

Handleiding bij het iPod-onderzoek

Het iPod-onderzoek

In het komende half jaar krijgt u van ons 3 keer een week een iPod in bruikleen. Via deze iPod stellen wij u vragen **over uw kwaliteit van leven**. Dit doen wij met behulp van de "PsyMate"-app. De PsyMate-app kunt u openen op de iPod door op het icoontje van de app te klikken.



Afb. 1 Icoon PsyMate-app

'Beep'-vragenlijst

Per dag krijgt u 9 keer een aantal vragen voorgelegd over uw kwaliteit van leven van dat moment. Dit zijn elke keer dezelfde vragen. Op deze manier kunnen wij zien of en hoe uw kwaliteit van leven in de loop van de dag verandert.

De PsyMate-app piept (beept) 9 keer per dag op willekeurige momenten tussen 07.30 uur en 22.30 uur. Soms zit er een kwartier tussen twee 'beeps', soms drie uur. Mocht u niet in staat zijn om op een bepaald moment vragen in te vullen, dan kunt u die keer overslaan. De app zal u vanzelf weer met een volgende 'beep' uitnodigen om de vragen te beantwoorden.

Wij vragen u nadrukkelijk uw dagelijkse activiteiten niet aan te passen, maar gewoon die dingen te doen die u gewend bent te doen.

Avondvragenlijst

Aan het eind van de dag, voordat u gaat slapen, vragen wij u om de avondvragenlijst in te vullen. De vragen gaan over hoe uw dag is geweest. Vanaf 20.00 uur kunt u de avondvragenlijst invullen, door op het icoontje van de app te klikken en te kiezen voor "avondvragenlijst". **Voor deze vragenlijst zal er geen beep klinken**, omdat wij niet weten op welk tijdstip u gaat slapen.

Na het invullen van de avondvragenlijst kunt u op "Zend data" klikken om uw antwoorden van de hele dag te verzenden.

Werking van de iPod

Wat te doen als er een beep klinkt?

Als er een 'beep' heeft geklonken, ziet u op het scherm een melding staan over deze beep. Klik op "open de app". Het kan soms 10 seconden duren voordat de vragenlijst te zien is. Wanneer de telefoon op de schermbeveiliging staat (het 'zwarte scherm') als de beep komt, ziet de melding er anders uit. Om de vragenlijst te zien, klikt u eerst op de knop met het vierkantje (de homeknop). Vervolgens opent u de melding, door met uw vinger in de melding naar rechts te vegen ('swipen'). Door het openen van de melding wordt de app automatisch geopend.



Afb. 2 de homeknop (het vierkantje)

Lukt het openen van de melding niet, dan kunt u zelf de vragenlijst openen door op het icoontje van de PsyMate-app te klikken. De PsyMate-app blijft altijd actief op het toestel, ook als de applicatie gesloten wordt, of het toestel in sluimerstand staat.

Hoe haal ik de iPod van de schermbeveiliging?

Als u de iPod van de schermbeveiliging wilt halen dient u eerst op de knop met het vierkantje te klikken (de homeknop). Haal vervolgens de schermbeveiliging van de PsyMate af, door onderin het scherm met uw vinger naar rechts te vegen ('swipen') op "schuif om te ontgrendelen".



Afb. 3 Schermbeveiliging

Hoe schakel ik de schermbeveiliging in?

Door de knop aan de bovenkant van het apparaat kort in te drukken schakelt u de schermbeveiliging en sluimerstand in. Als de schermbeveiliging is ingeschakeld ziet u een zwart scherm.

Hoe zet ik het geluid harder of zachter?

Links aan de zijkant van de iPod zitten knopjes waarmee u het geluid van de iPod harder of zachter kunt zetten. Met het bovenste knopje zet u het geluid harder, met het onderste knopje zachter of zelfs helemaal uit.

Deze knopjes kunt u alleen bedienen als de iPod aan staat en niet op schermbeveiliging staat. Terwijl u de iPod zachter of harder zet, verschijnt er ook een volumemelding op het scherm.

Hoe zet ik de iPod aan of uit?

De iPod kunt u aanzetten door het knopje aan de bovenkant van de iPod gedurende 2 seconden ingedrukt te houden. Indien u de iPod uit wilt zetten kunt u dit doen door ditzelfde knopje lang (3 seconden) in te drukken. Vervolgens verschijnt er bovenin het beeldscherm een rode knop, die u met uw vinger of pennetje naar rechts sleept om de iPod uit te schakelen.

Waar vind ik de PsyMate-app op de iPod?

De PsyMate-app staat onderin het scherm. Mocht de PsyMate-app niet zichtbaar zijn, dan kunt u op het vierkantje onderaan de iPod klikken. De PsyMate-app zal dan weer onderin het scherm verschijnen.

Hoe laad ik de iPod op?

Rechtsboven in het scherm ziet u een batterij-icoontje. Aan de hand van dit icoontje kunt u zien of de iPod opgeladen dient te worden. De iPod kunt u opladen door het bijgeleverde snoertje in de middelste opening in de onderkant van de iPod te steken en de stekker in het stopcontact te doen.

Wat betekent de 'zend data' knop?

Wanneer u de app opent door op het PsyMate-icoontje te klikken, ziet u de 'zend data'knop. Door hierop te klikken wanneer u verbinding heeft met internet, worden uw antwoorden automatisch naar ons verzonden. Als u buitenshuis bent geweest, onthoudt de app al uw antwoorden en verzendt de app uw ingevulde vragen automatisch als u weer thuis bent. Om er zeker van te zijn dat wij al uw antwoorden ontvangen, vragen wij u om aan het eind van elke dag op de 'zend data' knop te drukken. Omdat dit slechts een extra voorzorgsmaatregel is, is het geen probleem als u dit een keer vergeet.

De vragenlijst

Als u de app na een beep geopend heeft verschijnen de vragen op het scherm en volgen elkaar automatisch op wanneer u ze beantwoordt. U mag de applicatie na het invullen sluiten door op het vierkantje te drukken. Mocht er iets misgaan met invullen, bijvoorbeeld als u te snel op een antwoord klikt, dan kunt u maximaal 3 vragen terug gaan. Probeer u niet te lang stil te staan bij een vraag, maar vult u gewoon in wat er in u opkomt.

Hoe werkt de 7-puntsschaal?

Bij de meeste vragen wordt u gevraagd een antwoord te geven op een schaal van 1 tot 7. Waar 1 staat voor 'helemaal niet', 4 voor 'enigszins' en 7 voor 'zeer'. Veel mensen hebben de neiging om alleen maar 1, 4 en 7 in te vullen, maar het is juist de bedoeling om de hele schaal te gebruiken. Probeer voor uzelf na te gaan wat bijvoorbeeld voor u het verschil is tussen een 2 en een 4. Ga bij het beantwoorden steeds uit van dit huidige moment. Hoe voelt u zich **nu**?

Ik ben niet in de gelegenheid om de vragenlijst te beantwoorden.

Als u niet in de gelegenheid bent om direct op de melding te reageren, omdat u bijvoorbeeld auto rijdt of een afspraak heeft, dan is dit geen probleem. De vragenlijst blijft kort beschikbaar en kan worden opgehaald door de melding of de app te openen. Krijgt u de vragenlijst niet meer te zien? Dan is er te veel tijd verstreken sinds de melding. De app komt na een poosje vanzelf weer met een volgende vragenlijst.

Wat gebeurt er met mijn informatie?

De informatie die met de PsyMate-app verzameld wordt, wordt geanonimiseerd via een beveiligde verbinding naar een online database verzonden. Vanuit deze online database gebruiken de onderzoekers uw gegevens voor het onderzoek.

Praktische gegevens**Wat krijgt u van ons in bruikleen?**

- De iPod
- Een pennetje om de iPod te bedienen (indien gewenst)
- Een oplader
- Een envelop om de iPod in terug te sturen

Wat gebeurt er aan het einde van de onderzoeksweek?

Aan het eind van de onderzoeksweek kunt u de iPod naar ons terugsturen. U kunt gebruik maken van de envelop met adressticker die de onderzoeker u heeft gegeven. Schakelt u de iPod alstublieft uit voordat u deze verstuurt. U kunt het doosje gewoon in de brievenbus doen.

Wat te doen als u geen beeps ontvangt of andere problemen met de PsyMate-app tegenkomt?

De beeps komen willekeurig. Er kan 3 uur tijd zitten tussen twee beeps. Als u de telefoon 6 uur heeft aanstaan en nog geen beeps heeft gehoord neemt u dan contact met ons op. Ook als u andere problemen ondervindt met de iPod of vragen heeft, kunt u bij ons terecht.

Onze contactgegevens

U kunt bij problemen of vragen contact opnemen met drs. Iris Hartog. Wij zijn het best te bereiken via emailadres i.d.hartog@amc.nl of h.s.stanekzai@amc.nl. U kunt ons ook per telefoon bereiken op 020-5662680. Bij geen gehoor kunt u een bericht inspreken. Wij bellen u dan zo spoedig mogelijk terug.