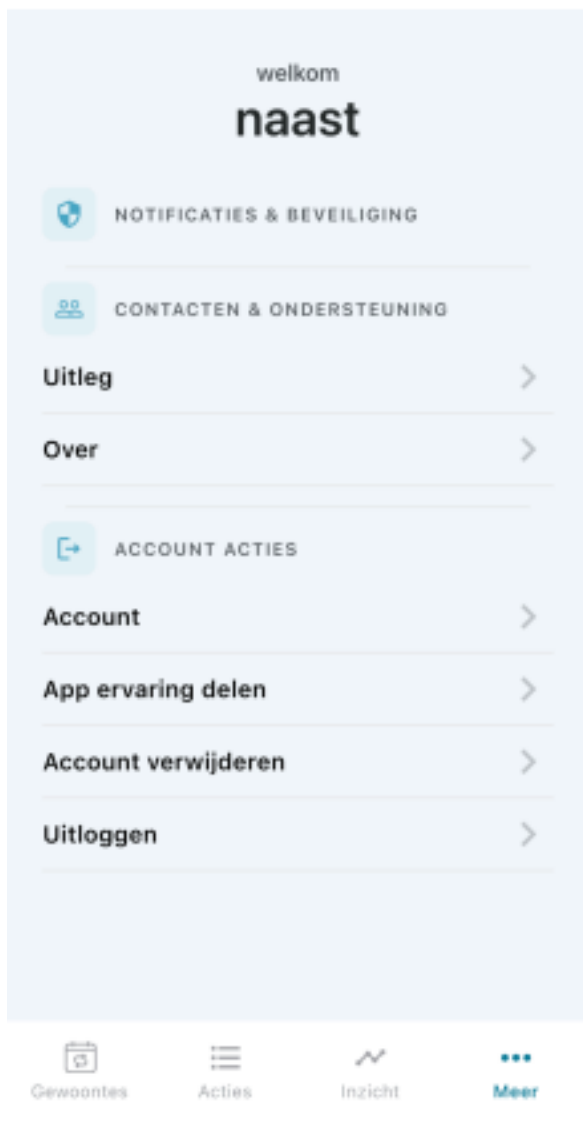
Je kan per stemming zien welke gewoontes daaraan zijn gekoppeld door op één van de zes '**smileys**' te klikken die de verschillende stemmingen **Aangeven**.

Helpende acties inzien



Als je naar 'Acties' navigeert, kan je de helpende acties inzien per stemming door op één van de **'smileys'** te klikken die de verschillende stemmingen Aangeven

Uitloggen



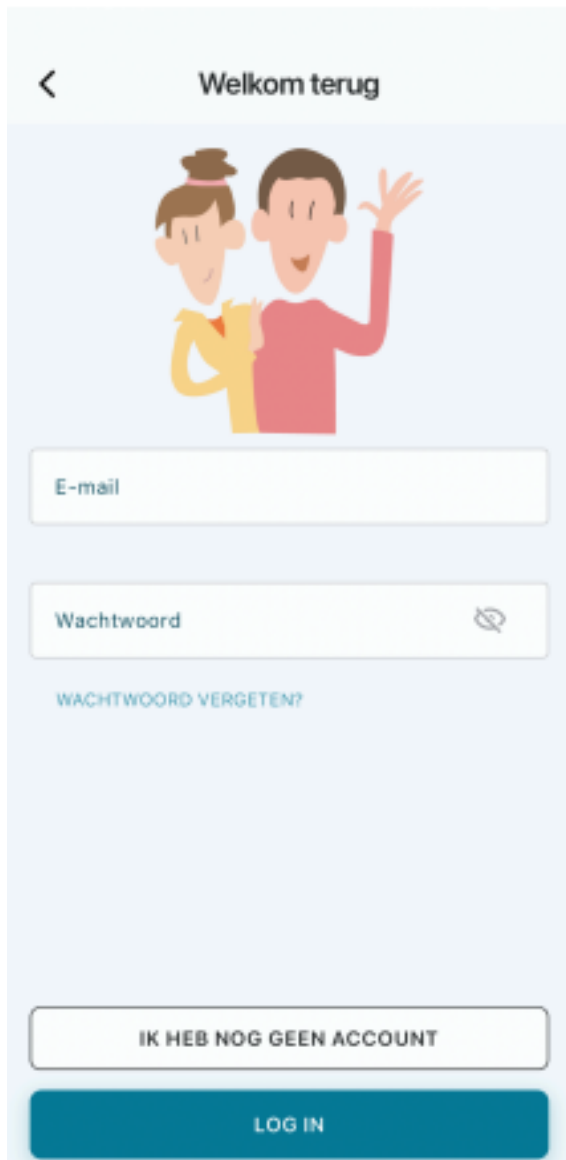
Via 'Meer' kan je uitloggen door op 'Uitloggen' te klikken.

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



The image shows a mobile app login screen. At the top, there is a back arrow and the text 'Welkom terug'. Below this is an illustration of a man and a woman. The main form consists of two input fields: 'E-mail' and 'Wachtwoord'. The 'Wachtwoord' field has an eye icon to toggle visibility. Below the password field is a link that says 'WACHTWOORD VERGETEN?'. At the bottom, there are two buttons: 'IK HEB NOG GEEN ACCOUNT' and 'LOG IN'.

< Welkom terug

E-mail

Wachtwoord

WACHTWOORD VERGETEN?

IK HEB NOG GEEN ACCOUNT

LOG IN

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.