

Instructies Dagboekonderzoek NEMESIS



Doel van het onderzoek

Het doel van dit dagboekonderzoek is om te bekijken of er bepaalde patronen zijn te vinden in uw stemming, emoties en gedragingen. Uw stemming kan variëren, net als andere dingen, bijvoorbeeld hoeveel u beweegt of hoe druk u het heeft. Met dit onderzoek proberen we in kaart te brengen welke factoren samenhangen met uw welzijn. Bent u bijvoorbeeld vrolijker als u veel buiten bent? Of somberder als u weinig beweegt? Dit soort verbanden kunnen we opsporen met behulp van de gegevens die u tijdens het dagboekonderzoek in uw dagelijks leven verzamelt. Het dagboekonderzoek is niet bedoeld als therapie of voor het stellen van een diagnose. Mocht u ernstige klachten ervaren, neem dan contact op met uw huisarts of met een psycholoog.

Wat houdt het onderzoek in?

Het onderzoek bestaat uit het herhaald invullen van een dagboekje op internet. Dit dagboekje bestaat uit een vragenlijst die ongeveer 2 tot 3 minuten kost om in te vullen. Het is de bedoeling dat u gedurende een periode van 30 dagen, elke dag op 3 vaste tijdstippen het dagboek invult. De tijdstippen liggen 6 uur uit elkaar. De tijden kunt u bij aanvang van de studie kiezen. Het invullen van het dagboek kan via uw smartphone. Hiervoor heeft u mobiel internet nodig. U ontvangt dan een sms met een link naar een online vragenlijst.

Wat levert het op?

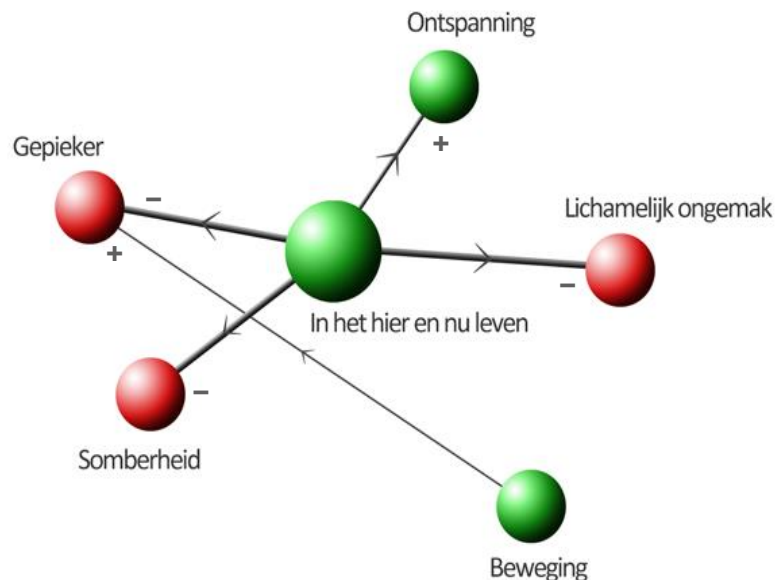
Aan het eind van de meetperiode krijgt u een verslag met uw eigen resultaten. Dat verslag kan u inzicht geven in hoe uw stemming, emoties en gedragingen met elkaar samenhangen. Deelnemers vertellen ook dat het invullen van het dagboek op zichzelf al helpt om wat meer bewust te worden van bepaalde gedragspatronen. Naast dat u zelf informatie krijgt, zijn de door u verzamelde gegevens ook erg waardevol voor ons wetenschappelijke onderzoek. Met uw anonieme gegevens kunnen wij onderzoeken welke factoren belangrijk zijn voor psychische gezondheid en in hoeverre mensen daarin van elkaar verschillen.

Wat moet ik doen?

Tijdens de studie krijgt u drie keer per dag een sms met een link naar de vragenlijst. Klik na ontvangst zo snel mogelijk op de link en vul de vragenlijst in. Het kan vóórkomen dat u de vragenlijst niet direct kunt invullen als u het bericht ontvangt, bijvoorbeeld omdat u op de snelweg rijdt of tussen veel mensen staat. Probeer dan toch om zo snel mogelijk de vragenlijst op een rustige en veilige plek in te vullen. Let op, dit moet u binnen één uur na het bericht doen. U krijgt geen sms ter herinnering. Vul de vragenlijst op alle momenten in; dus niet alleen op prettige of onprettige momenten. Op die manier krijgen we het beste beeld van uw dagelijks leven.

Wat gebeurt er als ik een meting mis?

Het kan gebeuren dat u een meting echt niet kunt invullen, bijvoorbeeld omdat u een begrafenis heeft en niet even kon weglopen. Dit is jammer, maar niet ernstig zolang het aantal gemiste metingen niet te groot wordt. Als er na verloop van tijd echter te veel gegevens ontbreken kunnen wij geen goede analyses meer doen. Als u tenminste 75% van de metingen heeft ingevuld (dat zijn 68 metingen) kunnen wij u wat eenvoudige resultaten laten zien. Als u tenminste 85% van de metingen heeft ingevuld (dat zijn 77 metingen) kunnen wij meer geavanceerde analyses doen, waarmee we ook een netwerkmodel van uw gegevens kunnen maken. Zo'n netwerkmodel geeft een beeld van hoe uw klachten en krachten met elkaar samenhangen.



Figuur 1. Netwerkmodel op basis van tenminste 85% van de metingen

Wat gebeurt er met mijn gegevens?

Uiteraard wordt er vertrouwelijk met uw gegevens omgegaan en worden deze na ontvangst geanonimiseerd. Dit houdt in dat de gegevens niet door anderen naar uw persoon zijn te herleiden. De geanonimiseerde gegevens zullen gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek. Alleen voor het verslag dat u zelf ontvangt, zullen de resultaten weer aan uw persoonsgegevens gekoppeld worden.

Wat gebeurt er als ik het onderzoek niet afmaak?

Het meedoen aan het onderzoek is vrijwillig. U kunt altijd zelf uw deelname aan het dagboekonderzoek beëindigen. U kunt zich afmelden via de website; op uw resultatenpagina vindt u een knop waarmee u dat kunt doen. Als u voortijdig stopt met het onderzoek, heeft dat voor u verder geen gevolgen. U krijgt dan echter geen persoonlijk rapport van uw resultaten.

Overige aanwijzingen

Het is belangrijk dat u zich tijdens de studieperiode niet anders gaat gedragen dan anders. Leef uw leven zoals u altijd doet. Als mensen er naar vragen kunt u vertellen dat u meedoet aan een onderzoek van het Trimbosinstituut. Het is belangrijk dat u uw mobiele telefoon altijd bij u heeft en dat deze altijd voldoende opgeladen is. Let hier tijdens het onderzoek dus extra op. Probeer uw telefoon ook mee te nemen wanneer u dat normaal niet zou doen. Neem uw telefoon bijvoorbeeld ook mee en zet hem op de trilstand als u een vergadering of iets dergelijks heeft. Laat uw telefoon liever niet thuis achter, behalve als u zeker weet dat u op tijd terug bent om de vragenlijst in te vullen. Mocht u een avond vroeg naar bed willen, wacht dan niet op de meting, maar zet het geluid van uw mobiel uit of leg hem in een andere kamer. Zet het geluid dan de volgende dag op tijd weer aan, zodat u de ochtendmeting niet mist.

Uw invulschema

Tijdens de aanmeldprocedure kunt u uw invulschema en uw startdatum kiezen. Let op! Het laatste meetmoment is bij voorkeur een half uur voor het slapen gaan, zodat het grootste deel van de dag in kaart kan worden gebracht. Kies een periode die gewoon voor u is. In een ongewone periode zoals een vakantie zullen uw dagelijkse routines en patronen anders zijn.

Hoe vul ik de vragenlijst in?

Denk niet teveel na over de vragen, geef telkens het antwoord dat als eerste bij u opkomt en op dat moment voor u klopt. Wees echter ook weer niet te nonchalant: lees de vraag iedere keer weer even goed. Denk niet na over de volgorde van de vragen en blader na het invullen niet terug om eerdere antwoorden weer aan te passen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

De meeste vragen gaan over het NU (hoe u zich op dat moment voelt). Als u zich geïrriteerd of afgeleid voelt door de sms, vul dan in hoe u zich voelde vlak vóór de sms.

Bij sommige vragen gaat het over het afgelopen dagdeel. Dat is de periode sinds de vorige meting (tussen de metingen op een dag zit steeds 6 uur). Bij de ochtendmeting gaat het over de periode sinds het wakker worden. Dus niet om wat er 's nachts gebeurde. De slaapvragen in de ochtend gaan natuurlijk wel over de nacht.

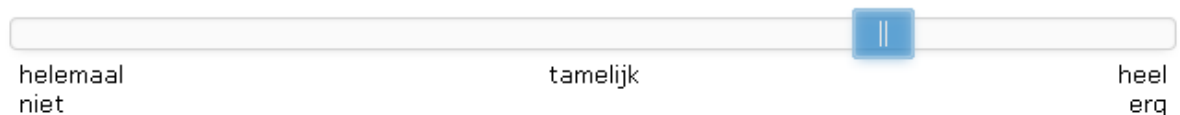
Soms lijkt een vraag vreemd voor u, of merkt u dat u er altijd hetzelfde antwoord op geeft. Dit is geen probleem en verschilt per persoon. Blijf dus gewoon uw gebruikelijke antwoord invullen.

Specifieke aanwijzingen bij het invullen van de vragen

De meeste vragen kunt u beantwoorden door het verschuiven van een blokje op een balkje (zie de afbeelding hieronder). Schuif het blokje naar de plek die het best past bij uw huidige situatie. U kunt ook direct *in* de balk gaan staan, op de plek waar u het blokje wilt zetten. Het blokje zal daar dan heen springen.

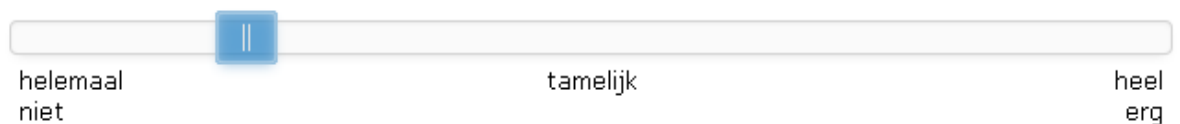
Voorbeeld: als ik me op dit moment erg ontspannen voel, zet ik het blokje rechts van het midden.

Ik voel me ontspannen



Als ik me een klein beetje somber voel, zet ik het blokje meer aan het begin van de balk, links van het midden:

Ik voel me somber



Bij andere vragen moet u kiezen uit een aantal categorieën (zie de afbeelding hieronder). U kunt telkens maar één categorie kiezen. Als er eigenlijk meer categorieën op u van toepassing zijn, kies dan de categorie die het beste past. Als u het afgelopen dagdeel bijvoorbeeld op meerdere verschillende plekken bent geweest, kiest u de plek waar u de meeste tijd was.

Voorbeeld: als u het afgelopen dagdeel het grootste deel van de tijd op het werk was, dan vult u de optie 'werk/school' in.

Waar was ik het afgelopen dagdeel de meeste tijd?

- Thuis
- Werk / school
- Bij familie / vrienden
- Onderweg
- Vakantiehuis / hotel / camping
- Ziekenhuis / zorginstelling
- Restaurant / eetcafé
- In de natuur
- Ergens anders

Ook wordt gevraagd of er iets bijzonders is gebeurd (zie de afbeelding hieronder). Bij deze vraag kunt u aangeven of er het dagdeel voorafgaand aan de meting iets bijzonders is gebeurd.

Bijvoorbeeld, uw dochter heeft een kind gekregen, u heeft uw auto in de prak gereden, u bent een oude bekende tegengekomen, of u heeft een belangrijke opdracht binnengehaald op uw werk. Hier kunt u ook aangeven als u ziek was.

Is er het afgelopen dagdeel iets bijzonders gebeurd?

- Nee, niets
- Ja, iets positiefs
- Ja, iets neutraals
- Ja, iets negatiefs

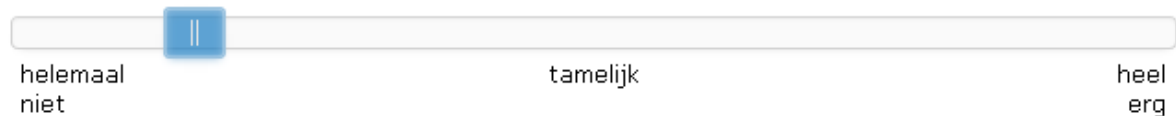
Als u op deze vraag antwoordt dat u iets positiefs of iets negatiefs heeft meegemaakt, dan volgt een vraag over wat voor iets dit was. U kunt een keuze maken uit meerdere opties (zie de afbeelding hieronder). U kunt telkens maar één optie kiezen. Als er meer opties van toepassing zijn, kies dan de optie die het meest van toepassing was.

Waar had dit mee te maken?

- Mijzelf
- Thuisituatie / naaste familie / belangrijke anderen
- Vrienden / overige familie / kennissen
- Werk / school
- Maatschappij / nieuwsbericht
- Openbare ruimte / onbekenden
- Overig

Eén van de vragen is hoe lichamelijk actief u was in het afgelopen dagdeel (zie de afbeelding hieronder). Vul bij deze vraag in hoeveel lichaamsbeweging u heeft gekregen. Als u bijvoorbeeld de hele middag tv heeft gekeken en nauwelijks heeft bewogen, schuift u het blokje naar de linkerkant, zoals in het voorbeeld hieronder. Als u de hele middag heeft gewandeld, schuif dan het blokje meer naar de rechterkant.

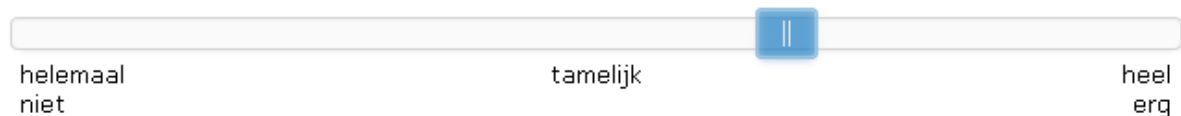
Hoe lichamelijk actief was ik het afgelopen dagdeel?



Uw eigen belangrijke factor

De laatste vraag in de vragenlijst gaat over “Mijn eigen belangrijke factor” (zie de afbeelding hieronder). Met deze vraag kunt u iets meten waarvan u zelf benieuwd bent of het van invloed is op uw welzijn. Het is de bedoeling dat u van tevoren bepaalt wat u hier gaat meten. Deze keuze houdt u dan de rest van de onderzoeksperiode in uw hoofd (of u schrijft het op als geheugensteuntje). Het is niet de bedoeling halverwege de meetperiode een andere vraag te verzinnen, omdat wij de gegevens dan niet meer goed kunnen analyseren.

Mijn eigen belangrijke factor:



Het is handig om iets te kiezen waarop u hoger of lager kunt scoren en wat bij u kan variëren over de tijd. Het mag iets positief zijn, bijvoorbeeld “Ik heb het afgelopen dagdeel gezond geleefd” of “Ik probeer te genieten van kleine dingen”. Maar het mag ook iets negatiefs zijn, bijvoorbeeld “Ik heb het afgelopen dagdeel veel alcohol gedronken” of “Anderen vragen veel van me”. Tijdens de aanmeldingsprocedure kunt u kiezen uit een lijst met meer voorbeelden. U mag ook zelf iets verzinnen. Houd tijdens het onderzoek wel steeds dezelfde keuze in uw achterhoofd en ga niet halverwege iets anders meten, anders zijn de gegevens waardeloos.

Praktische problemen

Als u halverwege het invullen plotseling wordt weggeroepen, dan kunt u zonder problemen de vragenlijst later verder invullen zolang het uur na het bericht nog niet voorbij is. Zorg er dan echter wel voor dat u de vragenlijst binnen dat uur nog afmaakt.

Het kan voorkomen dat tijdens het invullen de internetverbinding wegvalt. U kunt de vragenlijst dan op zich wel verder invullen, maar niet u kunt hem niet versturen. Probeer het later opnieuw of ga naar een plek waar uw internetverbinding beter is.

Vragen

Mocht u een vraag hebben over het onderzoek, kijk dan op de website op de pagina “Extra informatie” bij de veelgestelde vragen. Mocht dit geen antwoord opleveren, dan kunt u ons altijd mailen via info@nemesisdagboekonderzoek.nl. Vermeld in het onderwerp van uw email of het om een technische of inhoudelijke vraag gaat. Mocht u het idee hebben dat uw vraag niet via de mail beantwoord kan worden, dan kunt u uw telefoonnummer en een terugbelverzoek achterlaten. Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op.



NEMESIS
Netherlands Mental Health
Survey and Incidence Study



 **Trimbos**
instituut