

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 duurt ongeveer 1 minuut.

Er zijn 3 type vragenlijsten:

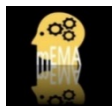
1. **Ochtend** 19 vragen over slaap en stemming.
2. **Overdag** 20 vragen over stemming en functioneren.
3. **Avond** 3 evaluatievragen over de dag.

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

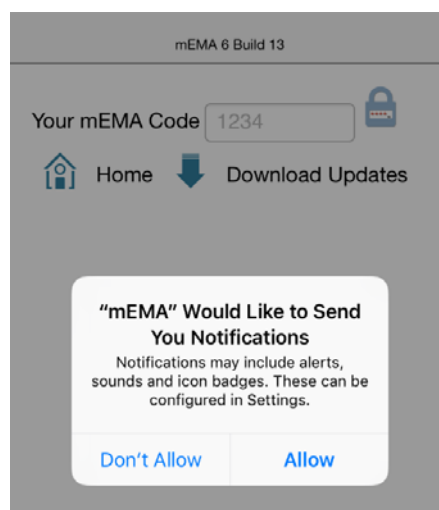
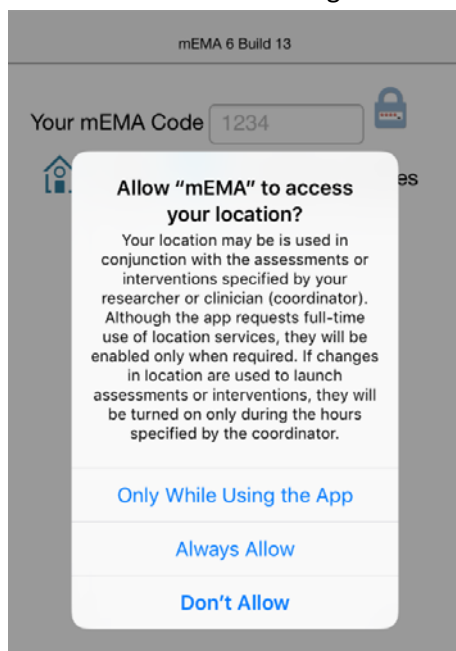
Schema mEMA vragenlijsten						
Ochtend	Overdag					Avond
1	2	3	4	5	6	7
Mogelijkheid voor invullen tussen: 7:00 en 9:30 uur Melding om 8:00 uur	Meldingen voor invullen lijsten tussen 10:00 en 18:00 uur 30 minuten de tijd voor invullen					Mogelijkheid voor invullen tussen: 19:00 en 21:30 uur Melding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

B. Installeren van de mEMA mobiele app

1. Zorg dat u een goede internetverbinding heeft.
2. Ga naar de **App Store** (voor iPhone).
3. Zoek op 'Ilumivu' of 'mEMA'. De app herkent u aan dit logo:

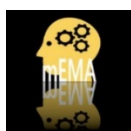


4. Klik hierop en installeer de app door op 'Installeren' te klikken.
5. Open de app door op 'Openen' te klikken.
6. Wacht totdat u het volgende scherm krijgt te zien en klik op 'Always Allow'.



7. Klik op 'Allow'.

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



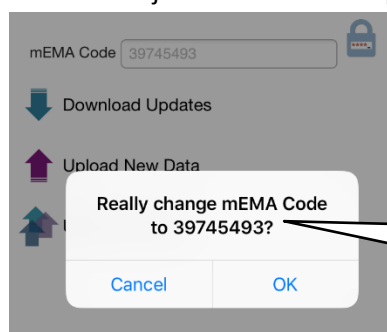
C. Klaarzetten van mEMA vragenlijsten

1. **Open** de app. Ga naar Home  en klik vervolgens op **'My Codes'** .

U krijgt dan het volgende scherm te zien:

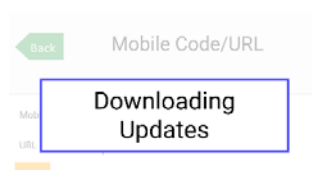


2. Toets bij **'Mobile Code'** uw persoonlijke 8-cijferige code in en klik op **'OK'**.

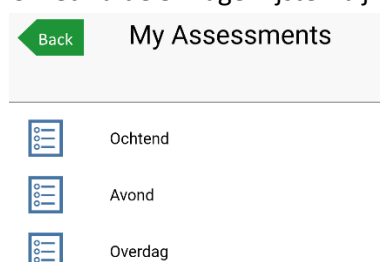


Dit is een voorbeeld.
Toets uw persoonlijke code in die u van ons heeft ontvangen.

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'**  te klikken. U ziet nu de 3 vragenlijsten bij 'My Assessments' staan (de volgorde hiervan kan verschillen).

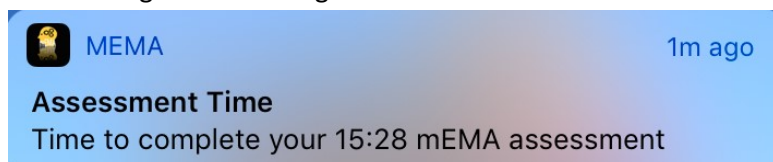


Klik op  voor een vragenlijst. Hier vindt u het schema van de meldingen die u gaat ontvangen. U ontvangt u nu meldingen in de komende studieperioden.

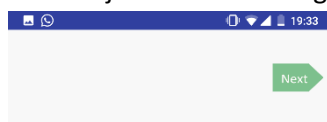
Ziet u de vragenlijsten niet bij 'My Assessments' staan? Neem dan contact op met Linda Muijs (merits@vumc.nl).

D. Het invullen van de vragenlijsten

1. Open mEMA app.
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). Een melding ziet er als volgt uit:



4. Vul de vragenlijst in.
U ziet bijvoorbeeld de volgende vraag op het scherm:



Hoe zou u de kwaliteit van uw
slaap beoordelen?

- ☐ 1 zeer slecht
- ☐ 2 slecht
- ☐ 3 gemiddeld
- ☐ 4 goed
- ☐ 5 zeer goed

5. Vul het antwoord in door op het bolletje ☐ te klikken (niet op de tekst)
6. Klik op 'Next'  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 niet openen. Wel kunt u de melding daarmee weghalen van uw scherm.