

Toelichting Mamarosa borstkanker voorlichting app voor samen kijken

Vorbereiding

1. Ververs de Mamarosa app altijd eerst, zodat je zeker weet dat je de laatste versie hebt en alle filmpjes en ook eventueel aangepaste filmpjes
2. **Controleer even in de app door te klikken op het tandwielje of je naam en emailadres is ingevuld. Als je een lesprogramma volgt op het HBO, zet dan achter je naam tussen haakjes (de naam van je school, bv HHS). Hierdoor kunnen we in de statistiek zien hoe vaak naar filmpjes is gekeken.**
3. Bedenk welke filmpjes je wilt laten zien en download die vooraf, als ze nog niet zijn gedownload.

Advies:

Nederlands:

- a. Gezond blijven - Wat doet Mamarosa
- b. Gezond blijven - Borstkanker Bespreekbaar maken - Borstkanker ontsluitd (2x)
- c. Gezond blijven - Wat is borstkanker
- d. Gezond blijven - Borstzelfonderzoek
- e. Gezond blijven - Bevolkingsonderzoek
- f. Informatieve films derden – Borstkanker bespreekbaar maken – alle 5 filmpjes

In de taal van degene met wie je filmpjes gaat kijken

- g. Gezond blijven - Borstkanker bespreekbaar maken - Borstkanker ontsluitd (2x) deze filmpjes zijn beschikbaar in het Nederlands, Berbers, Marokkaans en Turks
- h. Gezond blijven - Wat is borstkanker
- i. Gezond blijven - Borstzelfonderzoek
- j. Gezond blijven - Bevolkingsonderzoek

Samen naar filmpjes kijken

1. Zorg dat je smartphone/tablet is opgeladen, neem voor de zekerheid de oplader mee
2. In sommige culturen is het taboe om over ziekte te praten. Over borstkanker praten is dan helemaal moeilijk. Kijk daarom eerst samen naar één van de drempel verlagende filmpjes te vinden onder 'Borstkanker bespreekbaar maken'. Kijk bijvoorbeeld naar 'Borstkanker ontsluitd' in het Nederlands, Berbers, Marokkaans of Turks.
3. Vraag vervolgens of de vrouw waarmee je bent iets meer over borstkanker wil horen. Kies dan de juiste taal door op het wereldbolletje rechtsonder te klikken.
4. Start bijvoorbeeld met het Bevolkingsonderzoek, daarna Borstzelfonderzoek en daarna Wat is borstkanker.
5. Klik op een onderwerp en daarna op het filmpje rechts. Filmpje verlaten door linksboven op **Gereed** te klikken. Gereed niet zichtbaar, klik dan een keer op de film. Dan zie je ook de pauze button (tussen de pijltjes in) en de geluidsregelaar (links). Als je alleen een stukje van een film wilt laten zien, bepaal dan thuis waar dat zich bevindt.
6. Als je langer dan een minuut (iPad, iPhone) of 30% van een filmpje (Android) hebt bekeken, wordt gevraagd het filmpje te beoordelen en eventuele suggesties te doen. Dat gebeurt zodra je stopt met kijken of het filmpje klaar is. Vraag als je met andere kijkt, wat ze er van vinden en voer dat in! Het is belangrijk voor ons om veel feedback te krijgen.

Toelichting belangrijke functies in de app

1. Hoe downloaden: in de app store Mammarosa intypen
2. Verversen door linker kolom naar beneden te vegen (iPhone, iPad) of te klikken op de meest linkse button onder (ronde pijl naar rechts). Daardoor worden nieuwe beschikbare films getoond in de app of nieuwe versies van bestaande films.
3. Button met vraagteken, tekst met 'hoe werkt deze app'. Bekijk en lees die teksten een keer helemaal! Download en print deze tekst dan kan je die ook inzien als je met de app bezig bent. Te vinden op www.mammarosa.nl/nl/voor-jonge-vrouwen
4. Controleer even in de app door te klikken op het tandwielje of je naam en emailadres is ingevuld. Als je een lesprogramma volgt op het HBO, zet dan achter je naam tussen haakjes (de naam van je school, bv HHS). Hierdoor kunnen we in de statistiek zien hoe vaak naar filmpjes is gekeken.
5. Download knop: hiermee kan je alle filmpjes binnen een onderwerp downloaden of verwijderen (allen is 5 tegelijk, als het er meer zijn, dan na downloaden eerste 5, opnieuw downloaden drukken. Je kunt ook één filmpje downloaden door op de knop rechts van het filmpje te drukken, als er een vierkantje met pijl van boven instaat. Als er een cirkel met een v in staat is het filmpje al gedownload en als er een ! staat dan is er een nieuwe versie beschikbaar, dus opnieuw downloaden.
6. Er zijn 5 categorieën: Wat doet Mammarosa, Gezond blijven, Beter worden, Niet meer beter worden en Informatieve films.
7. Onder 'Wat doet Mammarosa' vind je teksten over voorlichting en Lotgenotencontact en ook de tekst 'Weet je dat je belangrijk bent?' vooral voor jonge vrouwen.
8. Onder 'Gezond blijven', vind je het boeiende voorlichtingsfilmpje 'Wat doet Mammarosa' en de tekst over 'Gezonde borsten'
9. Onder Informatieve filmpjes vind je films van derden die nuttig zijn om te laten zien.
10. Zodra je een eerste filmpje laat zien, vraagt de app of je alleen kijkt of met anderen. Die keuze blijft een half uur geldig en daarna wordt het opnieuw gevraagd.
11. Als je langer dan een minuut (iPad, iPhone) of 30% van een filmpje (Android) hebt bekeken, wordt gevraagd het filmpje te beoordelen en eventuele suggesties te doen. Dat gebeurt zodra je stopt met kijken of het filmpje klaar is. Vraag als je met andere kijkt, wat ze er van vinden en voer dat in! Het is belangrijk voor ons om veel feedback te krijgen.