GEBRUIKERSHANDLEIDING

Nilspire Me

Nilspire Me is een persoonlijke app voor je hersteltraject. Je houdt er je dag bij, praat met een kleine kring, bewaart vragen voor een volgend contactmoment en vindt rust, informatie en webinars op één plek.

De app is geen sociaal netwerk. Je kring is bewust klein: mensen die er voor jou toe doen.

Deze handleiding volgt de schermen zoals ze in de app heten. De voorbeelden zijn in het Nederlands. Je kan de taal wijzigen in Instellingen.

INHOUD

1 Account
2 Zo zit de app in elkaar
3 Startscherm
4 Mijn Kring
5 Mijn Traject
6 Ontspanning
7 Informatie
8 Profiel
9 Instellingen
10 Over de applicatie
11 Wat waar thuishoort

1 Account

Registreren en inloggen

Open de app en kies inloggen of registreren. Bij registratie vul je een gebruikersnaam, e-mailadres en wachtwoord in. Bevestig daarna je e-mail via de link die je ontvangt.

Ben je je wachtwoord vergeten, gebruik dan **Wachtwoord vergeten** op het inlogscherm. Je krijgt een e-mail om een nieuw wachtwoord te kiezen.

Uitloggen

Tik op het tandwiel rechtsboven op het startscherm en kies **Uitloggen**.

2 Zo zit de app in elkaar

Onderaan (op een telefoon) of links (op een groter scherm) vind je vijf plaatsen:

PLAATS	WAARVOOR
Startscherm	Je dag: groet, quote, checklist en wat je zelf wilt tonen
Mijn Kring	Chat, contacten, uitnodigingen en prikbord
Mijn Traject	Kalender, afspraken, reminders, dagrapporten en vragen
Ontspanning	Dagboek, mindfulness, SuperNils-pakketten en spelletjes
Informatie	Webinars, uitleg en je eigen contacten

Het tandwiel op het startscherm opent een menu met **Profiel**, **Instellingen**, **Over de applicatie** en **Uitloggen**.

De eerste keer dat je een scherm opent, verschijnt een korte tutorial. Je kan die overslaan. Later bekijk je ze opnieuw via **Over de applicatie**.

3 Startscherm

Hier begin je. Je ziet een groet en de quote van de dag. Soms staat er ook een korte vraag (poll). Die verdwijnt nadat je hebt geantwoord.

Checklist

De checklist toont wat je vandaag wilt afvinken: taken, reminders, vragen en het dagrapport. Tik op een item om het te openen of aan te passen. De checklist blijft altijd op het startscherm staan.

Streaks

Streaks tonen dagen waarop je je checklist en dagrapport hebt afgerond. Ze zijn een geheugensteuntje, geen verplichting.

Homepage aanpassen

Onderaan kies je **Homepage aanpassen**. Daar toon, verberg of verplaats je blokken:

- quote van de dag
- streaks
- mijlpalen (een afteller tot of sinds een datum)
- noodcontact (één tik om te bellen)
- contactgegevens (mensen die je ook onder Informatie bewaart)
- inzichten (hoe je week en maand liepen)

De checklist en een actieve poll kan je niet verbergen.

4 Mijn Kring

Mijn Kring heeft vier tabbladen: **Chat**, **Kring**, **Uitnodigingen** en **Prikbord**.

Chat

In Chat praat je met iemand uit je kring, of in een kanaal. Een kanaal is een groep rond een thema. Sommige kanalen zijn open, andere vragen eerst toegang. Ongelezen berichten zie je meteen.

In een gesprek kan je reageren met een emoji. Een videogesprek start je vanuit de chat.

Kring en uitnodigingen

Op het tabblad Kring zie je je contacten, met hun status of mood.

Iemand toevoegen doe je met diens uitnodigingscode, of via een kanaal. Je eigen code deel je vanuit dit scherm. Inkomende uitnodigingen staan onder Uitnodigingen: je aanvaardt of weigert ze daar.

Het gaat niet om hoe groot je kring is, maar om wie erin zit.

Prikbord

Op een prikbord plaats je een kort bericht, eventueel met een foto. Je kan op je eigen bord schrijven of op dat van iemand uit je kring.

Een bericht is **openbaar** (iedereen in de kring die dat bord opent, ziet het) of **privé** (alleen de eigenaar van het bord ziet het).

Je kan een bericht liken. Berichten die jij plaatste, kan je verwijderen. Berichten van anderen op jouw bord ook.

5 Mijn Traject

Dit is het hart van de app: je eigen overzicht tussen contactmomenten met je begeleidende arts of begeleider.

Iets toevoegen

Met de plus voeg je toe:

- **Dagrapport** – hoe de dag liep
- **Reminder** – iets wat je niet wilt vergeten, eventueel herhalend
- **Vraag** – iets wat je later wilt bespreken
- **Afspraak** – een contactmoment of andere afspraak

Je kan een item in de checklist zetten, op de kalender, of allebei.

Agenda, afspraken en reminders

Het tabblad Agenda is je kalender (dag, week of maand). De weergave die je het liefst gebruikt, kan je als standaard bewaren.

Afspraken en **Reminders** zijn lijsten. Filter ze op een periode, bijvoorbeeld de tijd tot je volgende contact.

Vragen

Noteer een vraag op het moment dat ze opkomt, onder het tabblad **Vragen**. Filter op datum, of toon alleen open vragen. Een beantwoorde vraag krijgt een vinkje. Heb je een antwoord ingevuld, dan kan je dat ook bewaren bij je persoonlijke info (onder Informatie).

Dagrapporten

Een dagrapport is een dagscore van 1 tot 10, plus de parameters die jij wilt bijhouden (bijvoorbeeld bloeddruk of saturatie). Je vult een rapport in voor vandaag of een eerdere dag, niet voor de toekomst. Per dag is er één rapport; een bestaand rapport pas je aan.

Welke extra parameters je ziet, kies je in Instellingen onder **Parameters**.

Op het tabblad Dagrapporten filter je op periode, parameter of gevoel (laag, neutraal, goed). Zo kan je bij een volgend contactmoment meteen tonen hoe een periode liep.

6 Ontspanning

Dagboek

Schrijf vrij, los van je planning. Je kan een foto toevoegen. Het toetsenbord van je telefoon of computer heeft vaak een microfoon: daarmee dicteer je een notitie, en het toestel zet die om naar tekst.

Een fragment uit je dagboek kan je ook op je prikbord zetten.

Mindfulness

Kies een korte ademhalingsoefening en volg de visuele begeleiding.

SuperNils-pakketten

Hier staan online pakketten en aanbod van partnerziekenhuizen. Open een pakket voor de uitleg en de volgende stap. Je kan filteren op categorie.

Spelletjes

Speel een kort spel om je hoofd te verzetten. Nu kan je Tetris, sudoku en een runner spelen. Andere spellen staan er al, maar zijn nog niet speelbaar. Like een spel als je wilt dat het eerder wordt afgewerkt.

7 Informatie

Webinars

Je ziet komende webinars. Voeg een sessie toe aan je agenda. Ze verschijnt dan ook in Mijn Traject.

Informatie en persoonlijke info

Lees uitleg per thema. Onder persoonlijke info staan antwoorden die je zelf hebt toegevoegd vanuit een beantwoorde vraag. Die info blijft van jou.

Mijn contacten

Bewaar zorg- en hulpcontacten met een rol, naam, telefoon of e-mail. Zet **Tonen op startscherm** aan als je die persoon ook als blok op je startscherm wilt.

Dit zijn niet dezelfde contacten als je kring. Je kring zijn Nilspire-gebruikers. Mijn contacten zijn telefoonnummers en e-mailadressen, bijvoorbeeld van een verpleegkundige of een naaste.

8 Profiel

Via het tandwiel open je **Profiel**. Je ziet je avatar, status en mood.

Tik op **Update status** om aan te geven of je beschikbaar bent (online, zo terug, niet storen of offline) en hoe je je voelt. Naast de vaste moods kan je een eigen mood met icoon maken. Mensen in je kring zien die status of mood naast je naam.

Je avatar wijzig je in Instellingen, op het tabblad Profiel.

9 Instellingen

Instellingen open je via het tandwiel. Er zijn vijf tabbladen.

Profiel

- Taal van de app: Nederlands, Engels, Frans, Duits of Arabisch.
- Avatar uploaden (PNG, JPG, WEBP of SVG, maximaal 4 MB).
- **Vereenvoudigde weergave.** Aan: je ziet Mijn Kring en het startscherm (voor profiel en instellingen). Mijn Traject, Ontspanning en Informatie worden verborgen. Handig als je de app voor iemand anders eenvoudiger wilt houden.

Notificaties

Nilspire zet meldingen niet zelf aan of uit in de app. Je regelt ze op je telefoon, voor de browser of de snelkoppeling waarmee je Nilspire opent, én in de toestemming van die browser voor deze site. Het scherm Notificaties legt de stappen per toestel uit.

Reminders kunnen je ook een melding sturen als meldingen voor de app aanstaan.

Parameters

Kies welke optionele gezondheidswaarden in een dagrapport zichtbaar zijn, en voeg er zelf een toe.

Vertrouwenspersonen

Een vertrouwenspersoon is iemand buiten de app die, als dat nodig is, een deel van jouw traject mag inkijken. Je voegt naam en e-mail toe. Die persoon krijgt uitleg en kan daarna zelf een toegangscode aanvragen.

Standaard deel je alles. Je kan per onderdeel uitzetten wat die persoon niet mag zien:

- agenda
- dagrapporten
- dagboek
- prikbord

De vertrouwenspersoon opent geen gewoon account. Via de link in de e-mail vraagt die een code aan en kijkt daarna het vrijgegeven deel in.

Privacy

Hier zie je welke accountgegevens worden bijgehouden, wat niet wordt gedeeld met een werkgever waar dat wettelijk speelt (zoals chat en dagboek), en links naar de voorwaarden en het privacybeleid. Je kan je gegevens als CSV downloaden.

10 Over de applicatie

Onder **Over de applicatie** staan de versie, de partners en de tutorials. Kies een scherm en tik op **Tutorial bekijken** om de uitleg opnieuw te zien.

Staat er een update klaar, dan kan je die hier ook zoeken en installeren. Lukt een update niet, dan is er een hardere reset van de geïnstalleerde app. Die wist de lokale app-cache, niet je account.

11 Wat waar thuishoort

IK WIL...	GA NAAR...
Vandaag afvinken	**Startscherm, checklist**
Iets niet vergeten	**Mijn Traject, plus, Reminder**
Een vraag bewaren voor de arts	**Mijn Traject, Vragen**
Tonen hoe een periode liep	**Mijn Traject, Dagrapporten, filter**
Vrij schrijven	**Ontspanning, Dagboek**
Even ademen of een spel	**Ontspanning**
Een webinar in mijn agenda	**Informatie, Webinars**
Het nummer van mijn begeleider	**Informatie, Mijn contacten**
Met iemand uit mijn kring praten	**Mijn Kring, Chat**
Iemand toegang geven tot een deel van mijn traject	**Instellingen, Vertrouwenspersonen**
De uitleg opnieuw zien	**Over de applicatie**