

Waarom, hoe en wat?

Structured agenda met Energiemonitor

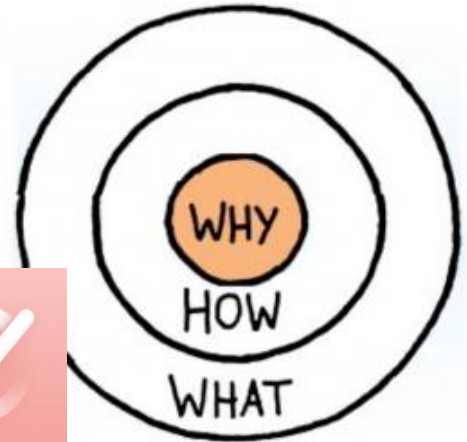
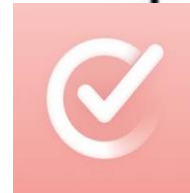
versie voor professionals



basalt

THE HAGUE
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Hersenstichting



Structured & Energiemonitor

Deze uitleg helpt je om het *waarom, wat en hoe* van de app te begrijpen en te kunnen uitleggen aan een gebruiker. Je vindt hieronder een introductievideo om een 1^e indruk te krijgen, gevolgd door 11 dia's en video's met uitleg.

Je kunt ook gelijk naar de dia '[downloaden](#)' en zelf aan de slag, de app werkt intuïtief en bij verschillende onderdelen vind je ook in de app uitleg.

Introductievideo algemeen

<https://vimeo.com/1063180491>


Maart 2025

zo	ma	di	wo	do	vr	za
2	3	4	5	6	7	8

09:15 09:15–09:30 (15 min) ↻
 **Bus naar school** ○
⚡ 1

09:30 09:30–09:45 (15 min) ↻
 **Mentor opzoeken** ○
☑ 0/3 ⚡ 2

09:45 10:00 10:00–10:45 (45 min) ↻
 **Les nederlands** ○
⚡ 5

10:45 11:00 10:45–11:15 (30 min) ↻
 **Pauze in rustruimte** ○
👤 1

11:15 12:00 11:15–12:00 (45 min) ↻
 **Les wiskunde** ○
⚡ 5

12:00 12:15 12:15–12:30 (15 min) ↻

Postvak In Tijlijn AI Instellingen +

Inhoudsopgave

1. [Downloaden en licenties](#)
2. Energiemonitor: [Waarom? \(dia\)](#)
[Wat en hoe? \(dia & instructievideo\)](#)
3. Agenda: [Waarom? \(dia\)](#)
Wat en hoe?
 - [Maken/bijwerken/synchroniseren \(dia & instructievideo\)](#)
 - [Reminders \(dia & instructievideo\)](#)
 - [Aantekeningen en strategieën \(dia & instructievideo\)](#)
 - [Postvak in \(dia & instructievideo\)](#)
 - [AI en spraakfunctie \(dia & instructievideo\)](#)
 - [Personaliseren \(dia & instructievideo\)](#)
 - [Overzicht voor evaluatie en rapportage \(dia & instructievideo\)](#)

1. Downloaden en licenties

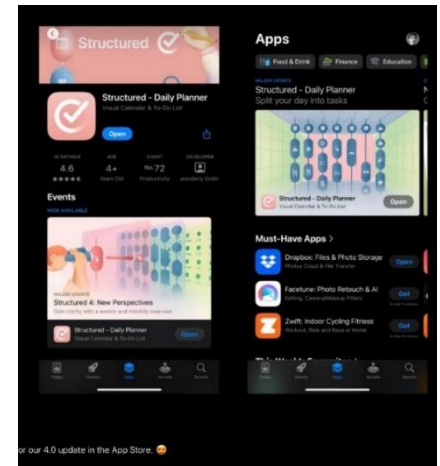
1. Ga naar Apple store, Play store of www.structured.app
2. Zoek de app 'Structured' (roze logo) en download de **basisversie**
3. De basisversie is gratis

Of probeer 2 maanden gratis de **PRO versie** uit:

1. <https://apps.apple.com/redeem?ctx=offercode&id=1499198946&code=BREINSTRAAT>
2. Klik op 'Wissel aanbieding in'
3. Kies na 2 maanden voor stoppen, kopen van een PRO licentie of doorgaan in de gratis basisversie

Tip PRO versie heeft voordelen, zoals agenda's synchroniseren en afspraken doorplannen

Tip In de Android versie zijn nog niet alle functies beschikbaar, klik voor de verschillen op 'instellingen' en daarna op 'Krijg Structured overal'



2. Energiemonitor: waarom?


- Belasting-belastbaarheid (B&B) visualiseren, beïnvloeden en monitoren:
 - Koppel energiepunten aan elke activiteit
 - Koppel behandeling en begeleiding aan het dagelijkse leven van de patiënt
 - Visualiseer geleidelijke opbouw in activiteiten en belasting
 - Visualiseer onderscheid en variatie in type activiteit, ontspanning en rustmomenten
 - Ondersteun educatie en interventies met notities en strategieën
 - Ondersteun planning met reminders, ook om op tijd te stoppen met activiteit
 - Handig om aan derden uitleg te geven over B&B
 - Monitor beloop in B&B over de tijd
- Vergroot inzicht in en grip op balans tussen B&B; ook op onder- en overbelasting
- Energiemonitor is gebaseerd op de Activiteitenweger, die bewezen effectief is
- Geïntegreerd in een slimme, aantrekkelijke agenda

Energiemonitor: Hoe en wat ?


Tip Bekijk eerst de instructievideo: <https://vimeo.com/1060787428>

1. Open 'instellingen' en selecteer: 'energiemonitor'; klik op schuifje 'Schakel Energiemonitor in'
2. Stel daglimiet in, begin b.v. 20 energiepunten. Dit aantal energiepunten is elke dag beschikbaar voor activiteiten en door stap 1 en 2 te herhalen makkelijk aanpasbaar



3. Aan elke activiteit koppel je energiepunten: Links op de schaal keuze voor ontspanning (levert punten op) en neutraal. De app berekent de energiepunten per 30 minuten, in dit voorbeeld +4 

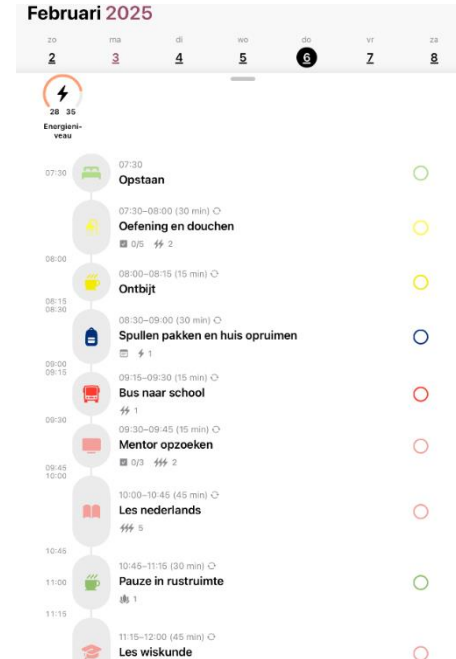
4. Klik op 'Taak bijwerken' en de energiepunten worden verwerkt: in getal en kleur: groen (onder 75% daglimiet), oranje (75-100%) en rood (>100%)

5. Slecht geslapen of slechte dag? Pas het aantal energiepunten voor die dag aan door op de energiemonitor  in de agenda te klikken



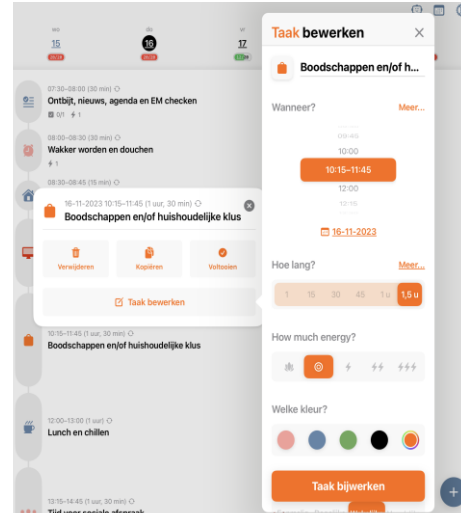
3. Digitale agenda: Waarom?

- Compensatie voor neurocognitieve problemen
 - reminders, AI & spraakbesturing, to do lijst, deelstappen&strategieën
 - dag/weekprogramma altijd op een rijtje en bij de hand
 - visueel en overzichtelijk; lay-out en pictogrammen aanpasbaar
 - handig bij uitleg aan of hulp van derden
- Verlengstuk behandeling en begeleiding
 - in het echte, alledaagse leven patiënt
 - oefenmomenten inplannen, met slimme reminders
 - hulptekst of strategie in 'envelop' aan activiteit hangen
 - week- en maandoverzicht om beloop activiteiten of B&B te monitoren
- Duurzaam
 - app is niet leeftijd of diagnose specifiek
 - patiënt blijft agenda gebruiken, ook bij volgende professional



Hoe en wat? Agenda invullen en bewerken

1. Bekijk eerst de instructievideo: <https://vimeo.com/1062300371>
2. Klik op **+** rechtsonder om een activiteit te maken of bewerken
3. Vul de activiteit in en beantwoord de vragen van boven naar beneden:
 - Wanneer (tijdstip) en hoe lang (duur); kies 'meer' voor andere keuze
 - (bij gebruik energiemonitor)'Hoeveel energie' kost activiteit?
 - Categorieer activiteiten in 'Welke kleur'?
 - 'Hoe vaak' komt de activiteit terug? bv. dagelijks of wekelijks (meer specifieke bewerkingen worden op volgende dia's uitgelegd)
4. Klik op 'taak maken' en de activiteit staat in de agenda.



Tip taak afvinken O na afronden

Tip synchroniseren met andere agenda's: instellingen – 'kalenders'

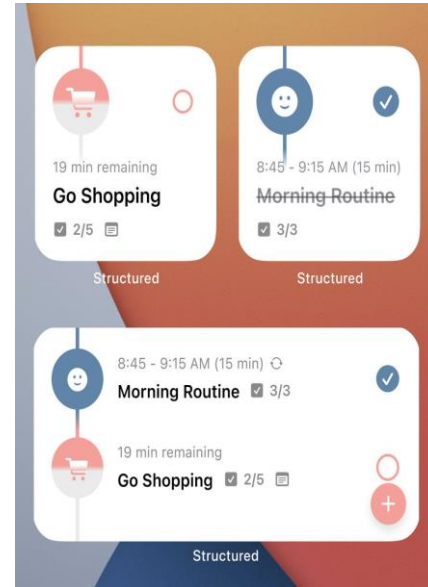
Hoe en wat? reminders en alerts instellen

Tip Bekijk vooraf de instructievideo: <https://vimeo.com/1060788584>

1. Selecteer de taak of activiteit die een reminder behoeft
2. Klik op 'Taak bewerken'
3. Optioneel: Klik op 'meldingen toestaan' om alerts in te kunnen stellen
4. Selecteer bij het luidspreker-icoon het geluid of stem van de melding
5. Kies het tijdstip: aantal minuten voor begin, bij start en/of juist bij einde activiteit. Meerdere meldingen instellen is mogelijk.
6. Klik op 'Taak bijwerken'

Tip Gebruik een melding ook als wekker

Tip De meldingen ook in beginscherm van de smartphone? Zie "instellen widget op smartphone"

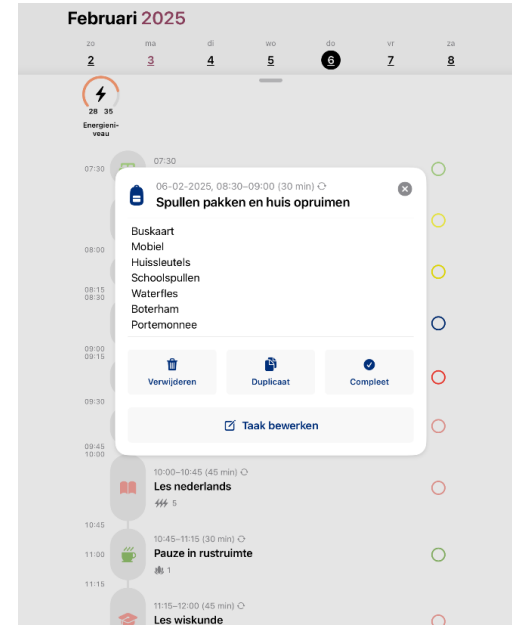


Hoe en wat? aantekeningen & strategieën

Tip Bekijk vooraf de instructievideo: <https://vimeo.com/1060786798>

1. Selecteer de taak die een notitie behoeft
2. Klik op 'subtaak'
3. Voer de gewenste tekst in
4. Klik op 'Taak bijwerken'
5. In je tijdlijn verschijnt een enveloppe bij de activiteit

Tip Handig als opslagplek voor een strategie, route, stappenplan, o.i.d.



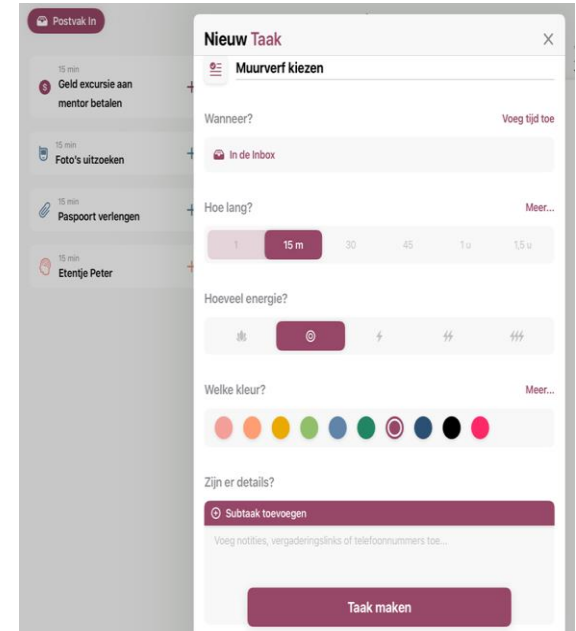
Hoe en wat? Postvak In

Tip Bekijk vooraf de instructievideo: <https://vimeo.com/1060785619>

1. Klik op de + rechtsonder en noteer
2. Klik op 'voeg tijd toe' en kies voor 'Postvak In'
3. Klik op 'Taak bijwerken'
4. Postvak In staat links in beeld; klik op icoon linksboven om de items wel of niet in beeld te krijgen
5. Klik op het item om te verplaatsen naar de tijdlijn of andersom uit dagprogramma naar Postvak In

Tip handig notitieblok, voorkomt onrust, afleiding en energieverlies

Tip gebruiken om even snel iets uit de agenda te kunnen halen, b.v. bij vermoeidheid of tijdgebrek en op een ander moment rustig opnieuw weer in te plannen



Hoe en wat? AI en spraakfunctie

Tip Bekijk de instructievideo: <https://vimeo.com/manage/videos/1060784762>

1. Klik op 'AI' in zoekbalk
2. Spreek of typ een opdracht in 'bij 'Vertel me je plannen...'.
Je kunt ook op de camera klikken en b.v. een therapierooster, lesrooster of ander document fotograferen
3. Klik op 'genereren'
4. De app doet een voorstel en leidt door de vervolgstappen
5. Na 'acceptatie' voorstel staan de activiteiten in de agenda

Tip voeg datum en tijden toe voor planning in agenda,
bv. 18 november om 16:30 naar de tandarts

Tip klik op 'Kom meer te weten' om te verkennen

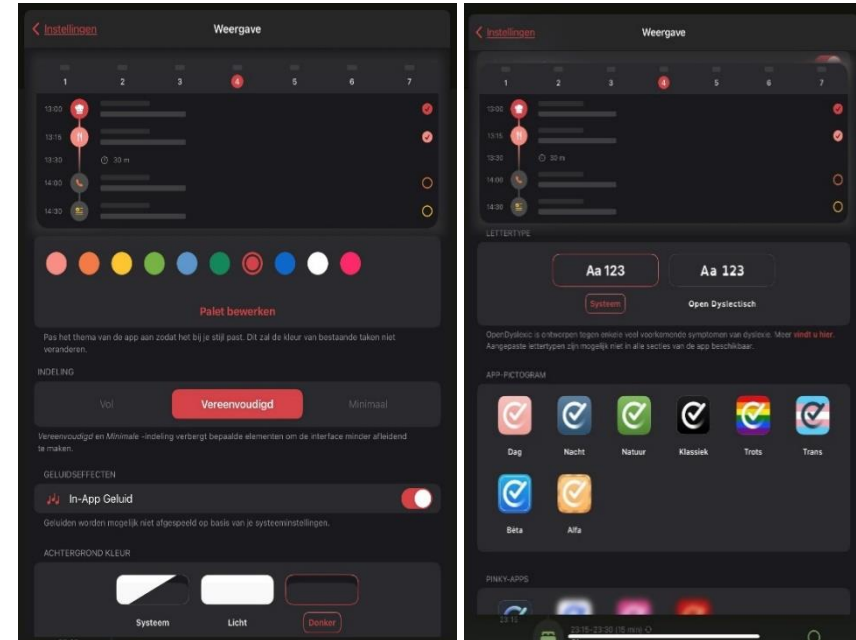
Tip elke andere vraag of opdracht wordt ook beantwoord,
b.v. zoek recept van ... , hoe loop of fiets ik van A naar B



Hoe en wat? personaliseren

Tip Bekijk eerst de instructievideo: <https://vimeo.com/1060783024>

1. Openen in instellingen 'Weergave'; kies
 - Kleur
 - Indeling (vol-eenvoudig-minimaal)
 - Geluid: Wel of geen
 - Achtergrondkleur (licht-donker- half om)
 - Lettertype (standaard – dyslexie)
 - Pictogram (keuze voor basisscherm)
2. Plaatje bovenaan laat aanpassingen gelijk zien

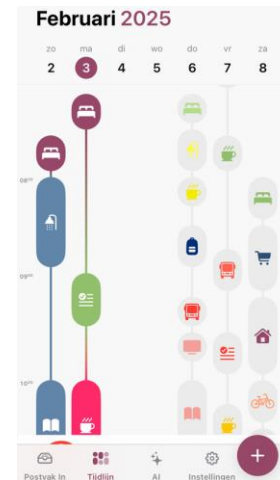


Hoe en wat? Overzicht per week of maand

Tip Bekijk eerst de instructievideo: <https://vimeo.com/1061941976>

1. In smartphone: klik op 'tijdlijn' onderin beeld en kies voor 'week' of 'maand'
2. Kies rechtsboven voor 'Taken' of 'Energieniveaus'
3. Klik op tijdlijn en kies 'dag' om weer naar agenda terug te gaan

In tablet klik je op 'februari' om maandoverzicht te krijgen, kies daarna rechtsboven voor 'Taken' of 'Energieniveaus'



Tip Gebruik weekoverzicht in picto's als agenda, b.v. als taal of teveel activiteiten te belastend zijn

Tip Handig om verdeling en variatie activiteiten en ontspanning over week te overzien

Vragen?

- Gebruik de helpdesk in de app of
- Mail naar
 - e.tiebackx@basaltrevalidatie.nl (Elmer)
 - a.dekloet@basaltrevalidatie.nl (Arend)
 - jongeren@Breinstraat.nl (Marjolein)

