

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">•••• Geen

Koppeling tussen MOPHAR/PHAMOUS, PETRA en Cyclewise aan de hand van een casus

Geke Aikema & Emma Smeenge
Vrijdag 13 maart 2026
Oranjewoud

Doel van de workshop

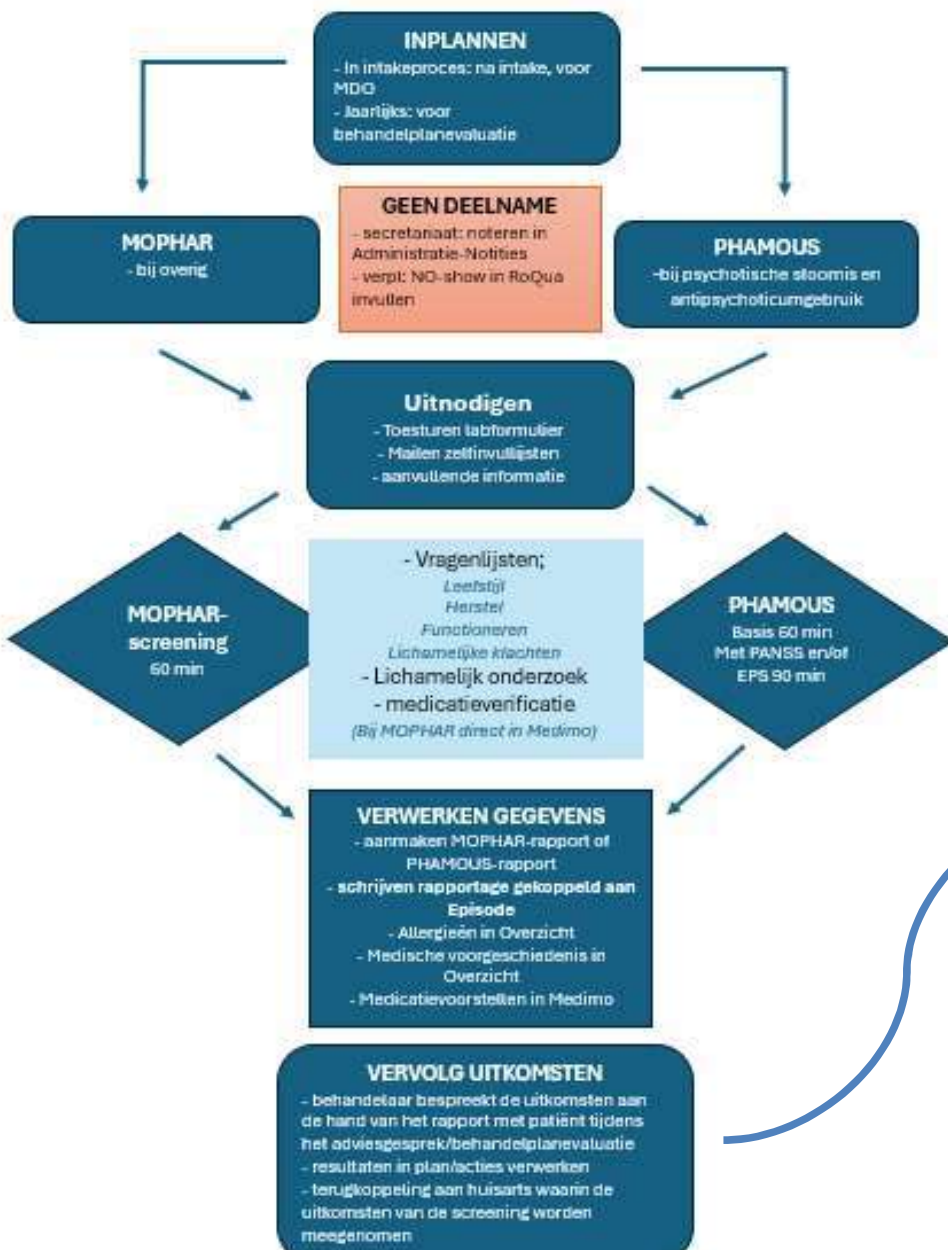
phamous
pharmacotherapy monitoring and outcome survey

- Inzicht krijgen in de koppeling tussen MOPHAR/PHAMOUS en het PETRA-dagboek
- Leren toepassen van het PETRA-dagboek in de praktijk
- Kennismaken met het menstruatiedagboek als aanvullend hulpmiddel



MOPHAR en PHAMOUS in vogelvlucht

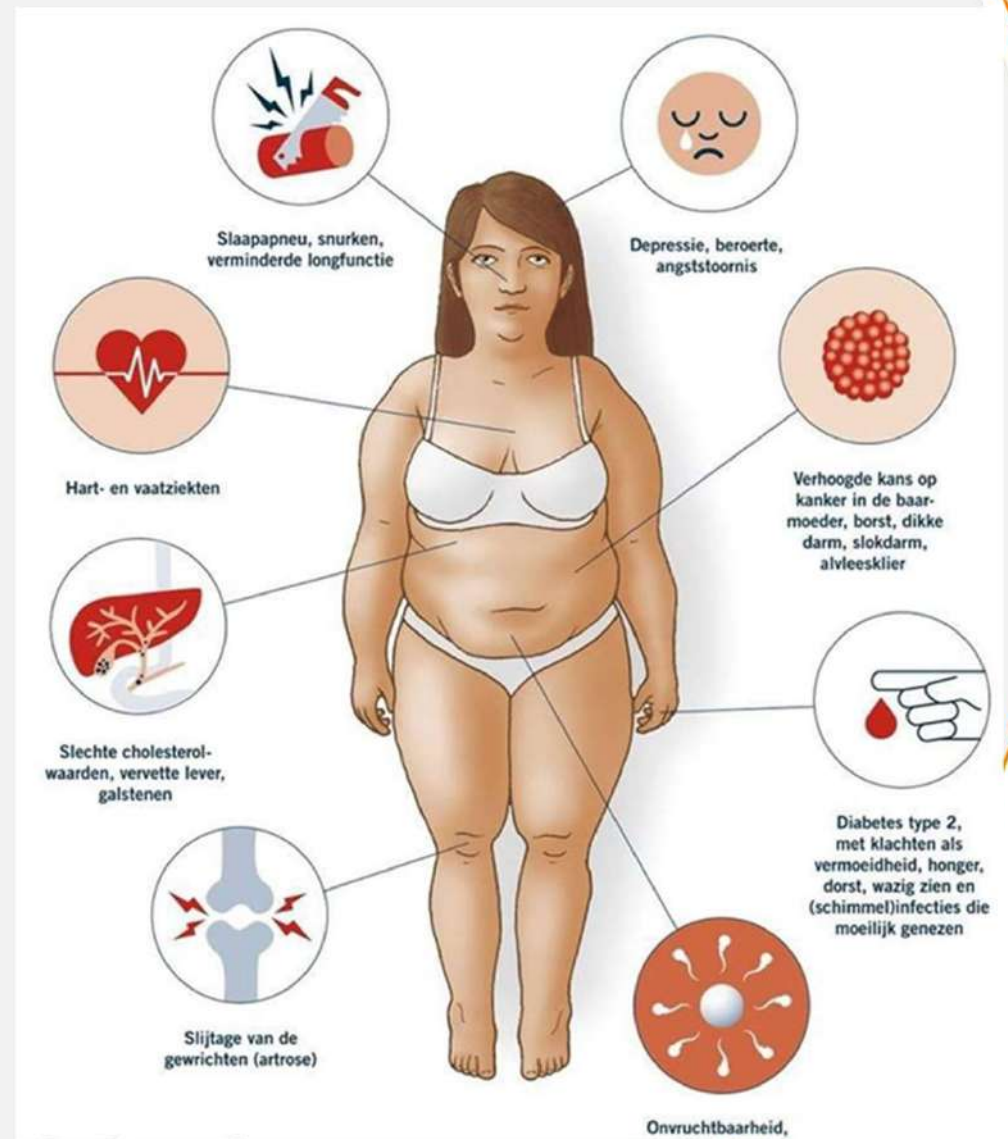
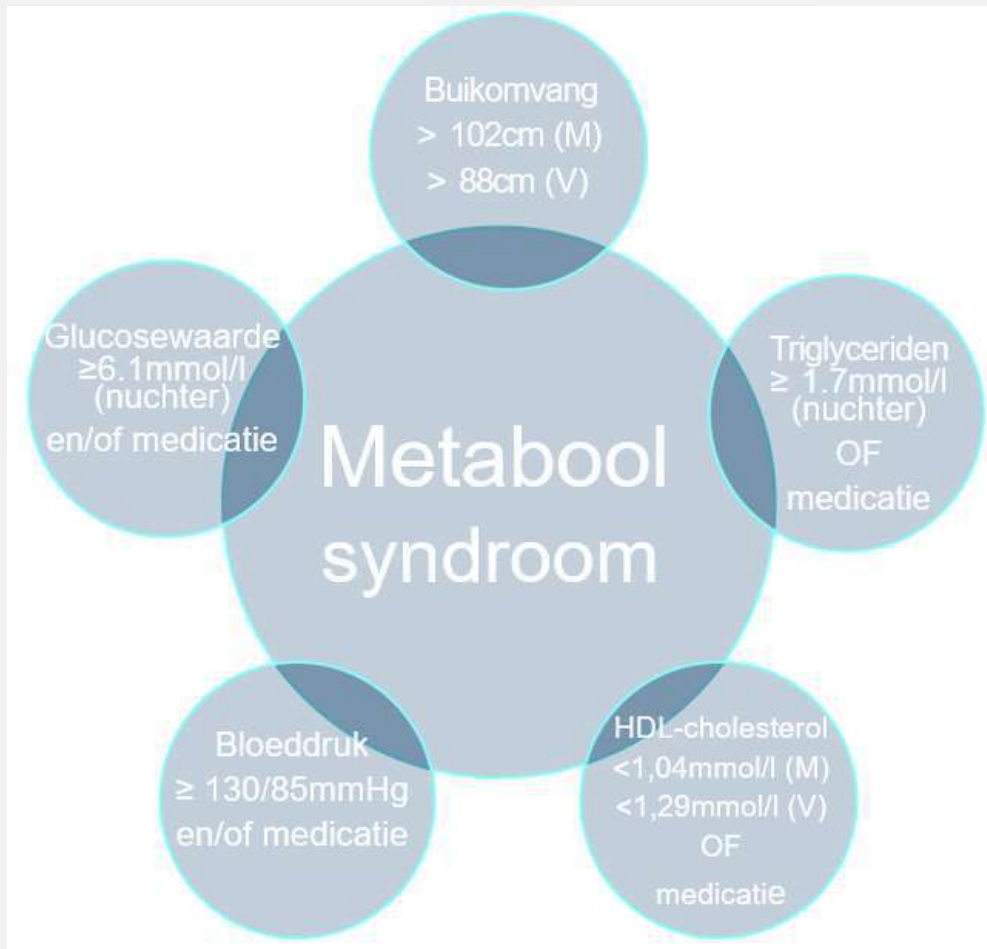
- Bloedonderzoek
- Vragenlijsten over functioneren, herstel, slaap en overige diagnostische lijsten
- Leefstijl
- Lichamelijke klachten en bijwerkingen
- Medicatieverificatie



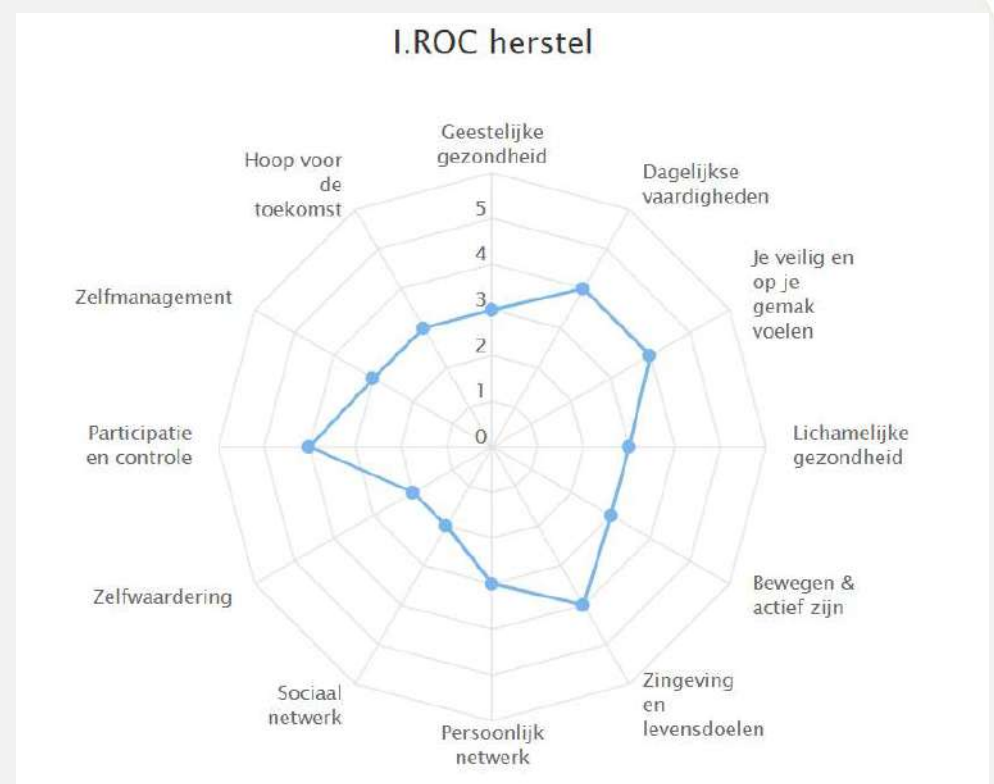
Het proces

VERVOLG UITKOMSTEN

- behandelaar bespreekt de uitkomsten aan de hand van het rapport met patiënt tijdens het adviesgesprek/behandelplanevaluatie
- resultaten in plan/acties verwerken
- terugkoppeling aan huisarts waarin de uitkomsten van de screening worden meegenomen



De uitkomsten in het MOPHAR- of PHAMOUS- rapport



Scores per subschaal van de OQ-45 (Ingevuld op: 10 februari 2026)

Subschaal	Score	Norm	Klinisch?
Psychisch Onwelbevinden	35	>= 33	Klinisch
Interpersoonlijk Functioneren	21	>= 12	Klinisch
Sociale Rol Functioneren	8	>= 10	Niet-Klinisch
Angst en Somatische Distress	16	>= 10	Klinisch
Totaalscore OQ-45	66	>= 55	Klinisch

Casus Anna

Psychiatrische voorgeschiedenis. Anna is een 32-jarige vrouw die op haar 24e haar eerste psychotische episode doormaakte. Sindsdien is zij bekend bij de specialistische GGZ en wordt zij momenteel behandeld door een FACT-team. Naast de psychotische kwetsbaarheid kampt zij met terugkerende stemmingsklachten. Hoewel zij momenteel stabiel is wat betreft haar psychose, rapporteert ze dat haar stemming 'in golven' komt. Ze ervaart periodes waarin ze zich zeer somber en energieloos voelt, afgewisseld met weken waarin het beter gaat.

Casus Anna

Sociaal functioneren en dagbesteding. Anna woont deels zelfstandig in een vorm van beschermd wonen. Ze heeft een afgeronde MBO-opleiding, maar heeft momenteel geen structurele dagbesteding of betaald werk vanwege haar wisselende belastbaarheid. Haar sociale kring is klein; ze heeft contact met haar moeder en een goede vriendin, maar ze merkt dat ze zich steeds vaker sociaal terugtrekt wanneer haar stemming keldert.

Leefstijl en middelengebruik. Op het gebied van leefstijl geeft Anna aan dat zij moeite heeft met een gezond ritme. Zij rookt 15 sigaretten per dag en haar lichamelijke activiteit is beperkt tot korte wandelingen naar de supermarkt, wat minder is dan de aanbevolen 30 minuten matige inspanning per dag. Wat betreft haar eetpatroon rapporteert zij een toegenomen eetlust en de neiging om veel te snoepen of te snacken, vooral op momenten dat zij zich suf of alleen voelt.

Casus Anna

Somatische anamnese en bijwerkingen. Anna ervaart dagelijks lichamelijke ongemakken die zij deels toeschrijft aan haar medicatiegebruik. Ze klaagt over aanzienlijke sufheid, een droge mond en een gebrek aan fysieke energie. In haar familie komen relevante aandoeningen voor: haar moeder lijdt aan diabetes type II en hypertensie, wat bij Anna de noodzaak voor extra monitoring van haar eigen metabole gezondheid vergroot.

Belangrijke punten voor PETRA dagboek

Psychiatrische voorgeschiedenis

Psychotische episode op 24 jaar → nu stabiel

Stemmingsklachten → in golven

Sociaal functioneren

Kleine sociale kring → trekt zich terug als stemming keldert

Leefstijl & middelengebruik

Beperkte lichamelijke inspanning & roken

Toegenomen eetlust, wat zich uit in veel snoepen en snacken → vooral als ze zich suf of alleen voelt

Somatische klachten

Sufheid, droge mond en gebrek fysieke energie

Vraagstelling

Op basis voor metabole risico's, gerapporteerde sufheid en stemmingsklachten → Wat veroorzaakt deze stemmingsklachten?

PETRA: zo ziet het eruit

J. Tommel
petrates1009 | (geb. datum onbekend)

STAGING

+ Nieuwe meting

Menu

Welkom bij PETRA, dagboeken op maat

[Start nieuw dagboek](#)

Recente dagboeken

januari 2025 - Depressie AFGEROND

5x per dag **op willekeurige momenten** tussen **11:30 en 21:30**, van 23 januari tot 6 februari 2025.
Het is **nul keer ingevuld**.

Feedback Dagboek Herhalen

april 2024 - Depressie AFGEROND

5x per dag **op willekeurige momenten** tussen **10:00 en 20:00**, van 18 april tot 2 mei 2024.
Het is **nul keer ingevuld**.


Feedback Dagboek Herhalen

november 2023 - Depressie AFGEROND

5x per dag **op willekeurige momenten** tussen **7:30 en 17:30**, van 22 november tot 6 december 2023.
Het is **nul keer ingevuld**.

Feedback Dagboek Herhalen

Hoe werkt PETRA?



- ▶ Bekijk onze korte instructievideo (2 minuten)
- ▶ Bekijk [onze handleiding \(pdf\)](#)

Suggesties voor PETRA?

- ▶ We zijn altijd op zoek naar tips en trucs om PETRA te verbeteren. Je kunt je suggesties sturen naar petra@umcg.nl
- ▶ Meer weten over PETRA? Dat kan natuurlijk. Op onze [website \(umcgresearch.org/petra\)](https://umcgresearch.org/petra) vind je meer

Stap 1: doel en subdoelen kiezen



Stap 1: doel en subdoelen kiezen



Stap 2: klachtenbeeld

- In principe transdiagnostisch
- Maar, focus op:

Op welk klachtenbeeld wil je je focussen?

vraag 3 / 4

Angst

Denk aan: spanning, vermijding, paniek

Depressie

Denk aan: somberheid, verminderde interesse, piekeren

(Hypo)manie

Denk aan: verhoogde stemming, agitatie, slaap

Psychose

Denk aan: stemmen horen, wanen

Menstruele cyclus

Denk aan: verandering van klachten op bepaalde momenten in de cyclus

Stress

Denk aan: agitatie, overprikkeling, spanning

Iets anders

Stap 3: thema's en vragen selecteren

Veel thema's:

- Stemming
- Agitatie en stress
- Angst
- Verminderde interesse & initiatief
- Hallucinaties en wanen
- (Hypo)manie
- Lichamelijke klachten
- Omgeving, gedrag en middelen
- Sociale interacties
- Piekeren
- Positiviteit
- Zelfbeeld
- Functioneren en veerkracht
- Slaap

→ Wat zouden jullie kiezen?

Stap 3: thema's en vragen selecteren

Veel thema's:

Stemming

Agitatie en stress

Angst

Verminderde interesse & initiatief

Hallucinaties en wanen

(Hypo)manie

Lichamelijke klachten

Omgeving, gedrag en middelen

Sociale interacties

Piekeren

Positiviteit

Zelfbeeld

Functioneren en veerkracht

Slaap

→ Wat zouden jullie kiezen?

Stap 4: instellen

- Hoeveel dagboeken per dag?
- Tijdstippen
- Duur dagboek

Checken:

- Niet te lang dagboek
- Rekening houden met slaappatroon
- Geen persoonlijke gegevens in naam dagboek



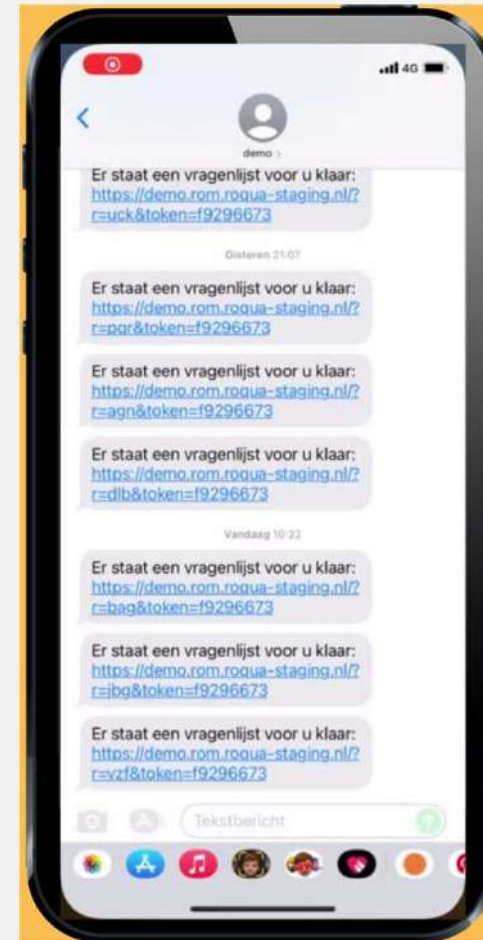
Stel dagboek samen in 3 stappen

1. Kies een doel ▼
2. Kies onderwerpen en vragen ▲
12 vragen geselecteerd (gemiddeld)
3. Instellingen en afronden

The screenshot shows a mobile interface for setting up a diary. It consists of three steps: 1. 'Kies een doel' (Choose a goal) with a downward arrow, 2. 'Kies onderwerpen en vragen' (Choose topics and questions) with an upward arrow and a progress bar indicating '12 vragen geselecteerd (gemiddeld)', and 3. 'Instellingen en afronden' (Settings and finishing). The interface is orange and white.

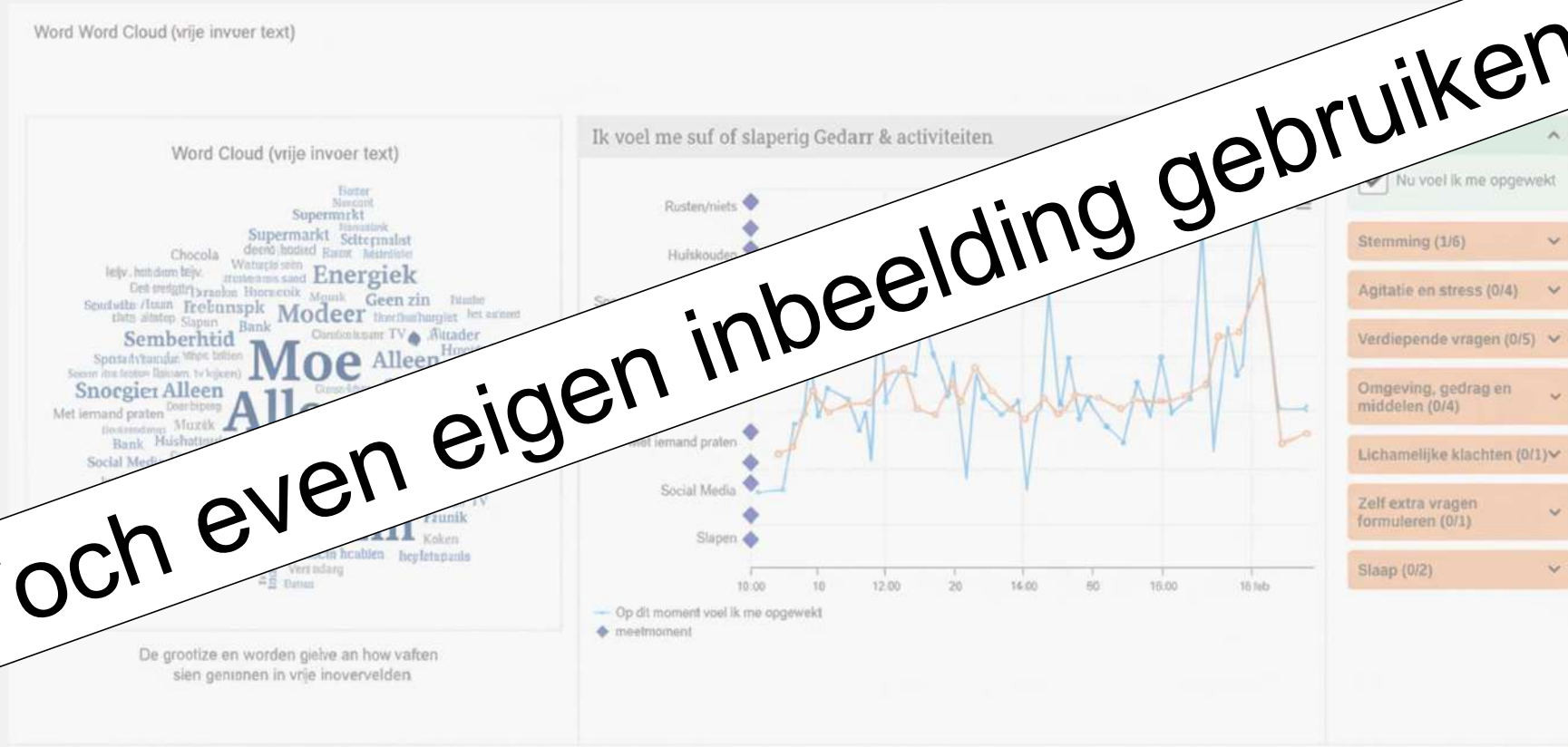
Invullen

- Sms'jes
- Beveiligde omgeving



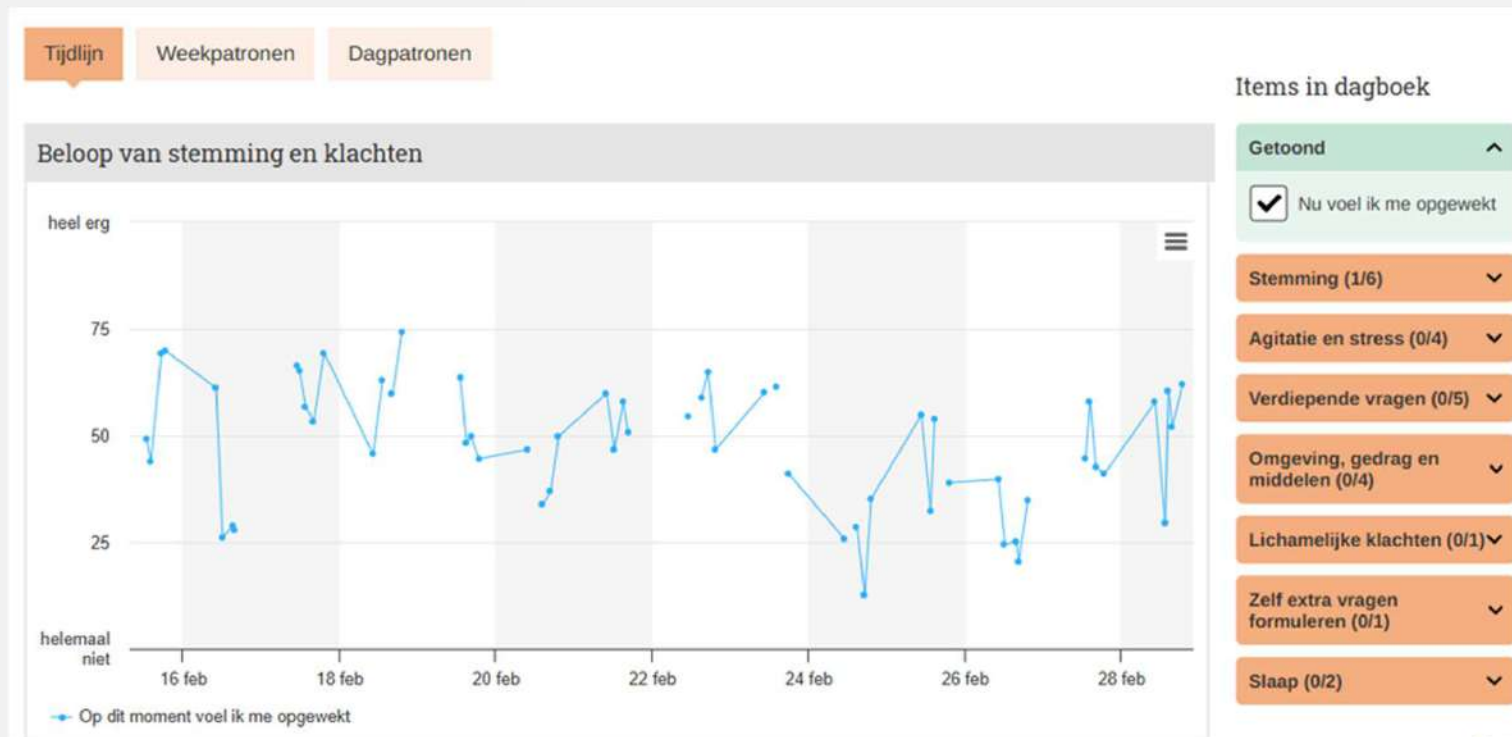
Feedback geprobeerd met AI

Toch even eigen inbeelding gebruiken



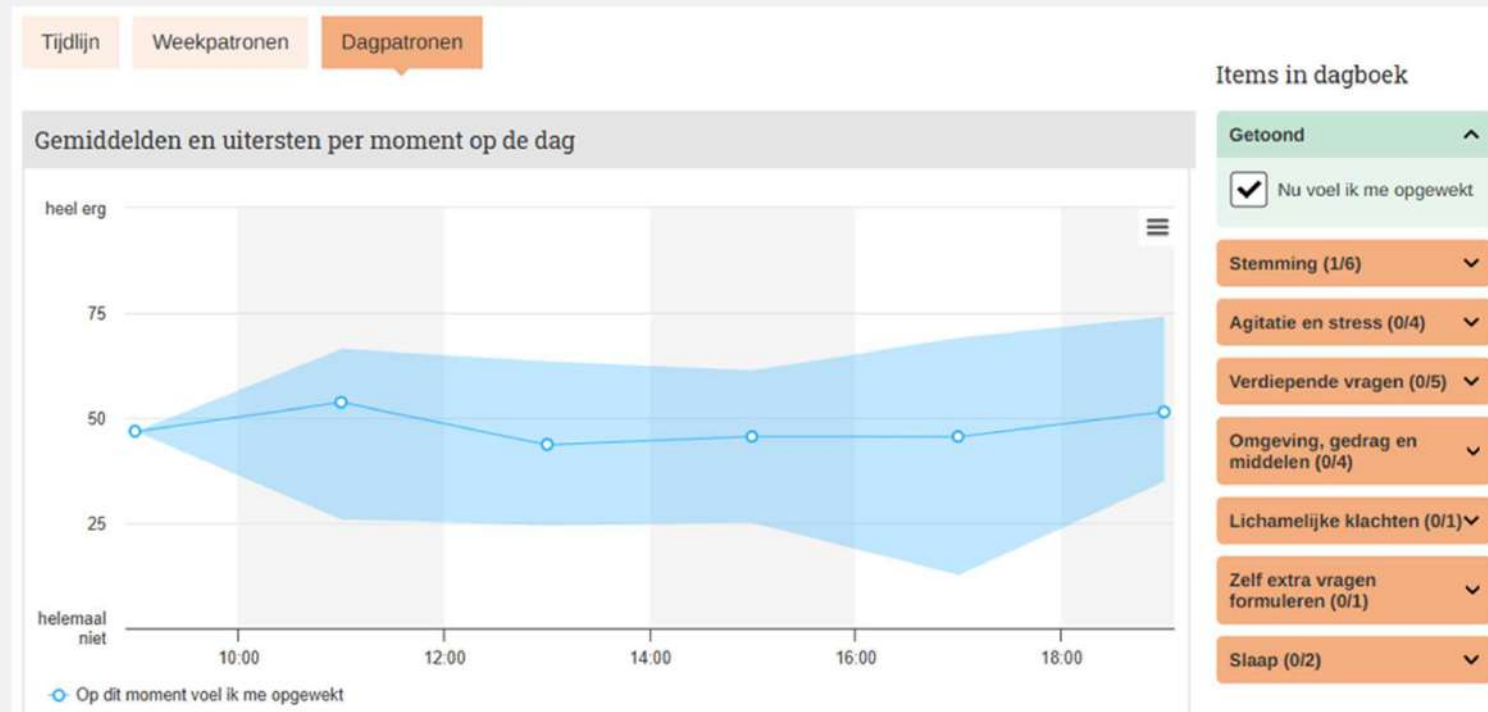
Feedback tijdlijn

- “Vandaag voel ik me somber” in cycli met pieken
- “Vandaag voel ik me energiek” wisselt het af
- Lage energiek scores hebben vaak als “snacks” als context



Feedback dagpatroon

- “Nu voel ik me opgewekt” begint ‘s ochtends laag
- Kleine stijging rond middaguur
- Daalt weer bij eind v/d middag



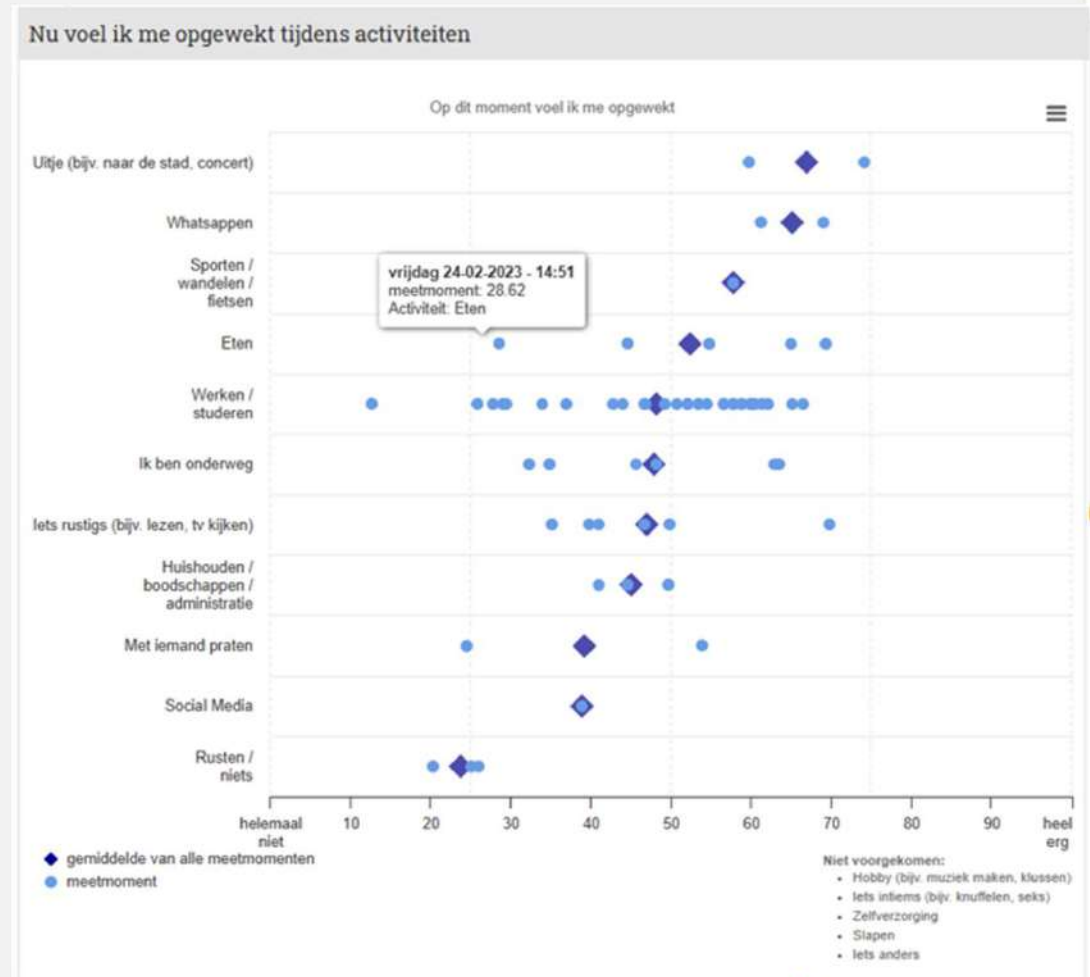
Feedback situatie

“Op dit moment voel ik me energiek”

- Rusten/niets: laag
- Andere inactieve activiteiten: ook laag
- Sporten/wandelen/fietsen: hoger

“Op dit moment voel ik me opgewekt”

- Met iemand praten: hogere scores
- Rusten/niets: lagere scores



Conclusies

Wat denken jullie?

Sterke samenhang tussen suf/slaperigheid en snackgedrag

Snacks als vorm van “zelfmedicatie” om gebrek aan energie te compenseren

→ Andere activiteit verzinnen op moment van gebrek aan energie, om somatische risico's te voorkomen

Fysieke activiteit en stemming

Gevoel van energie neemt toe en somberheid neemt af op momenten van lichamelijke activiteit

→ Meer lichamelijk activiteit als somber

Sociale terugtrekking en vermoeidheid

Sufheid en gebrek aan energie zorgen voor vermijden van sociale activiteiten, niet door gebrek aan motivatie

→ Verhogen van energie om meer sociale interacties te krijgen

Dus... wat is de toegevoegde waarde?

Voor client

- Meer eigen regie

- Inzicht in eigen klachten én krachten

Voor behandelaar

- Inzicht in ervaringen buiten de behandelkamer

- Meer aanknopingspunten voor de behandeling

- Verbeterde behandelrelatie

Wel belangrijk

- Het is voornamelijk observationeel, kan soms lastig zijn om te integreren in behandeling

- Dagboek is niet voor iedereen geschikt

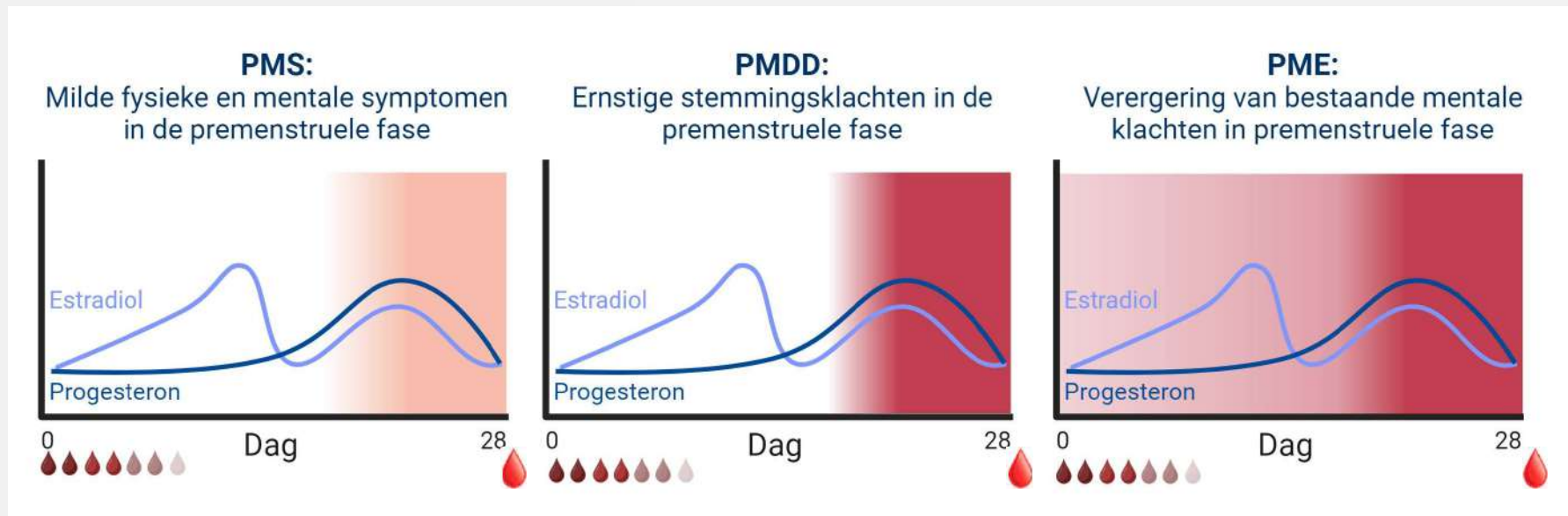
Echter...

- Meer functionaliteiten in PETRA
- Namelijk het menstruatiedagboek!



Menstruatiecyclusdagboek voor persoonlijke monitoring en feedback over de cyclus en symptomen in PETRA

Premenstruele symptomen



Achtergrondinformatie

Prevalentie

- PMS \approx 20-30%
- PMDD \approx 2-8%
- PME \approx 20-60%

Impact

PMS	PMDD	PME
Functioneren ↓	Functioneren ↓	Functioneren ↓
Suïcidale gedachten ↑	Suïcide pogingen ↑	Crisis premenstruele week ↑
		Tijd voor volgende terugval ↓

PMDD

Timing: **Luteale fase**, de symptomen verdwijnen kort na het begin van de menstruatie en zijn **minimaal tijdens de folliculaire fase**.

- *Affectieve labiliteit
- *Prikkelbaarheid/woede
- *Depressieve symptomen
- *Angst
- Verminderde interesse
- Concentratieproblemen
- Gebrek aan energie
- Veranderingen in eetlust
- Hypersomnie of slapeloosheid
- Onbeheersbaar gedrag
- Lichamelijke symptomen
- -
- -
- -

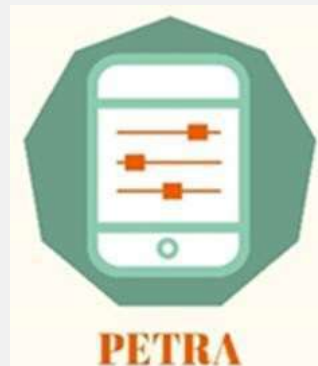
MDD

Timing: minstens gedurende 2 weken

- -
- -
- *Depressieve symptomen
- -
- *Verminderde interesse
- Concentratieproblemen
- Gebrek aan energie
- Verandering in gewicht of eetlust
- Hypersomnie of slapeloosheid
- -
- -
- Psychomotorische agitatie
- Laag zelfbeeld/schuldgevoel
- Suïcidale gedachten

Doel CycleWise studie

De ontwikkeling en evaluatie van een digitaal menstruatiecyclusdagboek in PETRA voor de klinische praktijk.



Casus Anna

Specifieke klachten rondom de menstruele cyclus. Tijdens de gesprekken komt naar voren dat Anna's stemmingswisselingen mogelijk een cyclisch patroon volgen. Ze merkt op dat haar somberheid en prikkelbaarheid vaak verergeren in de periode voor haar menstruatie. In deze week voelt zij zich vaker 'gejaagd', is ze sneller uit haar sloof gewassen tegenover haar begeleiders en lukt het haar minder goed om voor zichzelf te zorgen. Zodra haar bloeding begint, lijken deze extra klachten weer af te nemen, wat kan wijzen op een premenstruele exacerbatie (PME) van haar bestaande psychiatrische problematiek.

Overzicht

Auto-Protocollen

Uitkomsten

Vragenlijsten

Uitnodigingsbrieven

Rapporten

PETRA

Welkom bij PETRA, dagboeken op maat voor de psychiatrie

Start nieuw dagboek

Recente dagboeken

PETRA - Angst

AFGEROND

5x per dag **op willekeurige momenten** tussen 10:00 en 20:00, van 14 tot 28 februari.
Het is **58 keer ingevuld**, dat is **83%**, de laatste keer op dinsdag 14-02-2023 om 10:22.

Feedback



Dagboek



Herhalen



juni 2022 - Angst

AFGEROND

7x per dag **op willekeurige momenten** tussen 7:30 en 22:30, van 14 tot 28 juni 2022.
Het is **nul keer ingevuld**.

Feedback



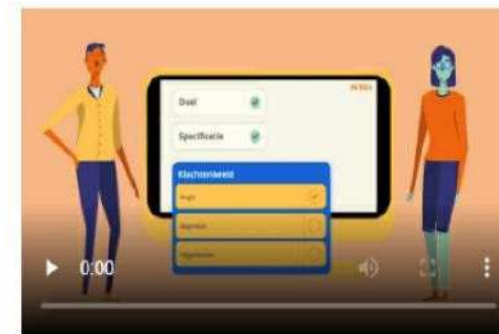
Dagboek



Herhalen



Hoe werkt PETRA?



- ▶ Bekijk onze korte instructievideo (2 minuten)
- ▶ Bekijk [onze handleiding \(pdf\)](#)

Suggesties voor PETRA?

- ▶ We zijn altijd op zoek naar tips en trucs om PETRA

Menstruatiedagboek in PETRA

Met PETRA stel je een menstruatiedagboek samen om klachten tijdens je cyclus bij te houden. Hieronder volgt een korte uitleg van de stappen om te beginnen.

Start PETRA – Maak een dagboek aan

Stap 1: Kies als doel van het dagboek: Verschillen van dag tot dag ontdekken

Verschillen van dag tot dag ontdekken

Dit doel wordt één of twee keer op een dag gemeten, in de ochtend en/of de avond



Stap 2: Maak het doel specifiek

Maak het doel specifiek

vraag 2 / 4

Hoe hangen mijn menstruele cyclus en mijn klachten samen?

Dit doel wordt in elk geval in de avond gemeten



Hoe hangt mijn slaap met mijn klachten samen?

Dit doel wordt in elk geval in de ochtend gemeten



Stap 3: Kies als klachtenbeeld menstruele Cyclus

Menstruele cyclus

Denk aan: verandering van klachten op bepaalde momenten in de cyclus



Stap 4:

Geef aan op welke momenten je de vragen wilt ontvangen

vraag 4 / 4

Je ontvangt via sms een uitnodiging om het dagboek in te vullen. Deze sms'jes kunnen op vaste momenten verzonden worden, of tussen bepaalde tijden (dus op willekeurige momenten). Hieronder zie je een voorbeeld van je dag als het dagboek alleen 's ochtends en/of 's avonds uitgevraagd wordt. Het onderstaande dagschema is een voorbeeld. Bij de

In de ochtend en/of de avond

Dat leidt tot een volgende dagschema. De tijdstippen zijn later aan te passen.



Dagboek klaarzetten

Wat is het doel van de dagboekstudie?

vraag 1 / 4

Ontdekken wanneer ik klachten ervaar

Dit doel kan gemeten worden op willekeurige momenten en op vaste momenten

Ontdekken wat mijn klachten beïnvloedt

Dit doel kan gemeten worden op willekeurige momenten en op vaste momenten

Monitoren van verandering in klachten

Dit doel kan gemeten worden op willekeurige momenten en op vaste momenten

Verschillen van dag tot dag ontdekken

Dit doel wordt één of twee keer op een dag gemeten, in de ochtend en/of de avond

Maak het doel specifieker

vraag 2 / 4

Hoe hangen mijn menstruele cyclus en mijn klachten samen?

Dit doel wordt in elk geval in de avond gemeten

Hoe hangt mijn slaap met mijn klachten samen?

Dit doel wordt in elk geval in de ochtend gemeten

Klachtenbeeld → menstruele cyclus

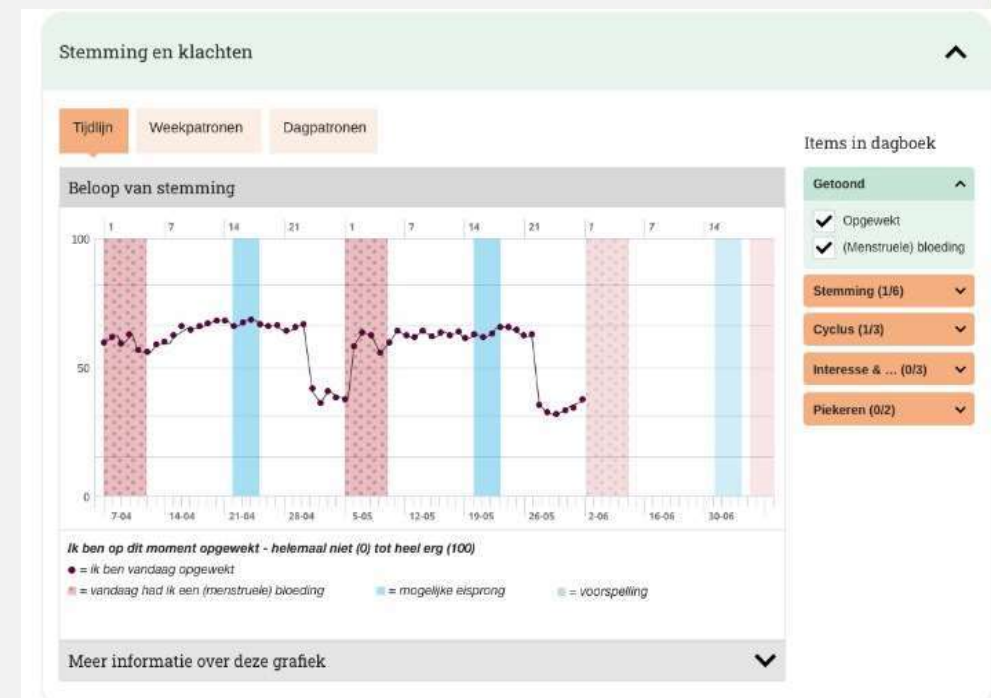
Dagboek klaarzetten

Vragen

- Vandaag had ik een bloeding = standaard
- Relevante andere items
 - Op dit moment voel ik me somber
 - Op dit moment voel ik me energiek
 - Op dit moment voel ik me geïrriteerd
 - Sinds het vorige moment heb ik gesnoept of gesnackt
- Best om 2 volledige cycli mee te krijgen → instellen voor 70 dagen

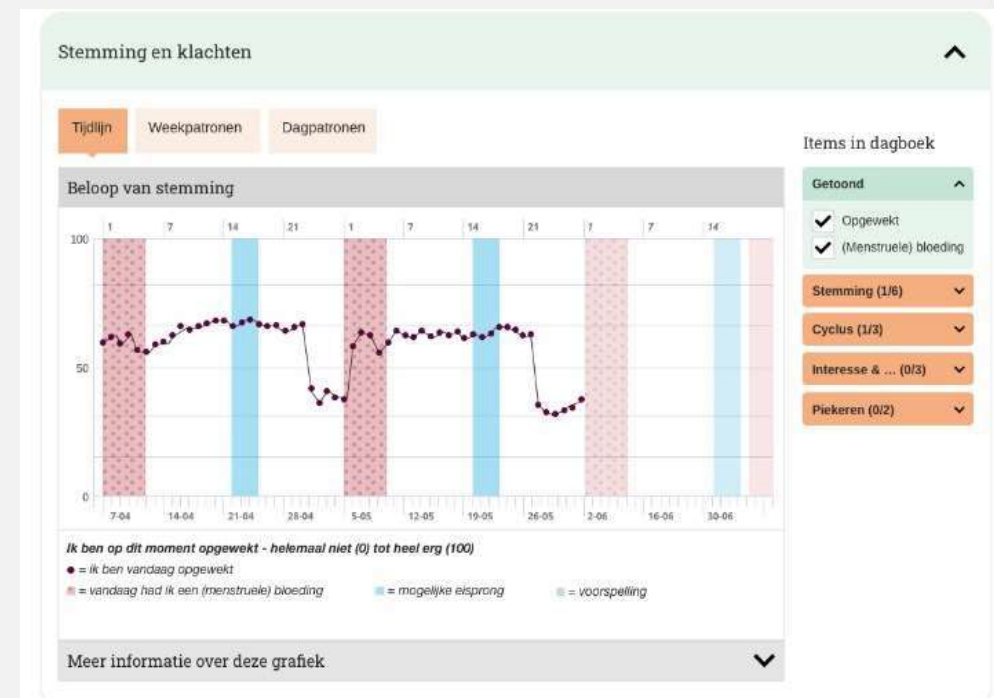
Uitkomsten

- Roze: bloeding
 - Blauw: eisprong
 - Pieken in somberheid en prikkelbaarheid vóór roze vlakken
 - Eetlust en snackgedrag ook stijging vóór roze vlakken
 - Geen volledige verdwijning van klachten na menstruatie, alleen afnemen tot 'normaal' niveau
-
- Wat is jullie conclusie?



Uitkomsten

- Roze: bloeding
- Blauw: eisprong
- Pieken in somberheid en prikkelbaarheid vóór roze vlakken
- Eetlust en snackgedrag ook stijging vóór roze vlakken
- Geen volledige verdwijning van klachten na menstruatie, alleen afnemen tot 'normaal' niveau



- Wat is jullie conclusie?
- Lijkt inderdaad op **premenstruele exacerbatie!**

Evaluatie fase

Pilotstudie met psychiatrische en gynaecologische patiënten (N=40) en hun behandelaren

1. Patiënten en behandelaren geven toestemming voor deelname
2. Beginmeting
 - Patiënten gebruiken het menstruatiedagboek gedurende twee cycli.
 - Na elke cyclus bespreken ze de resultaten met hun behandelaar.
3. Interviews en evaluatievragenlijsten worden gebruikt om de gebruikerservaring met het menstruatiedagboek te beoordelen.



Meedoen?

Voordelen

- Helpt gebruikers de relatie tussen de menstruatiecyclus en symptomen te begrijpen
- Continue monitoring vergroot het zelfbewustzijn van patiënten
- Biedt gepersonaliseerde feedback aan elke patiënt
- Inclusief ondersteuning voor zorgverleners bij de implementatie van de tool
- Database voor toekomstig onderzoek
- Patiënten ontvangen een cadeaubon als blijk van waardering



Meedoen?



Bedankt!

Principal Investigator:
Harriëtte Riese

Project groep: Astrid
Cantineau Marije
aan het Rot
Annemiek Lely
Tom Verhage
Michelle Servaas

PETRA team:
Michele Schmitter
Chantal van der Werf
Saskia Walstra
Mila van der Veen
Heleen van den Berg

Vragen?
m.schmitter@umcg.nl
cyclewise@umcg.nl



Meedoen?