

De Experience Sampling Methode: inzicht en interventies in het dagelijks leven

Naomi Daniëls
Maud Daemen

1.10.2019

naomi.daniels@maastrichtuniversity.nl
maud.daemen@maastrichtuniversity.nl

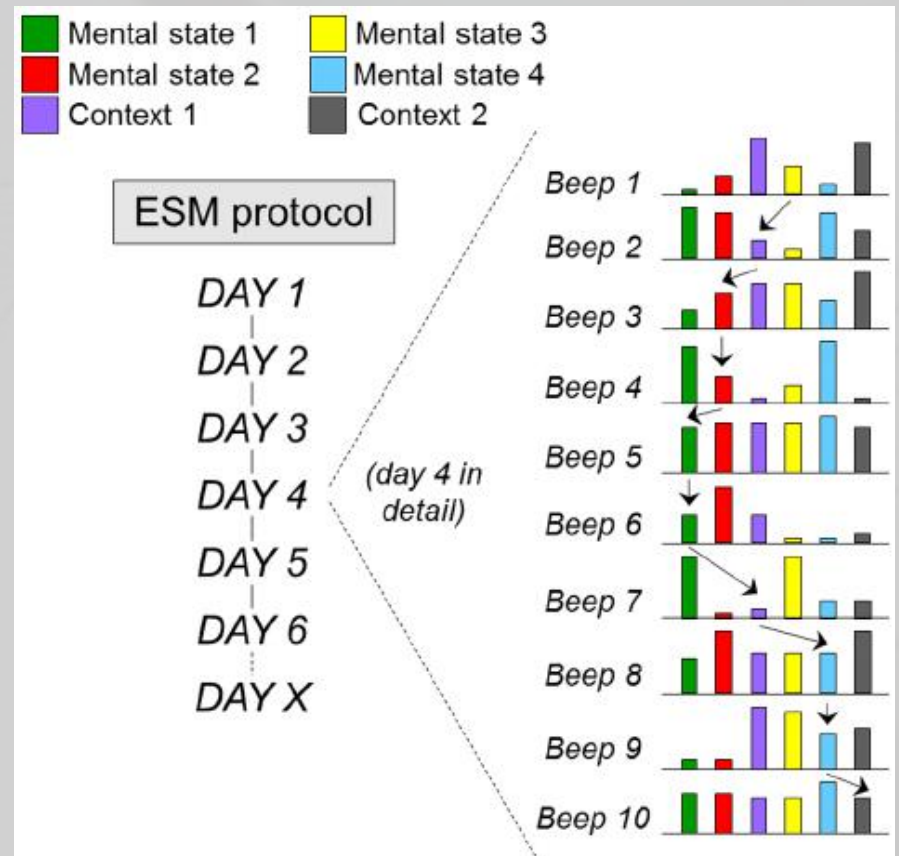


Inhoudstabel

- Experience Sampling Methode
- PsyMate™
- SELFIE-Project
- Opdrachten SELFIE-Project
- Oefening PsyMate™ rapportagepagina

Experience Sampling Methode

- Intensieve dataverzameling
- Gestructureerde dagboektechniek
- Gedachten, stemming en context
- Dagelijks leven



Experience Sampling Methode



- Betekenisvolle gebeurtenissen
- Gevoeligheid én weerbaarheid
- Verandering binnen het individu



PsyMate™

PsyMate animatie

PsyMate™

App

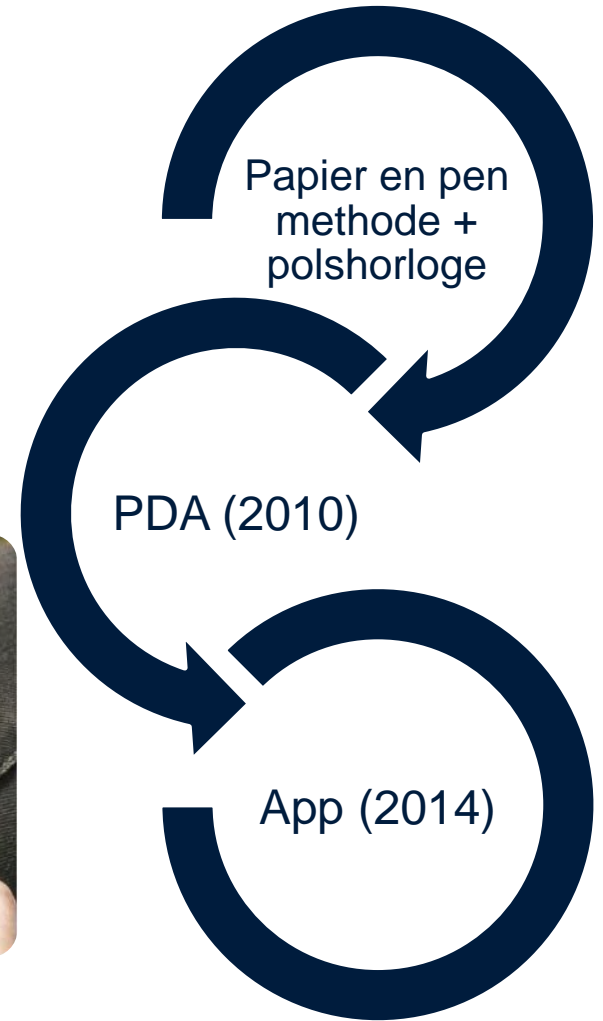
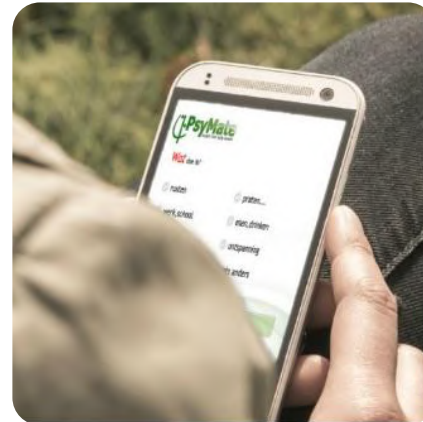
- Monitoringstool
- 8 – 10 keer per dag
- Willekeurige momenten
- Beepvragenlijst
- Ochtend- en avondvragenlijst



Positieve gevoelens	Opgewekt	Ontspannen	Tevreden			
Negatieve gevoelens	Onzeker	Geïrriteerd	Eenzaam	Angstig	Somber	Schuldig
Persoonlijke vragen	1	2	3	4	5	
Context	Wat	Waar	Wie			
Fysieke status	Honger	Moe	Pijn			

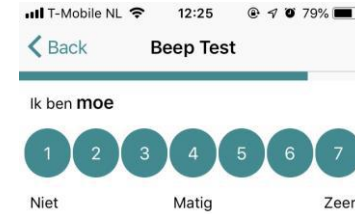
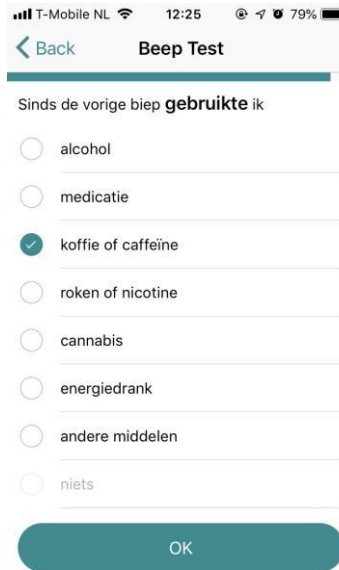
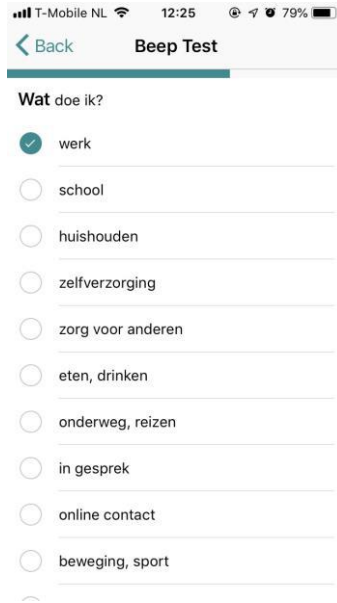
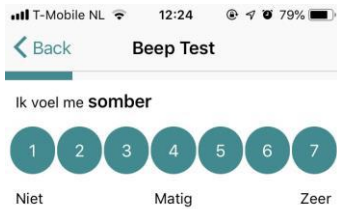
PsyMate™

App

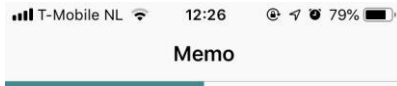


PsyMate™

App

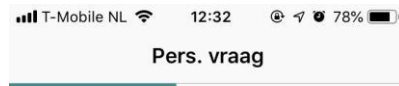


App



Hier kan je jouw notities neerschrijven als je dat wil

OK



Je hebt reeds 1 of meerdere persoonlijke vragen ingegeven.
Je kan ze hieronder lezen. Indien gewenst en mogelijk kan je nog een persoonlijke vraag toevoegen of 1 van de reeds ingegeven persoonlijke vragen (de)activeren.

Vraag 1 is actief: Migraine
Vraag 2 is niet actief: Geen vraag ingegeven
Vraag 3 is niet actief: Geen vraag ingegeven
Vraag 4 is niet actief: Geen vraag ingegeven
Vraag 5 is niet actief: Geen vraag ingegeven

Vraag 1

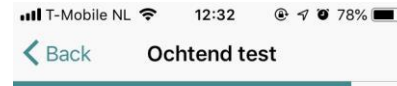
Vraag 4

Vraag 2

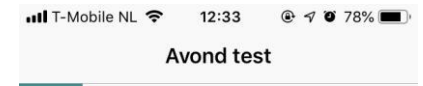
Vraag 5

Vraag 3

Geen
aanpassingen



Ik heb zin in deze dag



Vandaag kon ik mijn eigen **doelen realiseren**



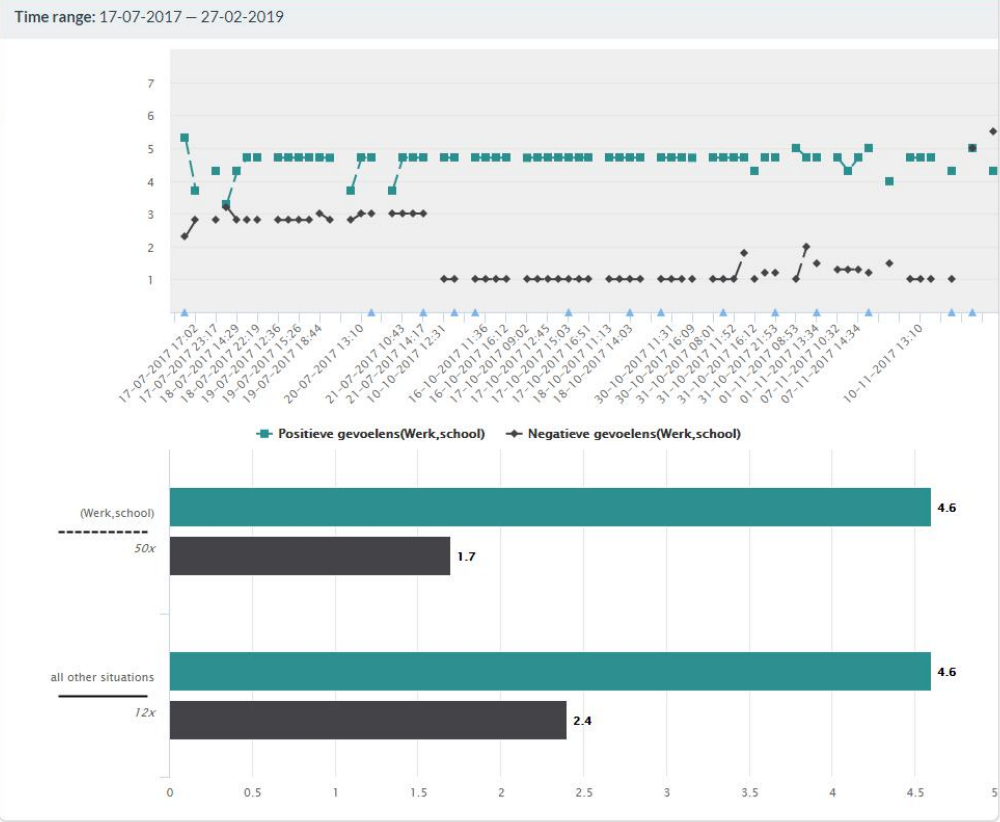
Rapportagepagina

← → ↻ https://reporting.staging.psymate.io/index.html#

🔑 ⭐ Z 🌐 🌐

PsyMate™ Report

- 🏠
- 🔄
- 📅
- 📄
- ⓘ
- Beep ▾
- Avond ▾
- Ochtend ▾



PsyMate™

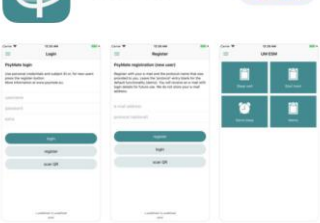
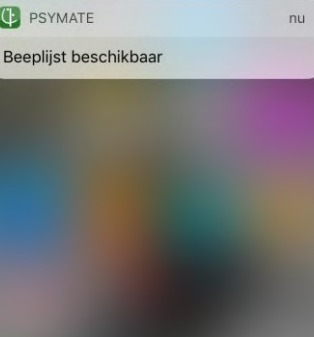
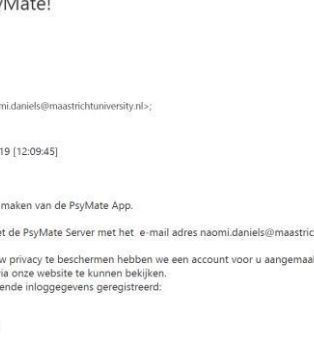
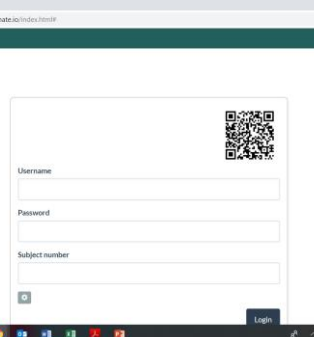
Toepassingen

- PsyMate™ in onderzoek
 - Kwaliteit van leven
 - Psychopathologie of kwetsbaarheden
 - Psychologische mechanismen
 - Stigma
 - Mindfulness
- PsyMate™ in de zorg
 - Symptomen
 - Herstelondersteunende zorg (N=1)
 - Medicatiemanagement
 - Veerkrachtbevordering
- Netwerken van psychopathologie
- Blended care
- Empowerment
- Shared decision making



PsyMate™

Download

	<p>ID, of voor nieuwe gebruikers, klik op registreren. Meer informatie vind je op www.psymate.eu.</p> <p>gebruikersnaam</p> <p>wachtwoord</p> <p>extra</p> <p>inloggen</p>			
<p>Download PsyMate™ (UM ESM) in App Store (iOS) of Google Play Store (Android)</p>	<p>Login met e-mailadres (e-mailadres wordt niet opgeslagen) + protocol (optional): demo study</p>	<p>Start met invullen van de PsyMate™ app na elke beep</p>	<p>Bewaar de e-mail met inloggegevens en URL</p>	<p>Login in de rapportagepagina</p>

SELFIE-Project

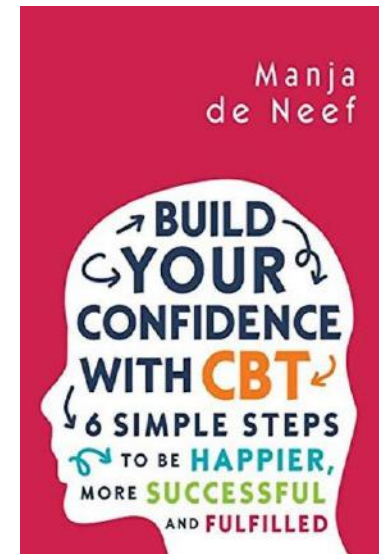
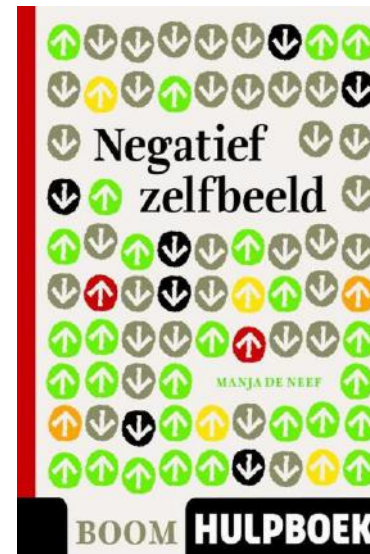
Een nieuwe dagelijks-leven zelfhulp interventie (EMI) om het zelfbeeld te verhogen van jongeren met ingrijpende levensgebeurtenissen in de kindertijd.



SELFIE

Rationale

- Trauma → Zelfbeeld → Mentale stoornissen
- SELFIE: gebaseerd op Manja de Neef en CGT
- EMI toegepast in dagelijks leven



Interventie (6 wkn)



- 3 sessies met psycholoog (wk 1, 3, 5);



- PsyMate™ app;



- Emailcontact met psycholoog (wk 2, 4, 6).



Opdrachten in de app:

Sessies & Dagelijks leven
Beeps & Altijd beschikbaar

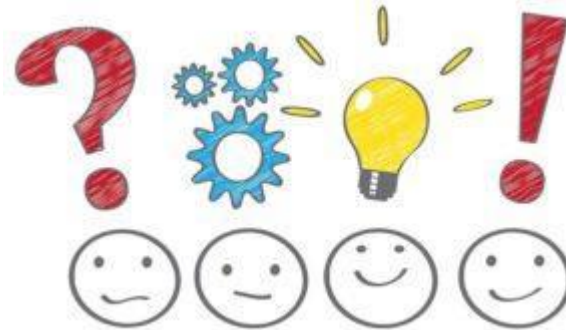


Tailormade interventie



- Zelfgeselecteerde doelen
- Beschikbaar wanneer meest nodig
- Interactieve opdrachten





Opdrachten SELFIE-Project

Positieve data log

Positieve datalog

Hieronder kan je jouw positieve datalog bekijken. Als je wil kan je ook onmiddellijk een succes toevoegen door op de knop 'Succes toevoegen' te klikken.

[Succes toevoegen](#) [Niet nu](#)

woensdag 6/6: 10 km hardgelopen
woensdag 6/6: to-do lijst afgewerkt
woensdag 6/6: spelletjes met vrienden

Positieve datalog

Fijn dat je jouw datalog nog eens wil bekijken. Als je wil kan je ook nog een extra succes en/of eigenschap toevoegen.

[Succes](#) [Eigenschap](#) [Menu](#)

Successen

dinsdag 20/11: 10 km hardgelopen
dinsdag 20/11: to-do lijst afgewerkt

Eigenschappen

sportief
harde werker

Opdrachten SELFIE-Project

- Positieve data log
- 1 minuut-opdracht



Opdrachten SELFIE-Project

- Positieve data log
- 1 minuut-opdracht
- Kritiek kritisch bekijken

Opdrachten SELFIE-Project

Is het echt kritiek?

Ja

Nee



Opdrachten SELFIE-Project

Is het echt kritiek?

Ja

Nee



Ben ik het eens met de kritiek?

Ja

Nee



Opdrachten SELFIE-Project

Is het echt kritiek?

Ja

Nee



Ben ik het eens met de kritiek?

Ja

Nee



Wil ik veranderen?

Ja

Nee



Opdrachten SELFIE-Project

Is het echt kritiek?

Ja

Nee



Ben ik het eens met de kritiek?

Ja

Nee



Wil ik veranderen?

Ja

Nee



Wanneer en hoe wil ik het veranderen?

Zelf aan de slag



SELFIE-Project

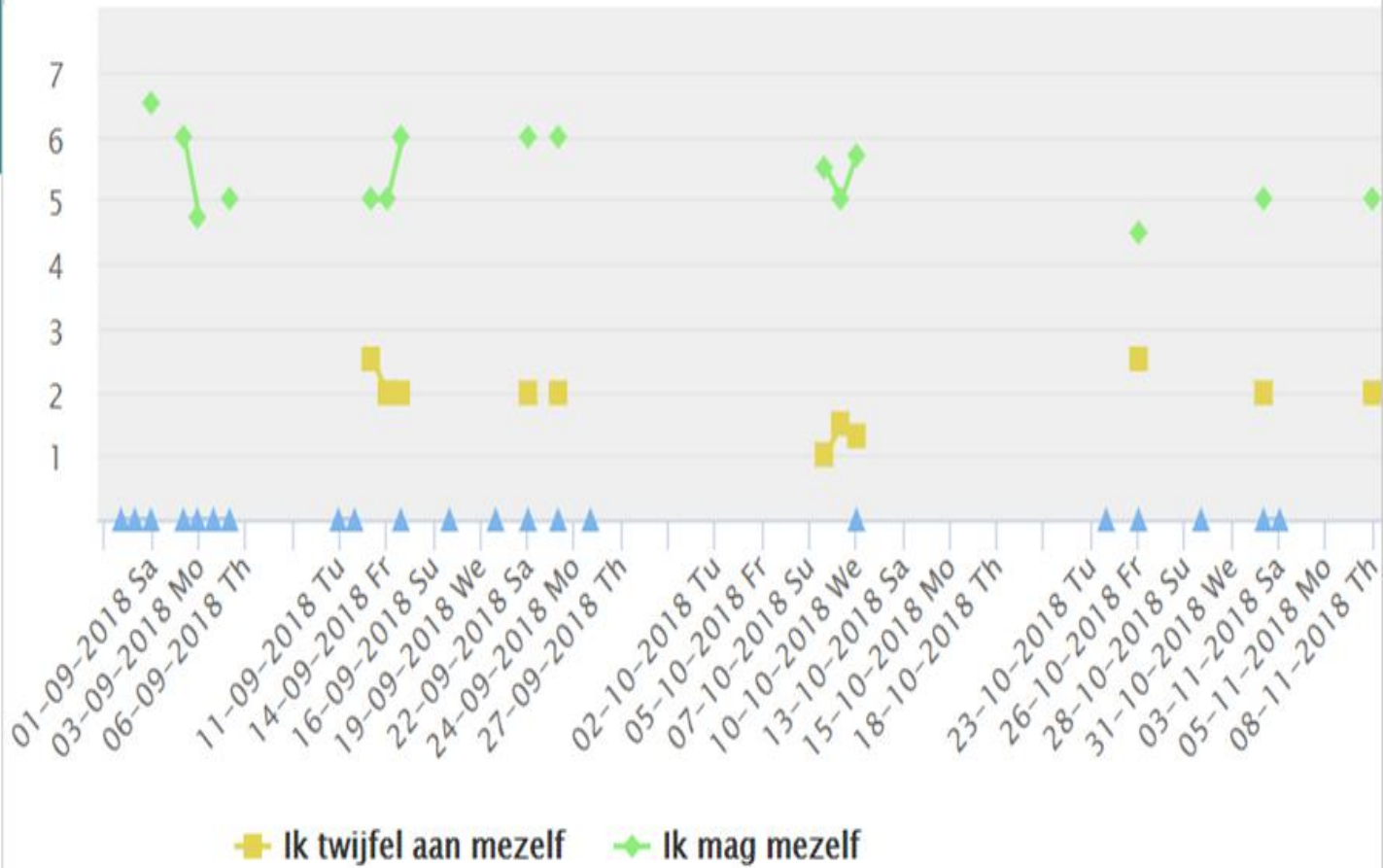
Rapportagepagina



Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018

Beeplijst ▾

Nieuw zelfbeeld ▾

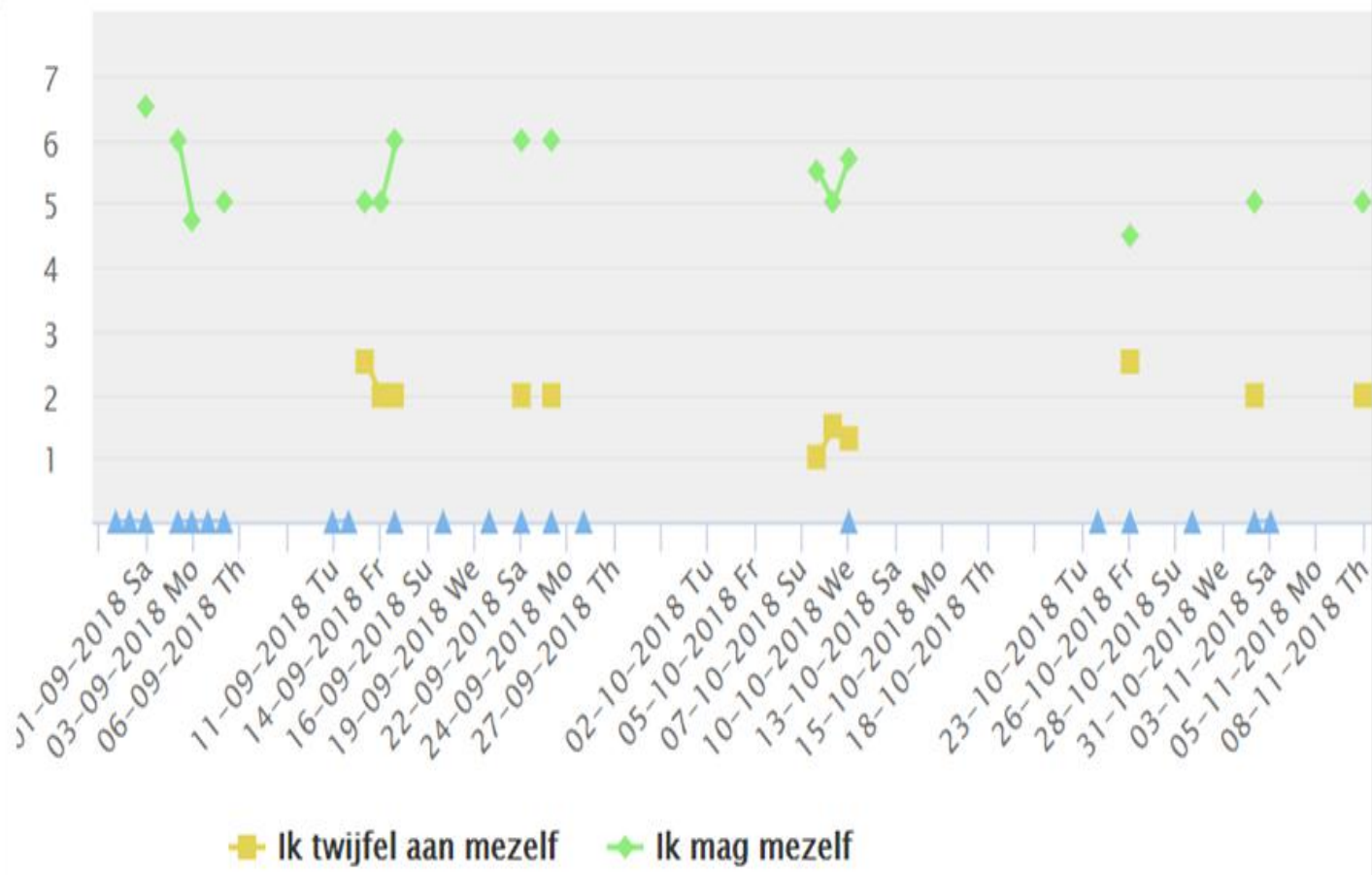




Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018

Beeplijst ^

- Gelukkig  
- Angstig  
- Tevreden  
- Somber  
- Ongemakkelijk  
- Opgewekt  
- Zelf mogen  
- Schamen  
- Tevreden  
- Twijfel  
- Activiteit 
- Aangenaam  
- Wie 

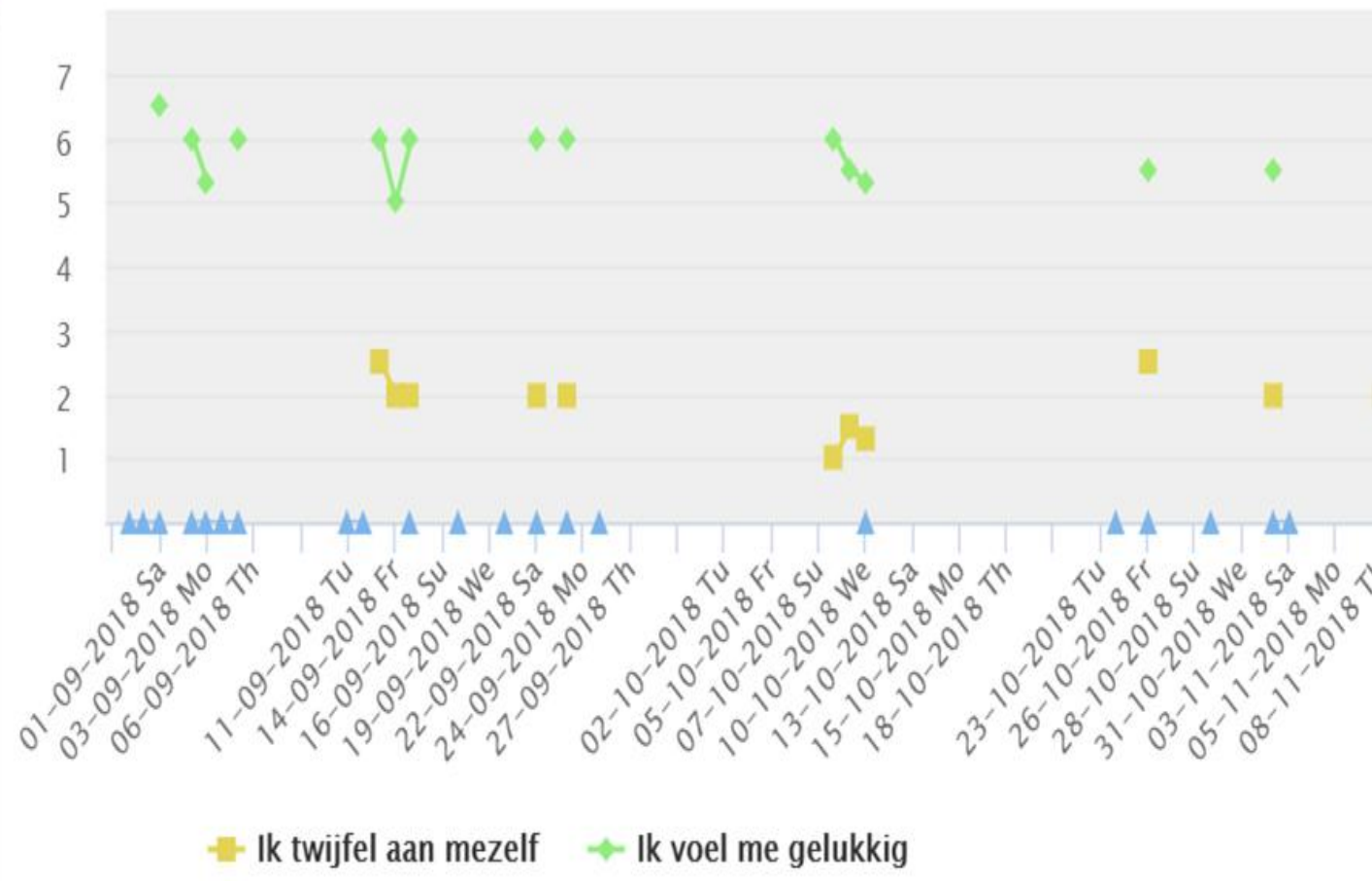




Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018

Beeplijst ^

- Gelukkig
- Angstig
- Tevreden
- Somber
- Ongemakkelijk
- Opgewekt
- Zelf mogen
- Schamen
- Tevreden
- Twijfel
- Activiteit
- Aangenaam



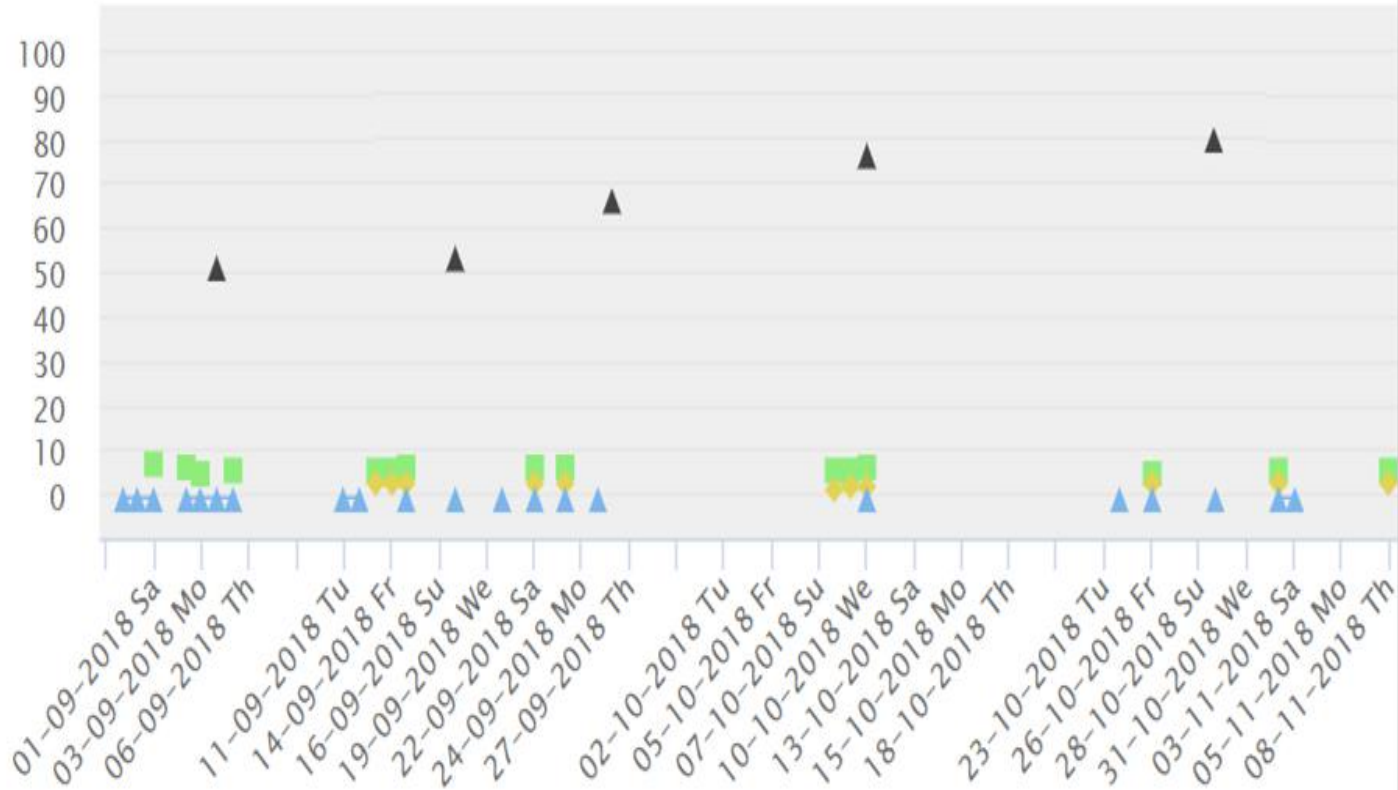


Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018

Beeplijst ▾

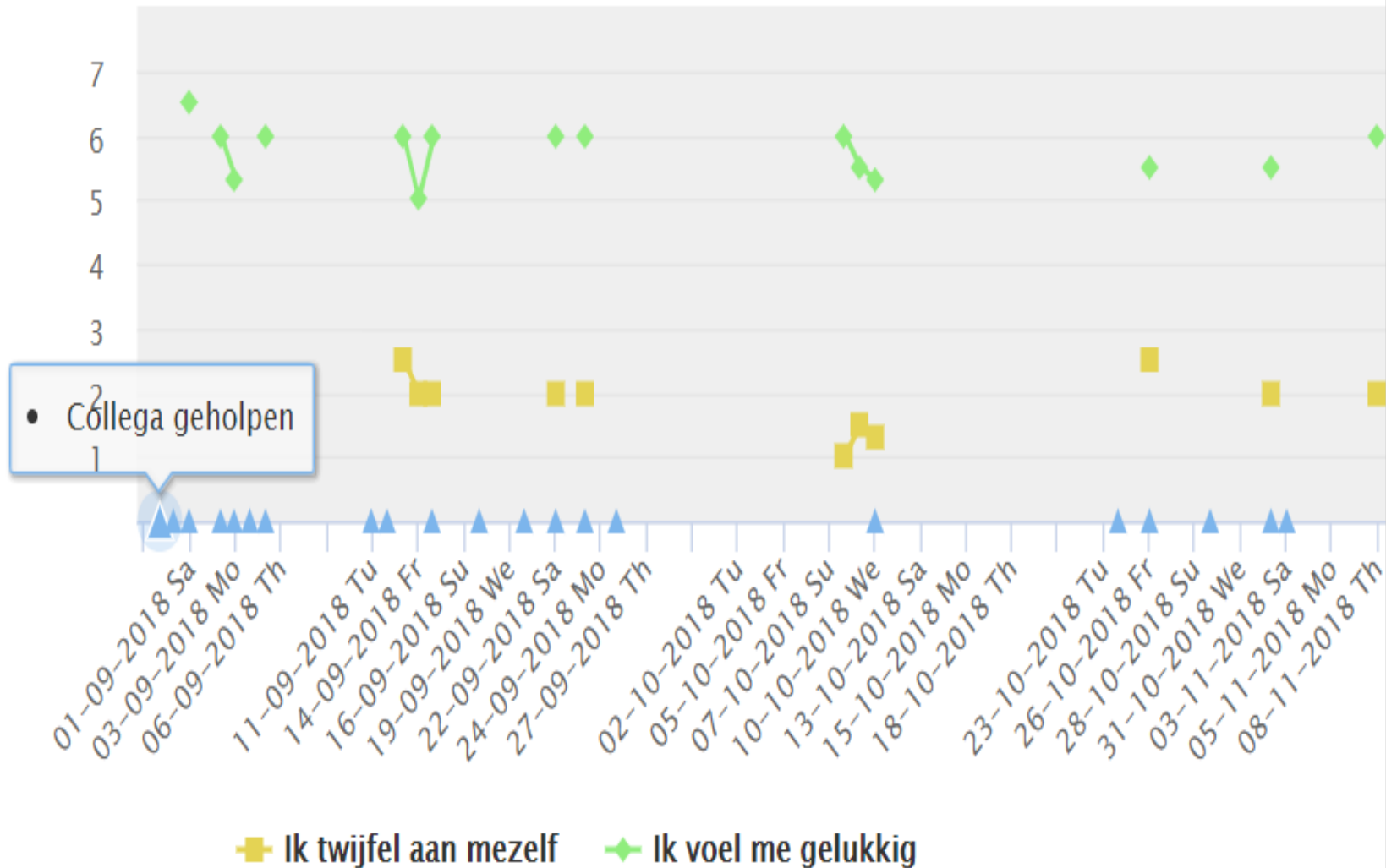
Nieuw zelfbeeld ▲

Overtuiging
zelfbeeld

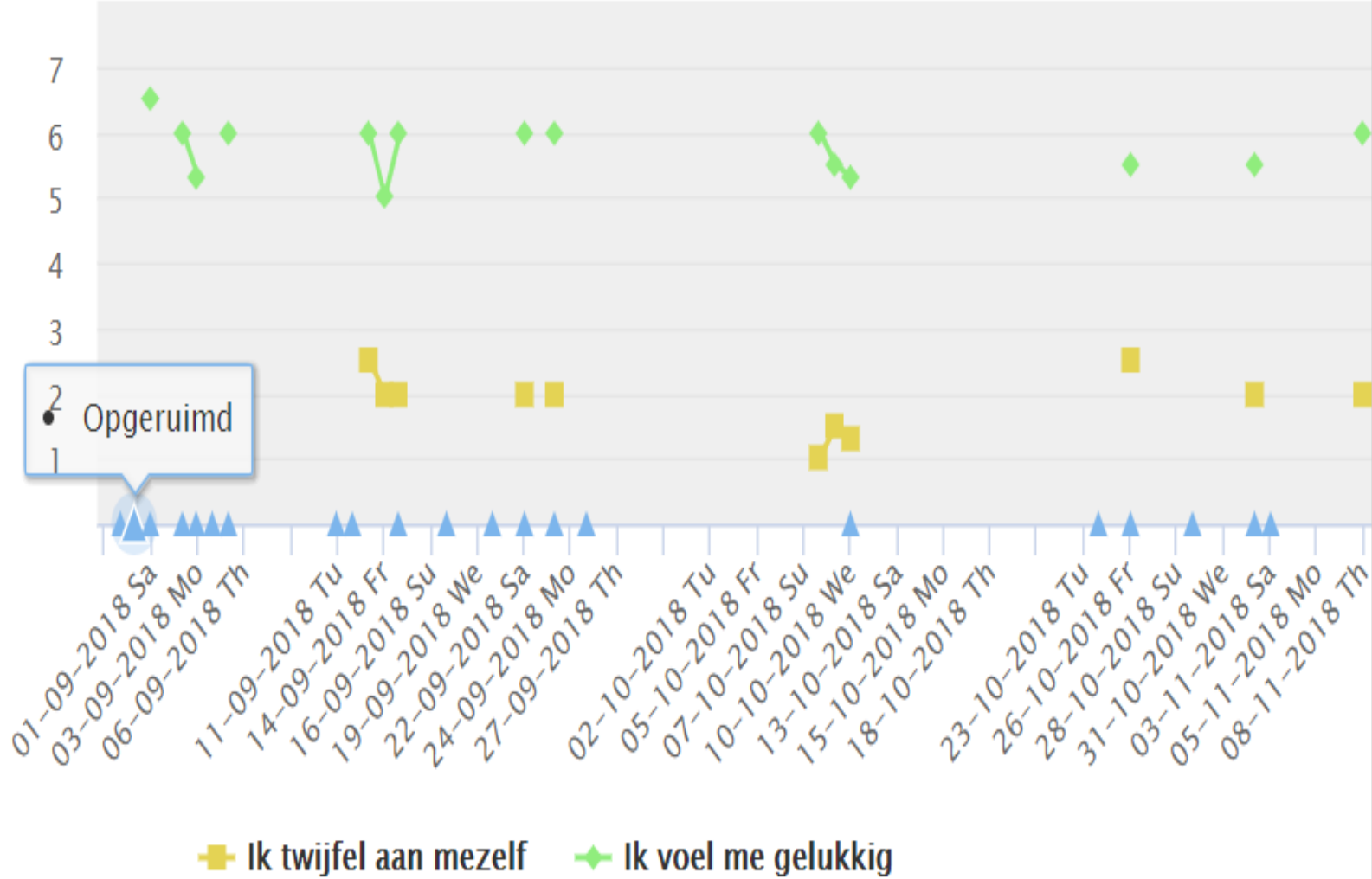


▲ Geef aan hoe overtuigd je bent van je nieuwe zelfbeeld:

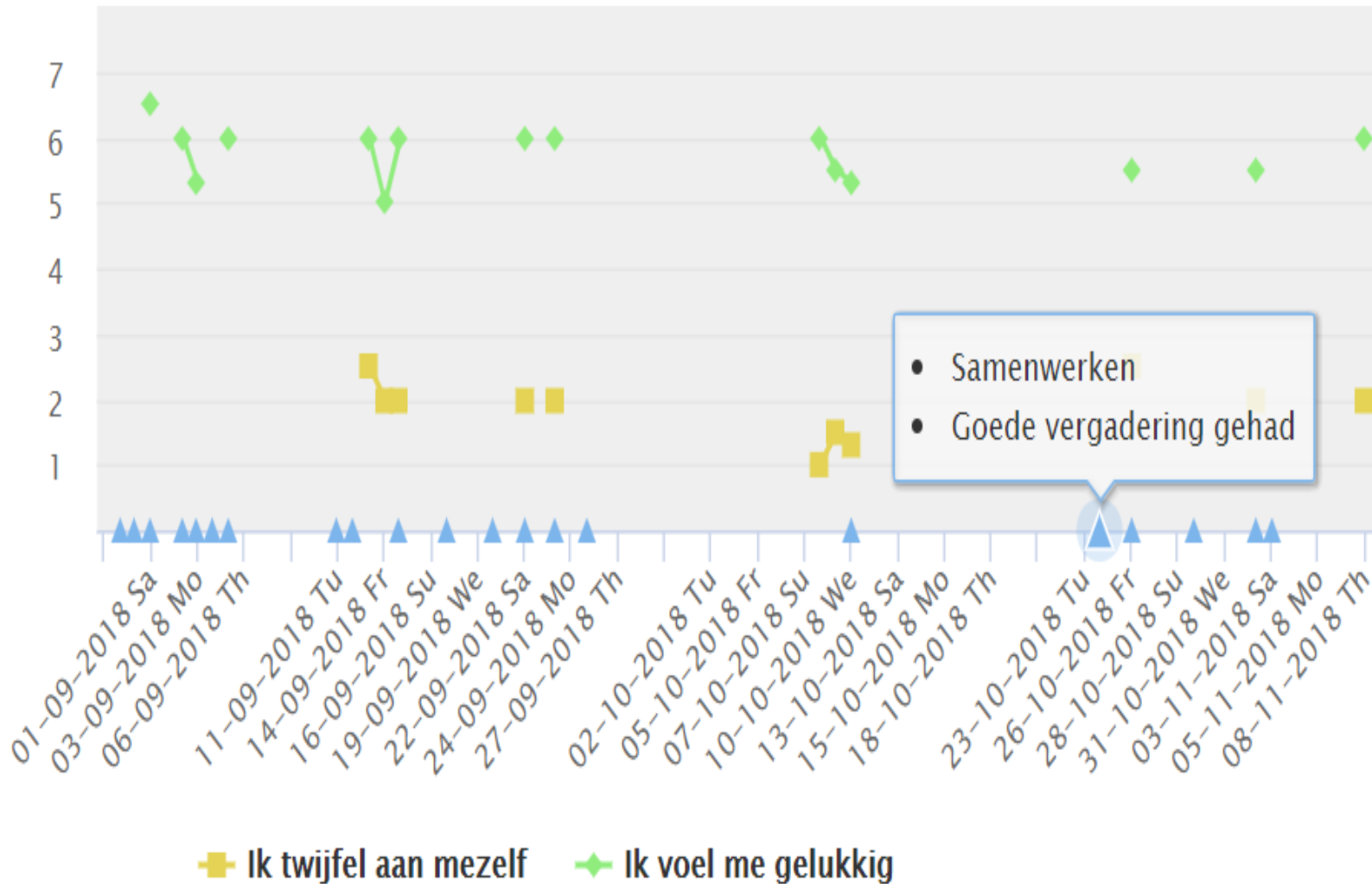
Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018



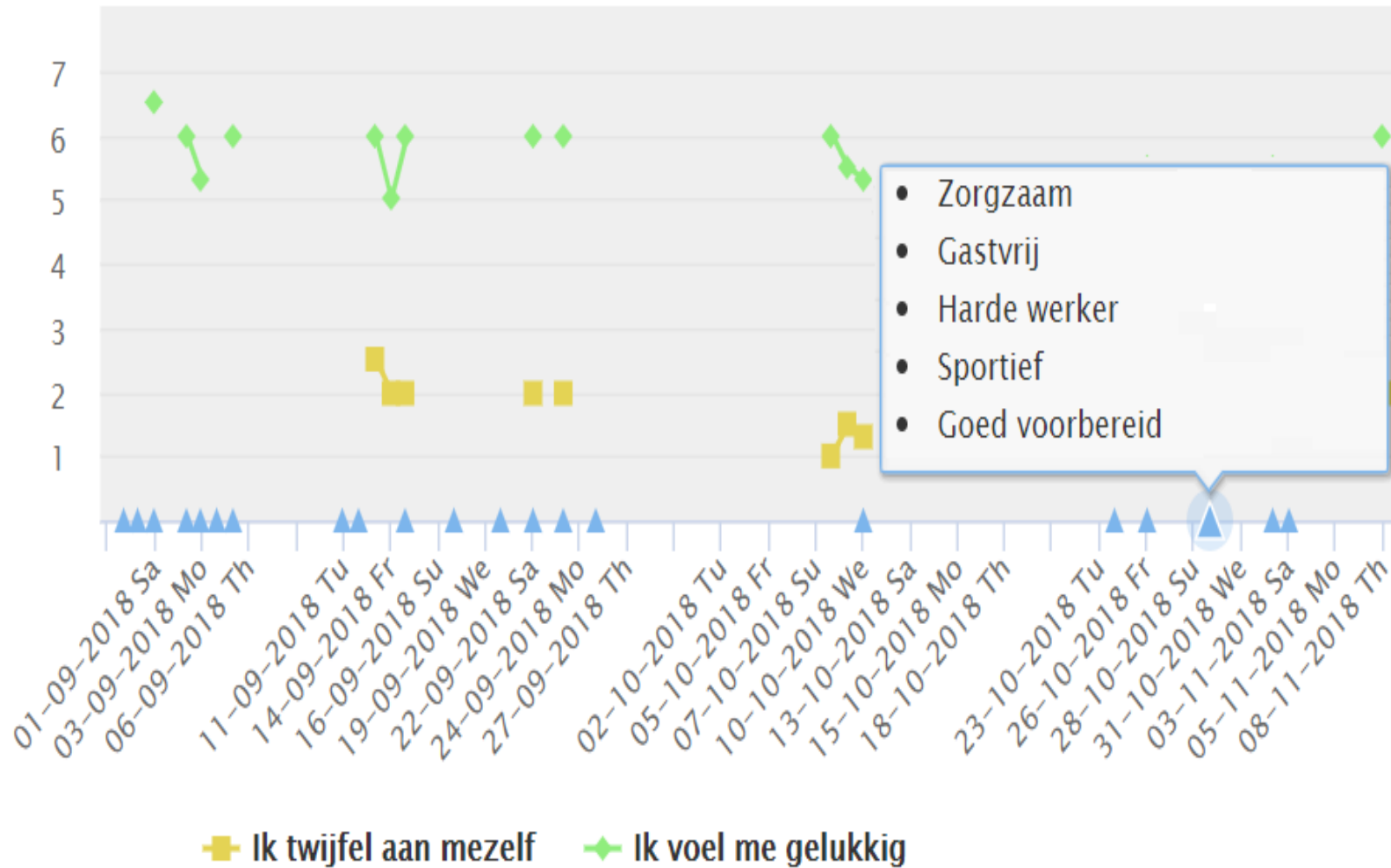
Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018



Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018



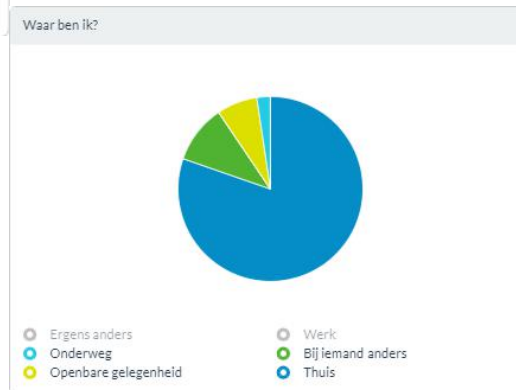
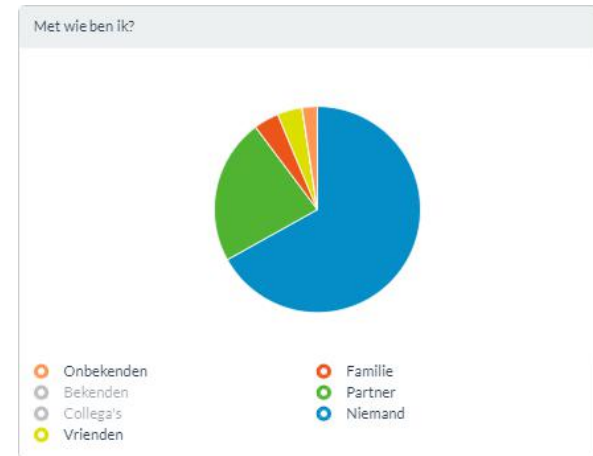
Time range: 30-08-2018 – 08-11-2018



PsyMate™

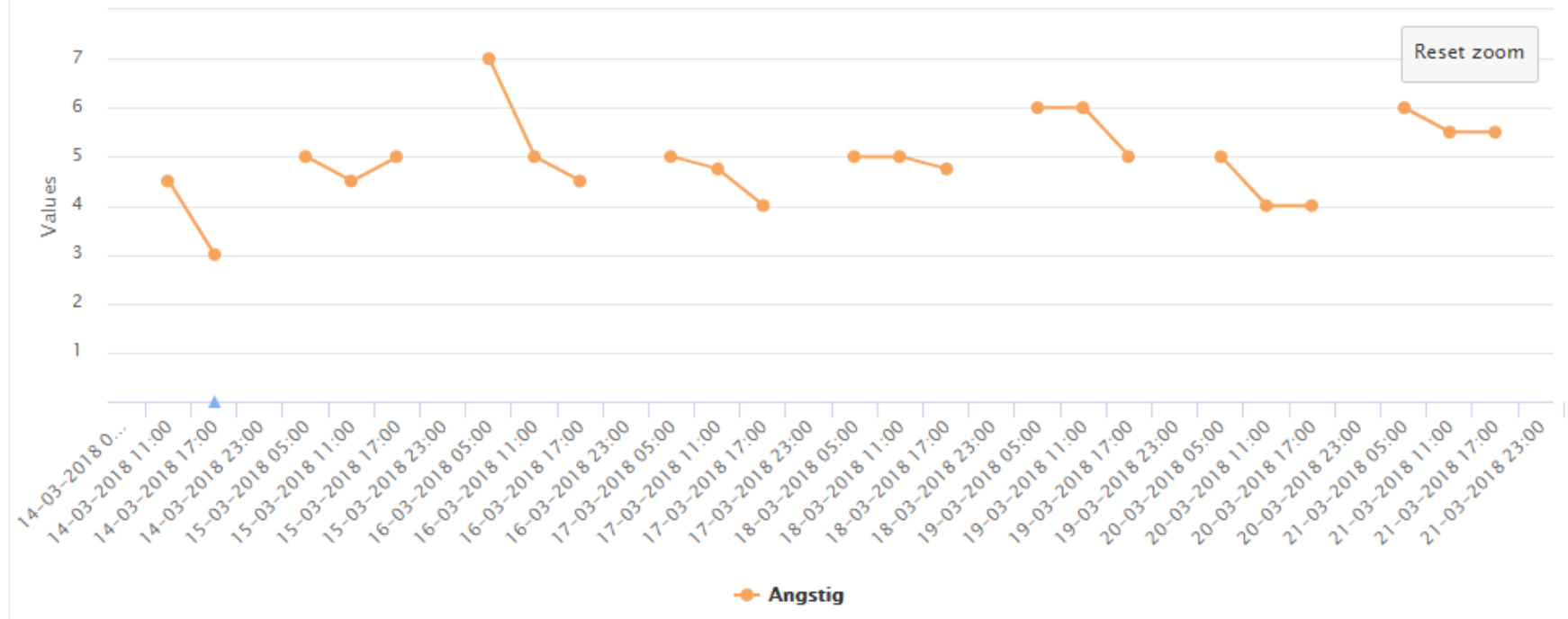
Oefening rapportagepagina

Oefening rapportagepagina



Oefening rapportagepagina

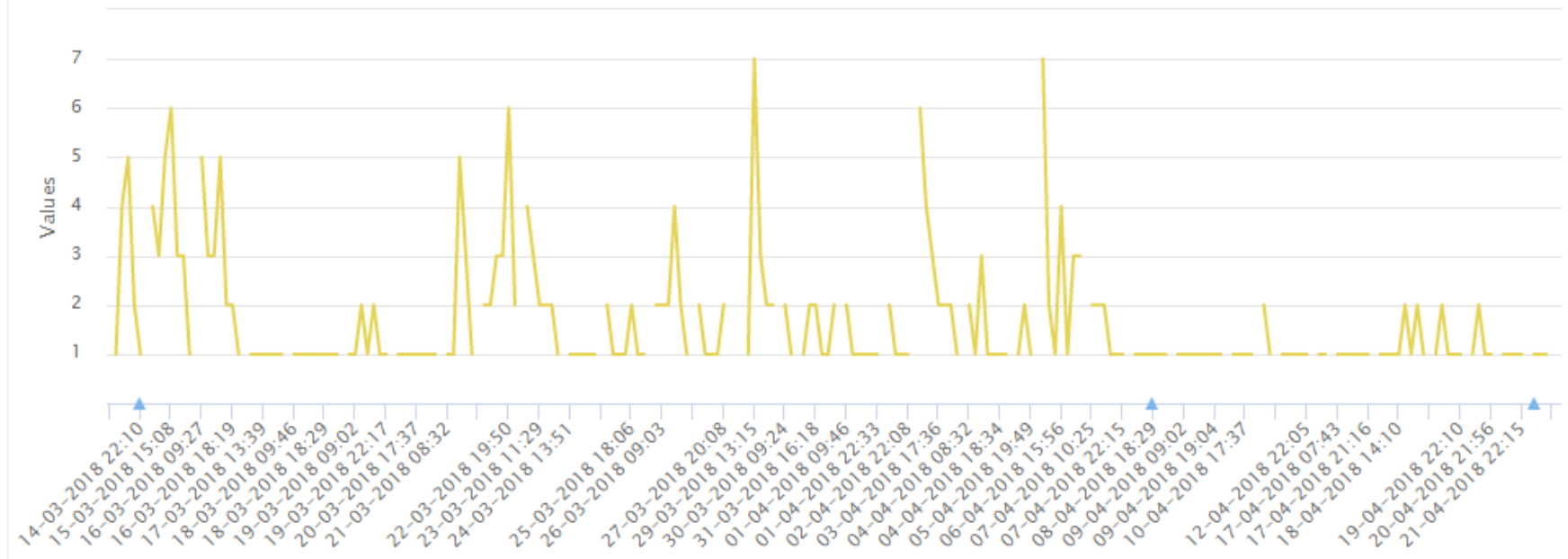
Time range: 14-03-2018 – 23-04-2018 Selected range: 14-03-2018 11:00 – 21-03-2018 17:00



“Mijn angst is ‘s morgens het hoogst en ‘s avonds het laagst.”

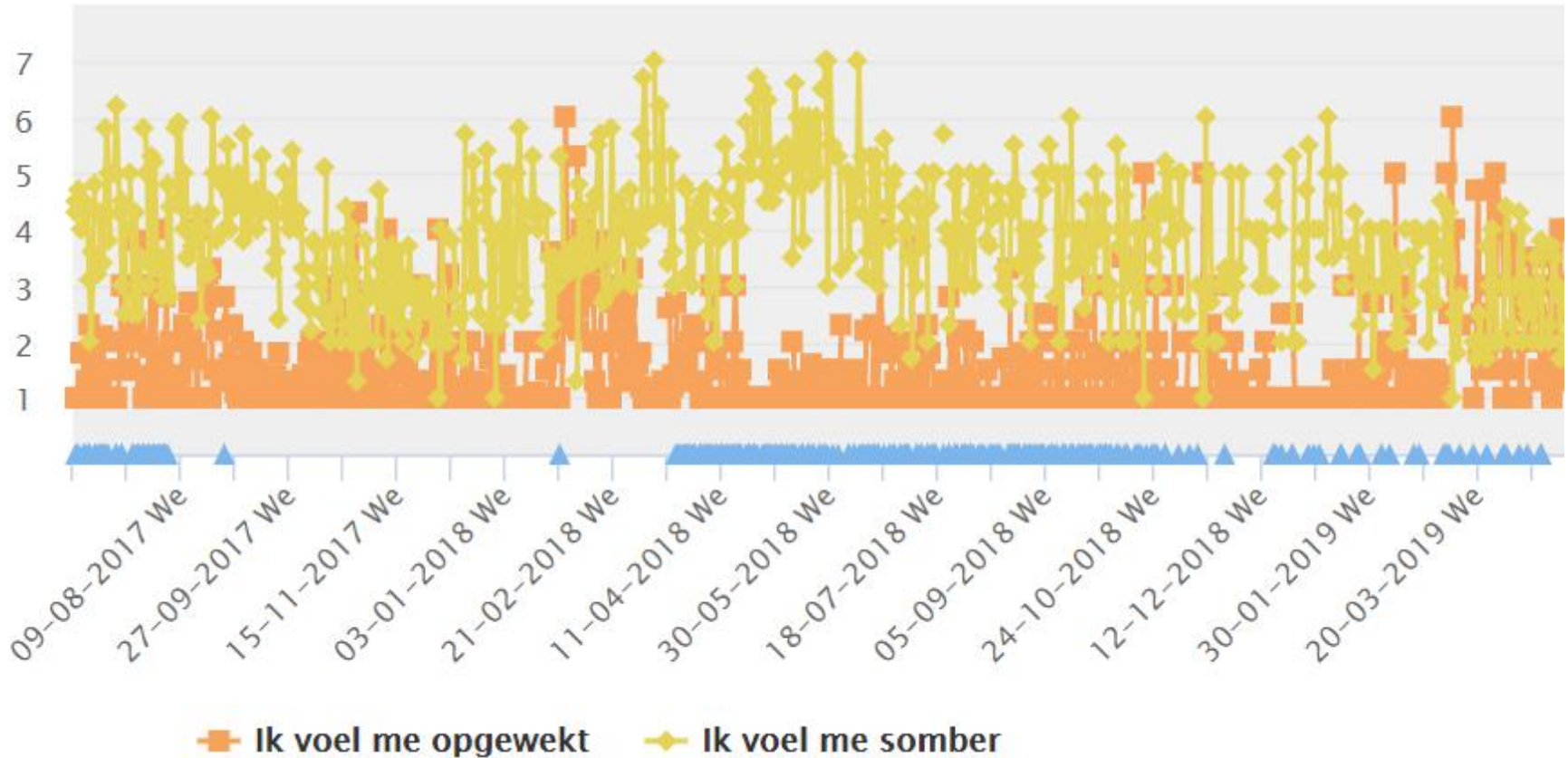
Oefening rapportagepagina

Time range: 14-03-2018 – 23-04-2018

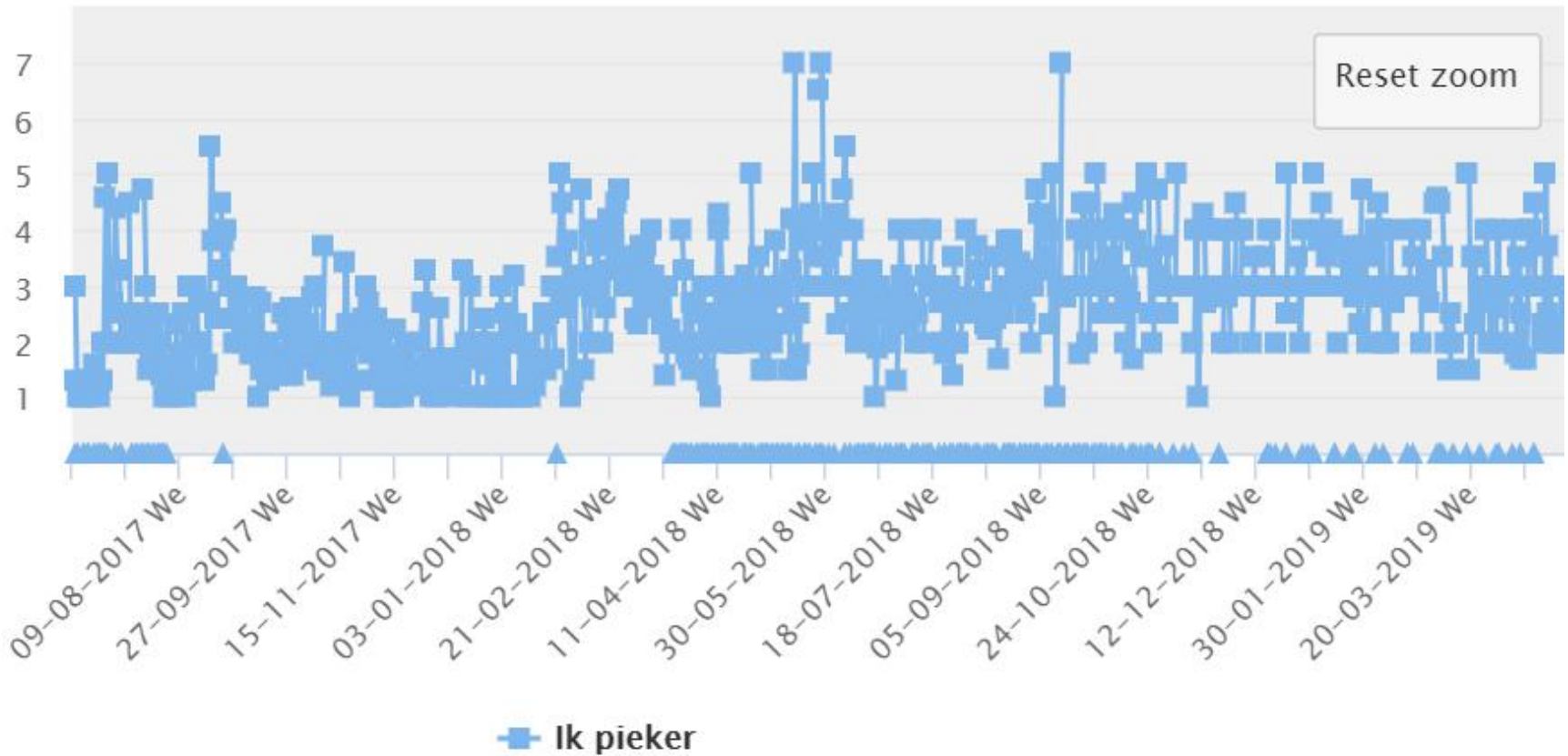


“Op donderdag is mijn alleen voelen het hoogst.”

Oefening rapportagepagina

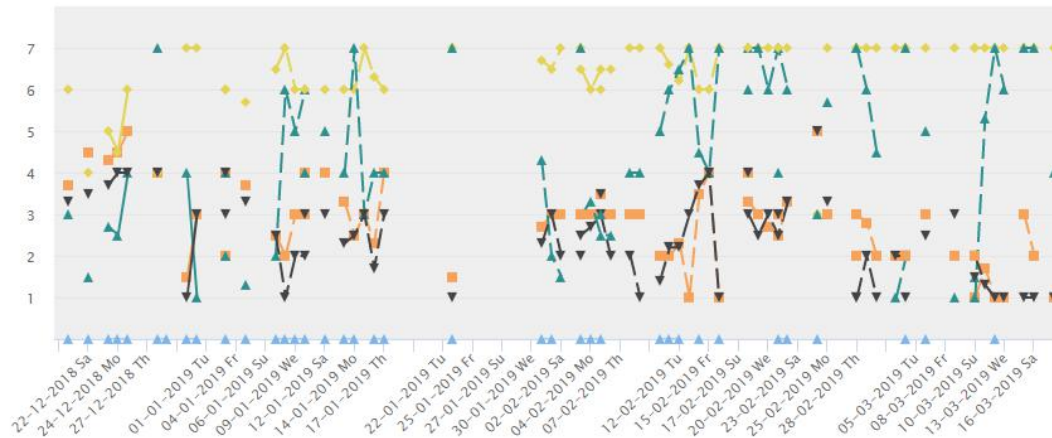


Oefening rapportagepagina

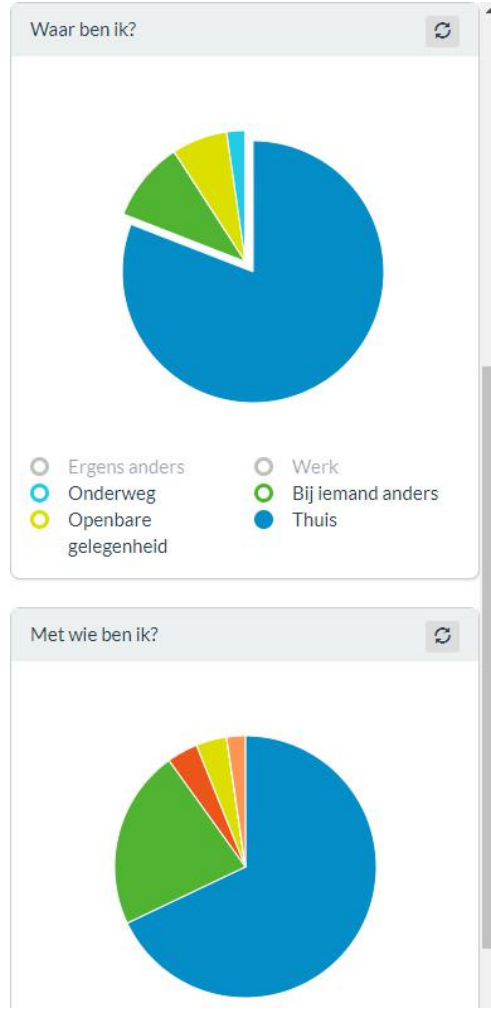
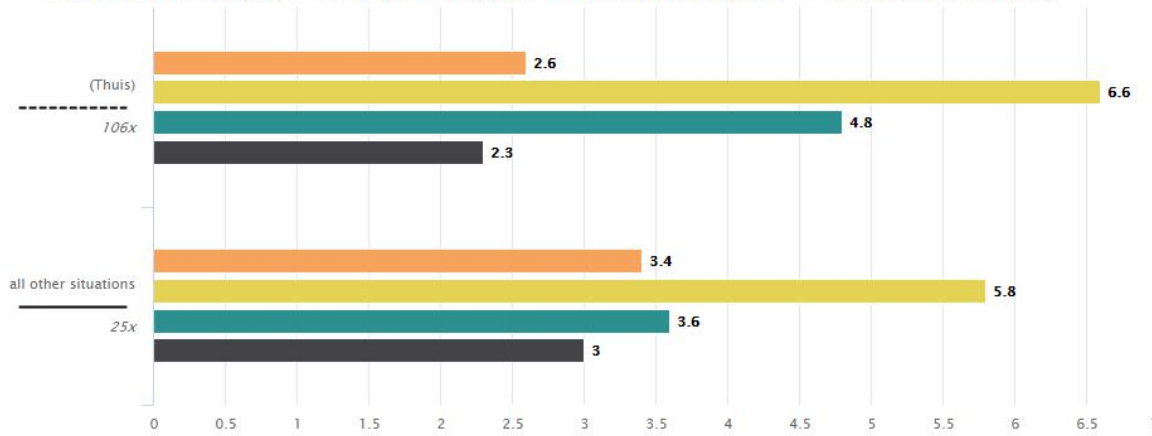


Oefening rapportagepagina

Time range: 20-12-2018 – 17-03-2019

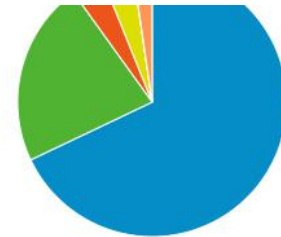
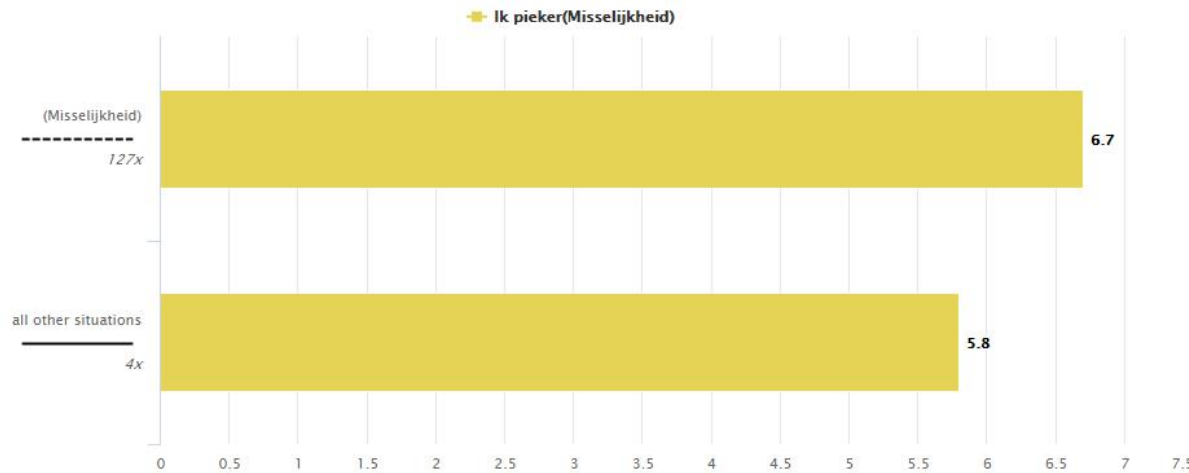
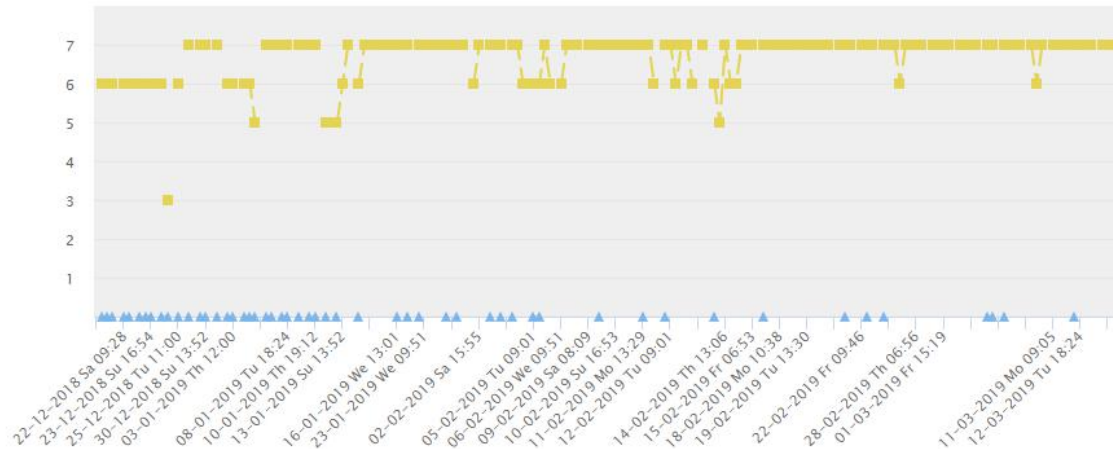


■ Ik voel me opgewekt(Thuis)
 ■ Ik voel me somber(Thuis)
 ■ Ik voel me schuldig(Thuis)
 ■ Ik voel me ontspannen(Thuis)



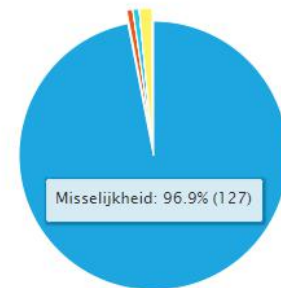
Oefening rapportagepagina

Time range: 20-12-2018 – 17-03-2019



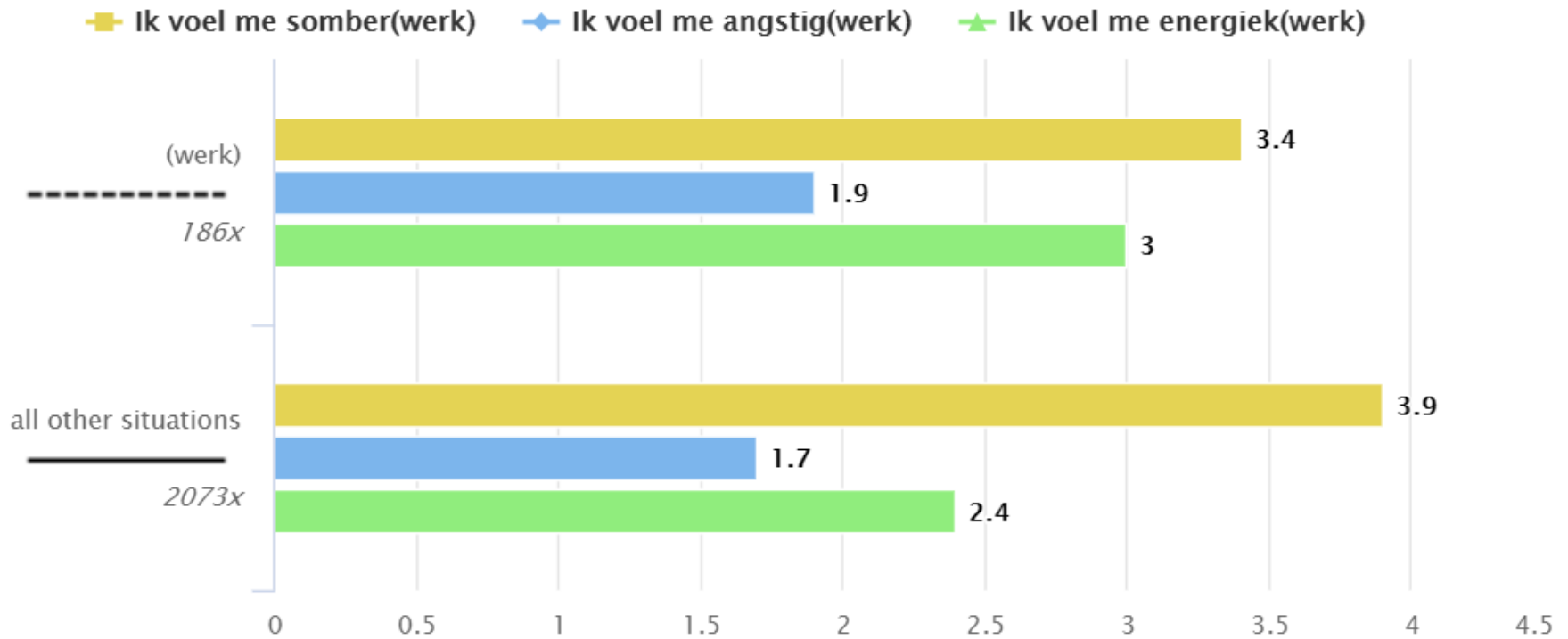
- Onbekenden
- Familie
- Bekenden
- Partner
- Collega's
- Niemand
- Vrienden

Ik ervaar



- Niets van deze
- Hoofdpijn
- Anders
- Hartkloppingen
- Gebroken hart
- Duizeligheid
- Buikpijn
- Misselijkheid

Oefening rapportagepagina



Ben je geïnteresseerd in ESM en/of PsyMate™?

Op 23 en 24 april organiseren we een 2-daagse ESM cursus in Maastricht. Tijdens deze cursus geven we een overzicht van alle elementen die gerelateerd zijn aan het gebruik van ESM in psychopathologie: achtergrond, technieken, vragenlijsten, analyse en implementatie. Ben je geïnteresseerd? Neem dan contact op met Nele Volbragt (nele.volbragt@maastrichtuniversity.nl).

Bedankt voor jullie aandacht!

