

Instructies mEMA

In dit document vindt u informatie over het gebruik van de mobiele app 'mEMA' voor het onderzoek MERITS. Lees de volgende instructies goed door.

- A. Schema van mEMA vragenlijsten
- B. Installeren van de mEMA mobiele app
- C. Klaarzetten van mEMA vragenlijsten
- D. Het invullen van de vragenlijsten

Belangrijk!

- Probeer zoveel mogelijk vragenlijsten naar waarheid in te vullen.
- Werkt iets niet? U ontvangt bijvoorbeeld geen meldingen. Graag direct melden bij Linda Muijs (merits@vumc.nl)

Voor eventuele vragen, mail naar merits@vumc.nl.

A. Schema van mEMA vragenlijsten

Tijdens de twee onderzoeksperioden van ieder 1 week ontvangt u via de mobiele app 'mEMA' 7 korte vragenlijsten per dag. Dit betekent dat u 7 meldingen per dag krijgt voor het invullen van de vragenlijsten. Vijf minuten na de melding krijgt u een herinnering als u de vragenlijst nog niet heeft ingevuld. Het invullen van één vragenlijst duur ongeveer 1 minuut.

Er zijn 3 type vragenlijsten:

- 1. Ochtend 19 vragen over slaap en stemming.
- 2. Overdag 20 vragen over stemming en functioneren.
- 3. Avond 3 evaluatievragen over de dag.

In de onderstaande tabel vindt u het schema van de mEMA vragenlijsten:

Schema mEMA vragenlijsten						
Ochtend	Overdag			Avond		
1	2	3	4	5	6	7
Mogelijkheid voor invullen tussen:	Meldingen voor invullen lijsten tussen 10:00 en 18:00 uur					Mogelijkheid voor invullen tussen:
7:00 en 9:30 uur Melding om 8:00 uur	30 minuten de tijd voor invullen				19:00 en 21:30 uur Melding om 20:00 uur	
	He	erinnering	5 minuten	na meldin	g	



- B. Installeren van de mEMA mobiele app
- 1. Zorg dat u een goede internetverbinding heeft.
- 2. Ga naar de Play Store (voor Android telefoons).
- 3. Zoek op 'Ilumivu' of 'mEMA'. De app herkent u aan dit logo:



- 4. Klik hierop en installeer de app door op 'Installeren' te klikken.
- 5. Open de app door op '**Openen**' te klikken.
- 6. Wacht totdat u het volgende scherm krijgt te zien en klik op 'OK'.



U krijgt nu de volgende schermen te zien:



7. Klik bij alle op 'TOESTAAN'.

De app is nu geïnstalleerd op uw telefoon. U kunt deze vinden bij uw apps onder de naam 'Mema' met het logo:





C. Klaarzetten van mEMA vragenlijsten

1. **Open** de app. En klik op het icoontje 🔂 van '**My Codes'**



2. Toets bij 'Mobile Code' uw persoonlijke 8-cijferige code in die u van ons heeft ontvangen.



3. Klik op het icoontje 📕 van '**Download**' en wacht tot het oranje balkje klaar is. Dit kan even duren.



4. Check of de vragenlijsten voor u klaarstaan door op **'My Assessments' E** te klikken. U ziet nu de 3 vragenlijsten bij 'My Assessments' staan (de volgorde hiervan kan verschillen).

Back	My Assessments
	Ochtend
	Avond
	Overdag
	8

Klik op 🖭 voor een vragenlijst. Hier vindt u het schema van de meldingen die u gaat ontvangen. U ontvangt u nu meldingen in de komende studieperioden.

Ziet u de vragenlijsten niet bij 'My Assessments' staan? Neem dan contact op met Linda Muijs (merits@vumc.nl).



D. Het invullen van de vragenlijsten

- 1. Open mEMA app en laat deze de gehele dag open staan.
- 2. Zet uw mobiel op trillen of geluid.
- 3. Open de app na ontvangst van een melding of binnen het tijdschema (zie schema op blz. 1).
- 4. Vul de vragenlijst in.

U ziet bijvoorbeeld de volgende vraag op het scherm:

	🕕 💎 🔟 🚊 19:33
	Next
Hoe zou u de kwa slaap beoordelen? O 1 zeer slecht O 2 slecht O 3 gemiddeld O 4 goed O 5 zeer goed	liteit van uw ?

- 5. Vul het antwoord in door op het bolletje $^{\bigcirc}$ te klikken (niet op de tekst)
- 6. Klik op 'Next' wet om de volgende vraag in te vullen totdat u klaar bent.

NB. Het kan zijn dat de melding bovenaan uw scherm zichtbaar is, maar u te laat bent met het invullen van de vragenlijst. U kunt de vragenlijst dan <u>niet</u> openen. Wel kunt u de melding daarmee weghalen van uw scherm.