

Psymate App

Gebruikshandleiding

P **S** **Y**
C **H** **O**
S **E** **N**
E **T** **.NL**

Wat is de PsyMate app?

Herstellen van psychose gaat met vallen en opstaan, de ene dag gaat beter dan de andere maar vaak weet je niet precies waarom. Dat kan komen doordat je **activiteiten en je symptomen** elkaar beïnvloeden, positief en negatief. Emoties als angst en somberheid kunnen achterdocht erger maken, en stressvolle sociale contacten kunnen bijvoorbeeld invloed hebben op stemmen horen. Prettige ervaringen kunnen positieve gevoelens versterken.

Voor jezelf is het vaak moeilijk te ontwarren hoe je uit een negatieve spiraal kunt komen. Wat kan helpen is **bijhouden wat voor activiteiten je doet, en hoe je je daarbij voelt.**

Als je dat consequent doet, krijg je inzicht in welke acties je op de lange termijn zullen helpen om je blijvend goed te voelen. Ook kun je zo te weten komen of je nieuwe medicijnen helpen en of je wel of niet meer last van bijwerkingen hebt. Alleen...hoe houd je activiteiten en je stemming een paar keer per dag bij?

Om je te helpen hebben we **een gratis app voor je gemaakt: PsyMate.**



De PsyMate app is gratis te downloaden uit de Google Playstore en uit de App Store van Apple. PsyMate stuurt je een aantal keer per dag op willekeurige momenten een bericht. **Het vraagt hoe je je voelt, waar je aan denkt, wat je doet, met wie je bent en waar je bent.** Je vult het in één a twee minuten in.

PsyMate slaat je gegevens beveiligd op en verwerkt ze in grafieken. Deze grafieken kun je zelf online bekijken, eventueel ook samen met je behandelaar. Na een tijdje krijg je steeds meer inzicht in hoe je gemoedstoestand reageert op de dingen die je doet, zodat je meer kunt gaan doen van wat goed werkt. Dat inzicht is de eerste stap naar jouw persoonlijke herstel.

Gebruikshandleiding

1. DOWNLOADEN

Ga naar de App Store of Google Play Store om de PsyMate app gratis te downloaden.

2. REGISTREREN

- Klik op de groene knop 'Registreet'
- Vul je e-mailadres in
- Vul bij 'Protocol' de letters **SBN** in

Je ontvangt een e-mail met inloggegevens.

Bewaar deze goed, je hebt ze ook nodig om online je feedback te bekijken.

3. INLOGGEN

- Vul de gegevens die je per mail hebt ontvangen
- Je komt in het startscherm van PsyMate, de app is nu geactiveerd en zal binnen 2 uur een eerste melding geven om een vragenlijst in te vullen
- Klik op 'Demo vragenlijst' om de vragen te doorlopen die je een aantal keer per dag in gaat vullen. Antwoorden op de 'demo vragenlijst' worden niet opgeslagen.

4. PSYMATE GEBRUIKEN

De PsyMate is op je telefoon actief en zal 10 keer per dag op willekeurige momenten een melding geven om een vragenlijst in te vullen. Dit zal gebeuren tussen 7.30 en 22.30 uur. Probeer (indien mogelijk!) direct op een melding te reageren en sta niet te lang stil bij het antwoord op een vraag. Het invullen van een vragenlijst duurt gemiddeld één a twee minuten en is niet intensief.

Pas jouw leefritme niet op de app aan. Slaap je langer of ga je eerder naar bed? Zorg dan gewoon dat je telefoon/de app je niet stoort.

De app zal op het scherm een melding geven wanneer er een nieuwe vragenlijst klaar staat. Klik hier op om onmiddellijk naar de vragenlijst te gaan. Het einde van de vragenlijst wordt aangegeven door een laatste knop met 'Bedankt'.

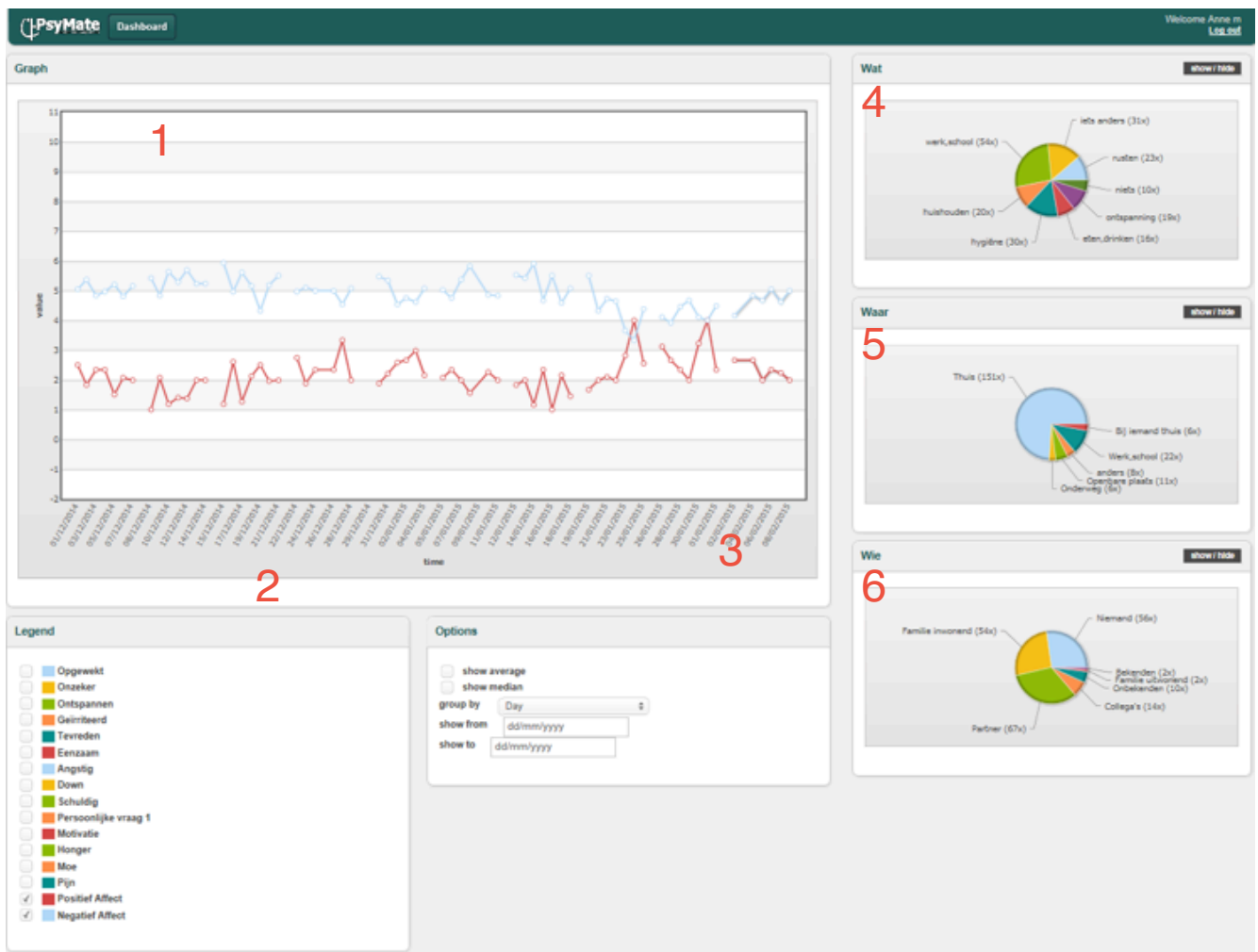
5. ONLINE FEEDBACK BEKIJKEN

- Ga naar reporting.psymate.eu/login
- Vul de gegevens in die je bij je aanmelding per mail hebt ontvangen
- Jouw gegevens worden geladen en weergegeven zoals in de afbeelding hieronder.

Online feedback bekijken

De gegevens die jij met de PsyMate hebt verzameld worden in grafiek weergegeven.

Je kunt items apart bekijken (bijvoorbeeld 'ontspannen' of 'geïrriteerd') of juist



1 Grafiek van geselecteerde items, gescoord op schaal van 1 (=niet) tot 7 (=zeer). In kolom 3 kun je de tijdsweergave instellen (per maand/week/dag)

2 Overzicht van items die je met de PsyMate hebt bijgehouden. Je kunt er één of meerdere aanvinken om grafisch te laten weergeven.

3 Hier kun je instellen of je de gemiddelde waarden per maand/week/dag/deel of 'realtime' wilt bekijken. Hoe kleiner je tijdspanne, hoe gedetailleerder de gegevens.

4 'Wat' taartdiagram - Wat heb jij de afgelopen tijd voor activiteiten ondernomen?

5 'Waar' taartdiagram - Waar ben jij in de afgelopen tijd allemaal geweest?

6 'Wie' taartdiagram - Met wie breng jij doorgaans je tijd door?

Veel gestelde vragen - FAQ's

Hoe werkt de PsyMate?

De PsyMate is een app die je eenvoudig kunt installeren op je smartphone of iPod. Vanaf het moment dat je de app activeert door aan te melden en in te loggen, stuurt deze je verschillende keren per dag, op willekeurige momenten een melding. Dit gebeurt tussen 7.30 en 22.30 uur.

Door de melding te openen verschijnt een korte vragenlijst over hoe je je voelt en wat je aan het doen bent. Vul de vragen het liefst zo snel mogelijk na de melding in en sta niet te lang stil bij je antwoorden.

Ik heb een melding gemist of niet gehoord, wat nu?

Ben je niet in de gelegenheid om direct op de melding te reageren, omdat je bijvoorbeeld in de auto zit, of een afspraak hebt? Geen probleem, de vragenlijst blijft nog even beschikbaar en kan later worden opgehaald door de app te openen.

Krijg je de vragenlijst niet meer te zien? Dan is er teveel tijd verstreken sinds de melding. De app komt na een poosje vanzelf weer met een volgende vragenlijst.

Wat is de ochtend- en avondlijst?

Om zicht te krijgen op je slaappatroon en eventuele bijwerkingen gedurende de dag, vul je 's ochtends en 's avonds een extra vragenlijst in. De ochtendlijst vul je na het opstaan in, en de avondlijst voor je gaat slapen. Omdat we niet weten wanneer je gaat slapen of opstaat, moet je deze lijsten zelf op halen door op de app te klikken. Op het scherm zal dan een ochtend/avondlijst beschikbaar zijn die je start door er op te klikken.

Hoe werkt de 7-puntsschaal?

Bij de meeste items wordt je gevraagd een waardering te geven op een schaal van 1 tot 7. Waar 1 staat voor 'helemaal niet', 4 voor 'matig' en 7 voor 'zeer'. Veel mensen hebben de neiging om alleen maar 1, 4 en 7 in te vullen, maar het is juist de kunst om de hele schaal te gebruiken. Probeer voor jezelf uit te zoeken wat bijvoorbeeld het verschil is tussen een 2 en een 4. Ga bij het beantwoorden steeds uit van dit huidige moment. Hoe voel je je nu? Hoe goed kun je je nu concentreren?

Wat bedoelen jullie met '...sinds de laatste beep'?

Een vragenlijst noemen we ook wel een 'beep'. Dus: wat heb je sinds de laatste keer dat je een vragenlijstje hebt ingevuld genuttigd? Je kunt meerdere opties selecteren.

Is de PsyMate altijd actief?

Als je de PsyMate eenmaal geïnstalleerd en gestart hebt op je telefoon, blijft hij op de achtergrond altijd actief. Ook wanneer je de app sluit door hem weg te 'swipen' zal hij een melding blijven geven zodra er een nieuwe vragenlijst beschikbaar is.

Heb ik een internet op mijn telefoon nodig om de app te gebruiken?

De app werkt offline, je hebt alleen een internetverbinding nodig om hem de eerste keer op te starten en in te loggen, en om de informatie die je hebt verzameld te verzenden zodat je die online in kunt zien. Dit gebeurt automatisch zodra er een internetverbinding is. De gegevens die je invult worden geanonimiseerd via een beveiligde verbinding verzonden. Alleen jij kunt er met je inloggegevens bij.

Wat gebeurt er met mijn informatie?

De informatie die je met de PsyMate verzameld wordt geanonimiseerd via een beveiligde verbinding naar een online host verzonden. Alleen jij kunt daar online bij, door via www.psymate.eu in te loggen met de gegevens die per mail naar je zijn verzonden na aanmelding. Bewaar deze dus goed! Op je telefoon zelf kan je niet terugzien welke antwoorden je PsyMate hebt gegeven. Dit kan alleen online.

Dus ik doe niet opeens mee aan een onderzoek, zonder dat ik dat zelf weet?

Nee, jouw gegevens zijn van jou. Mochten we ooit een onderzoek op willen starten waarbij gebruik gemaakt zal worden van de PsyMate app, dan zullen we je daar altijd over informeren en je toestemming vragen.

Ik heb nog een andere vraag, waar kan ik die stellen?

Stuur je vraag, opmerking of suggestie via een mailtje naar redactie@psychosenet.nl