

## Gebruikershandleiding PsyMate™

Voor jezelf is het vaak moeilijk te ontwarren hoe je uit een negatieve spiraal kunt komen. Wat kan helpen is het bijhouden wat voor activiteiten je doet en hoe je je daarbij voelt. Als je dat consequent doet, krijg je inzicht in welke acties op lange termijn zullen helpen om je beter te voelen. Alleen... hoe doe je dat?

Om je daarbij te helpen, hebben we een gratis app voor je gemaakt: **PsyMate 2**. Deze app is te downloaden via de Google Play Store en App Store. De PsyMate™ stuurt je een aantal keer per dag op willekeurige momenten een bericht. De PsyMate™ vraagt je hoe je je op dat moment voelt, wat je doet, waar je bent en met wie je bent. Het invullen duurt ongeveer een minuut. Een filmpje ontwikkeld voor psychosenet.nl geeft meer uitleg: [youtu.be/yNXEyLEPrTQ](https://youtu.be/yNXEyLEPrTQ).

De PsyMate™ slaat je gegevens beveiligd op en verwerkt ze in grafieken. Deze grafieken kun je via een beveiligde link ([reporting.psymate.io](https://reporting.psymate.io)) zelf of samen met je behandelaar online bekijken. Na verloop van tijd krijg je steeds meer inzicht in hoe je gevoel samenhangt met de dingen die je doet. Deze informatie kan helpen om vaker die dingen te gaan doen die goed voor jou werken. Dat inzicht is de eerste stap naar jouw persoonlijke herstel.

### Downloaden

Ga naar de Google Play Store of de App Store om de **PsyMate 2** gratis te downloaden. Voor deze stap is een internetverbinding (4G of Wifi) noodzakelijk. Zodra de app geïnstalleerd is en je ingelogd bent, werkt deze ook zonder internetverbinding. De app neemt automatisch de taal over van je telefoon, als dit Engels is dan zullen de vragenlijsten ook Engelstalig zijn.

### Aanmelden

Telenet 4G 18:07 80%

Aanmelden

**Nieuwe gebruiker**

Gebruik je e-mailadres en de protocol naam die je hebt ontvangen. Geen protocol naam ontvangen? Laat dit veld dan leeg. Je ontvangt een e-mail met login gegevens voor toekomstig gebruik. Wij slaan je e-mailadres niet op.

e-mailadres

protocol (optioneel)

aanmelden

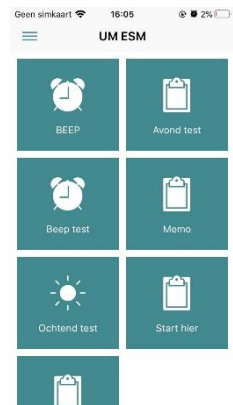
inloggen

QR-code scannen

v 2.0.3 2.0.3 | n 2.0.4  
psm

Vul in het eerste vakje 'e-mailadres' je **e-mailadres** in en het tweede vakje 'protocol (optioneel)' laat je leeg. Klik daarna op aanmelden. Je ontvangt een e-mail met inloggegevens, je hebt deze nodig om online je feedback te bekijken. Bewaar deze mail zorgvuldig want wij slaan je e-mailadres niet op. Inloggen middels het scannen van een QR-code is ook mogelijk. Hiervoor verwijzen we je naar de folder.

Klik op *'Start hier'* om toestemming te geven voor het opslaan van anonieme gegevens (persoonlijke antwoorden op de PsyMate™ vragen). Dit is noodzakelijk om met de app aan de slag te gaan. Je kunt ook toestemming geven voor het doneren van je geanonimiseerde gegevens voor wetenschappelijk gebruik. Dit is een keuze en niet noodzakelijk om de app te gebruiken. De app is nu geactiveerd, binnen 2 uur kan je een eerste melding verwachten om een vragenlijst in te vullen.



De tegels 'beep test', 'avond test' en 'ochtend test' zijn bedoeld om een beeld te krijgen van de vragen die de app stelt. De gegevens hiervan worden niet opgeslagen. Maak je vertrouwd met de app door deze als oefening te selecteren. Deze vragenlijsten onder de test-tegels kan je twee keer doorlopen, daarna zullen deze tegels verdwijnen van je scherm. Klik op *'Beep test'* om de vragen te doorlopen die je een aantal keer per dag gaat invullen. Klik op *'Persoonlijke vraag'* om een vraag toe te voegen die je misschien nog gemist hebt in de beeplijst. Later, als je de app een tijdje gebruikt hebt, kun je meerdere persoonlijke vragen toevoegen. Klik op *'Ochtend test'* om de vragen te doorlopen die je elke ochtend gaat invullen. Klik op *'Avond test'* om de vragen te doorlopen die je elke avond gaat invullen. Klik op *'Memo'* om opmerkingen/informatie achter te laten die relevant zijn tijdens het verzamelen van je gegevens (bijvoorbeeld 'een belangrijk telefoontje'). Dit kan je op ieder moment en zo vaak als je wilt doen. Het zal je later helpen om je gegevens beter te begrijpen.

## Gebruik PsyMate

De PsyMate zal tussen 7u30 en 22u30 op 10 willekeurige momenten een melding geven om een vragenlijst in te vullen. Klik zo snel mogelijk op de melding om naar de vragenlijst te gaan. Om geen beep te missen, is het belangrijk dat het geluid van je telefoon aan staat. Stel het invullen niet uit en sta niet te lang stil bij het antwoord op een vraag. Vul de vragenlijst rustig in zodat je geen fouten maakt. Ga bij het beantwoorden van de vragen uit van het moment vlak voor het beepsignaal. Pas je leef ritme niet aan de app aan. Slaap je langer of ga je eerder naar bed? Zorg dan dat je telefoon/PsyMate™ je niet stoort.

Ben je niet in de gelegenheid om direct op de melding te reageren? De vragenlijst blijft nog even beschikbaar en kan later worden opgehaald door de app te openen. Kan je de vragenlijst niet meer zien? Dan is er te veel tijd verstreken sinds de melding. De app geeft na een tijd vanzelf weer een nieuwe melding.

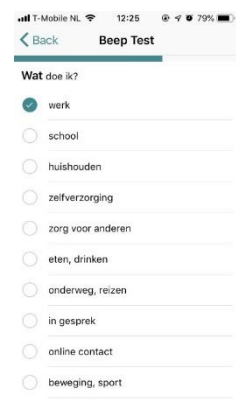
Om zicht te krijgen op je slaappatroon en eventuele gevolgen gedurende de dag, vul je 's morgens en 's avonds een extra vragenlijst in. De ochtendlijst vul je na het opstaan in en de avondlijst voordat je gaat slapen. We weten niet wanneer je opstaat of gaat slapen daardoor dien je de ochtend- en avondlijst zelf op te halen door de app te openen. Op het scherm zal dan een ochtend- of avondlijst beschikbaar zijn, deze kan je starten door op de tegel te klikken.

De app werkt offline, je hebt alleen een internetverbinding nodig om de app de eerste keer op te starten en aan te melden. Je hebt ook een internetverbinding nodig om de verzamelde informatie te verzenden zodat je online je feedback kan bekijken. Dit gebeurt automatisch zodra er een internetverbinding is. De verzamelde informatie wordt geanonimiseerd via een beveiligde internetverbinding verzonden. Alleen jij hebt toegang tot je gegevens. Het kan nodig zijn om bij de instellingen van het toestel te controleren of PsyMate™ push-notificaties toestaat (vooral bij Android toestellen). Soms verhindert een batterijbesparingsysteem van de telefoon het doorkomen van de notificaties voor vragenlijsten.



Beantwoordt de vragen met betrekking tot gevoelens door te kiezen voor één van de getallen van 1 (helemaal niet) tot 7 (zeer). Maak gebruik van de hele schaal en probeer voor jezelf uit te zoeken wat het verschil is tussen bijvoorbeeld een 5 en een 6.

Bij de vragen 'Wat doe ik?', 'Waar ben ik?' en 'Met wie ben ik?' selecteer je de opties die het meeste van belang zijn. Zodra je deze geselecteerd hebt, druk je op de groene knop met 'OK'.



## Online feedback bekijken

Je kunt je feedback online bekijken via [reporting.psymate.io](https://reporting.psymate.io). Vul de logingegevens in die je bij aanmelding per email hebt ontvangen. De gegevens die je met de PsyMate™ hebt verzameld worden in grafieken en taartdiagrammen weergegeven. Je kunt vragen (bijvoorbeeld ontspannen of geïrriteerd) apart bekijken of juist meerdere tegelijk om te zien of je patronen kunt ontdekken. Hiervoor is het wel belangrijk dat je eerst een tijdje de app hebt gebruikt. Wij adviseren om de gegevens te gaan bekijken nadat je een week gegevens verzameld hebt. Het kan handig zijn om dit samen met een vriend of behandelaar te doen, het is aan jou om te bepalen of je de gegevens wilt delen. Er bestaat ook een filmpje met uitleg over de rapportagepagina: [youtu.be/LN28dTMe988](https://youtu.be/LN28dTMe988).

Als de PsyMate niet meer lijkt te werken, wanneer de PsyMate™ meer dan 4 uur niet meer heeft gepiept of als je geen meldingen meer hebt ontvangen, neem dan contact op met de helpdesk: [info@psymate.eu](mailto:info@psymate.eu).