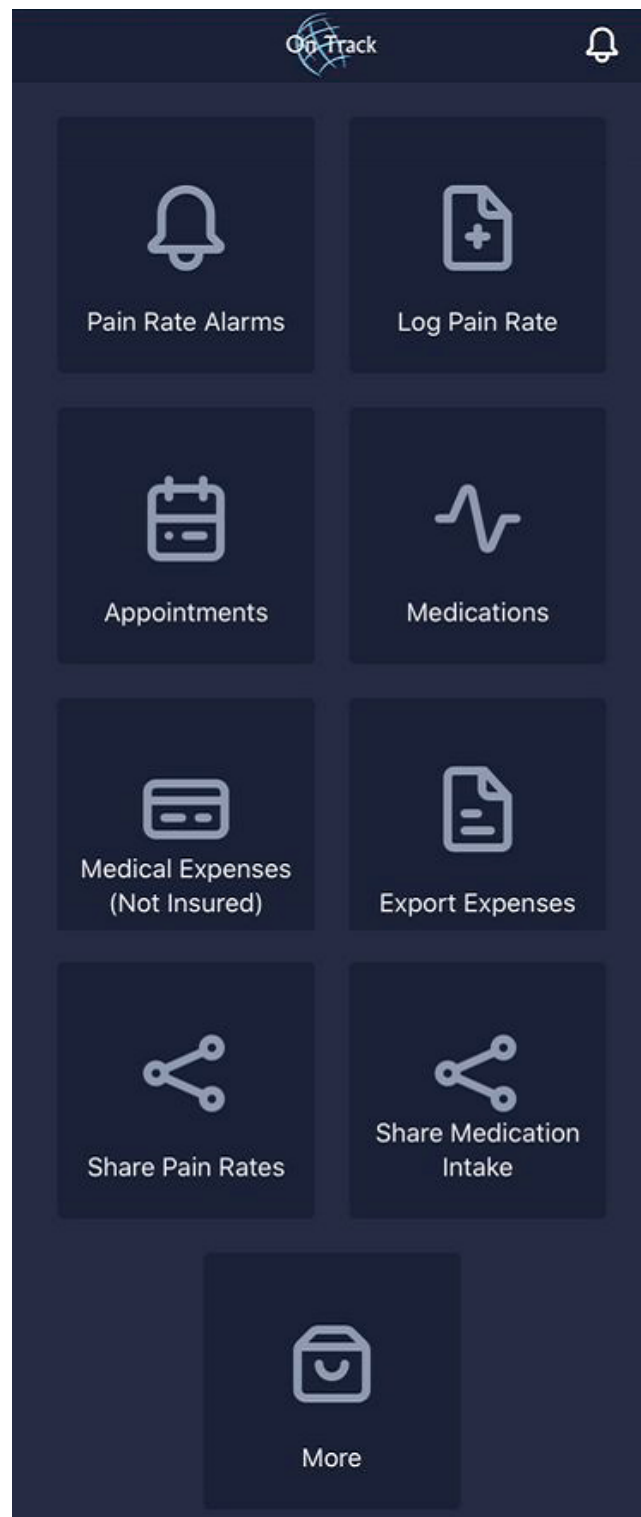


Homescreen



Elke keer als u de app opent komt u in het homescreen. Vanaf hier vindt u alle knoppen om de app te bedienen.

Intro

Voor het bijhouden van uw pijncijfer en het registreren van uw medicijngebruik zijn er twee mogelijkheden.

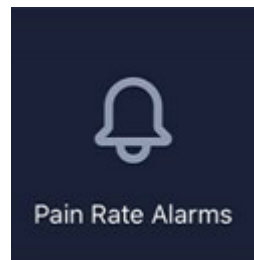
U kunt alarmen instellen zodat u eraan herinnerd wordt wanneer u uw medicijnen moet nemen en wanneer u uw pijncijfer in moet vullen.

Het innemen van medicijnen of het invullen van een pijncijfer kan ook altijd tussendoor met de hand. In deze handleiding leggen we u precies uit hoe alles werkt.

Om de app goed te laten functioneren moeten er eerst wat dingen ingesteld worden.

Laten we beginnen met het instellen van de pijncijferalarmen en daarna het instellen van de alarmen voor het innemen van de medicijnen.

Pain Rate Alarms



← **Pain Rate Alarms**

Here you can set how often and when you want to have an alarm to enter your pain rate.

4 ▾

08:00 ⌚

12:20 ⌚

16:40 ⌚

21:00 ⌚

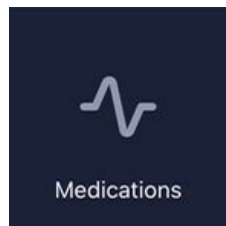
Save

Hier selecteert u hoe vaak u uw pijncijfer in wilt geven per dag

Door op de tijd te drukken kunt u de tijd aanpassen naar een tijdstip wanneer u een alarm wilt hebben

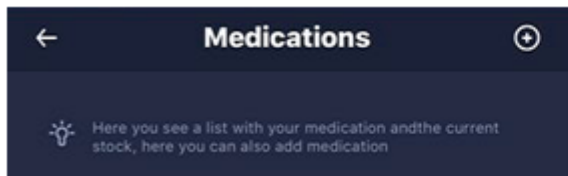
Staat alles naar wens ingesteld dan drukt u op de Save knop, de tijden zijn altijd nog aan te passen

Medication



Hier kunt u medicijnen toevoegen of verwijderen, u kunt hier ook de voorraad per medicijn zien.

Op deze manier heeft u altijd een up to date lijst van uw huidige medicatie bij u.

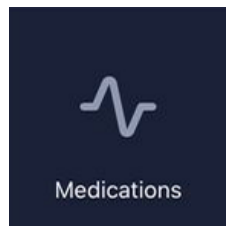


Om medicijnen toe te voegen
drukt u op het plusteken

Als u op het plusteken drukt dan komt u in het volgende scherm:

A screenshot of the "Add Medication" app screen. It has a dark blue header with a back arrow and the title "Add Medication". Below the header, there is a light blue box with a lightbulb icon and the text: "Here you can set or adjust the settings for the medication". The screen contains four input fields: "Name Of The Medication", "Current Stock" (with a stack icon), "Dose / No. Of Pills" (with a minus icon), and "Number Of Daily Reminders" (with a dropdown arrow). At the bottom, there is a "Save" button with a save icon.

Medication



Als u op het veld drukt wat u wilt aanpassen, verschijnt er vanzelf een toetsenbord. Zorg ervoor dat alles ingevuld is zoals u het wilt.

Add Medication

Here you can set or adjust the settings for the medication

Palexia 50 mg

44

1

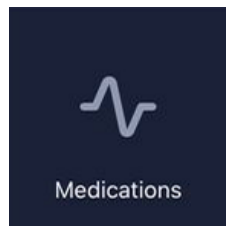
2

08:00

21:00

Save

Medication



← **Add Medication**

Here you can set or adjust the settings for the medication

Palexia 50 mg

44

1

2

08:00

21:00

Save



Medicijnnaam



Huidige voorraad



Dosering / aantal pillen die u in moet nemen per keer (Als u hier 1 pil invult en bij het aantal keer per dag in te nemen 2 invult dan worden er per dag twee pillen van de voorraad afgeschreven)

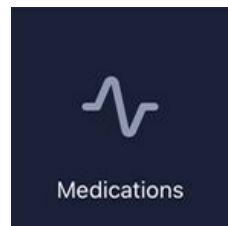


De alarm tijden wanneer u uw medicijnen in moet nemen

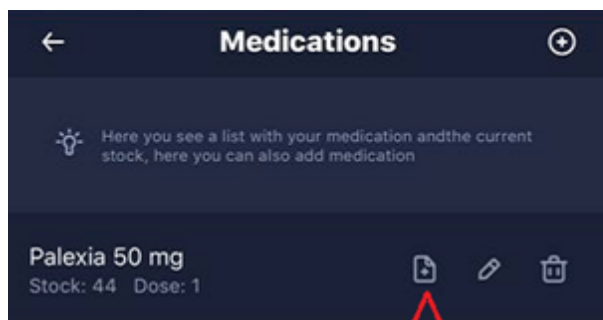
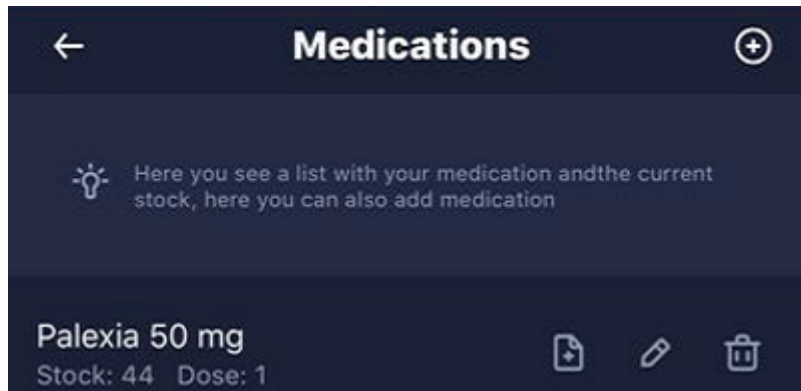


Als alles is ingesteld zoals u het hebben wilt druk dan op de Save knop

Medication

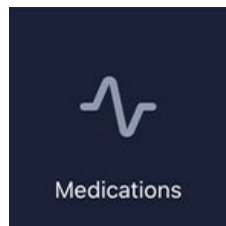


Als alles is ingesteld kunt u uw medicijnen en uw medicijnvoorraad zien zoals hieronder:



Als u een extra pil neemt
kunt u op het plusje drukken

Medication



Als u een medicatiealarm krijgt dan komt u in het volgende scherm:

×**Medication Reminder**



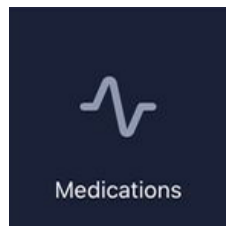
Palexia 50 mg

Did you take the normal dose? (1 pills)

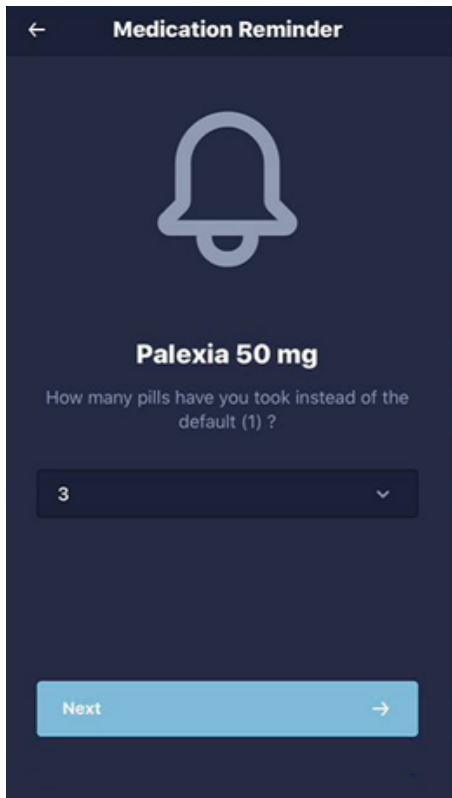
YES 

NO 

Medication



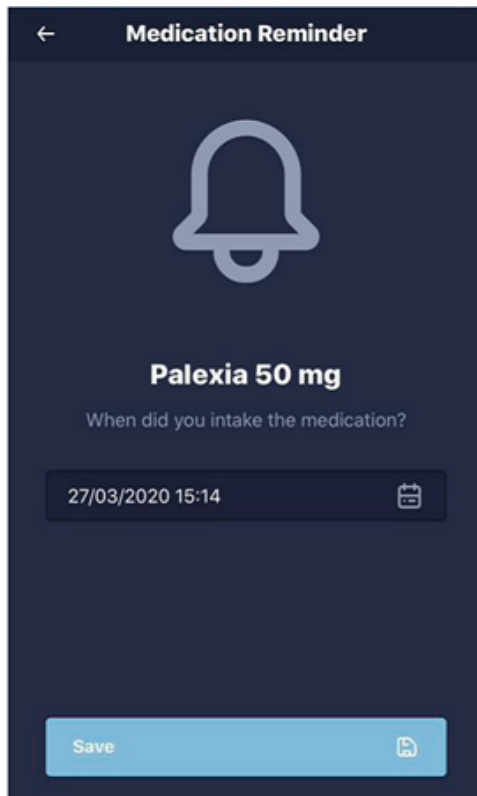
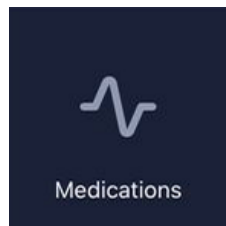
Als u meer dan uw normale dosering heeft genomen dan drukt u op 'No' en verandert u het aantal naar wat u heeft ingenomen op dat moment. Dus niet het totaal aantal op die dag maar echt het aantal op dat moment.



In dit geval heb ik in plaats van 1 pil 3 pillen genomen

Op het moment dat het aantal is ingevuld kleurt de Next knop lichtblauw en kunt u hierop drukken om verder te gaan

Medication

A screenshot of a mobile app's "Medication Reminder" screen. At the top is a back arrow and the title "Medication Reminder". Below is a large bell icon. The medication name "Palexia 50 mg" is displayed in bold. Underneath, it asks "When did you intake the medication?". A date and time input field shows "27/03/2020 15:14" with a calendar icon to its right. At the bottom is a blue "Save" button with a document icon.

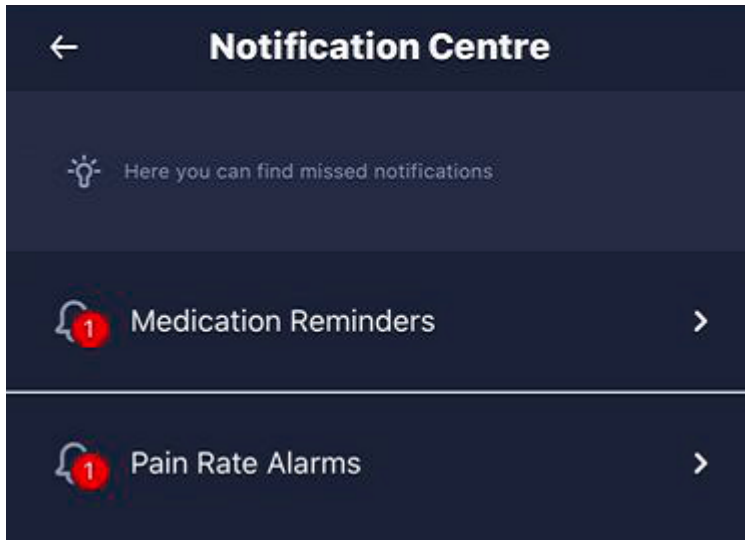
Als u uw medicatie al wel heeft ingenomen maar het alarm achteraf invult kunt u de datum en tijd aanpassen. Is dit niet nodig kunt u op Save drukken

The Notification Center

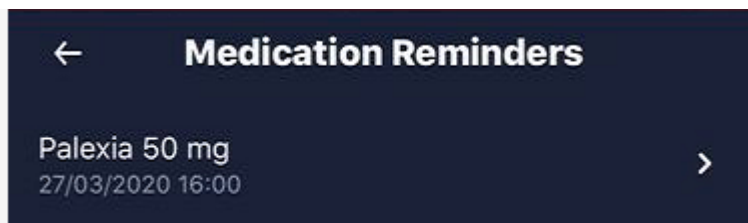


Druk op het icoon met de alarmbel en u ziet dan een zelfde soort scherm als hieronder.

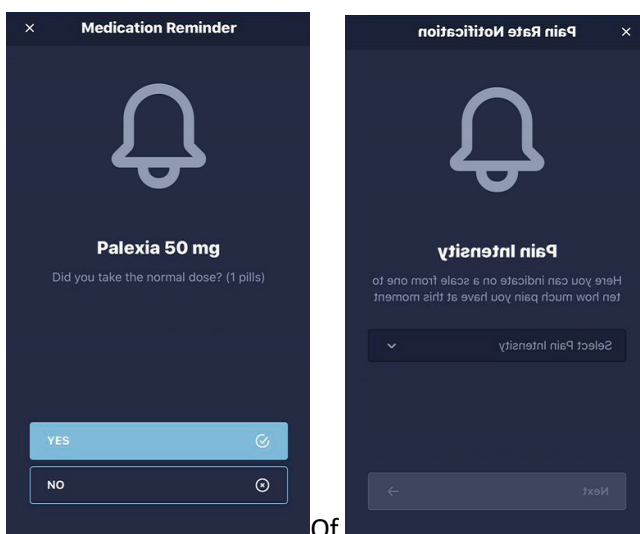
Hier ziet u de alarmen die u gemist heeft.



Als u op de herinnering/alarm drukt kunt u de gevraagde gegevens alsnog invullen.



Door gewoon op de naam te drukken komt u bij de invulschermen.



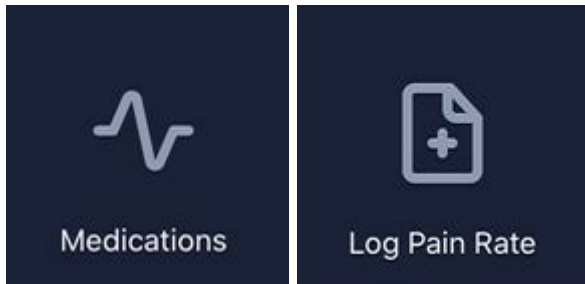
In de volgende stappen wordt uitgelegd hoe u data kan loggen.

Log Data

Om pijncijfers en het innemen van medicijnen vast te leggen zijn twee mogelijkheden.

Namelijk via het reminder/notification center of via een handmatige logging.

Handmatig vastleggen van de gegevens kan via de volgende knoppen in de app:

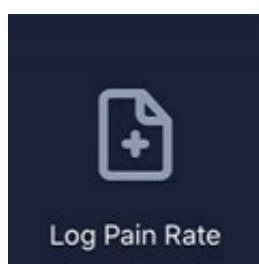


Voor medische onkosten is er alleen een knop en geen alarmoptie.



In de volgende pagina's leggen we uit hoe u een logging kunt doen.

Log Pain Rate



× **Pain Rate Notification**



Pain Intensity

Here you can indicate on a scale from one to ten how much pain you have at this moment

Select Pain Intensity

▼

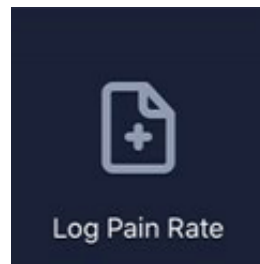
Next

→

Druk op Pain Intensity en geef aan op een schaal van één op tien hoe hoog de pijn is. Tien is ondragelijke pijn en een één redelijk goed uit te houden

Als u uw pijncijfer heeft ingevuld word de Next knop lichtblauw en kunt u daar op drukken om verder te gaan

Log Pain Rate



Als alles ingevuld is ziet het er als volgt uit:

×**Pain Rate Notification**



Pain Intensity

Here you can indicate on a scale from one to ten how much pain you have at this moment

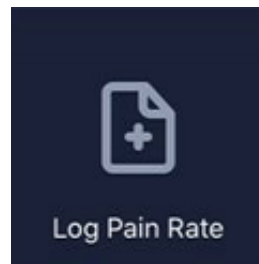
5

▼

Next

→

Log Pain Rate



← **Pain Rate Notification**



Activity Type
In this field you can fill in what activity you are doing

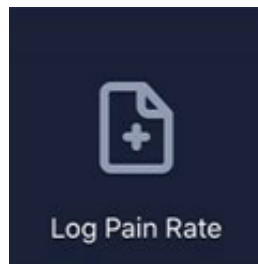
Enter Activity

Next →

Als u op Enter Activity drukt verschijnt er een toetsenbord en kunt u uw activiteit invullen

Als u een activiteit hebt ingevuld dan wordt de Next knop lichtblauw, als u hierop drukt komt u in het volgende scherm

Log Pain Rate



Als alles ingevuld is ziet het er als volgt uit:

 **Pain Rate Notification**



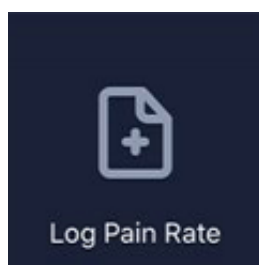
Activity Type

In this field you can fill in what activity you are doing

Next



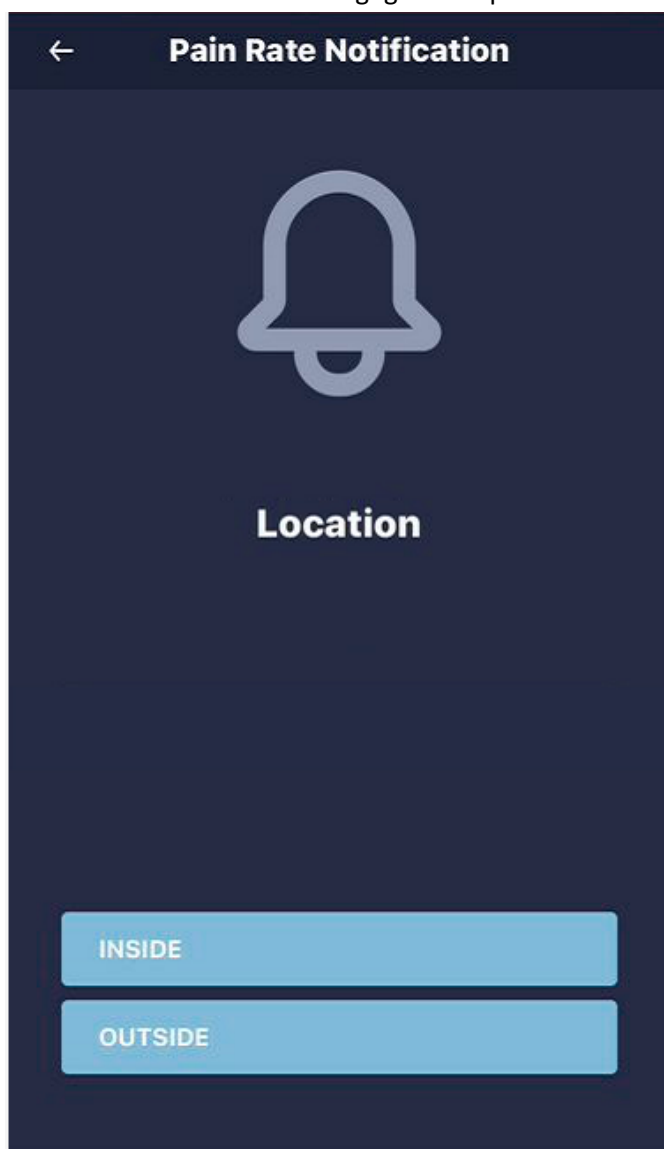
Log Pain Rate



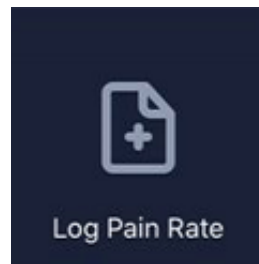
Nadat u op 'Next' hebt gedrukt ziet u het scherm zoals hieronder, hier kunt u aangeven of u buiten of binnen bent. (Buiten = 'Outside' Binnen = 'Inside')

Druk op de knop die van toepassing is en u komt in het volgende invulveld.

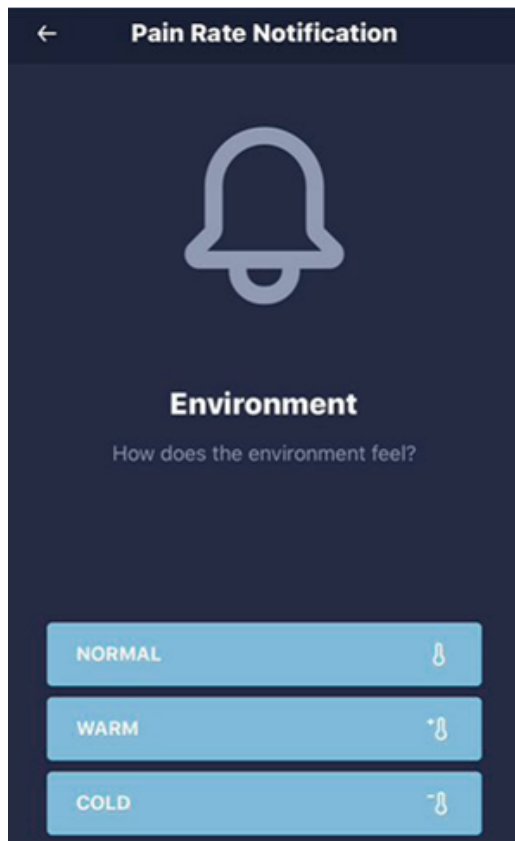
(Goed om te weten is dat in beide gevallen uw GPS-locatie wordt vastgelegd. Aan de hand van deze GPS-locatie slaan we de weergegevens op die u later in de export terug kunt vinden)

A dark blue mobile app screen titled 'Pain Rate Notification' with a back arrow icon. In the center is a large white bell icon. Below the bell is the word 'Location' in white. At the bottom are two light blue buttons: 'INSIDE' and 'OUTSIDE'.

Log Pain Rate

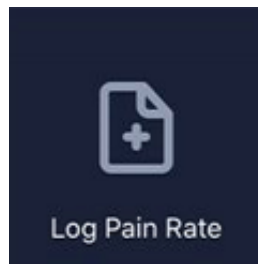


Als u op de knop 'Inside' drukt komt u in het volgende menu:



Druk op de knop die voor dat moment van toepassing is

Log Pain Rate



← Pain Rate Notification



Temperature
Do you know the temperature?

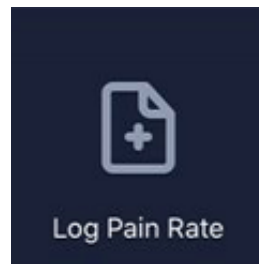
YES 

NO 

Druk op de knop die voor dat moment van toepassing is

Als u op 'Yes' drukt gaat u naar het volgende scherm, als u op 'No' drukt slaat u de volgende vraag over.

Log Pain Rate



← **Pain Rate Notification**



Temperature

Here you enter the temperature in degrees Celsius

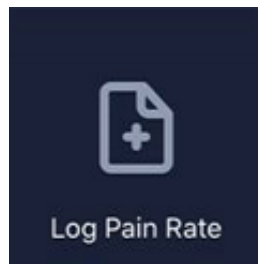
Enter Temperature

Next →

Als u op het veld Enter Temperature drukt dan verschijnt er een toetsenbord. U kunt dan de temperatuur intypen, dit is in graden Celsius

Als u de temperatuur heeft ingevuld zal de Next knop lichtblauw kleuren en kunt u hier op drukken om naar het volgende veld te gaan

Log Pain Rate



Als alles ingevuld is ziet het er als volgt uit:

← **Pain Rate Notification**

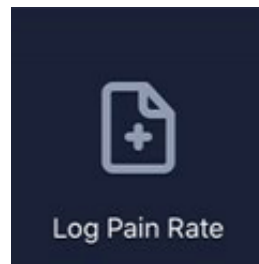


Temperature

Here you enter the temperature in degrees Celsius

Next →

Log Pain Rate



Als u een opmerking wilt invullen over de bijzonderheden in uw dag dan kunt u dat hier doen door te drukken op 'Enter Your Remarks'. Er verschijnt dan vanzelf een toetsenbord en u kunt beginnen met typen. Het is belangrijk om een opmerking te plaatsen zodat u achteraf kunt zien hoe uw dag was bijvoorbeeld. Bent u klaar dan drukt u op 'Save'.

 **Pain Rate Notification**

Remarks
Do you have any remarks?

Enter Your Remarks

0/2400 characters

Save

Log Pain Rate



Log Pain Rate



Pain Rate Notification

Remarks

Do you have any remarks?

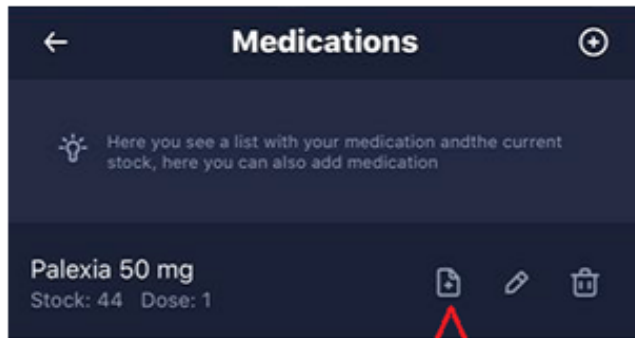
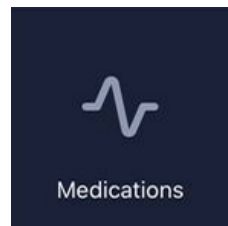
To go oud site Felt good

0/2400 characters

Save

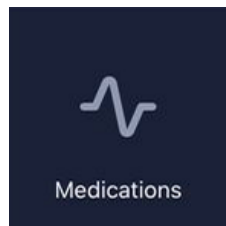


Medication



Als u een extra pil heeft genomen kunt u op het plusteken drukken

Medication



Dan verschijnt het volgende scherm:

×**Medication Reminder**

A large, light blue bell icon representing a reminder.

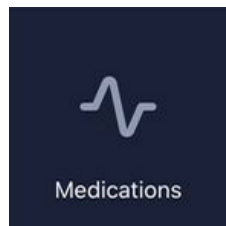
Palexia 50 mg

Did you take the normal dose? (1 pills)

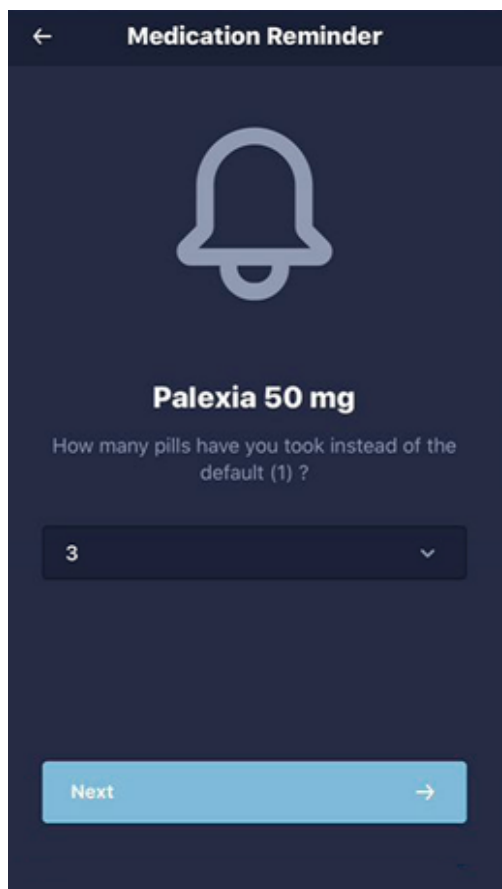
YES

NO

Medication



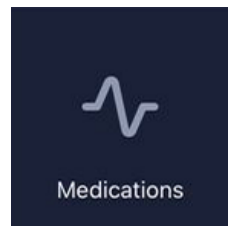
Als u meer dan de normale dosis heeft genomen dan kunt u op 'No' drukken en het aantal aanpassen naar het aantal pillen dat u op dat moment heeft ingenomen. Dus niet het aantal over de hele dag maar het aantal wat u op dat moment heeft ingenomen.



In dit geval heb ik in plaats van 1 pil 3 pillen genomen

Op het moment dat het aantal is ingevuld kleurt de Next knop lichtblauw en kunt u hierop drukken om verder te gaan

Medication



← **Medication Reminder**



Palexia 50 mg

When did you intake the medication?

27/03/2020 15:14 

Save 

Als u uw medicatie al wel heeft ingenomen maar het alarm achteraf invult kunt u de datum en tijd aanpassen. Is dit niet nodig kunt u op Save drukken

Medical Expenses



Hier kunt u kosten toevoegen die niet gedekt zijn via de zorgverzekeraar maar die u wel mag aftrekken van de belasting. Als u dit goed bijhoudt kunt u hier een mooi overzicht vandaan halen van al uw niet gedekte medische kosten.

A screenshot of a mobile app form titled "Medical Expense". The form has a dark blue header with a back arrow and the title. Below the header is a light blue box with a lightbulb icon and text: "Here you can enter the medical costs that are not covered by the health insurance. In some countries these costs may be deducted from the tax." The form contains five input fields: "Date" with a calendar icon, "Type Of Cost" with a dropdown arrow, "Healthcare" with a character count "0/200 characters", "Remarks" with a character count "0/200 characters", and "Amount" with a currency icon. At the bottom is a button labeled "Add Medical Expense" with a plus icon. Red arrows point from text boxes on the right to each of the five input fields.

Vul de datum in
wanneer u de kosten
had

Druk op Type of Cost om de
juiste type kosten te selecteren

Druk op Healthcare om in te
vullen bij wie u de kosten had

Hier kunt u opmerkingen typen

Hier kunt u het bedrag invullen
in uw valuta

Medical Expenses



Als alles ingevuld is ziet het er als volgt uit. Druk op 'Add Medical Expense' om het op te slaan.

 **Medical Expense**

 Here you can enter the medical costs that are not covered by the health insurance. In some countries these costs may be deducted from the tax.

29/03/2020



Medication



Demo

4/200 characters

Demo

5/200 characters

50



Add Medical Expense



Medical Expenses



Als u reiskosten heeft dan kunt u deze ook in de App invullen bij 'Medical Expenses (Not Insured)' en selecteer dan in het veldtype of 'Cost Travel Expenses'.

U kunt vervolgens alle velden invullen en dan zou het er ongeveer uit moeten zien zoals hieronder. Bent u klaar met invullen druk dan op 'Add Medical Expenses' om het op te slaan.

Dit is een voorbeeld:

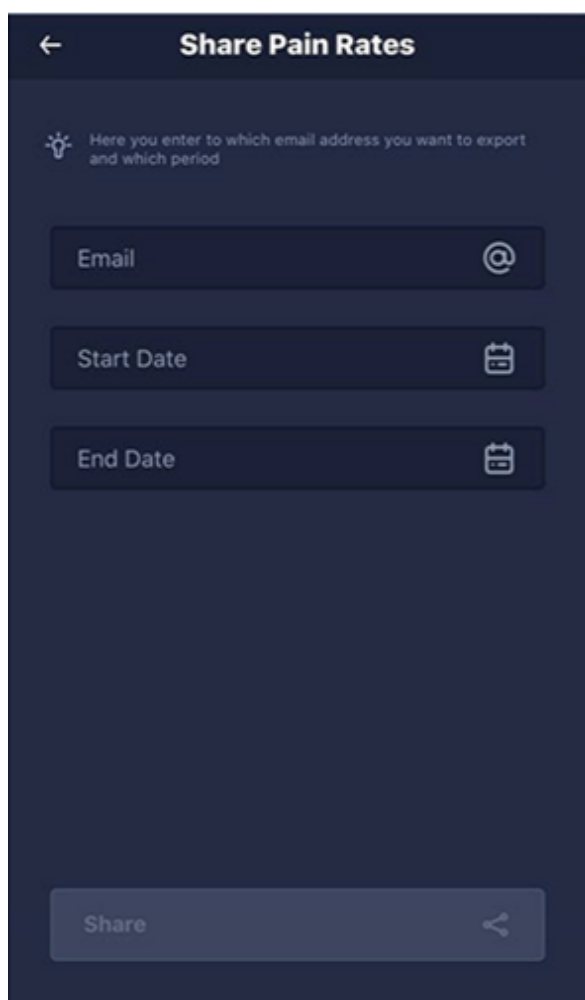
A screenshot of the 'Medical Expense' form in a mobile app. The form has a dark blue background with white text and input fields. At the top is a back arrow and the title 'Medical Expense'. Below are several input fields: a dropdown for 'Travel expenses', a dropdown for 'Public Transport', a text field for 'Bus' (3/200 characters), a text field for 'Demo' (4/200 characters), a text field for '2.8' with a medical card icon (2/200 characters), a text field for 'Amstelveen' (11/200 characters), and a text field for 'Amsterdam' (10/200 characters). At the bottom is a light blue button labeled 'Add Medical Expense' with a plus icon.

Export Data



Nu u weet hoe u gegevens vast kunt leggen in de app gaan we u nu uitleggen hoe u deze data uit de app kunt exporteren. De exportfunctie werkt voor elk onderdeel hetzelfde, voor de uitleg gebruiken we even de pijncijfers.

Druk op het onderdeel wat u wilt exporteren en u komt dan vanzelf in het onderstaande scherm:

The screenshot shows a dark-themed mobile app screen titled 'Share Pain Rates'. At the top left is a back arrow. Below the title is a lightbulb icon and the text 'Here you enter to which email address you want to export and which period'. There are three input fields: 'Email' with an '@' icon, 'Start Date' with a calendar icon, and 'End Date' with a calendar icon. At the bottom is a 'Share' button with a share icon.

Vul het e-mailadres in van degenen naar wie u de data wilt sturen

Selecteer de startdatum

Selecteer een einddatum

Druk hier om de data te delen

Export Data



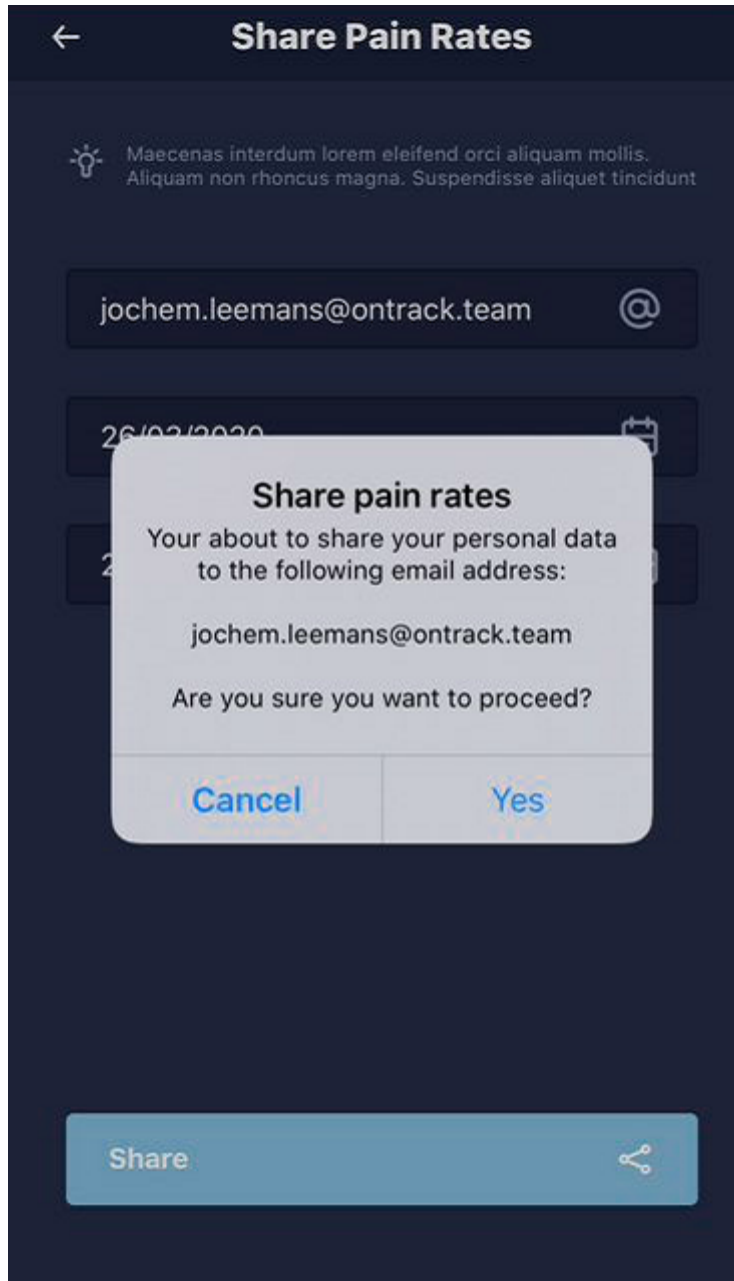
Als alles ingevuld is ziet het er als volgt uit:

The image shows a mobile app screen titled 'Share Pain Rates'. At the top left is a back arrow. Below the title is a light blue box containing a lightbulb icon and placeholder text: 'Maecenas interdum lorem eleifend orci aliquam mollis. Aliquam non rhoncus magna. Suspendisse aliquet tincidunt'. Below this are three input fields: an email field containing 'jochem.leemans@ontrack.team' with an '@' icon, and two date fields containing '26/03/2020' and '28/03/2020', each with a calendar icon. At the bottom is a large blue button labeled 'Share' with a share icon.

Export Data



Als u op 'Share' drukt krijgt u het volgende scherm te zien. Hier kunt u controleren of alles klopt. Klopt alles druk dan op 'Yes' om de persoonlijke data te versturen.



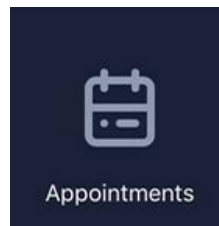
Export Data



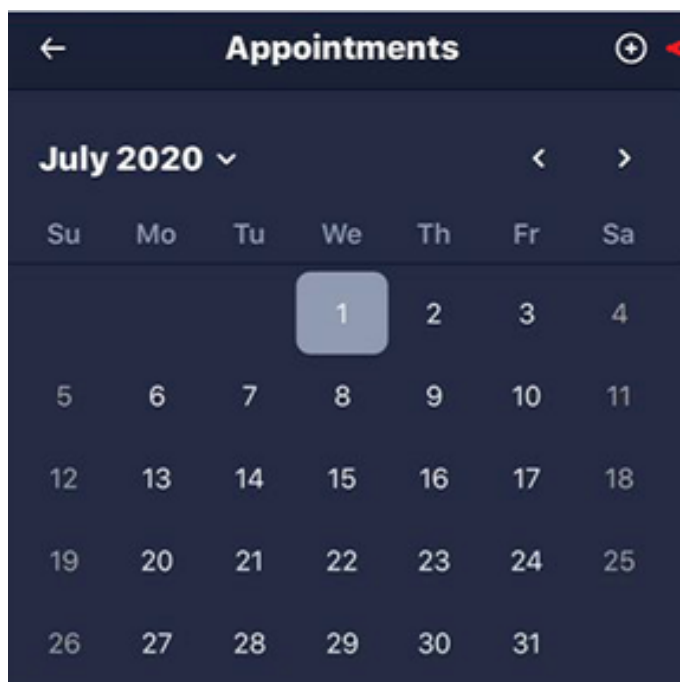
Dit is een gecomprimeerd voorbeeld van de export die we zojuist gemaakt hebben.
(De ontvanger van de export ontvangt een beter uitziend overzicht in zijn mail)

Activity	Intensity	Location	Felt Temperature	Inside temperature (C)	Outside temperature (C)	
Bike ride	3	inside	warm	18	12,68	
Remarks	Humidity (%)	Air Pressure (hPa)	Wind Speed (m/s)	Longitude	Latitude	Date time
To go oud site Felt good	55	1021	9,3	4,8246056	52,2534549	2020-03-27 13:26:10

Agenda/dagschema

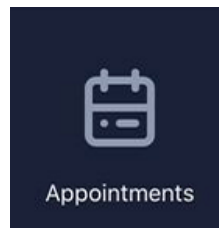


Wanneer u op de knop 'Appointments' drukt komt u in het onderstaande scherm:



Druk hier om een
agendapunt aan te maken
of om een dagschema aan
te maken

Agenda/dagschema



← **Add Appointment**

💡 Here you can set your alarm / appointment in the agenda

Name 

Start Date 

Start Time 

Secondary Reminder 

☒ Recurring

Select Option 

Expiration Date 

Save 

Druk hier om de naam van de afspraak of activiteit in te vullen

Druk hier om de startdatum in te vullen

Druk hier om de starttijd in te vullen

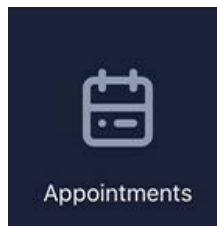
Druk hier om een tweede herinnering in te stellen

Als u Recurring aanvinkt kunt u hier aangeven op welke dagen de afspraak terug moet komen

Druk hier om een einddatum in te voeren

Druk hier om op te slaan

Agenda/dagschema



Wanneer alles is ingevuld zou het er zoals hieronder uit kunnen zien:

 **Add Appointment**

 Here you can set your alarm / appointment in the agenda

Demo

01/06/2020

10:14

Secondary Reminder

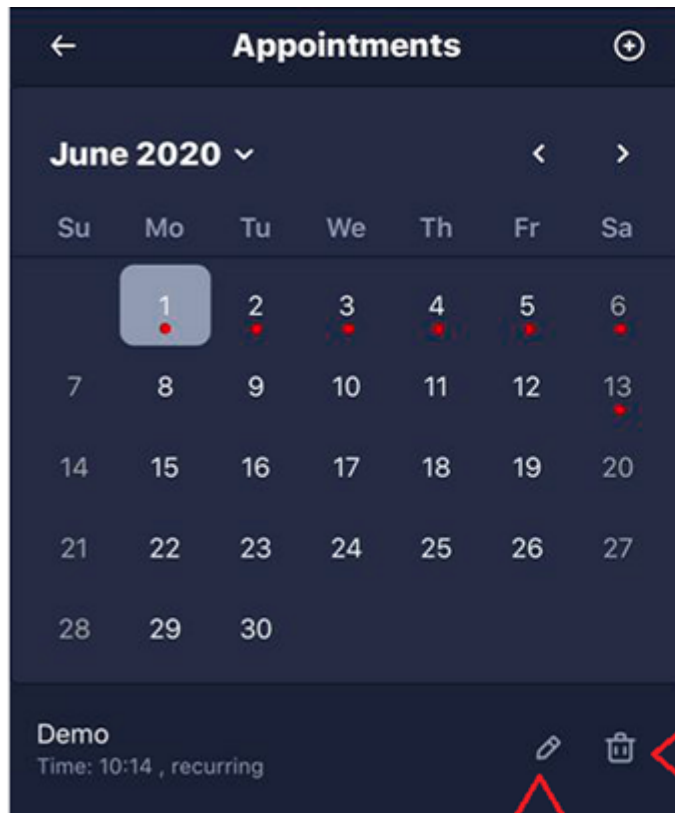
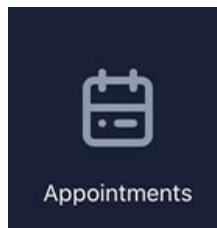
☒ Recurring

Monday, Tuesday, Thursday, W...

07/06/2020

Save

Agenda/dagschema



U kunt verwijderen
door hier te drukken

U kunt aanpassen door hier te drukken

We hopen dat deze handleiding u goed geholpen heeft en dat u veel plezier en gemak van de app ervaart, zijn er toch nog vragen stuur dan gerust een email naar info@ontrack.team.