

DYNAMO

# Hoe ga ik aan de slag met Dynamo?

Participate!

## Gebruikstijdlijn

---

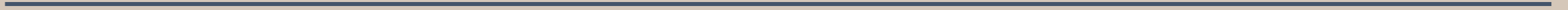
Stap-na-stap-instructies

---

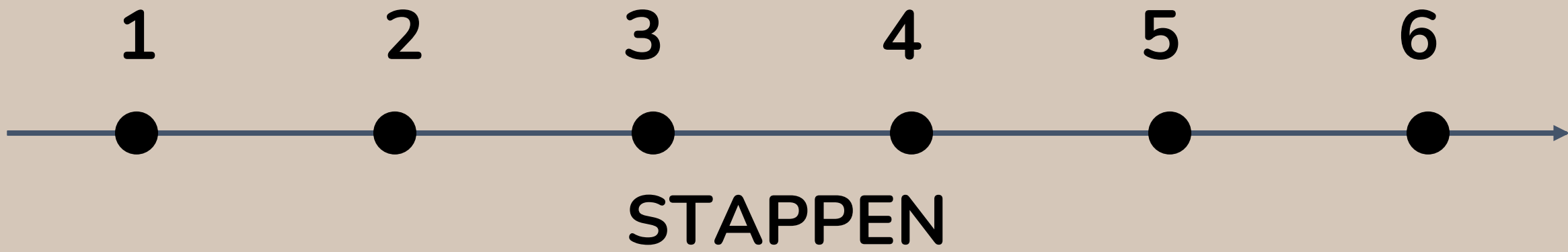
Overzicht registraties

---

**VERHELDEREN DOEN WE ZO:**



**TIJDLIJN**





Gebruikstijldij

---

Stap-na-stap-instructies

---

Overzicht registraties

---



account

aanmelden

directe toegang

startscherm

situatie registreren

startscherm

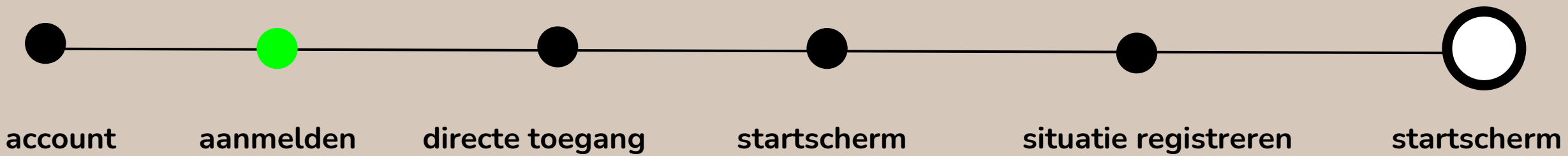
The screenshot shows a mobile registration interface. At the top, there's a status bar with signal strength, Wi-Fi, 42% battery, and 14:29. Below that, the text 'Nieuw?' is displayed in a large font, followed by 'Maak hier je account aan.' and a decorative blue and green abstract graphic. The form consists of three input fields: the first contains the email 'Info@participate-autisme.be', the second contains a masked password '.....' with an eye icon, and the third is labeled 'Herhaal wachtwoord' with an eye icon. A blue 'Registreren' button is at the bottom, with a green arrow pointing to it from the left.

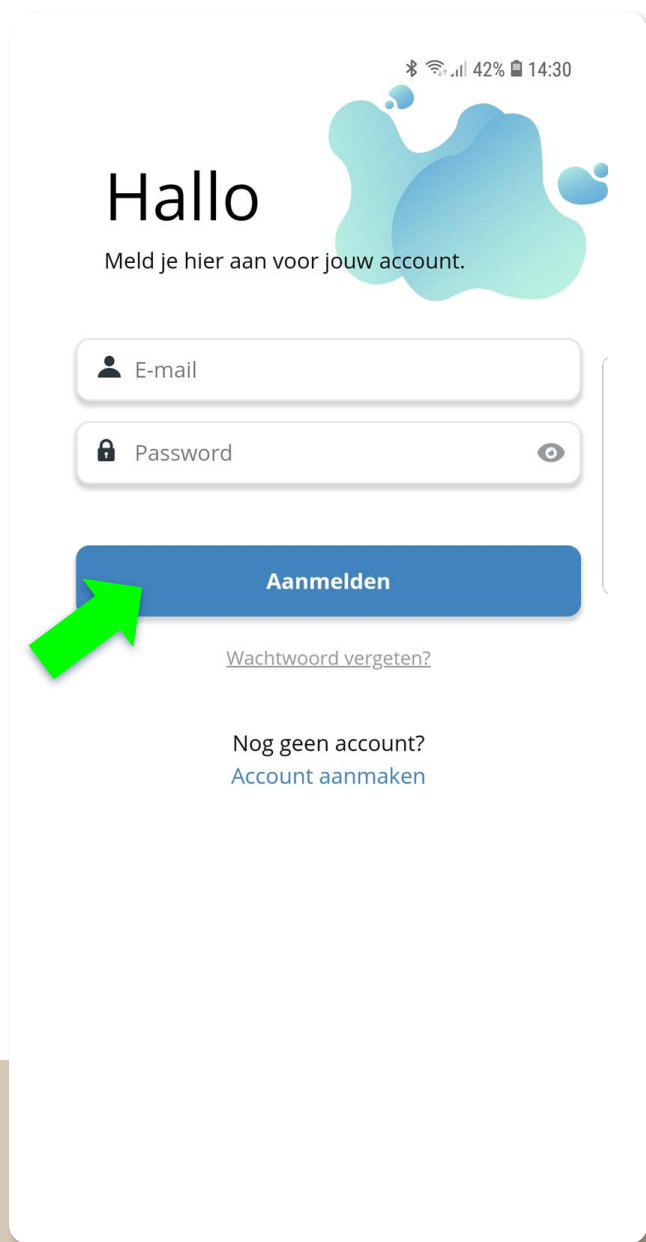
- Vul je e-mailadres in
- Vul een wachtwoord in en herhaal dit wachtwoord
- Klik op het 'oog' om te zien wat je typt
- Klik op 'Registreren'
- Je ontvangt een mail om de registratie te bevestigen.  
Mail niet ontvangen? Kijk dan in de map 'Spam'.

WEETJE  
Eénmalig per gebruiker

# Hoe registreer je?







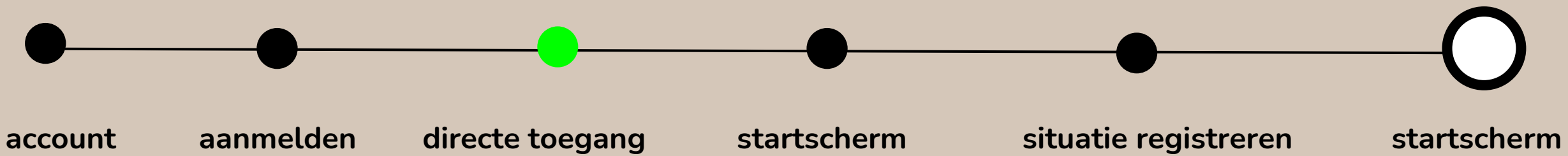
A mobile app login screen with a white background and rounded corners. At the top right, there are status icons for Bluetooth, Wi-Fi, cellular signal, 42% battery, and the time 14:30. Below this is a decorative graphic of blue and green bubbles. The main heading is 'Hallo' in a large, black, sans-serif font. Underneath it is the text 'Meld je hier aan voor jouw account.' in a smaller, grey font. There are two input fields: the first is labeled 'E-mail' with a person icon on the left; the second is labeled 'Password' with a lock icon on the left and an eye icon on the right. Below the input fields is a blue button with the text 'Aanmelden' in white. A green arrow points to the left side of this button. Under the button is a link 'Wachtwoord vergeten?' in a small, grey font. At the bottom, there is the text 'Nog geen account?' followed by a link 'Account aanmaken' in a small, blue font.

- Vul je e-mailadres in
- Vul jouw wachtwoord in
- Klik op het 'oog' om te zien wat je typt
- Klik op 'Aanmelden'.

WEETJE

Eénmalig per ict-toestel van de gebruiker

# Hoe meld je aan?



account

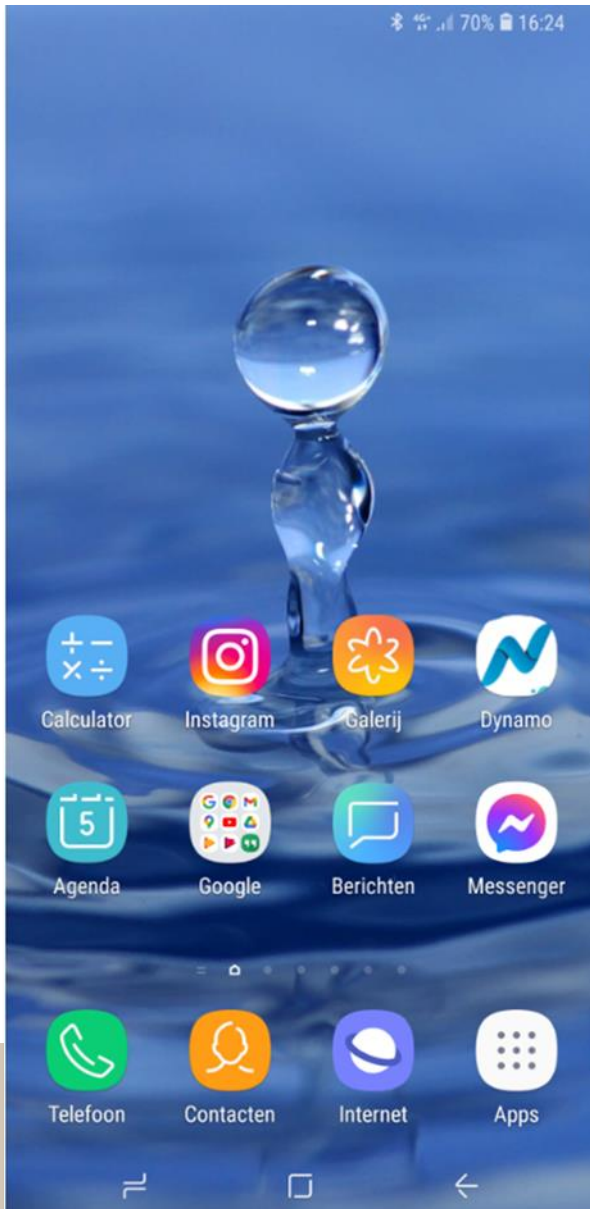
aanmelden

directe toegang

startscherm

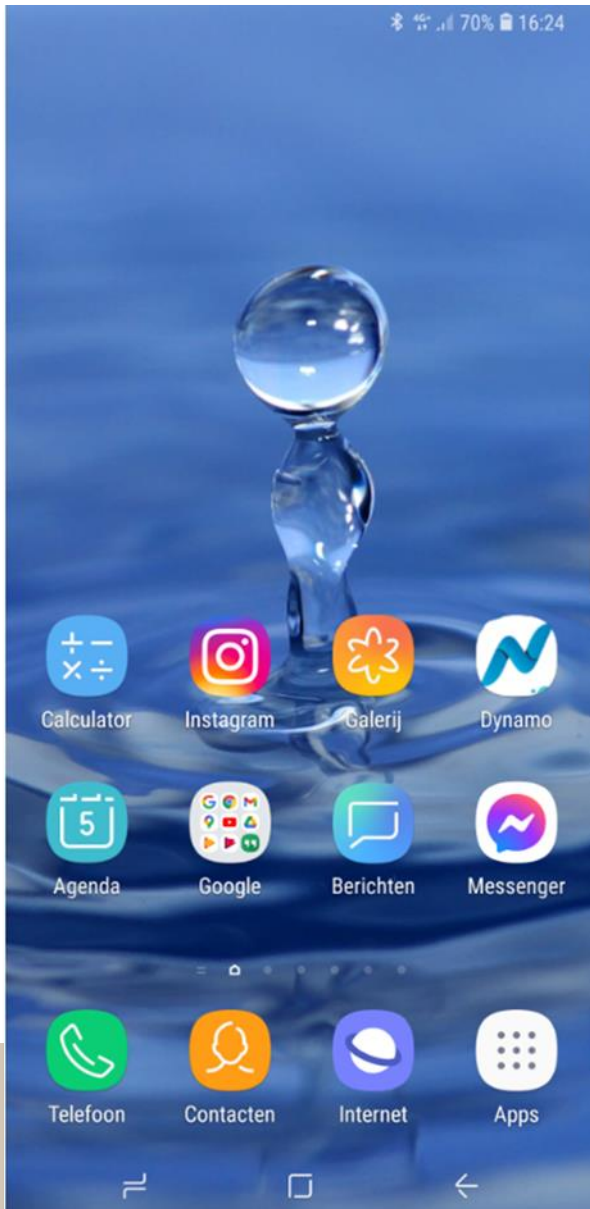
situatie registreren

startscherm



- Je moet niet steeds naar de website navigeren, maar je start DYNAMO met één druk op het icoon.
- Voeg DYNAMO toe aan je startscherm van je tablet of smartphone.

**Directe toegang tot  
DYNAMO**



## Android

Surf naar de URL van de app: <https://app.dynamo-app.be/>

Druk op de drie puntjes in de rechterbovenhoek

Selecteer de optie “toevoegen aan startscherm”

Het icoon staat nu op je startscherm

## iPhone

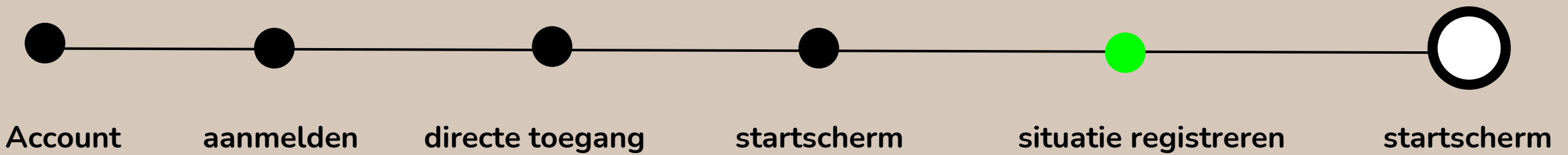
Surf naar de URL van de app: <https://app.dynamo-app.be/>

Klik onderaan op het icoon van een vierkantje met een pijltje dat naar boven gericht staat

Selecteer dan de optie “zet op beginscherm”

Het icoon van de app staat nu op je beginscherm

# DYNAMO op je startscherm



Account

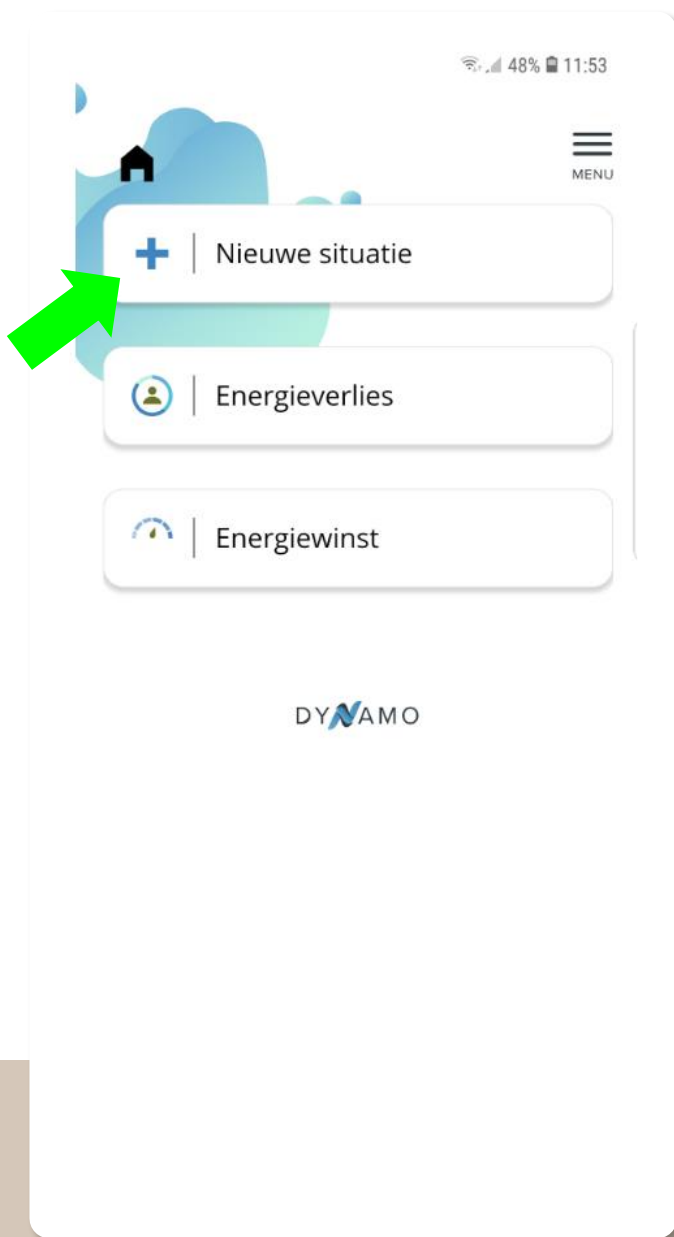
aanmelden

directe toegang

startscherm

situatie registreren

startscherm



- Je dient eerst situaties in te geven alvorens resultaten te zien via de knoppen energieverlies en energiewinst
- Je start dus door te klikken op 'Nieuwe situatie'
- Met situaties bedoelen we een bepaald moment, een gebeurtenis zoals een familiebezoek, vergadering, etentje met vrienden, wandeling, winkelen, treinrit, ...

WEETJE  
Per situatie

# Hoe begin je eraan?



- Schuif met je vinger of cursor over de blauwe bol om jouw energiepeil aan te geven
- Je kiest een cijfer tussen 0 en 100
- Klik op volgende

#### TIP

Kies een cijfer dat volgens jou het best aansluit bij je energieniveau. Denk hier niet te lang over na.

# Hoe je energiepeil ingeven?





- Belangrijk om aan te geven wat je energiepeil was na de situatie. De volgende vragen houden rekening met een stijging of een daling van energie.
- Schuif met je vinger of cursor over de blauwe bol om jouw energiepeil aan te geven.
- Je kiest een cijfer tussen 0 en 100 dat lager of hoger is dan bij de start van de situatie
- Klik op volgende

#### TIP

Kies een cijfer dat volgens jou het best aansluit bij je energieniveau. Denk er niet te lang over na.

# Hoe je energiepeil ingeven?

Bluetooth, Wi-Fi, 40%, 14:37

Home icon, Menu icon

Waar speelt de situatie zich af?

- thuis
- thuis,buiten
- werk
- onderweg
- rustige omgeving
- drukke omgeving
- op vakantie

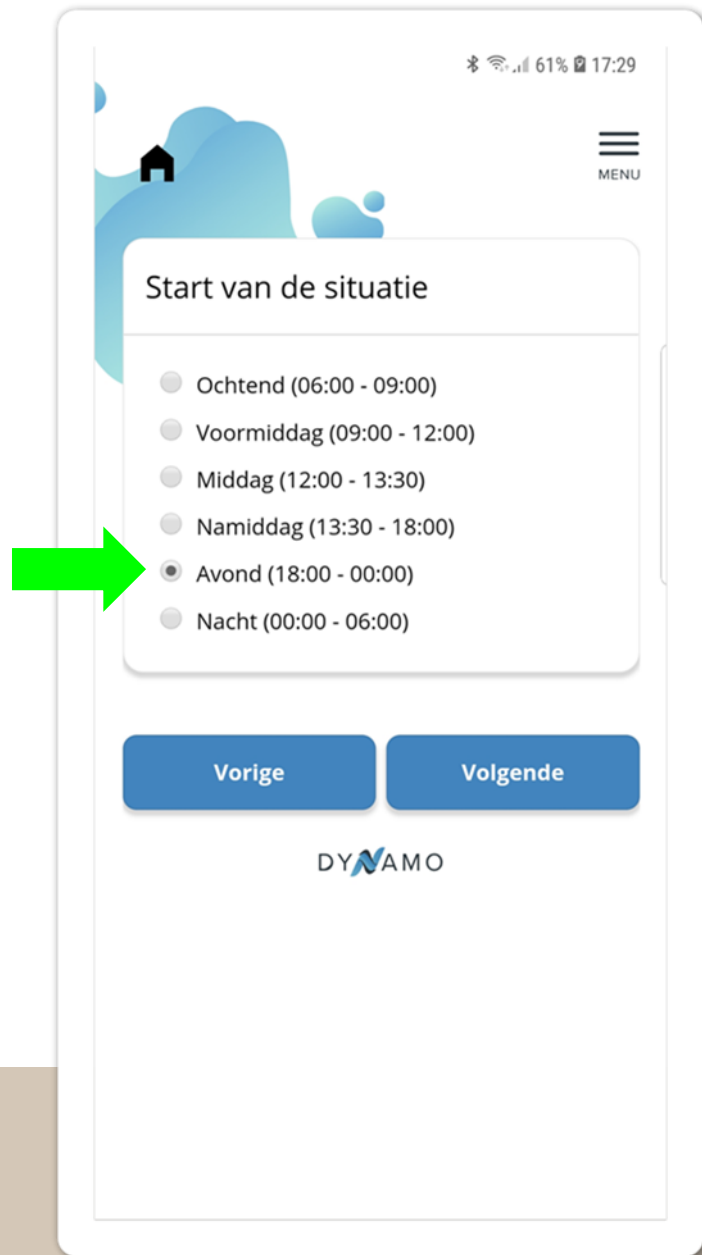
Scrol naar beneden voor meer antwoordmogelijkheden.

Vorige Volgende

DYNAMO

- Vink aan wat van toepassing is.
- Scrol naar beneden en je ziet nog meer antwoordmogelijkheden.
- Je kan slechts 1 plaats aanvinken. Kies de omgeving die in de situatie het belangrijkste is.
- Klik op volgende.

# Waar speelt de situatie zich af?



- Vink aan wat van toepassing is
- Je kan slechts 1 dagdeel aanvinken. Indien er een overlap is, kies het dagdeel dat volgens jou de grootste rol speelt in de situatie
- Klik op volgende

**Wanneer speelt de situatie zich af?**



- Vink aan wat van toepassing is
- Scrol naar beneden om nog meer antwoordmogelijkheden te zien
- Klik op volgende

#### TIP

Je kan meerdere antwoorden aanvinken

Vb. De situatie is een ruzie en je hebt niet kunnen zeggen wat je wou omdat je heel overstuur was. Je vinkt 'emoties' en 'communicatie' aan. Indien het een ruzie met je partner was, kan je ook 'situaties binnen mijn relatie(s)' aanvinken.

# Wat heeft je energie doen dalen/stijgen?



- Beschrijf in jouw woorden wat er aan de hand was waardoor je energie daalde/steeg
- Klik op volgende

Weetje  
Je kan in volzinnen schrijven of enkel trefwoorden.

**Wat heeft je energie doen dalen/stijgen?**

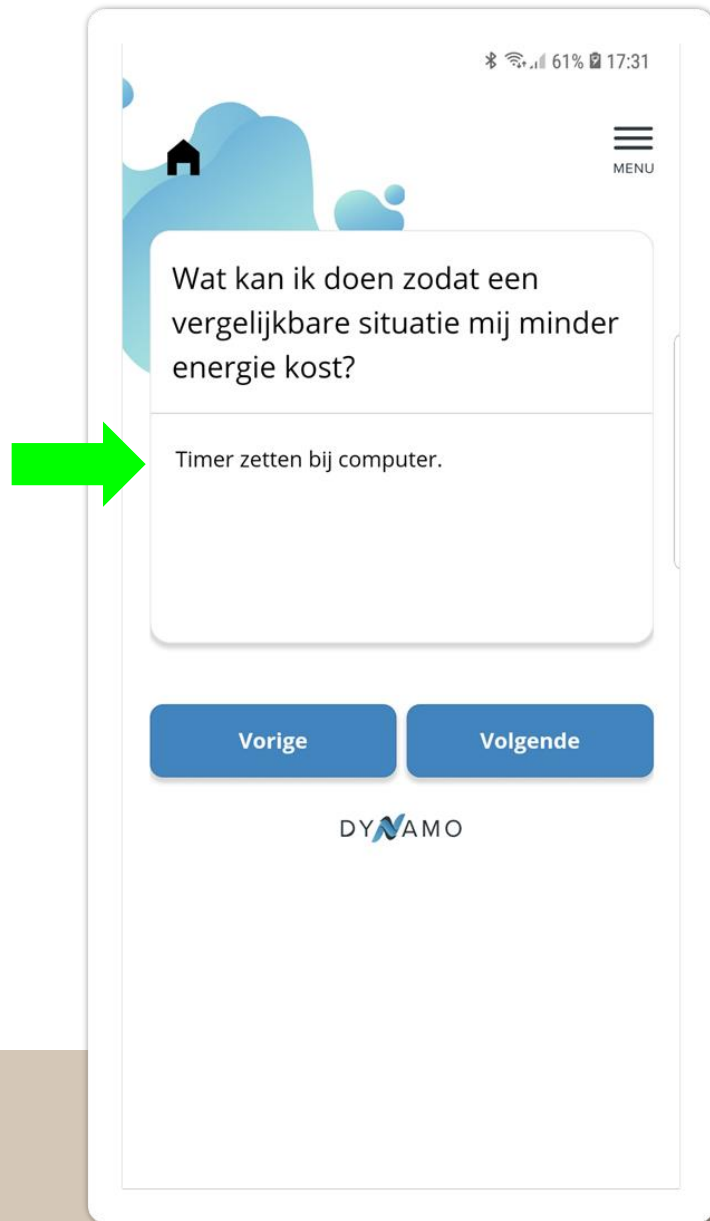


- De 'tags' worden bij de uitkomsten in een lijst gepresenteerd. Indien dit te lange teksten zijn dan verlies je het overzicht.
- Een tag is een woord of bestaat uit meerdere woorden.
- Haal uit je tekst de belangrijkste woorden die in de situatie een rol speelden.
- Klik op een woord of meerdere woorden en vervolgens op 'Gebruik als tag' om een tag te vormen
- Keer indien gewenst terug naar het vorige scherm om je tekst aan te passen zodat je makkelijker een tag kan vormen.

#### WEETJE

Indien een woord meer dan 1 keer voorkomt, zullen deze allemaal oplichten wanneer je erop klikt. In de tag zal het woord slechts één keer voorkomen.

# Waarom en hoe woorden taggen?



- Omschrijf wat je in de toekomst kan doen of wat je kan helpen zodat een vergelijkbare situatie je minder energie kost/meer energie geeft
- Klik op volgende

#### WEETJE

Je zal niet steeds een kant en klare oplossing kunnen bedenken. Je kan dit dus overslaan.

# Strategieën en hulpmiddelen?



- Haal uit je tekst de belangrijkste woorden door tags te vormen
- Het is mogelijk om alle woorden van je tekst te taggen
- Klik op volgende

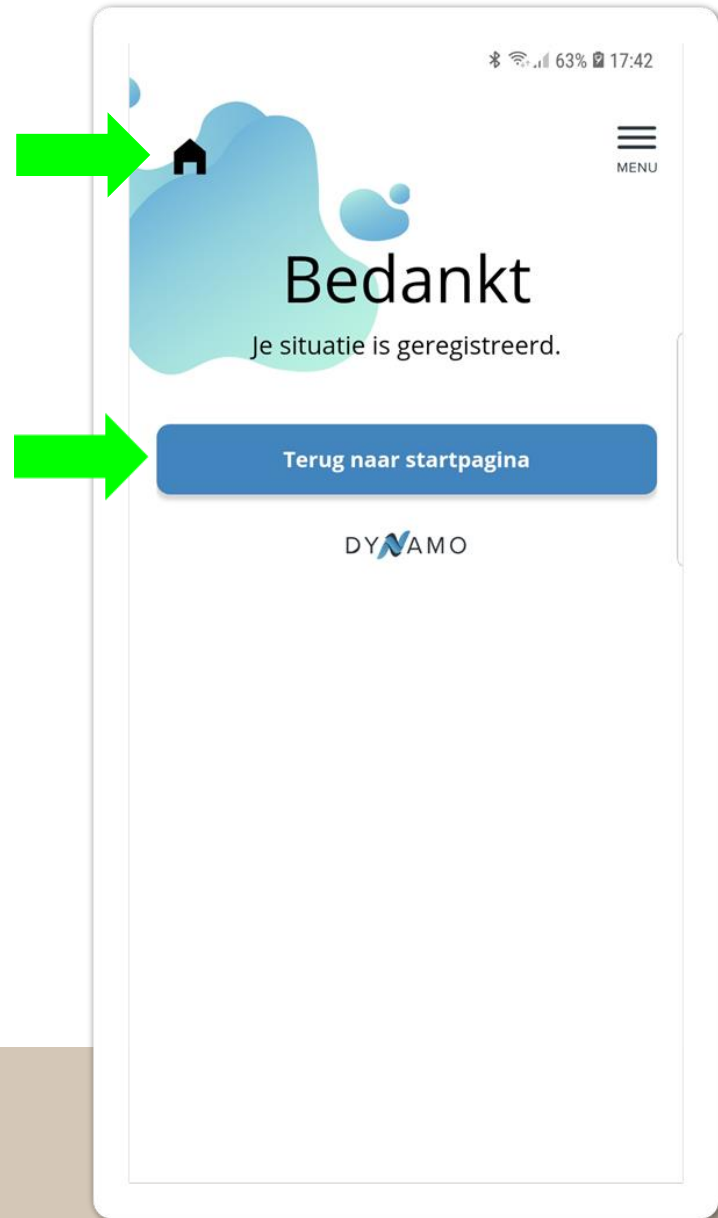
# Woorden taggen





- Je kan nog terug naar alle vorige pagina's om iets te wijzigen door op 'Nee, vorige' te klikken
- Indien je niks meer wil wijzigen, klik dan op 'Ja, situatie registreren'

# Situatie registreren



- Je kan nu terug naar de startpagina
- Op iedere pagina zie je linksboven een huisje. Je kan dus op elke pagina terug naar de startpagina gaan.

#### WEETJE

Opgelet, indien je een situatie aan het ingeven bent en je klikt op het huisje dan zijn de gegevens niet automatisch opgeslagen.

## Naar startpagina

Gebruikstijdlijn

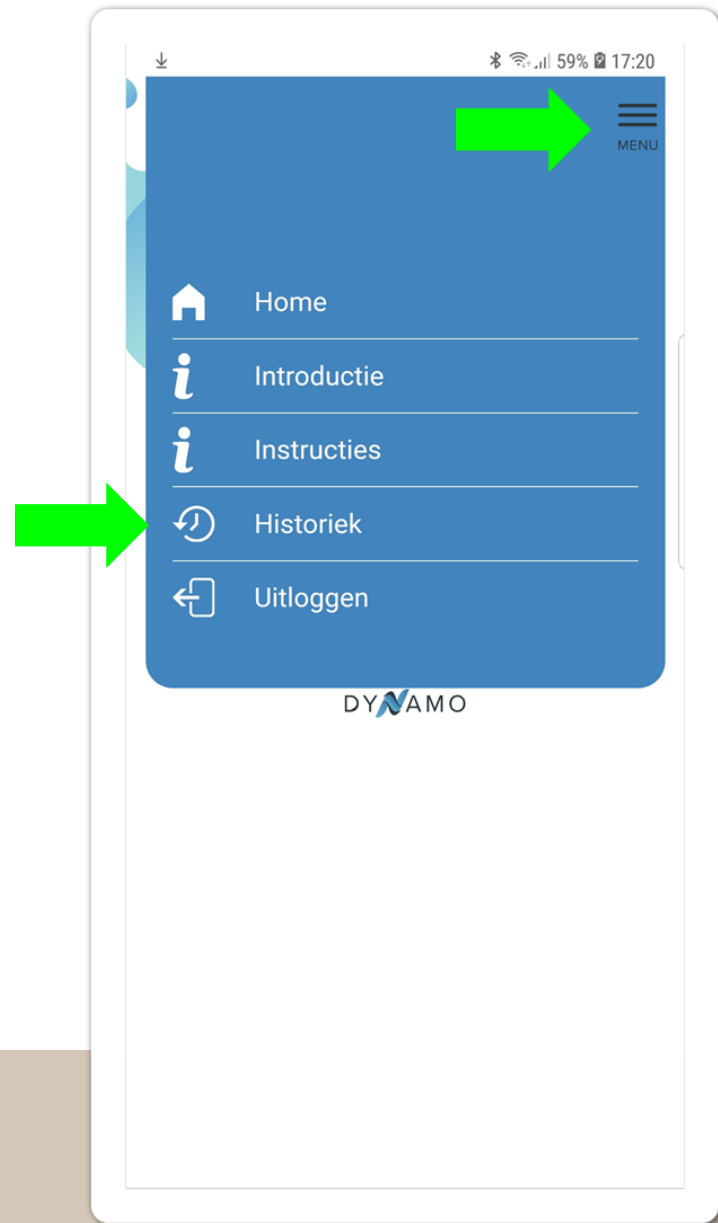
---

Stap-na-stap-instructies

---

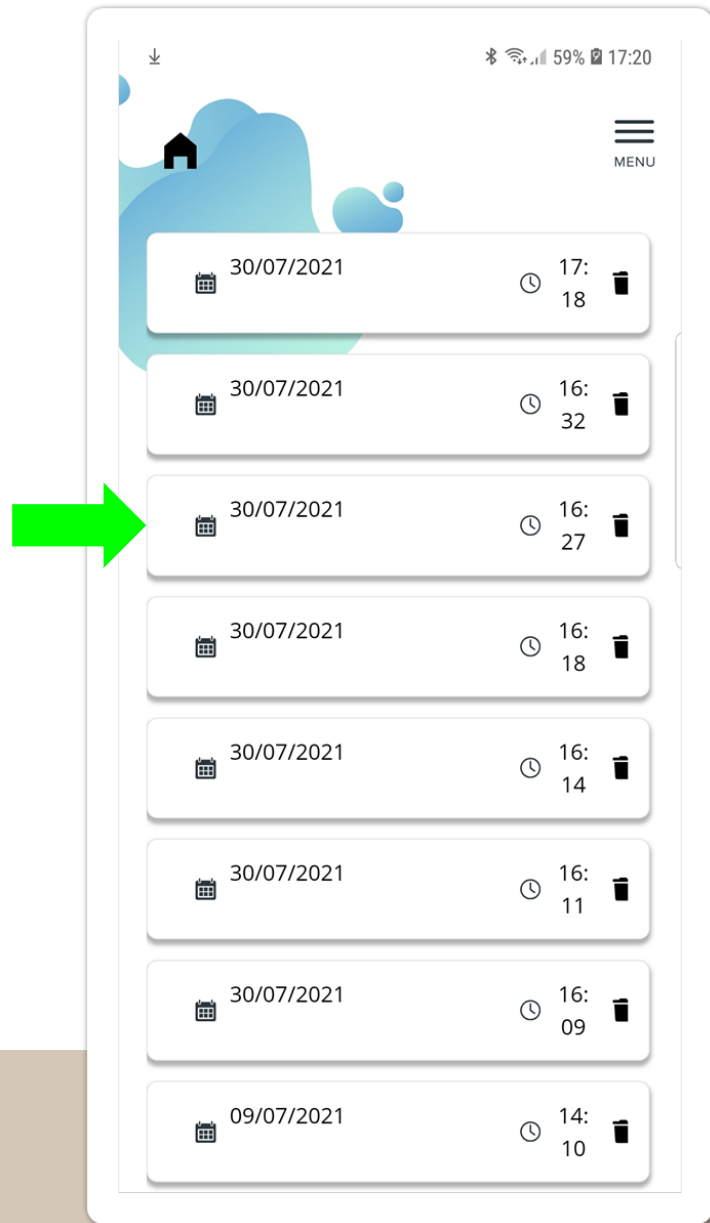
Overzicht registraties

---



- Klik het menu open
- Klik op 'Historiek'

**Naar overzicht  
registraties**



- Klik op de datum van de situatie die je wil bekijken
- Je kan situaties verwijderen door op het icoon met de vuilbak te klikken
- Waarom situaties verwijderen?
  - Je bent niet tevreden hoe je de situatie hebt ingegeven.
  - De situatie speelt geen rol meer in je energiebalans.
  - Je hebt veel situaties ingegeven en je wil een bepaalde periode verwijderen. Je dient dan wel de situaties van die periode 1 voor 1 te verwijderen.

# Situaties bekijken en verwijderen

A photograph of a person standing on a large, weathered tree stump in a forest. The person is silhouetted against the sky, standing with arms slightly out. The forest is filled with many thin, bare trees, suggesting a late autumn or winter setting. The sky is a pale blue. The text is overlaid on the lower part of the stump.

*minder overleven  
&  
meer leven*



***We wensen je veel succes!***

We hopen dat DYNAMO bijdraagt  
aan meer evenwicht in je energiebalans

# DY AMO

Ontwikkeling Applicatie: Participate  
Vragen: [info@participate-autisme.be](mailto:info@participate-autisme.be)  
Website: [www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)  
Ontwerp handleiding : Frederik Jourquin 2021