

Ondersteunend document voor applicatie kind en gezin



OVER DE APP

1, 2, 3... starten maar!

Wist je dat?

De applicatie die we gebruiken voor Be-My-Coach heet **Viduet**!

Als je e-mails of berichten van Viduet krijgt, komen deze van jouw zorgverlener.



Hoe activeer je een account?

1. Je zorgverlener heeft een Viduet account voor je aangemaakt. Je hebt hiervan een email ontvangen. (Let op, hij kan in je spam box zitten.)
2. Open de email van Viduet met de titel 'activeer je Viduet account'
3. Klik op de link in de email 'Stel mijn wachtwoord in' en volg de instructies.
4. Door op het icoon te klikken kun je de Viduet app installeren op je mobiele telefoon of tablet (dit mag ook de telefoon van je ouders zijn als je nog geen telefoon hebt). Of zoek in de Play Store (Android) of App Store (iOS) op 'Viduet' en druk op 'Installeren' of 'Download'.
5. Log in met jouw gegevens.

Klaar is kees!

Wat zie je allemaal in de app?

Vragenlijsten

Onder dit icoon vind je de vragenlijsten die de zorgverlener voor je heeft klaargezet. Het is dus de bedoeling dat je deze invult! De zorgverlener kan je antwoorden dan bekijken.



Berichten

Hier vind je alle berichten die speciaal aan jou gestuurd zijn door jouw zorgverlener. Lees ze zorgvuldig en volg de instructies in het bericht! Zie je een rood 1-tje staan? Dan heb je het bericht nog niet gelezen.



Zorgteam



Benieuwd welke zorgverleners allemaal betrokken zijn bij jou? Die vind je hier.

Meer...

Onder dit icoon kun je profiel inzien, je instellingen bepalen of uitloggen.

Leercentrum



*Voor meer details, zie pagina 3

Alle informatie over een gezonde leefstijl staat in het leercentrum. Klik op de link om een echte expert te worden over onderwerpen zoals beweging, voeding of rust en ontspanning.

Wat ga je doen in de app?

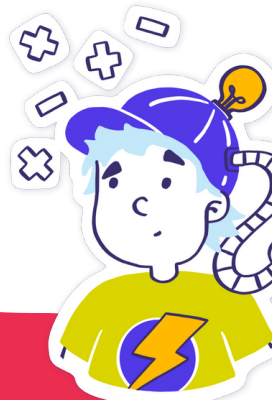
In de app kun je verschillende acties uitvoeren. Het kan zijn dat je een **vragenlijst** mag invullen óf dat je een leuke **cursus** kan doen...

1

Jouw zorgverlener wil soms wat tegen je zeggen. Dan krijg je een bericht in je **berichten centrum**. Jouw zorgverlener zal dan bijvoorbeeld wijzen op een vragenlijst die je mag invullen óf bepaalde informatie die je mag lezen...

Lees het bericht goed, want alle instructies staan erin!

2



Als er een **vragenlijst** voor je klaar staat, dan wil jouw zorgverlener wat vragen aan je stellen die helpen bij het verdere onderzoek. Ga hiervoor naar het kopje vragenlijsten. De **instructies** staan in het bericht.

Dit mag je altijd samen met je ouders doen!

3



Jouw zorgverlener kan ook wijzen op een leuke cursus met informatie over een bepaald onderwerp. Daarvoor ga je dan naar het Leercentrum met **jouw Be-My-Coach omgeving**. Je kunt op de link in het bericht klikken of via het Leercentrum op de knop klikken.

Je moet nog wel even opnieuw **inloggen**. Dit doe je met jouw eigen inloggegevens waarmee je ook hebt ingelogd in de Viduet app. Weet je het nog?

Een tip voor jou!

Je kunt de app ook gebruiken op je tablet (of computer), dan is de informatie beter te lezen en zijn de cursussen in het leercentrum nóg leuker. Open hiervoor je internet browser en typ in:
my.viduet.eu



OVER HET LEERCENTRUM



BE MY
COACH

In het leercentrum vind je allemaal informatie over verschillende onderwerpen. Die hebben we opgedeeld in allerlei cursussen met leuke **quizen**, **filmpjes**, **raadsel** en **experimenten** zodat je spelenderwijs een echte expert kunt worden over hoe jij gezond in je vel kunt zitten!

Welke onderwerpen zijn er?

KIND | 1 | Algemene informatie over overgewicht
KIND | 2 | Praten over gewicht
KIND | 3 | Behandeling en gedrag
KIND | 4 | Omdenken
KIND | 5 | Gezonde voeding
KIND | 6 | Bewegen
KIND | 7 | Slaap en ontspanning
KIND | 8 | Zelfbeeld



We hebben ook informatie speciaal voor je ouders. Bij deze cursussen zie je een extra groen label met **OUDER** erop. Zo weet je precies welke informatie wel en niet voor jou is.

OUDER

Je kunt ook zoeken naar een specifieke cursus, door in de **zoek balk** te typen waar je naar op zoek bent. Je kunt bijvoorbeeld typen **bewegen** en dan verschijnt die cursus. Probeer maar eens!



Onder elke cursus kun je zien hoever je al bent. De balk kleurt dan groen. Heb je een cursus afgerond? Dan komt de cursus te staan onder het kopje **Voltooid**. Onder **Actief** staan alle cursussen die je nog kunt doen. En onder het kopje **Alle** staan alle beschikbare cursussen. Zo kun je selecteren.



60% Cursus Voltooid

Er is nog een kopje... dat klopt! Het kopje **Favorieten**. Hier kun je jouw favoriete cursussen vinden. Als je een cursus erg leuk vindt, kun je in de rechterbovenhoek op de drie stipjes klikken ● ● ● Daar staat dan **Toevoegen aan favorieten**. Als je daarop klikt, komt die specifieke cursus onder dit kopje te staan. Zo kun je een lijst maken met jouw favoriete onderwerpen!

