



**Het leven  
loopt lekkerder.**



# Algemene handleiding

## Voor leefstijldeelnemers

Maart 2026

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>Veelgestelde vragen (FAQ)</b>	<b>6</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>9</b>
1.1 Random leefstijl	9
1.2 De Random app	9
1.3 Platform en app	10
<b>1.1 Handleiding</b>	<b>10</b>
1.2 Random platform	10
1.3 Random app	10
1.4 De verschillen tussen het platform en de app	11
<b>2. De start</b>	<b>11</b>
2.1 Registreren en eerste keer inloggen	11
1. Download de app	
Download de Random app uit de Apple	
App Store of Google Play Store.	11
2. Log in	11
3. Telefoonnummer invullen	11
4. Voer de verificatiecode in	12
5. Koppel je gezondheidsapp	12
2.2 Hoe van start?	12
<b>3. Inloggen</b>	<b>12</b>
3.1 Inloggen in de app	12
3.2 Wachtwoord vergeten	12
<b>4. Gezondheidsactiviteiten</b>	<b>13</b>
4.1 Wat zijn gezondheidsactiviteiten?	13
4.2 De verschillende activiteitenVideo's	13
4.2.2 Artikelen	14
4.2.3 Infographics	14
4.2.4 Podcasts	14

4.2.5 Quizzen	14
4.2.6 Zelfscans	14
4.2.7. Doe-opdrachten	14
4.3 Aanbevolen voor jou	14
4.4 Favorieten	14
4.5 Ga verder	15
4.6 Activiteitenbibliotheek	15
4.7 Activiteit uitvoeren	15
4.8 Activiteitenketens	15
4.9 Zijn mijn activiteiten privé?	15
Ja. Jouw activiteiten en voortgang zijn persoonlijk en worden vertrouwelijk behandeld.	15
4.10 Wie maakt de content?	15
<b>5. Challenges</b>	<b>16</b>
5.1 Inschrijven voor een challenge	16
5.2 Uitschrijven voor een challenge	16
5.3 Voortgang challenges	16
5.4 Afronden van een challenge	17
5.5 Geschiedenis challenges	17
5.6 Individuele challenges	17
5.7 Teamchallenges	17
5.8 Streak	17
5.9 Beloning:	17
<b>6. Evenementen</b>	<b>18</b>
6.1 Webinars	18
6.2 Workshops	18
6.3 Overige events	18
6.4 Waar vind ik evenementen?	18
6.5 Inschrijven & uitschrijven voor een evenement	19
<b>7. Onze thema's</b>	<b>19</b>
7.1 Gezonde Leefstijl	19
7.2 Gezond Bewegen	19
7.3 Mentale Veerkracht	20

7.4 Sociaal Welbevinden	20
7.5 Positieve Werkstijl	20
<b>8. Random Coins</b>	<b>20</b>
8.1 Wat zijn Random Coins?	20
8.2 Random Coins verzamelen	20
8.3 Balans bijhouden in je wallet	21
8.4 Random Coins inwisselen	21
<b>9. Leaderboards &amp; badges</b>	<b>21</b>
9.1 Wat zijn leaderboards?	21
9.1.1 Punten	21
9.1.2 Stappen	22
9.2 Waar vind ik leaderboards?	22
9.3 Wie zie ik op mijn leaderboard?	22
9.4 Badges	22
<b>10. Mijn Profiel</b>	<b>22</b>
10.1 Profielinformatie	22
10.2 Profielfoto wijzigen	22
10.3 Meldingen	23
10.4 Gezondheidsinformatie	23
10.5 Koppeling met gezondheidsapps	23
10.6 Instellingen & uitloggen	23
<b>11. Koppeling met gezondheidsapps</b>	<b>23</b>
11.1 Koppeling maken met Apple Health (iPhone)	23
11.2 Koppeling maken met Health Connect (Android)	24
<b>12. Community &amp; groepen</b>	<b>24</b>
12.1 Waarvoor dient de community	24
12.2 Groepen en onderwerpen	24
12.3 Aansluiten bij een groep	25
12.4 Berichten sturen en ontvangen	25
12.5 Dichte en open groepen	25
12.6 Met wie kom ik in contact?	25
12.7 Gedragsregels	25

12.8 Stuur ik mijn berichten anoniem?	26
<b>13. Chatten</b>	<b>26</b>
14.1 Waarvoor dient de chat?	26
14.2 Hoe stel ik een vraag in de chat?	27
14.3 Voor welke chatoptie kies ik?	27
14.4 Eerdere chats teruglezen	27
14.5 Stel ik mijn vragen anoniem?	27
14.6 Hoelang duurt het voordat ik antwoord krijg op mijn vraag?	27
14.7 Stel ik mijn vragen anoniem?	27
<b>16. Notificaties</b>	<b>28</b>
16.1 Wat zijn notificaties?	28
16.2 Waarvoor ontvang ik notificaties?	28
16.3 Kan ik notificaties uitzetten?	28
<b>17. Support &amp; contact</b>	<b>28</b>
17.1 Problemen met registratie	28
17.2 Technische problemen	29
17.3 Feedback & meldingen	29
17.4 Klacht indienen	29
17.5 Beschikbaarheid & responsetijd	29
<b>18. Algemene voorwaarden &amp; privacy</b>	<b>29</b>

## Veelgestelde vragen (FAQ)

### 1. Hoe maak ik een account aan?

Zodra je door je leefstijlcoach bent aangemeld voor Randon Leefstijl, ontvang je een e-mail met een link om je te registreren. Volg de stappen om een wachtwoord aan te maken en download vervolgens de Randon app via de App Store of Google Play Store.

[Bekijk hier hoe de app werkt](#)

### 2. Hoe log ik in?

Download de apps via:

Playstore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.randon.inbedrijfapp>

Appstore: <https://apps.apple.com/us/app/randon-in-bedrijf/id6535682493>

Open de app, vul je e-mailadres en wachtwoord in en gebruik de 6-cijferige code uit de Google Authenticator app voor extra beveiliging.

[Bekijk hier hoe de app werkt](#)

### 3. Wat als ik mijn wachtwoord ben vergeten?

Klik op de knop 'Wachtwoord vergeten?' in het inlogscherf. Je ontvangt een e-mail met instructies om je wachtwoord opnieuw in te stellen.

### 4. Hoe kan ik chatten met een zorgverlener?

Open de chatfunctie in de **Randon app**. Hier kun je direct contact opnemen met:

- **Een leefstijlcoach** → bij vragen over jouw persoonlijke doelen rondom bijvoorbeeld beweging, voeding of slaap, maar ook voor extra ondersteuning of algemene leefstijlvragen.
- **Mededelnemers** → om ervaringen te delen, elkaar te motiveren en samen gezonde gewoontes vol te houden.

De Randon app is jouw digitale buddy tijdens én na het leefstijltraject. Zo houd je ook buiten de bijeenkomsten de regie over jouw leefstijl en blijven we samen werken aan een gezonder en energiekeer leven.

### 5. Hoelang duurt het voordat ik antwoord krijg in de chat?

Wij doen ons best om zo snel mogelijk te reageren tijdens onze openingstijden op werkdagen tussen 08:00 - 17:00 uur. In drukke periodes kan het iets langer duren, maar we proberen je vraag altijd zo spoedig mogelijk te beantwoorden.

## 6. Zijn mijn gegevens anoniem?

Je naam is zichtbaar in de chat zodat je persoonlijk advies kunt krijgen. Je gegevens en gesprekken worden vertrouwelijk behandeld. Andere organisaties of externe partijen hebben geen inzicht in jouw persoonlijke vragen, doelen of voortgang.

## 7. Wat kan ik doen in de Random app?

In de Random app kun je:

- Gezonde gewoontes versterken met video's, artikelen, podcasts, quizzes en zelfscans.
- Werken aan jouw persoonlijke doelen rondom beweging, voeding en slaap.
- Meedoen aan challenges samen met mededeelnemers en elkaar motiveren.
- Chatten met een leefstijlcoach voor begeleiding en ondersteuning.
- Ervaringen delen binnen de community en elkaar steunen.
- Deelnemen aan webinars, workshops en bijeenkomsten van Random.

Zo helpt de app je om tijdens én na het leefstijltraject de regie te houden over jouw leefstijl.

## 8. Wat zijn Random Coins en hoe verdien ik ze?

Dit zijn punten die je verdient door:

- Activiteiten en challenges te voltooien.
- Vragenlijsten in te vullen.
- Gezondheidsdoelen te behalen.

Je kunt je Random Coins inwisselen voor beloningen in de app.

## 9. Hoe meld ik me aan voor een challenge?

Ga naar de challenges-pagina en kies een beschikbare challenge. Klik op *'Inschrijven'* om deel te nemen.

## 10. Hoe koppel ik mijn gezondheidsapp?

Ga naar *'Mijn Profiel'* → *'Koppelingen'* en schakel de koppeling in met Apple Health (iPhone) of Health Connect (Android). Dit is nodig voor het bijhouden van je stappen en andere data voor challenges.

## 11. Hoe kan ik mijn account verwijderen?

Ga naar *'Instellingen'* in de app en kies *'Account verwijderen'*. Houd er rekening mee dat hiermee al je gegevens worden gewist.

## 12. Kan ik de app ook via de computer gebruiken?

Ja, je kunt inloggen via het platform op [www.platform.randominbedrijf.nl](http://www.platform.randominbedrijf.nl).

### **13. Hoe blijf ik op de hoogte van nieuwe activiteiten en evenementen?**

Nieuwe activiteiten, challenges en evenementen verschijnen op je feed (homepagina) en in de evenementenagenda in de app.

### **14. Wat als ik technische problemen heb met de app?**

Neem contact op via de chat in de app of stuur een e-mail naar de klantenservice van Random Leefstijl via [info@randonmleefstijl.nl](mailto:info@randonmleefstijl.nl) of bel naar: 088-1180523.

# 1. Inleiding

Hallo leefstijldeelnemer! Fijn dat je er bent.

Bij Ransom Leefstijl geloven we dat kleine, haalbare stappen het verschil maken. Tijdens jouw leefstijltraject werk je samen met je leefstijlcoach aan gezonde gewoontes rondom beweging, voeding, slaap en gedrag.

Om jou ook buiten de contactmomenten te ondersteunen, maken we gebruik van de Ransom app en het bijbehorende platform. Zo houd jij de regie over jouw doelen - tijdens én na het traject.

Samen zorgen we ervoor dat het leven lekkerder loopt.

## 1.1 Ransom leefstijl

Ransom Leefstijl begeleidt deelnemers bij het ontwikkelen van een duurzame, gezonde leefstijl. Onze leefstijlcoaches ondersteunen je stap voor stap bij het behalen van jouw persoonlijke doelen.

Via de Ransom app kun je:

- Contact houden met je leefstijlcoach
- Werken aan je doelen met inspirerende activiteiten
- Meedoen aan challenges
- Ervaringen delen met mededeelnemers
- Extra ondersteuning krijgen wanneer jij dat nodig hebt

Zo sta je er nooit alleen voor.

## 1.2 De Ransom app

De Ransom app is jouw digitale buddy tijdens het leefstijltraject. [Bekijk de video.](#)

In de app kun je:

- Activiteiten volgen zoals video's, artikelen en zelfscans
- Challenges doen en jezelf uitdagen
- Chatten met je leefstijlcoach
- In contact komen met mededeelnemers
- Je voortgang bijhouden

Alles wat je nodig hebt om jouw gezonde gewoontes vol te houden, zit overzichtelijk bij elkaar.

### **1.3 Platform en app**

De Random app werkt op je mobiele telefoon. Sommige onderdelen openen in een webomgeving, maar dat gaat automatisch. Jij merkt daar niets van.

Zo heb je altijd en overal toegang tot jouw leefstijlondersteuning.

## **1.1 Handleiding**

In deze handleiding lees je hoe de Random app werkt en hoe je deze optimaal kunt gebruiken tijdens jouw leefstijltraject.

We nemen je stap voor stap mee in het aanmeldproces en laten zien wat je allemaal kunt doen in de app en op het platform. Ook leggen we uit hoe we omgaan met jouw gegevens en waar je terecht kunt als je vragen hebt.

Zo vind je alles overzichtelijk op één plek.

### **1.2 Random platform**

Met het Random platform kun jij op een leuke, uitdagende en leerzame manier werken aan jouw leefstijldoelen!

Behaal challenges of focus op je eigen persoonlijke doelen met interactieve activiteiten, quizzes, workshops en webinars. Wil je gezonder eten? Meer bewegen? Beter slapen? Of werken aan nieuwe, helpende gewoontes? Er is voor iedere leefstijldeelnemer iets te vinden.

Door actief mee te doen, blijf je gemotiveerd en haal je het maximale uit jouw leefstijltraject. Ga ervoor en ontdek wat het voor jou kan betekenen!

### **1.3 Random app**

Wil je alles binnen handbereik hebben? Download dan de Random app!

Met de app houd je jouw challenges bij, ontdek je activiteiten die speciaal voor jou zijn klaargezet en heb je direct contact met je leefstijlcoach. Handig, toch?

Daarnaast navigeer je via de app eenvoudig naar het platform, dankzij de slimme koppeling tussen de app en de webomgeving. Alles wat je nodig hebt, zit in jouw broekzak!

## 1.4 De verschillen tussen het platform en de app

De Random app en het platform hebben niet alleen een andere naam, maar werken achter de schermen ook nét even anders. Waar de app draait op jouw mobiele telefoon, draait het platform op het web. Maar geen zorgen: daar merk jij aan de voorkant bijna niets van! We hebben de app en het platform zo ontworpen dat alles voor jou hetzelfde werkt. Alle functionaliteiten die je op het platform vindt, zijn ook via de app bereikbaar. Is er een functie die beter werkt via het platform? Geen probleem! Je wordt automatisch doorgestuurd, zonder dat je iets hoeft te regelen.

Makkelijker kunnen we het niet maken!

## 2. De start

In dit hoofdstuk leggen we uit hoe we samen van start gaan. Als leefstijldeelnemer begin je met het doorlopen van het aanmeldproces. We beschrijven hieronder de stappen die je hiervoor volgt!

### 2.1 Registreren en eerste keer inloggen

Yes! Je bent aangemeld voor Random Leefstijl - en dat betekent dat jij aan de slag kunt met de **Random app!**

Zodra je aanmelding klaarstaat, ontvang je een e-mail op het mailadres dat bij ons bekend is. In die mail vind je een link waarmee je je eenvoudig kunt registreren en een wachtwoord kunt aanmaken via een handig stappenplan.

Na het instellen van je wachtwoord kun je inloggen in de Random app. Hieronder vind je de stappen:

#### 1. Download de app

**Download de Random app uit de Apple App Store of Google Play Store.**

- Playstore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.random.inbedrijfapp>
- Appstore: <https://apps.apple.com/us/app/random-in-bedrijf/id6535682493>

#### 2. Log in

Open de app, voer je e-mailadres in en gebruik het wachtwoord dat je hebt aangemaakt.

#### 3. Telefoonnummer invullen

Voer je telefoonnummer in om inloggen extra veilig te maken met tweestapsverificatie.

#### 4. Voer de verificatiecode in

Je ontvangt binnen 5 minuten een SMS met een 6-cijferige code. Kopieer de 6-cijferige code en vul deze in bij de Random app.

#### 5. Koppel je gezondheidsapp

Koppel via Mijn profiel via het tabblad Koppelingen de gezondheidsapp op je telefoon aan de Random app. Bekijk hoofdstuk 10 voor meer uitleg over de koppeling met de gezondheidsapp van jouw telefoon.

## 2.2 Hoe van start?

Na het aanmelden kunnen we écht van start!

Vanaf nu kun je activiteiten doen, challenges aangaan en stap voor stap werken aan jouw doelen rondom beweging, voeding en slaap - samen met je leefstijlcoach én met steun van mededeelnemers.

In de rest van deze handleiding leggen we je stap voor stap uit welke functies je kunt vinden en hoe je deze gebruikt.

## 3. Inloggen

Na het doorlopen van het aanmeldingsproces is je account officieel aangemaakt. Vanaf nu kun je inloggen in de **Random app** en via het platform op internet.

### 3.1 Inloggen in de app

Voordat je kunt inloggen via de app, moet je de Random app eerst op je telefoon hebben gedownload. Als je dit nog niet hebt gedaan tijdens het aanmeldingsproces, kun je de instructies hiervoor [hier](#) vinden.

Open de app op je telefoon, vul je e-mailadres en wachtwoord in die je hebt aangemaakt tijdens de registratie, en druk op *'Log in'*.

Voor extra veiligheid moet je nu een 6-cijferige code invoeren. Deze code vind je in de Google Authenticator app. Tijdens het aanmeldingsproces heb je een Random -code aangemaakt in Google Authenticator. Open de app, haal de code op onder Random, voer deze in de app in en druk op *'Log in'*. Nu ben je ingelogd!

### 3.2 Wachtwoord vergeten

Oeps, je bent je wachtwoord vergeten? Geen zorgen, dat kan gebeuren en het is zo opgelost! Klik gewoon op de knop *'Wachtwoord vergeten?'* op het inlogscherf. We sturen je dan een e-mail met duidelijke stappen om je wachtwoord weer in te stellen.

## 4. Gezondheidsactiviteiten

Op basis van jouw persoonlijke doelen en de inzichten die we verzamelen via vragenlijsten en zelfscans, bieden we je activiteiten aan die passen bij jouw leefstijltraject. Alles afgestemd op wat jij nodig hebt om stappen te zetten richting een gezondere leefstijl.

### 4.1 Wat zijn gezondheidsactiviteiten?

Gezondheidsactiviteiten zijn video's, oefeningen, tips, opdrachten en andere vormen van content die jou helpen om te werken aan jouw doelen rondom beweging, voeding, slaap en gedrag. We bieden activiteiten aan in verschillende vormen en over uiteenlopende onderwerpen. Zo is er altijd iets dat bij jou past.

### 4.2 De verschillende activiteiten

#### Video's

We bieden een breed scala aan video's aan, in verschillende vormen.

#### Introductie

Een korte en inspirerende kennismaking met een onderwerp. Herken je jezelf in een vraag of situatie? Dan helpt deze video je op weg.

#### Verdieping

Een expert gaat dieper in op een specifiek onderwerp. Je krijgt heldere uitleg en praktische tips die je direct kunt toepassen.

#### Ervaring

In deze video delen echte mensen hun persoonlijke ervaringen met het onderwerp. Eerlijke verhalen die inspireren en laten zien hoe kleine stappen grote verschillen kunnen maken.

#### Animatie

Complexe onderwerpen worden op een eenvoudige en visuele manier uitgelegd.

#### Oefening

Een begeleide oefening die je direct kunt meedoen — waar en wanneer het jou uitkomt.

#### Rondetafelgesprek

Een gesprek met een expert over een specifiek leefstijlthema, waarin vragen worden besproken en inzichten worden gedeeld.

#### Straatinterview

In deze video duiken we de straat op en praten we met voorbijgangers over actuele onderwerpen en persoonlijke ervaringen die gerelateerd zijn aan het onderwerp. Spontaan van straat geplukt, geven mensen hun eerlijke meningen en reacties, wat zorgt voor verrassende, soms grappige of ontroerende momenten.

#### Tips & tricks

Korte, praktische video's met direct toepasbare adviezen.

#### **4.2.2 Artikelen**

Een artikel gaat vooral om het delen van inhoudelijke informatie, op een leuke manier. Het doel is om je snel en duidelijk de info te geven die je nodig hebt!

#### **4.2.3 Infographics**

Visuele samenvattingen van belangrijke informatie. Kort, krachtig en overzichtelijk.

#### **4.2.4 Podcasts**

Luistergesprekken met experts over thema's binnen leefstijl en gedrag. Ideaal om onderweg inspiratie op te doen.

#### **4.2.5 Quizzen**

Test je kennis of check of je een onderwerp goed hebt begrepen.

#### **4.2.6 Zelfscans**

Met een zelfscan sta je stil bij je eigen gedrag en gewoontes. De uitkomsten helpen je inzicht te krijgen in waar je staat en welke volgende stap bij je past.

Op basis van je antwoorden zetten we passende vervolgactiviteiten voor je klaar.

#### **4.2.7. Doe-opdrachten**

Met doe-opdrachten ga je actief aan de slag. Denk aan het formuleren van een doel, het bijhouden van gedrag of reflecteren op een mijlpaal.

Via het menu onderaan de app bij **'Meer'** → **'Opdrachten'** vind je een overzicht van alles wat je hebt afgerond.

### **4.3 Aanbevolen voor jou**

Op je feed (de homepagina) én op de activiteitenpagina van de app vind je onder *'Aanbevolen voor jou'* allerlei toffe interventies die speciaal voor jou zijn geselecteerd.

We kiezen deze voor jou op basis van wat je hebt ingevuld in de kennismakingsvragenlijst, je zelfscans en wat je eerder al hebt gedaan in de app. Zo krijg je precies wat je nodig hebt om je gezondheid en vitaliteit een boost te geven. Makkelijk én helemaal op maat!

### **4.4 Favorieten**

Kom je in de app interventies tegen die je interessant vindt, maar wil je ze later (nog eens) bekijken? Geen probleem! Je kunt ze makkelijk opslaan in je favorieten. Klik op de interventie en tik rechtsboven op het hartje.

Al je favoriete interventies vind je terug op je feed (de homepagina) én op de activiteitenpagina. Handig toch? Zo heb je alles wat je leuk vindt altijd binnen handbereik!

#### **4.5 Ga verder**

Soms begin je aan een interventie, zoals een video of artikel, maar komt er iets tussendoor. Geen enkel probleem! Op je feed (homepagina) en de activiteitenpagina in de app vind je alle interventies waar je al aan bent begonnen, maar nog niet hebt afgerond.

Je kunt gewoon verdergaan waar je gebleven was. Zo kun je op een later moment alsnog je Ransom Coins verdienen, zonder helemaal opnieuw te hoeven beginnen.

#### **4.6 Activiteitenbibliotheek**

Hoewel we ons best doen om activiteiten klaar te zetten die perfect bij jou passen, kun je natuurlijk ook zelf ontdekken welke activiteiten we allemaal aanbieden! In de app, op de activiteitenpagina, vind je onderaan een knop waarmee je naar de activiteitenbibliotheek gaat. Daar kun je bladeren door alle activiteiten die beschikbaar zijn.

#### **4.7 Activiteit uitvoeren**

Heb je een activiteit gevonden in de app die je graag wilt checken of uitproberen? Dat is erg makkelijk! Klik op de activiteit en bekijk de details voor alle informatie. Klaar om te starten? Druk dan op de grote knop onderaan de pagina. Nu ga je van start!

Ben je klaar? Klik dan op de knop 'afsluiten'. Je wordt teruggeleid naar de app én je ontvangt meteen je welverdiende Ransom Coins!

#### **4.8 Activiteitenketens**

Wanneer je een activiteit hebt afgerond, kan het zomaar zijn dat er een vervolg voor je klaarstaat. Hoe dat komt? Sommige activiteiten maken deel uit van een activiteitenketen! Dat is eigenlijk een reeks activiteiten die perfect op elkaar aansluiten. Zo krijg je meer informatie over een onderwerp, kun je er dieper op induiken of testen wat je allemaal hebt geleerd. Stap voor stap ontdek je steeds meer!

#### **4.9 Zijn mijn activiteiten privé?**

Ja. Jouw activiteiten en voortgang zijn persoonlijk en worden vertrouwelijk behandeld.

#### **4.10 Wie maakt de content?**

Alle content die je bij ons vindt, is met zorg en aandacht gemaakt door ons eigen team van (zorg)professionals. Ons mediateam heeft de handen ineengeslagen met experts zoals podotherapeuten, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, leefstijlcoaches, psychologen en ademcoaches.

We vinden het superbelangrijk dat de inhoud eerlijk is en van topkwaliteit, zodat jij de allerbeste tools hebt om aan je gezondheids- en vitaliteitsdoelen te werken.

## 5. Challenges

Wil je op een leuke en actieve manier werken aan jouw leefstijl? Doe dan mee aan de challenges in de Ransom app!

Daag jezelf uit of doe samen met mededeelnemers mee aan een gezamenlijk doel. Terwijl je werkt aan meer beweging en gezonde gewoontes, blijf je gemotiveerd én maak je jouw voortgang inzichtelijk.

Een challenge heeft altijd een start- en einddatum. Het is de bedoeling dat je de activiteit op de challengekaart vóór de einddatum uitvoert. Lukt dat? Dan rond je de challenge succesvol af!

Let op: voor stap-challenges moet je de Ransom app koppelen aan de gezondheidsapp op je telefoon. Hoe je dat doet, lees je in het hoofdstuk over koppelingen.

### 5.1 Inschrijven voor een challenge

In de Ransom app vind je alle challenges op de challengespagina. Nieuwe challenges waaraan je kunt meedoen, staan onder het kopje 'Beschikbaar'.

Zie je iets dat bij je past? Klik op de challenge en druk op '**Inschrijven**' onderaan de pagina. Je doet meteen mee!

### 5.2 Uitschrijven voor een challenge

Wil je je toch uitschrijven? Geen probleem.

Ga naar de challengespagina en kijk onder '**Ingeschreven**'. Klik op de challenge waarvoor je je wilt afmelden en druk op '**Uitschrijven**'.

### 5.3 Voortgang challenges

Wil je weten hoe je ervoor staat in een challenge? Dat kan heel makkelijk!

Alle challenges waarvoor je bent ingeschreven, vind je op de challengespagina onder '*Ingeschreven*'. Zolang de challenge actief is, kun je hier je voortgang bekijken. Op de challengekaart zie je precies wat je moet doen om het doel te behalen, bijvoorbeeld *10.000 stappen zetten*. Ook kun je zien hoever je bent, zoals *2.500/10.000 stappen*. Zo weet je precies hoeveel je nog te gaan hebt!

De achtergrond van de kaart verandert langzaam van kleur: hoe dichterbij je doel komt, hoe meer de felle kleur omhoogschuift. Een handige en motiverende voortgangsbalk, zodat je in één oogopslag ziet hoe goed je bezig bent!

#### **5.4 Afronden van een challenge**

Heb je de challenge voor de einddatum gehaald? Dan heb je het doel bereikt en ontvang je direct de Ransom Coins die op de challengekaart staan vermeld. Deze worden automatisch bijgeschreven in je Ransom Coins wallet. Goed gedaan!

#### **5.5 Geschiedenis challenges**

Op de challengepagina in de app vind je onder '*Historie*' een overzicht van alle challenges waaraan je hebt meegedaan. Hier zie je welke uitdagingen je hebt behaald, wat je daarvoor hebt gedaan, en hoeveel Ransom Coins je hebt verdiend. Ook zie je welke challenges je net niet hebt gehaald, hoeveel activiteit je daarvoor tekortkwam, en hoeveel Ransom Coins je bent misgelopen. Een handige terugblik om te zien hoe goed je bezig bent (en misschien een extra motivatie voor de volgende keer)!

#### **5.6 Individuele challenges**

In de Ransom app bieden we challenges aan waarmee jij jezelf kunt uitdagen om op een leuke manier gezond actief te zijn. Binnen deze challenges werk je zelf naar het doel toe dat vermeld staat op de challenge kaart!

#### **5.7 Teamchallenges**

Werk je graag samen? Bij teamchallenges bundel je je krachten met mededeelnemers. Samen werk je naar één gezamenlijk doel toe.

Elke stap telt mee voor het teamresultaat. Samen motiveren maakt het vaak nét wat leuker!

#### **5.8 Streak**

Zodra je de Ransom app hebt geïnstalleerd en gekoppeld aan een gezondheidsapp op je telefoon, doe je automatisch mee met de Streak Challenge!

In deze challenge is het de bedoeling dat je op opeenvolgende dagen het aantal stappen haalt dat op de streakchallengekaart staat. Hoe langer je dit volhoudt, hoe hoger je streak én hoe meer Ransom Coins je verdient!

##### **Beloning:**

- De eerste 7 dagen: 3 Ransom Coins per dag
- Dag 8 t/m 14: 4 Ransom Coins per dag
- Dag 15 t/m 21: 5 Ransom Coins per dag
- En zo verder...

## 6. Evenementen

Regelmatig organiseren we inspirerende evenementen rondom leefstijl en gezondheid. Denk aan webinars, workshops en andere bijeenkomsten die aansluiten bij jouw leefstijltraject.

Tijdens deze momenten leer je nieuwe inzichten, krijg je praktische handvatten en kun je ervaringen delen met mededeelnemers. Samen werken aan een gezonde leefstijl maakt het vaak nét wat leuker én motiverender.

### 6.1 Webinars

Bij Random organiseren we toffe online webinars over verschillende onderwerpen. Een webinar is een online-bijeenkomst waarin je live informatie krijgt over een bepaald onderwerp, waarbij je kunt kijken, luisteren en soms ook vragen stellen! Je kunt je makkelijk inschrijven, en uiteraard verdienen je hiervoor ook weer Ransom Coins!

### 6.2 Workshops

We kunnen workshops organiseren om het leerproces extra praktisch te maken. Deze workshops kunnen zowel online als op locatie plaatsvinden en behandelen allerlei onderwerpen. Schrijf je in voor een workshop die bij jou past en leer samen met anderen op een hands-on manier hoe je je gezondheid en vitaliteit kunt verbeteren!

### 6.3 Overige events

Naast webinars en workshops kunnen er ook andere bijeenkomsten of inspiratiemomenten worden georganiseerd. Denk aan themasessies of gezamenlijke beweegmomenten.

Deze momenten zijn er om je extra te ondersteunen, te inspireren en in contact te brengen met mededeelnemers.

### 6.4 Waar vind ik evenementen?

Webinars, workshops en andere evenementen zijn vaak tijdgebonden, wat betekent dat ze op specifieke momenten plaatsvinden en je je van tevoren moet inschrijven. Wanneer er een evenement op de planning staat, kun je deze voorbij zien komen op je feed (de homepagina) in de app.

Alle geplande evenementen vind je terug op de evenementenkalender. Deze vind je in de app via de knop 'Meer' in het menu onderaan het scherm. Klik vervolgens op 'Events' om de kalender te openen.

Als de datum je niet uitkomt, geen zorgen! Veel workshops en webinars worden opgenomen, zodat je ze later kunt terugkijken. Deze komen dan in de activiteitenbibliotheek, zodat je ze op een moment dat het jou uitkomt kunt volgen!

## 6.5 Inschrijven & uitschrijven voor een evenement

Wil je je inschrijven voor een webinar, workshop of ander evenement? Dat is super eenvoudig! Klik op het evenement in je feed of ga naar de kalenderpagina. Daar vind je direct alle details, zoals locatie, datum en tijd. Druk op de knop 'Inschrijven' onderaan de pagina en je aanmelding is geregeld!

Na je inschrijving ontvang je een bevestigingsmail. Hierin staan alle details over het evenement, inclusief de link naar de online omgeving (als het gaat om een digitaal evenement zoals een webinar).

Kun je toch niet meedoen omdat er iets tussenkomt? Geen probleem! Stuur dan een mail naar [info@randonmleefstijl.nl](mailto:info@randonmleefstijl.nl) om je af te melden.

## 7. Onze thema's

In de Randonm app vind je een breed aanbod aan interventies, verdeeld over verschillende thema's. Of je nu werkt aan een fitter lichaam, een sterkere mindset of meer balans in je leven, er is altijd iets dat bij jou past! Onze thema's zijn:

- Gezonde Leefstijl
- Gezond Bewegen
- Mentale Veerkracht
- Sociaal Welbevinden
- Positieve Werkstijl

### 7.1 Gezonde Leefstijl

Binnen het thema Gezonde Leefstijl ontdek je hoe je meer balans in je dagelijks leven brengt. Je leert hoe je gezonder door het leven kunt gaan, beter kunt ontspannen en slimmer met je energie omgaat. Onderwerpen zoals gezond eten, ontspanning, slapen, en nog veel meer komen terug binnen dit thema.

### 7.2 Gezond Bewegen

Binnen het thema Gezond Bewegen ontdek je hoe je jouw lichaam op de juiste manier gebruikt en in beweging blijft, zonder klachten. Je leert hoe je beter kunt staan en lopen, een gezonde werkhouding aanneemt en slim omgaat met fysieke belasting. Onderwerpen zoals werkhouding, rugklachten, voet- en beenklachten en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

### 7.3 Mentale Veerkracht

Binnen het thema Mentale Veerkracht ontdek je hoe je meer rust en balans in je hoofd krijgt. Je leert beter omgaan met stress, je concentratie verbeteren en negatieve gedachten ombuigen

naar iets positiefs. Onderwerpen zoals concentratie, stress, angst, stemming, trauma en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

#### **7.4 Sociaal Welbevinden**

Binnen het thema Sociaal Welbevinden ontdek je hoe je omgaat met uitdagingen in je sociale leven en hoe je veerkrachtig blijft in moeilijke situaties. Je leert hoe je balans houdt in relaties, steun vindt bij anderen en beter omgaat met veranderingen. Onderwerpen zoals schulden, rouw, echtscheiding, mantelzorg, gezin en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

#### **7.5 Positieve Werkstijl**

Binnen het thema Positieve Werkstijl ontdek je hoe je slimmer en met meer plezier kunt werken. Je leert hoe je grip krijgt op je werkdruk, effectiever je tijd indeelt en beter je grenzen aangeeft. Onderwerpen zoals prioriteiten stellen, timemanagement, grenzen stellen en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

## **8. Random Coins**

In de Random app belonen we jouw inzet voor een gezonde en vitale leefstijl! Door je gezondheids- en vitaliteitsdoelen te behalen én actief te zijn onderweg naar die doelen, verdien je bij ons Random Coins. Hoe meer je doet, hoe meer Random Coins je verzamelt. Zo maken we gezond bezig zijn nog leuker!

### **8.1 Wat zijn Random Coins?**

Random Coins zijn de punten die je verdient in de Random app. Elke Random coin staat gelijk aan 1 punt. Hoe meer Random Coins je verzamelt, hoe meer je laat zien dat je actief werkt aan jouw gezondheids- en vitaliteitsdoelen.

En het wordt nog beter: jouw harde werk wordt beloond. Je kunt je verzamelde Random Coins inwisselen voor mooie beloningen!

### **8.2 Random Coins verzamelen**

In de Random app kun je op verschillende manieren Random Coins verdienen. Hier zijn een paar manieren waarop jij je punten kunt verzamelen:

- **Activiteiten uitvoeren:** Bekijk video's, lees interessante artikelen of luister naar podcasts en verdien Random Coins terwijl je werkt aan je gezondheid.
- **Challenges behalen:** Ga aan de slag met onze leuke en uitdagende activiteitschallenges en scoor extra punten!
- **Vragenlijsten invullen:** Zo nu en dan sturen we een vragenlijst om je voortgang en feedback te peilen. Door deze in te vullen, verdien je natuurlijk ook Random Coins!

### 8.3 Balans bijhouden in je wallet

Benieuwd hoeveel Random Coins je al hebt verzameld? In de Random app kun je dit eenvoudig checken in je persoonlijke Random Coins wallet. Hier vind je een duidelijk overzicht van jouw totale Random Coins en je inwisselmomenten waarop jij jouw Random Coins hebt omgeruild voor een leuke beloning!

### 8.4 Random Coins inwisselen

Je hard verdiende Random Coins kun je inwisselen voor mooie beloningen in de webshop van Random. In de app kun je via je wallet of de *'meer'-pagina* gemakkelijk toegang krijgen tot de webshop. Hier vind je een uitgebreid aanbod aan mooie beloningen waar je jouw gespaarde Random Coins voor kunt gebruiken. Daarnaast kun je in één oogopslag zien hoeveel Random Coins je nodig hebt om jouw favoriete beloning te bemachtigen. Sparen wordt nog leuker als je weet waar je naartoe werkt!

## 9. Leaderboards & badges

Benieuwd hoe jij ervoor staat? Met leaderboards en badges krijg je op een leuke manier inzicht in je eigen voortgang. Je kunt zien hoeveel stappen je zet en hoeveel punten je verzamelt met activiteiten in de app.

Wil je jezelf extra uitdagen? Kijk dan hoe je ervoor staat ten opzichte van andere leefstijldeelnemers. Samen motiveren we elkaar om *nét* dat stapje extra te zetten!

### 9.1 Wat zijn leaderboards?

Leaderboards zijn ranglijsten waarin je kunt zien hoe jij ervoor staat en hoe andere leefstijldeelnemers het doen.

Het doel is niet om te vergelijken wie “beter” is, maar om elkaar op een positieve manier te motiveren en geïnspireerd te raken.

#### 9.1.1 Punten

In de leaderboards zie je hoeveel punten jij hebt verzameld met activiteiten in de app. Je kunt dit bekijken per week, maand, jaar of sinds je bent gestart.

Daarnaast zie je ook jouw persoonlijke dagrecord: het hoogste aantal punten dat je op één dag hebt behaald.

#### 9.1.2 Stappen

In de leaderboards kun je ook zien hoeveel stappen jij hebt gezet en hoe de andere deelnemers het doen. Je kunt dit bekijken per week, maand, jaar of sinds je bent gestart bij Random. Zo zie je in één oogopslag hoe actief je bent en of je de andere deelnemers weet bij te houden.

Daarnaast zie je ook wat jouw persoonlijke dagrecord is: het hoogste aantal stappen dat je op

één dag hebt gezet.

## 9.2 Waar vind ik leaderboards?

Je kunt de leaderboards op meerdere plekken in de app vinden. Onderaan op de homepagina staat een knop waarmee je er direct naartoe gaat. Daarnaast kun je ze openen via het menu onderaan: tik op 'Meer' en kies daarna 'Leaderboards'.

## 9.3 Wie zie ik op mijn leaderboard?

In het leaderboard zie je jouw eigen resultaten en die van andere leefstijldeelnemers binnen de app. Je ziet alleen de informatie die bedoeld is voor onderlinge motivatie, zoals punten en stappen. Jouw persoonlijke doelen, activiteiten en voortgang blijven privé.

## 9.4 Badges

Naast de leaderboards kun je hier ook jouw badges bekijken onder het tabblad 'Badges'. Badges zijn digitale beloningen die je verdient door doelen te behalen of specifieke acties uit te voeren. Kun jij alle badges verzamelen? Daag jezelf uit!

# 10. Mijn Profiel

In de Ransom app kun je eenvoudig je eigen profielpagina bekijken. Hier vind je een overzicht van je profiel- en gezondheidsinformatie die bij ons bekend is. Daarnaast kun je op deze pagina ook je instellingen aanpassen, zoals het in- en uitschakelen van meldingen, het koppelen van een gezondheidsapp en uitloggen.

## 10.1 Profielinformatie

Als je je profielpagina in de Ransom app opent, kun je eenvoudig je profielinformatie bekijken. Hier zie je je naam, het e-mailadres dat bij ons bekend is (ook het e-mailadres waarmee je inlogt) en je profielfoto.

## 10.2 Profielfoto wijzigen

Je kunt je profielfoto eenvoudig aanpassen via je profielpagina. Tik op 'Profielfoto aanpassen' en je kunt een foto uit je album kiezen of een nieuwe foto maken. Deze foto wordt dan je nieuwe profielfoto in de Ransom app!

## 10.3 Meldingen

Je kunt meldingen van de app heel makkelijk aan- en uitzetten via het tabblad Meldingen. Daar kun je in één keer alle meldingen inschakelen of uitschakelen, of per type aangeven welke meldingen je wel of juist niet wilt ontvangen.

## 10.4 Gezondheidsinformatie

Op je profielpagina kun je je gezondheidsinformatie bekijken onder het tabblad 'Gezondheid'. Hier vind je gegevens zoals je leeftijd, lengte en gewicht die bij ons bekend zijn.

## 10.5 Koppeling met gezondheidsapps

Vanaf je profielpagina kun je de koppeling maken tussen de Random app en de standaard gezondheidsapp op je telefoon onder het tabblad 'Koppelingen'. Deze koppeling is noodzakelijk om challenges te kunnen uitvoeren. Lees meer over het koppelen met een gezondheidsapp in hoofdstuk 11.

## 10.6 Instellingen & uitloggen

Vanuit jouw profielpagina kun je eenvoudig de instellingen bereiken. Onder het tabblad 'Instellingen' kun je ervoor kiezen om uit te loggen uit de Random app.

# 11. Koppeling met gezondheidsapps

Voordat je kunt beginnen met de leuke en motiverende challenges in de Random app, is het belangrijk dat de app gekoppeld is aan de gezondheidsapp op je telefoon. Deze koppeling zorgt ervoor dat jouw stappen worden bijgehouden en verwerkt in de challenges. Voor iOS apparaten (iPhone) is dit Apple Health, en voor Android-apparaten is dit Samsung Health. Geen zorgen, het maken van deze koppeling is erg eenvoudig!

## 11.1 Koppeling maken met Apple Health (iPhone)

Als je een iPhone gebruikt, moet je de Random app koppelen aan de Apple Health app die standaard op je telefoon staat. Dit is een eenvoudig proces en kan snel worden ingesteld in de Random app.

Ga naar 'Mijn Profiel' en klik op het tabblad 'Koppelingen'. Zet de schuifknop naar rechts om de koppeling in te schakelen!

Heb je extra uitleg nodig of werkt de koppeling niet zoals verwacht? Geen zorgen, je kunt meer hulp vinden op deze pagina.

## 11.2 Koppeling maken met Health Connect (Android)

Als je een Samsung-telefoon gebruikt, moet je de Random app koppelen aan de Samsung Health app die standaard op je telefoon staat. Dit is een eenvoudig proces en kan snel worden ingesteld in de Random app. Gebruik je een andere Android-telefoon? Download dan Samsung Health in de Play Store.

Ga naar 'Mijn Profiel' en klik op het tabblad 'Koppelingen'. Zet de schuifknop naar rechts om de koppeling in te schakelen!

Heb je extra uitleg nodig of werkt de koppeling niet zoals verwacht? Geen zorgen, je kunt meer hulp vinden op deze pagina.

## 12. Community & groepen

In de app kun je meedoen aan een community rondom verschillende (leefstijl)onderwerpen. Dit is een plek waar gebruikers van de app elkaar ontmoeten. Je kunt aansluiten bij verschillende groepen, ervaringen delen, elkaar steunen en elkaar motiveren om gezond gedrag vol te houden.

### 12.1 Waarvoor dient de community

De community is er om laagdrempelig in contact te komen met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten.

Het is een plek waar je ervaringen kunt delen, vragen kunt stellen en elkaar kunt helpen met praktische tips. Of je nu behoefte hebt aan herkenning, een steuntje in de rug of inspiratie: in de community vind je mededeelnemers met soortgelijke doelen.

Naast contact met je leefstijlcoach kun je hier dus ook terecht bij andere leefstijldeelnemers. Samen leer je van elkaar en help je elkaar om gezonde keuzes vol te houden.

### 12.2 Groepen en onderwerpen

Er zijn verschillende communitygroepen rondom uiteenlopende thema's.

Via **'Meer'** onderaan in het menu kies je voor **'Community'**. Klik vervolgens op **'Ontdek nieuwe groepen'** om beschikbare groepen te bekijken.

Je vindt hier thema's zoals meer bewegen, stoppen met roken, afvallen, beter slapen of omgaan met stress. Zo kun je je eenvoudig aansluiten bij een groep die past bij jouw situatie.

### 12.3 Aansluiten bij een groep

Heb je een groep gevonden die past bij jouw interesses? Klaar om een vraag te stellen, iemand advies te geven of je ervaringen te delen? Dan kun je je makkelijk aansluiten. Tik op de groep waar je bij wilt horen en druk vervolgens op **'Open chat'**. Je kunt dan direct chatten met de andere deelnemers én de groep wordt automatisch toegevoegd aan het overzicht van groepen waar jij bij bent aangesloten.

## 12.4 Berichten sturen en ontvangen

Als je op een groep tikt, kom je meteen in de chat terecht. Daar lees je wat andere deelnemers hebben gedeeld en kun je zelf berichten typen en versturen via het invoerveld onderaan het scherm.

Wil je niks missen? Dat komt goed uit. Zodra iemand een nieuw bericht stuurt in een groep waar jij bij zit, krijg je gewoon een melding op je telefoon. Zo blijf je makkelijk op de hoogte.

## 12.5 Dichte en open groepen

Soms word je toegevoegd aan een gesloten groep. Dit gebeurt wanneer een leefstijlcoach of het team van Random Leefstijl denkt dat dit helpend is, bijvoorbeeld als je deelneemt aan een specifiek traject.

Gesloten groepen zijn niet zichtbaar in het algemene overzicht en herken je aan een slotje. Alleen Random Leefstijl kan deelnemers toevoegen aan deze groepen.

Daarnaast zijn er **open groepen**. Deze kun je zelf vinden en je kunt je hier vrij bij aansluiten.

## 12.6 Met wie kom ik in contact?

Binnen de community kom je in contact met andere leefstijldeelnemers die interesse hebben in hetzelfde onderwerp.

Iedereen werkt op zijn of haar eigen manier aan een gezondere leefstijl.

## 12.7 Gedragsregels

Voordat je gebruikmaakt van de community, is het goed om te weten dat:

- Berichten van andere deelnemers persoonlijke ervaringen zijn en geen medisch of professioneel advies vormen.
- Random Leefstijl geen partij is in onderlinge gesprekken en niet verantwoordelijk is voor de inhoud daarvan.
- Wat je deelt zichtbaar kan zijn voor andere deelnemers. Je bepaalt zelf welke informatie je deelt.

In de community verwachten we dat iedereen respectvol met elkaar omgaat. Het is daarom niet toegestaan om:

- grof, beledigend, discriminerend of intimiderend taalgebruik te gebruiken;
- medisch of therapeutisch advies te geven;
- anderen te beoordelen of onder druk te zetten;
- reclame, commerciële berichten of spam te plaatsen;
- persoonsgegevens van anderen te delen zonder toestemming.

Random Leefstijl kan berichten verwijderen of deelnemers (tijdelijk) de toegang tot de community ontzeggen wanneer deze regels worden overtreden.

## 12.8 Stuur ik mijn berichten anoniem?

Wanneer je een bericht plaatst in de community, is dit niet volledig anoniem. Andere deelnemers zien je voornaam, maar geen verdere persoonlijke gegevens.

Je bepaalt zelf wat je deelt. Andere deelnemers hebben geen toegang tot aanvullende informatie over jou.

## 13. Chatten

Heb je een vraag over je leefstijl, wil je hulp bij het stellen van een doel of loop je ergens tegenaan? Dan kun je je vraag stellen via de chat in de Random app.

Zo krijg je snel ondersteuning die past bij jouw situatie.

### 14.1 Waarvoor dient de chat?

De chat is er om je te ondersteunen tijdens jouw leefstijltraject. Je kunt hier terecht met vragen over bijvoorbeeld beweging, voeding, slaap, gedragsverandering en mentale balans. Ook kun je hulp vragen bij het stellen van doelen of wanneer je merkt dat je ergens in vastloopt.

Via de chat krijg je begeleiding en praktische adviezen die passen bij jouw situatie. De chat is laagdrempelig en bedoeld om je tussen de contactmomenten met je leefstijlcoach door extra ondersteuning te bieden.

Let op: de chat is niet bedoeld voor spoedeisende situaties of acute medische klachten. Heb je ernstige of plotselinge klachten, neem dan contact op met je huisarts of de huisartsenpost.

### 14.2 Hoe stel ik een vraag in de chat?

Open de Random app en ga via het menu naar de chatfunctie. Kies de categorie die het beste past bij jouw vraag en stel je bericht. Je ontvangt zo snel mogelijk een reactie.

### 14.3 Voor welke chatoptie kies ik?

Wanneer je de chat opent, kun je kiezen uit twee opties:

#### **Leefstijlcoach**

Heb je inhoudelijke vragen over je leefstijl, je doelen of je voortgang binnen het leefstijltraject? Onze leefstijlcoaches denken graag met je mee en geven praktische, persoonlijke adviezen die passen bij jouw situatie en behoeften.

#### **Servicemedewerker**

Voor vragen over de Random app, technische ondersteuning, inschrijvingen of andere praktische zaken.

*Kies de optie die het beste past bij jouw vraag. Dan komt je bericht direct bij de juiste persoon terecht.*

#### **14.4 Eerdere chats teruglezen**

In de chatfunctie van Random kun je ook eerdere gesprekken terugzien. Wanneer je een chat opent, zie je direct je laatste gesprek. Wil je nog oudere berichten bekijken? Klik dan op de knop 'Laad vorige berichten'.

#### **14.5 Stel ik mijn vragen anoniem?**

Wanneer je een bericht stuurt via de chat, ziet de leefstijlcoach of servicemedewerker jouw naam. Dit is nodig om je goed te kunnen helpen. Chatgesprekken zijn privé en niet zichtbaar voor andere leefstijldeelnemers.

#### **14.6 Hoelang duurt het voordat ik antwoord krijg op mijn vraag?**

We doen ons best om tijdens werkdagen tussen 08:00 en 17:00 uur zo snel mogelijk te reageren. In drukke periodes kan het iets langer duren, maar je ontvangt altijd zo spoedig mogelijk een reactie.

#### **14.7 Stel ik mijn vragen anoniem?**

Als je een vraag stelt via de chat, doe je dit niet anoniem, want we zien jouw naam. Dit is belangrijk zodat we je persoonlijke adviezen kunnen geven en, als je een curatief zorgtraject start, een dossier kunnen opbouwen.

## **16. Notificaties**

Om je op de hoogte te houden van nieuwe berichten en activiteiten in de Random app, ontvang je af en toe een notificatie. Zo mis je niets en blijf je eenvoudig betrokken bij jouw leefstijltraject.

#### **16.1 Wat zijn notificaties?**

Notificaties zijn korte berichten die je van de app ontvangt, zelfs wanneer je de app niet open hebt staan. Ze houden je op de hoogte van nieuwe berichten, updates of andere gebeurtenissen binnen de app. Deze meldingen, ook wel pushnotificaties genoemd, verschijnen vaak als een pop-up op je scherm en zorgen ervoor dat je belangrijke informatie niet mist, zonder dat je de app hoeft te openen.

#### **16.2 Waarvoor ontvang ik notificaties?**

Je ontvangt een melding wanneer er iets nieuws of relevants voor jou beschikbaar is in de app. Bijvoorbeeld:

- Wanneer je een nieuw chatbericht ontvangt van een leefstijlcoach
- Wanneer er een nieuwe challenge beschikbaar is
- Wanneer er een activiteit voor je klaarstaat

- Wanneer er een webinar of bijeenkomst gepland staat

Zo blijf je op een laagdrempelige manier betrokken bij jouw traject.

### **16.3 Kan ik notificaties uitzetten?**

Notificaties staan standaard aan in de app. Wanneer je de app voor het eerst opent, verschijnt er een melding waarin wordt gevraagd of je meldingen wilt ontvangen.

Wil je deze instellingen later aanpassen?

- Ga naar je profielpagina in de Random app.
- Klik in het horizontale menu op 'Meldingen'.
- Hier kun je alle notificaties in één keer aan- of uitzetten, of per type melding aangeven welke je wel of niet wilt ontvangen.

## **17. Support & contact**

We helpen je graag wanneer je vragen hebt of ergens tegenaan loopt. Hieronder lees je hoe je het beste contact met ons kunt opnemen.

### **17.1 Problemen met registratie**

Ben je nieuw bij Random en lukt het niet om je te registreren? Geen zorgen, we helpen je graag verder via mail of telefoon! Stuur een mail naar: [info@randomleefstijl.nl](mailto:info@randomleefstijl.nl) of bel ons op: 088-1180523

### **17.2 Technische problemen**

Ervaar je technische problemen in de app? Meld dit dan via de chatfunctie (optie: servicemedewerker) in de Random app.

Kun je de app niet openen? Neem dan contact met ons op via:

[info@randomleefstijl.nl](mailto:info@randomleefstijl.nl)

### **17.3 Feedback & meldingen**

We vinden het heel belangrijk om naar jou als gebruiker te luisteren. Alle feedback, opmerkingen en wensen zijn van harte welkom! Jullie ideeën helpen ons om onze dienst steeds beter te maken. Je kunt je feedback of meldingen sturen naar: [info@randomleefstijl.nl](mailto:info@randomleefstijl.nl)

### **17.4 Klacht indienen**

We vinden het vervelend om te horen dat je een klacht hebt over onze dienstverlening. We vinden het belangrijk dat je de kans krijgt om je klacht met ons te delen, en we helpen je graag

om deze op te lossen. Het is belangrijk om de klacht duidelijk te omschrijven, zodat we goed kunnen begrijpen wat er speelt.

Je kunt je klacht indienen via ons klachtenmailadres: [info@randonleefstijl.nl](mailto:info@randonleefstijl.nl)

Meer informatie over het indienen van klachten [vind je hier](#).

### **17.5 Beschikbaarheid & responsetijd**

Op werkdagen zijn we bereikbaar van 8.00 tot 17.00 uur voor telefonische reacties en beantwoorden we e-mails binnen 48 uur. In het weekend zijn we helaas niet bereikbaar.

## **18. Algemene voorwaarden & privacy**

Bij Randon Leefstijl vinden we jouw privacy belangrijk. We verwerken en bewaren jouw gegevens zorgvuldig en veilig. We verzamelen alleen gegevens die nodig zijn om jou goed te kunnen begeleiden binnen jouw leefstijltraject. Jouw persoonlijke gegevens, activiteiten in de app en chatgesprekken zijn privé. Andere deelnemers hebben hier geen inzage in.

*Wil je meer weten over hoe wij omgaan met jouw gegevens? Bekijk dan onze privacyverklaring en algemene voorwaarden via:*

<https://randonleefstijl.nl/algemene-voorwaarden-deelnemers-leefstijlapp/>