

De Sense-it app

Een smartwatch app om spanning te herkennen en te verminderen

Gebruikershandleiding jongeren



Inhoud

Ontwikkelaars van de Sense-it app

**UNIVERSITY
OF TWENTE.**

 **Amsterdam UMC**
Universitair Medische Centra

 **Pluryn**

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

 **GGNet
SCelta**

Onderzoeksteam Sense-it app voor de jeugdhulp

 **Pluryn**

de Borg 

**UNIVERSITY
OF TWENTE.**


Inforsa

 **Amsterdam UMC**
Universitair Medische Centra

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Radboud Universiteit 

Industrieweg 50
6541 TW Nijmegen
T: 088 - 77 95 000
W: www.pluryn.nl

Grafisch ontwerp: Elbert Niezen
Drukwerk: Elbert Niezen

© 2023

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

1. Inleiding	4
1.1 Wat is de Sense-it app	5
1.2 Hoe werkt de Sense-it app?	5
2 De Sense-it app installeren	8
2.1 Smartwatch koppelen aan de smartphone	8
2.2 De Sense-it app installeren op de smartphone & smartwatch	10
2.3 De Sense-it app op de smartwatch	11
3 De functies van de Sense-it app	12
3.1 Het startscherm	12
3.2 Het instellingenscherm	14
3.3 De wijzerplaat	16
4 Gebruik van de Sense-it app	18
4.1 De Sense-it app voor het eerste gebruiken	18
4.2 Veiligheid en het gebruik van de Sense-it app	19
4.5 Gebruik applicatie zonder verbinding met telefoon	22
4.6 Trouble shoot	22
5 Contact	24

1. Inleiding

Deze handleiding gaat over de Sense-it app.

Gebruikers lezen hier info over de app:

- waarom is de app ontwikkeld?
- hoe werkt de Sense-it app?
- voor wie is de app?

Verder lees je:

Hoofdstuk 2

hoe zet je de app op je smartphone?

Hoofdstuk 3

wat kan de app allemaal?

Hoofdstuk 4

hoe kun je de app instellen en gebruiken?

De Sense-it app helpt spanning te herkennen.
Je doet dan iets om minder spanning te krijgen.

1.1 Wat is de Sense-it app

Iedereen heeft te maken met emoties,

Daarmee gebeurt wel eens wat:

Woede, jezelf verwonden en weglopen.

Zoiets gebeurt meestal niet zomaar.

Je spanning loopt vaak al op.

Maar je merkt het niet.

Dan gebeuren er vervelende dingen.

Vervelend voor je zelf.

Maar ook voor andere jongeren en de groepsleiding.

Het gaat vaak zo:

1.2 Hoe werkt de Sense-it app?

Je hebt een smartwatch nodig voor de app.

Die smartwatch meet je hartslag.

De smartwatch trilt bij een hogere hartslag.

Dat betekent: meer spanning.

Je hebt ook een smartphone nodig.

Je ziet de spanning op de smartphone.

Trilt de smartwatch omdat je hartslag verandert?

Dan zegt je smartphone:

Doe iets om te ontspannen.

Je kunt dit zelf instellen.

Bijvoorbeeld: 'denk aan je ademhaling'.

Je kunt ook dingen typen in de smartphone.

Bijvoorbeeld: wat gebeurde er op dat moment.

De app waarschuwt voor meer spanning.

Je kunt dan op tijd iets doen.

Dat ziet er zo uit:

1.3 Voor wie is de Sense-it app?

De app is ontwikkeld voor jongeren van 12 - 18 jaar in de jeugdhulp, maar ook volwassenen gebruiken de app tegenwoordig. Professionals die werkzaam zijn in de jeugdhulp gebruiken de app ook.



2 De Sense-it app installeren

Hoe zet je de app op je smartphone?

Hoe koppel je de smartwatch aan je smartphone?

Je leest het in dit hoofdstuk.

2.1 Smartwatch koppelen aan de smartphone

De app moet ook op de smartwatch komen.

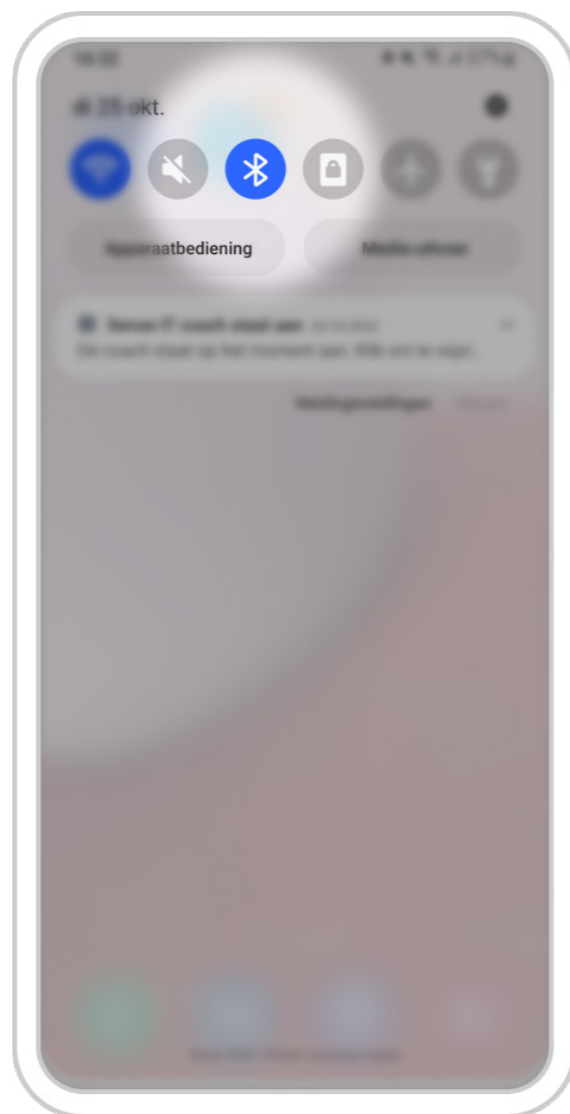
Maar eerst koppel je de smartwatch aan de smartphone.

Hoe? Dat verschilt soms per type smartwatch.

Bij een TicWatch of Samsung Galaxy Watch 4 gaat het zo:

Stel de smartwatch in (alleen bij eerste gebruik):

1. Leg je smartwatch aan de oplader.
Start deze niet vanzelf op?
Hou dan de rechterknop even ingedrukt.
2. Kies je taal op de smartwatch.
Tik deze aan om verder te gaan.
3. Scroll naar beneden.
Klik op 'I've read it'. (= Ik heb het gelezen)
Ga verder op je smartphone:
4. Zorg ervoor dat Bluetooth op je smartphone aanstaat.
Ga naar Instellingen > Verbindingen > Bluetooth.
Of klik op Bluetooth () in het drop down menu.
5. Ga naar de Play Store op je smartphone.
Zoek de app 'Wear OS' (TicWatch) of 'Wearable' (Samsung Galaxy Watch 4) op.
 - a. Installeer deze app en druk vervolgens op 'openen'.
 - b. Klik op 'instellen starten'
 - c. Bij service voorwaarden klik je op 'ik ga akkoord'.
 - d. Maak een keuze bij 'maak Wear OS / Wearable beter'.
(Voor de app is dat niet belangrijk).
 - e. Klik bij 'locatie inschakelen' op 'inschakelen' en 'toestaan'.



6. Je ziet op je smartphone nu de code van je smartwatch.

De code verschijnt ook op je smartwatch.

- a. Vink het vakje op je smartphone aan.
Klik op 'koppelen'.

Dit is het TicWatch scherm, maar op de

Samsung Galaxy Watch 4 ziet het er vergelijkbaar uit

- b. Druk op 'toestemming geven'
- c. Gmailaccount kopiëren – volgende
- d. Toets je schermbeveiliging in
- e. Kopiëren naar je smartwatch? – kopiëren.
- f. Voer het wachtwoord van je Gmail in.
- g. Maak een keuze bij:
'houd verbinding met wifi'
'chatten met vrienden'
'controleer je agenda'
'bekijk je meldingen'
(voor de app is dat niet belangrijk).
- h. Klik op 'volgende' bij kennisgeving over locatie.
Wacht enkele minuten en klik op 'gereed'.

Duurt het koppelen erg lang?

Sluit dan de WearOS of Wearable app af en start deze opnieuw.

Vaak verschijnt dan direct de melding dat de smartwatch is gekoppeld. Opnieuw opstarten van de smartphone kan ook helpen.

7. Voor Wear OS: Scroll in de 'Wear OS'.
Ga naar 'Geavanceerde instellingen'.
Zet 'kantel om het scherm te activeren' uit.
Dit scheelt batterij.
En zorgt dat de app minder vastloopt.
8. De smartphone vraagt dan:
'je smartwatch verbonden houden?'.
Druk op 'verbonden blijven' > 'doorgaan' > 'ja'. De app is ontwikkeld voor jongeren van 12 - 18 jaar in de jeugdhulp, maar ook volwassenen gebruiken de app tegenwoordig. Professionals die werkzaam zijn in de jeugdhulp gebruiken de app ook.

Het nummer op uw horloge controleren

102075

Annuleer

Bevestigen

2 De Sense-it app installeren

Je kunt de app gebruiken op telefoons met Android.

Je hebt hiervoor een Gmail adres nodig.

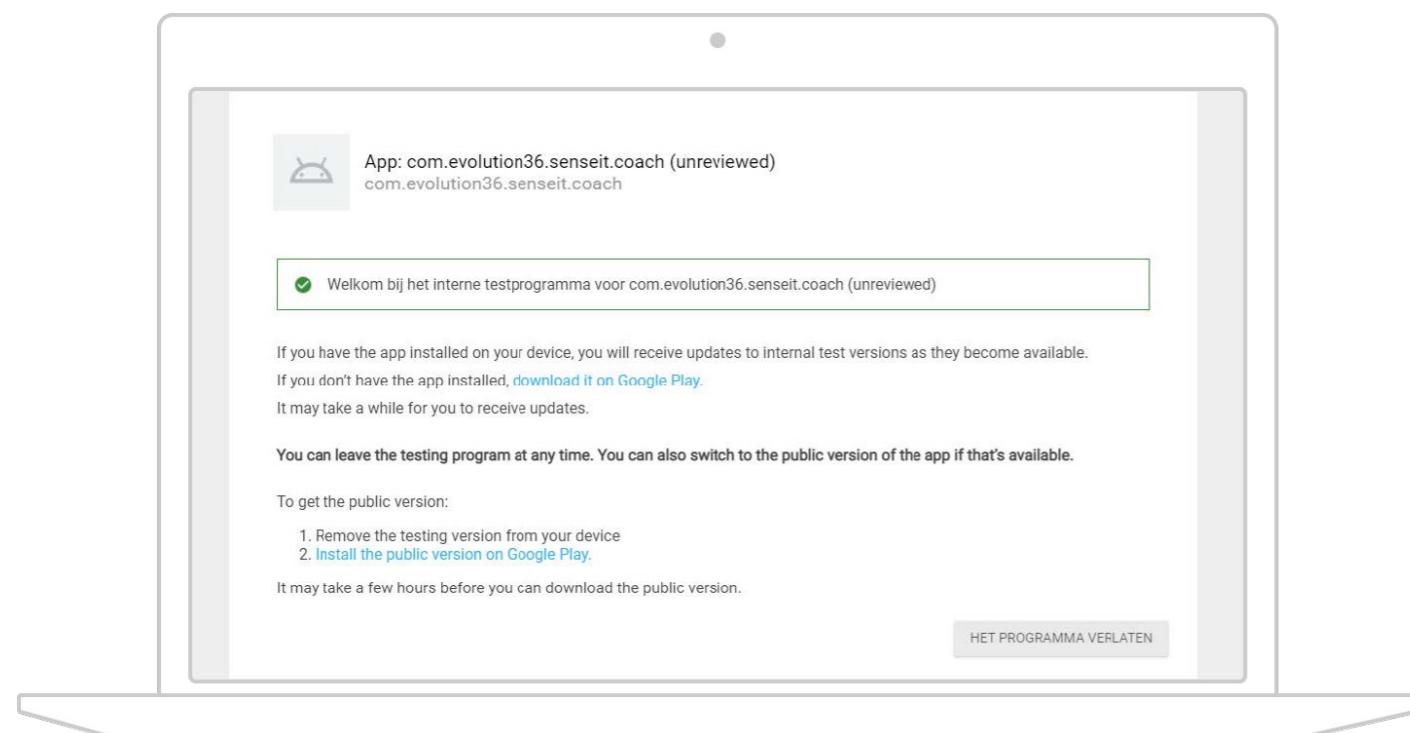
Je kan je aanmelden door een mail te sturen via de website.

2.2 De Sense-it app installeren op de smartphone & smartwatch

Volg de onderstaande stappen op de computer:

1. Open de ontvangen link op de computer.
2. U ontvangt de volgende uitnodiging om mee te doen. Wanneer je deze accepteert zal je worden toegevoegd aan de interne test.
3. Klik vervolgens op de “download it on google play” link.
4. Als u nog niet ingelogd bent moet er ingelogd worden met het account waarmee je ingelogd bent op de telefoon en smartwatch.
5. Klik op de Geïnstalleerd/installeren knop bij de com.evolution36.coach applicatie.

6. Selecteer de smartwatch en klik op installeren. In de lijst met apparaten kan je ook de smartphone selecteren.
7. Vul je wachtwoord in om de applicatie te downloaden. Vervolgens krijg je een bericht dat de applicatie binnenkort wordt geïnstalleerd.
8. Om de applicatie op de smartphone te krijgen kan dit stappenplan vanaf stap 4 opnieuw doorlopen worden.
9. De applicatie staat nu op de smartwatch en smartphone (het kan soms even duren voordat de applicatie er op staat).



2.3 De Sense-it app op de smartwatch

Doe de smartwatch eerst om.

Dat is makkelijker.

Klik op ‘Wijzerplaat instellen’

En ‘Toestaan’:

Je geeft zo toegang tot de sensorgegevens.

Let op: heb je dit gemist?

Veeg dan van boven naar beneden.

Klik op het instellingswielletje.

Dan op ‘apps en meldingen’ > ‘app-machtigingen’ > ‘Sense-it’.

Zet ‘sensoren’ aan.

(Blauw balletje als in afbeelding hieronder).

1. Een watch face verschijnt nu op je smartwatch. Zie de afbeelding hieronder.

Zie je geen watch face?

Of wil je een andere wijzerplaat instellen?

Volg dan de volgende stappen:

- a. Houd het scherm met de wijzerplaat ingedrukt. Je komt zo in het scherm met meer wijzerplaten.
- b. Veeg van rechts naar links. Klik op de optie ‘meer wijzerplaten bekijken’.
- c. Scroll naar beneden. Selecteer de ‘Sense-it bollen’ wijzerplaat. Je voegt deze dan toe aan je favorieten. Of je kiest voor ‘Sense-IT text’. Paragraaf 3.3 legt het verschil uit tussen deze 2 wijzerplaten.
- d. Veeg van links naar rechts. Je gaat zo terug naar je favoriete wijzerplaten. Kies de Sense-it wijzerplaat die je wilt gebruiken.

2. De wijzerplaat van Sense-it is nu actief.

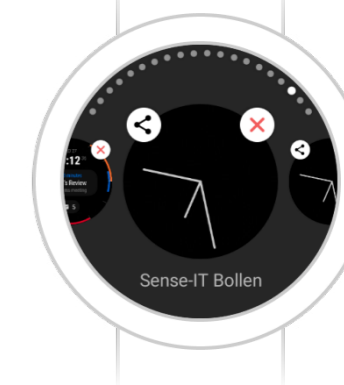
De Sense-it app is klaar voor gebruik.

Let op: de app werkt alleen als de wijzerplaat actief is.

Kies je een andere wijzerplaat?

Dan verliest je de verbinding tussen smartwatch en smartphone.

Let op: Je kunt wijzerplaten ook wijzigen via de Wear OS of Wearable app.



3 De functies van de Sense-it app

Dit hoofdstuk legt uit:

De Sense-it app heeft verschillende onderdelen.

Wat kun je doen met die onderdelen?

3.1 Het startscherm

Je ziet dit scherm als je de app opent.

Het startscherm bestaat uit verschillende onderdelen:

- Bovenin staat een klok met de tijd.
En jouw niveau van spanning.
- Daaronder staat een schuif.
Je zet de app hiermee 'Aan' en 'Uit'.
De app meet alleen de hartslag bij 'Aan'.
Wil je even geen trillingen ontvangen? Je kan het meten tijdelijk 'Uit' zetten, maar houd goed in de gaten dat je ze weer 'Aan' zet.
De app staat uit op bovenstaande linker afbeelding.
De app staat aan op de rechter afbeelding.
Je ziet dat aan het ingevulde hartje en bolletjes.
- Wanneer was de laatste meting?
Je ziet die datum onder 'laatste meting'.
Je ziet ook hoe hoog jouw spanning toen was.
De app toont de meting altijd in bolletjes.
Wil je er iets bijzetten?
Druk dan op de meting drukken.
(zie onderstaande afbeelding)

Je kunt je spanning een cijfer geven van 0 tot 10 en er iets bij typen.

(zie 3.2 voor meer informatie).



Verder zijn er een submenu's: metingen, instellingen, verbinding en informatie.

Wat kun je daarmee doen?

Dat vertellen we hieronder.

Metingen:

bekijk hier alle metingen van een dag.

Je ziet hoe hoog jouw spanning was (zie onderstaande linker afbeelding).

Druk je op de dag, dan klappt deze in.

Je krijgt een overzicht van alle dagen met metingen. (zie onderstaande rechter afbeelding).

Druk je op een meting?

Je komt dan in het scherm voor opmerkingen.

(zie bovenstaande afbeelding).

- Instellingen: pas je app zelf aan. En verstuur je gegevens. (zie 3.2 voor meer uitleg).
- Verbinding: dit scherm vertelt of je smartphone en smartwatch verbonden zijn. Is de verbinding verbroken? Check of je Bluetooth aan staat, ga naar de 'Wear OS' of 'Wearable' app en maak opnieuw verbinding.
- Informatie: hier staat welke app-versie je hebt. De info-tekst kun je in de instellingen aanpassen.



3 De functies van de Sense-it app

Dit hoofdstuk legt uit:

De Sense-it app heeft verschillende onderdelen.

Wat kun je doen met die onderdelen?

3.2 Het instellingenschermb

Je kunt app aanpassen aan je eigen wensen.

Dat doe je met het instellingen-schermb.

Stel dit scherm in als je de app voor het eerst gebruikt.

Je kunt ook later dingen aanpassen.

Bijvoorbeeld wanneer de smartwatch gaat trillen,

Of dat je bericht krijgt als je spanning oploopt.

Sla de instellingen altijd op.

Anders gaan ze verloren.

Dit kan onderaan de pagina van het instellingenschermb.

Het instellingenschermb heeft de volgende functies:

- Unieke gebruikers-id: de app maakt deze code automatisch. Je hoeft hier niets mee.
- Gemiddelde hartslag:
Je kunt je gemiddelde hartslag invoeren.
Of de app maakt zelf een basismeting.
Hoofdstuk 4.1 vertelt hoe dat moet.
- Je kunt aanvinken bij welke acties je een melding/trilling krijgt.
Bij autorijden, fietsen en rennen kan dat afleidend werken. Dit kun je beter uitvinken.
- Je kunt aanvinken op welk niveau je een melding/trilling krijgt.
Start met 3, 4 en 5. Probeer wat voor jou prettig is.
- Bepaal per niveau welke tekst je dan ziet.
- Kies welke reeks de Sense-it gebruikt: 1 t/m 8 of -3 t/m 5.
Dit kan alleen bij de wijzerplaat met getallen.



- Kies of de biofeedback 'aan' of 'uit' staat.
Wanneer je 'Ja' niet aanvinkt, meet de app wel je hartslag.
Maar je ziet niet of daarin iets verandert.
- Tijdstippen om vragen in te vullen:
Je kunt de app vragen laten stellen, bijvoorbeeld over hoe je je voelt.
Vul hier de tijd in waarop je de vraag wil ontvangen.
- Vragen:
Vul hier de vragen in.
Deze vragen kunnen via een balkje met 7-punten worden beantwoord.
- Subjectieve toestand: geef wel of geen cijfer over hoe je je voelt.
- Zwarte modus: gebruik je de smartwatch niet?
Dan kan het scherm op een soort nachtmodus.
Dit scheelt batterij.
- Verander wachtwoord:
hier stel je een wachtwoord in voor de instellingen.
- Kies zelf de kleur van de app op je smartphone en smartwatch: Blauw, groen en rood.

3 De functies van de Sense-it app

Dit hoofdstuk legt uit:

De Sense-it app heeft verschillende onderdelen.

Wat kun je doen met die onderdelen?

3.3 De wijzerplaat

De wijzerplaat krijg je op je smartwatch te zien.

Je spanning kun je op verschillende manieren laten zien:

bijv. in rondjes of in nummers.

Kies wat je prettig vindt.

Hieronder zie je de 2 manieren met uitleg.



Wijzerplaat met bollen



Wijzerplaat met cijfers

1. Wijzerplaat met bollen:

Je ziet dat de 4e bol dikker is dan de andere bollen.

Deze dikkere bol is je gemiddelde hartslag.

De andere bollen laten zien of je hartslag lager of hoger is dan het gemiddelde.



2. Wijzerplaat met cijfers:

Bij deze wijzerplaat zie je een cijfer.

Dit cijfer laat zien of je hartslag hoger of lager is dan het gemiddelde.



4 Gebruik van de Sense-it app

Dit hoofdstuk gaat over bijzonderheden van de Sense-it app.

4.1 De Sense-it app voor het eerste gebruiken

Je past de Sense-it app aan jouw persoon aan.
Een basismeting van je hartslag is daarvoor nodig.
Want ieder mens heeft een andere gemiddelde hartslag.
Gebruik je de app voor de 1e keer?
Dan meet de app je gemiddelde hartslag in ruststand.
Het is wel belangrijk dat de app 'uit' staat.

1. Controleer of de app uit staat in het startscherm op de smartphone.
2. Klik op 'instellingen'.
3. Zet 'aantal metingen van basismeting' op 600.
Zo krijg je na 600 metingen een goed gemiddelde van je hartslag.
4. Stel de rest van de instellingen in zoals jij wilt.
De app start meteen na de basismeting.
(zie 3.2 voor meer informatie over de instellingen).
5. Druk op 'instellingen opslaan' (naar beneden scrollen)
6. Klik op 'nieuwe basismeting starten'.
Zorg dat je stil zit, staat en wandelt tijdens de basismeting.
Wees niet te actief of gespannen.
Praat over niet-spannende dingen.
7. Na de basismeting moet de standaardafwijking groter zijn dan 7.

De gemiddelde hartslag is tussen de 65 en 85.
Is dit heel anders, doe dan de basmeting nog een keer.
Let op inspanning en ontspanning (zie stap 6).
Hiernaast zie je dat de basismeting loopt.
Het balkje laat zien hoever de basismeting is.



Dit hoofdstuk gaat over bijzonderheden van de Sense-it app.

4.2 Veiligheid en het gebruik van de Sense-it app

Voor veilig gebruik van de app gelden een aantal aanwijzingen:

1. Gebruik de app niet als het onveilig is:
bijvoorbeeld bij autorijden of fietsen.
Stel in dat je dan geen meldingen krijgt.
Of zet de app (of smartphone) helemaal uit.
2. De Sense-it app is geen medisch instrument.
De app meet alleen spanning.
Ga naar je huisarts voor vragen over je gezondheid.
3. Soms werkt de Sense-it app even niet goed
Of smartwatch en smartphone vinden elkaar niet.
Krijg je daar spanning van?
Leg de smartwatch/smartphone dan even weg.
Probeer het later nog eens. Of neem contact op met iemand die je kan helpen.
4. De app bewaart al jouw gegevens op de telefoon.
Alleen jij kunt deze zien.
En je begeleider met jouw toestemming.
Je kunt die info delen.
Maar jij bepaalt wat je deelt en met wie.

4 Gebruik van de Sense-it app

Dit hoofdstuk gaat over bijzonderheden van de Sense-it app.

4.3 Data exporteren

Je kunt metingen van je hartslag delen:

via de mail of naar bestanden op de smartphone.

Je krijgt dan Excel-bestanden.

Hierin staat een lange cijferlijst over jouw spanningsniveaus.

Er zijn 2 manieren om info te delen:

Online:

1. Deel info via email of bewaar deze op je laptop.

Ga naar Instellingen:

2. Zet wifi aan op de smartphone.
3. Vul je e-mailadres in.
4. Zet de wifi weer uit.
5. De bestanden staan nu in je mailbox.

Offline:

1. Kies 'export database naar bestand'.
2. De app zegt dat hij de bestanden aanmaakt.
Je ziet een melding 'export gestart, dit kan even duren'.
Als het klaar is, zie je 'bestanden zijn opgeslagen'.
3. De bestanden staan nu op de smartphone.
Om ze op de computer te zetten moet je eerst de smartphone uit en aanzetten, voordat de computer ze kan vinden.
4. Koppel je smartphone aan de computer en ga naar 'Deze PC', waar een mapje verschijnt onder 'Apparaten en stations' met de naam van de smartphone. Als je hierin verder klikt, vind je een mapje genaamd 'Sense-it', waar je de bestanden terug kunt vinden.

Dit hoofdstuk gaat over bijzonderheden van de Sense-it app.

4.4 Uitleg van geëxporteerde data

Je maakt vier Excel-bestanden aan bij het delen van data:

1. senseit-export-heartrates
2. senseit-export-levels
3. senseit-export-settings
4. senseit-export-answers

- Het bestand Heartrates is een lange lijst.
Hierin staan alle metingen van de smartwatch.
De gemeten hartslag staat daarachter.
De lijst meldt ook of de meting goed was.
Iedere keer als je exporteert, komen er nieuwe data bij.
- Levels heeft dezelfde lijst met metingen.
Daarachter staat het niveau van de hartslag (hoeveel witte bollen).
Onder 'Activity' staat wat je deed: bijvoorbeeld stilzitten of lopen.
ContextDescription heeft de antwoorden uit het meldingscherm.
Het cijfer van ervaren spanning staat onder SubjectiveState.
- Het bestand Settings toont je laatste verandering van de instellingen.
En laat zien wat de instellingen toen waren.
Alle instellingen van het instellingenmenu (zie 3.2) staan in dit bestand.
- In Answers staan je ingevulde vragen en antwoorden.

4 Gebruik van de Sense-it app

Dit hoofdstuk gaat over bijzonderheden van de Sense-it app.

4.5 Gebruik applicatie zonder verbinding met telefoon

De smartwatch kan blijven doormeten van hartslagen zonder dat er verbinding is met de telefoon. Het aan- en uitzetten van deze metingen op de smartwatch kan zowel op de smartwatch als op de telefoon. Als er geen verbinding is met de telefoon worden alle hartslagen op smartwatch opgeslagen, deze gegevens worden naar de telefoon verzonden zodra er weer verbinding is. Als de smartwatch een lange tijd (meer dan 3 uur) zonder telefoon heeft gemeten kan het een wat langere tijd duren voordat alle gegevens op de telefoon staan (dit kan 5 á 10 min duren). Het is belangrijk dat de coach niet wordt uitgezet totdat alle gegevens op de telefoon staan, dit kan je zien door te kijken naar de meest recente meting in het metingen tabje.

4.6 Trouble shoot

Als je de app gebruikt, gaan dingen soms mis. Hieronder staan een aantal problemen en de oplossingen.

Geven smartphone en smartwatch verbindings-problemen aan?

En verschijnt de melding alleen op de smartwatch?

Dan is er vaak niets aan de hand.

Geeft de smartphone een verbindings-probleem aan?

Dan kunnen er verschillende redenen zijn:

- De bluetooth-verbinding is verbroken. Controleer dit in het drop down menu (), Of bij Instellingen > Verbindingen > Bluetooth. Zet de Bluetooth zo nodig weer aan. (zie ook paragraaf 2.2, stap 1)



Dit hoofdstuk gaat over bijzonderheden van de Sense-it app.

- De smartphone en smartwatch hebben een 'reboot' nodig: start de smartphone en smartwatch opnieuw.
- Heb je de WearOS of Wearable app per ongeluk verwijderd: installeer deze opnieuw (zie ook paragraaf 2.3, vanaf stap 5).
- De smartphone en smartwatch zijn niet gekoppeld. Controleer dit in de WearOS of Wearable app. Koppel de smartwatch zo nodig opnieuw aan de smartphone. (zie ook paragraaf 2.3, vanaf stap 5).

N.B. Voor de TicWatch: soms moet je de verbinding handmatig verbreken.

Ga hiervoor naar de WearOS app.

Druk op de 3 puntjes > Verbinding TicWatch E2 verbreken.

Koppel smartphone en smartwatch opnieuw aan elkaar.

- De wijzerplaat van de Sense-it app verdwijnt soms. Vooral als de smartwatch uitviel door een lege batterij. Er verschijnt dan een andere wijzerplaat. En de Sense-it app op de smartphone maakt geen verbinding. De oplossing: stel de wijzerplaat opnieuw in (zie paragraaf 2.3, stap 8).

Werkt de nieuwste versie van de app niet goed?

Installeer dan een oudere versie via deze link:

<https://drive.google.com/open?id=1PCOkYGVOrvVjtQ12SvLL1RbxFfodptaK>

5 Contact

Heb je vragen over de Sense-it app?
Ga dan eerst naar je begeleider of mentor.
Lukt het jullie allebei niet?
Neem dan contact op met:

Matthijs Noordzij

Universiteit Twente
Faculteit Psychology, Health & Technology
E-mail: m.l.noordzij@utwente.nl
Telefoon: 053 – 489 25 89



