# PETRA-dagboek

## Voor wie en in welke situaties kan ik het inzetten?

PETRA (Personalized Treatment by Real-time Assessment) is een digitaal dagboek dat toegankelijk is via RoQua in het EPD. Het PETRA dagboek is een transdiagnostisch en breed inzetbare tool die gedurende de gehele behandeling kan worden gebruikt, bijvoorbeeld tijdens de diagnostiek en voor het monitoren van (bij)werkingen van interventies.

De brede toepasbaarheid van PETRA kan vragen oproepen, zoals:

- Voor welke patiënten biedt het inzetten van PETRA de meeste meerwaarde?
- In welke situaties kan ik het PETRA-dagboek inzetten?

Om deze vragen te beantwoorden, hebben we een PETRA mini-handleiding ontwikkeld die kan helpen bij het bepalen wanneer en bij wie PETRA ingezet kan worden.

PETRA
Gepersonaliseerde behandeling door dagboekmetingen

Deze mini-handleiding dient als indicatie en is nadrukkelijk niet leidend. PETRA is ontwikkeld vanuit een transdiagnostisch perspectief en heeft als doel ondersteuning te bieden bij een breed scala aan hulpvragen. De keuze om PETRA wel of niet in te zetten, wordt altijd gemaakt door de behandelaar in samenspraak met de patiënt.

Het PETRA-dagboek is een hulpmiddel in de gereedschapskist van de behandelaar dat inzicht kan bieden en waarbij behandelaar en patiënt gezamenlijk kunnen bepalen of het passend is binnen de behandeling.

**Onderzoek**

PETRA wordt in eerste instantie ingezet als zorgtool, maar er wordt ook onderzoek gedaan met PETRA gegevens. De cliënt krijgt, eenmalig, voorafgaande aan de eerste keer invullen van het dagboek een vraag waarin toestemming wordt gevraagd. Wanneer een cliënt toestemming geeft, worden de gegevens opgeslagen in een databank. Ook als de cliënt geen toestemming geeft, kan PETRA gewoon worden gebruikt in de behandeling.

# PETRA-dagboek

## Meerwaarde van PETRA voor behandelaar en patiënt

De meerwaarde van PETRA voor zowel de behandelaar als de patiënt ligt met name in:

- Meer inzicht in klachten en patronen: het PETRA-dagboek kan inzicht geven in onder andere het klachtenpatroon van de patiënt, contexten en triggers die invloed hebben op klachten en mogelijke aanknopingspunten voor de verdere behandeling. Hierdoor kan het bewustzijn van de patiënt over het eigen functioneren worden vergroot.

- Versterken van eigen regie: het PETRA-dagboek kan de eigen regie van de patiënt ondersteunen doordat de patiënt meer inzicht, grip en controle kan ervaren over het eigen behandelproces.

- Stimuleren van reflectie: het PETRA-dagboek kan het reflectief vermogen van de patiënt versterken door patronen en verbanden visueel inzichtelijk te maken en hierover samen met de behandelaar in gesprek te gaan.

**Voor welke patiënten heeft PETRA de meeste meerwaarde?**

Het PETRA dagboek is transdiagnostisch hulpmiddel, waarbij de focus ligt op verscheidende clusters:

- Angstklachten
- Depressieve klachten
- (Hypo)manische klachten
- Psychotische klachten
- Stressgerelateerde klachten
- Lichamelijke klachten
- Klachten die samenhangen met de menstruele cyclus

Een volledig overzicht van alle clusters en items wordt gegeven in de PETRA e-learning. Echter, mocht geen van deze klachtenbeelden passend zijn voor jouw patiënten dan kan ook worden gekozen voor ‘iets anders’.

"Mijn cliënten vonden het best prettig om af en toe even stil te staan bij hun emoties. Dat gaf ook een gevoel van grip.”



# PETRA-dagboek

## Meerwaarde van PETRA voor behandelaar en patiënt

Om het succesvol gebruik van het PETRA dagboek te vergroten is het aan te raden om het volgende aspecten te overwegen:

- Digitale vaardigheden: kan de patiënt overweg met een smartphone en een web-based applicatie? Of is degene bereid om hier ondersteuning bij te ontvangen?

- Dagelijkse structuur: heeft de patiënt voldoende dagstructuur om het dagboek consistent in te vullen? (Let op: het dagboek kan ook worden inzet als interventie om juist dagstructuur te geven)

- Belastbaarheid: hoe belastend is het voor de patiënt om gedurende minimaal twee weken meerdere keren per dag het dagboek in te vullen? Is dit haalbaar voor de patiënt?

- Smartphone: beschikt de patiënt over een smartphone met internetverbinding om het dagboek in te vullen?

**Wanneer kan PETRA minder passend zijn?**
Er zijn situaties waarin het belangrijk is om samen met de patiënt goed af te wegen of het gebruik van PETRA haalbaar en passend is. Dit betekent niet dat PETRA in deze situaties niet ingezet kan worden, maar dat extra aandacht nodig is voor de manier waarop het dagboek wordt gebruikt en welke aanpassingen nodig zijn. De volgende voorbeelden (dus niet uitputtend) verdienen extra aandacht:

- De patiënt raakt snel ernstig overprikkeld. Stem het aantal items in het dagboek en het meetprotocol goed af op de belastbaarheid en draagvlak van de patiënt.
- De patiënt heeft cognitieve beperkingen. Het invullen van dagboeken kan hierdoor uitdagender zijn maar kan nog steeds haalbaar zijn. Pas zo nodig de frequentie en duur van de monitoring aan.
- De patiënt heeft een weinig motivatie om het PETRA dagboek in te invullen. Wanneer er onvoldoende gegevens worden verzameld, levert het gebruik van een dagboek weinig meerwaarde op. Bespreek daarom samen met de patiënt de haalbaarheid en het doel van het gebruik van PETRA.

# PETRA-dagboek

## Meerwaarde van PETRA voor behandelaar en patiënt en PETRA doelen

- Het invullen van het dagboek kan mogelijk (tijdelijk) klachten verergeren. Dit vraagt om een zorgvuldige afweging, bijvoorbeeld bij patiënten met een verhoogd suïcidaliteitsrisico of eetstoornisproblematiek.

- Patiënten in acutecrisissituatie. In deze situaties ligt de prioriteit vaak bij stabilisatie en directe ondersteuning.

**De vier doelen in de PETRA keuzehulp**

PETRA kan in vrijwel iedere behandelsituatie worden ingezet. Bij het aanmaken van een dagboek kies je eerst het doel van de meting. Op basis hiervan maakt de PETRA-keuzehulp een voorselectie van passende items. Het aantal voorgestelde items verschilt per gekozen doel. De voorselectie vormt het uitgangspunt voor het starten van een dagboek op maat. Stel het dagboek vervolgens samen met de patiënt verder af door; items te verwijderen die niet relevant zijn voor je patiënt, items toe te voegen door items te selecteren uit de PETRA itembank, of zelf nieuwe items te formuleren. Meer informatie over het samenstellen van een gepersonaliseerd dagboek is te vinden in de PETRA e-learning.

**Doel 1: Ontdekken wanneer klachten worden ervaren**

Kies dit doel om inzicht te krijgen in wanneer klachten optreden en hoe deze in de loop van de tijd fluctueren.

Voorbeelden van vragen:

- Zijn er duidelijke pieken en dalen in de klachten?
- Zijn de klachten stabiel of wisselend?
- Hebben bepaalde activiteiten of situaties invloed op de klachten?

**Doel 2: Ontdekken wat de klachten beïnvloedt**

Kies dit doel om te onderzoeken welke factoren samenhangen met de klachten. Het dagboek brengt de context van klachten in kaart, zoals activiteiten, sociale situaties of locaties waarin klachten juist toenemen of afnemen.

Voorbeelden van vragen:

- Welke (sociale) activiteiten verminderen de klachten?
- Tijdens welke activiteiten nemen de klachten juist toe?
- Welke context verandering lijken van invloed te zijn over veranderingen in klachten?

# PETRA-dagboek

## PETRA doelen

**Doel 3: Veranderingen in klachten monitoren**
Het PETRA dagboek kan inzichten geven in het beloop van klachten gedurende de dag en/of de periode van monitoring. Kies dit doel om het verloop van klachten in de tijd te volgen, bijvoorbeeld tijdens een behandeling of na een verandering in medicatie. Door een dagboek aan het begin van de behandeling af te nemen en dit later te herhalen, kunnen de uitkomsten met elkaar worden vergeleken.

Voorbeelden van vragen:

- Welk effect heeft de verandering in medicatie (tijdstip van inname, dosering) op de klachten?
- Welk effect heeft de psychologische behandeling op de klachten?
- Is er sprake van een gewenste afname van de ernst van de klachten of juist niet?

**Doel 4: Verschillen van dag tot dag ontdekken**
Kies dit doel om dagelijkse variaties in klachten te onderzoeken. Hiermee kan bijvoorbeeld worden gekeken naar de invloed van de menstruele cyclus, slaap of andere terugkerende dagelijkse factoren.

Voorbeelden van vragen:

- Veranderen de klachten tijdens de verschillende fasen van de menstruatiecyclus?
- Hoe hangt de kwaliteit of duur van de slaap samen met de klachten?

PETRA biedt de mogelijkheid om als het ware mee te kijken in het dagelijks leven van je patiënt. Door het dagboek regelmatig in te vullen, staan patiënten bewust stil bij bijvoorbeeld hun stemming, concentratievermogen, activiteiten of energieniveau. Alleen al deze reflectie kan helpend zijn. Tot slot kan PETRA ook ingezet worden wanneer behandelaar en patiënt vastlopen in de behandeling. Door het dagboek in te vullen, krijgt de behandelaar meer inzicht in het dagelijks leven van de patiënt. Dit kan leiden tot nieuwe aanknopingspunten voor het vervolg van de behandeling.

# PETRA-dagboek

## Meetfrequentie en minimale duur van dagboeken

Afhankelijk van het gekozen doel, legt de keuzehulp enkele instellingen met betrekking tot de frequentie van de dagboeken vast. Op basis hiervan worden een passende invulperiode voorgesteld, welke naar wens kan worden aangepast. Hieronder vind je de overzichtstabellen.

| Doel nummer | Opties voor meetfrequentie |
|---|---|
| 1. Ontdekken wanneer klachten worden ervaren | 5x per dag<br>7x per dag<br>10x per dag |
| 2. Ontdekken wat de klachten beïnvloedt | 5x per dag<br>7x per dag<br>10x per dag |
| 3. Monitoren van verandering in klachten | 1x per dag<br>2x per dag*<br>3x per dag<br>5x per dag<br>7x per dag<br>10x per dag |
| 4. Verschillen van dag tot dag ontdekken | 1x per dag<br>2x per dag* |

* 2x per dag betekent hier dat je 1 set items 's ochtends (bv slaapvragen) en 1 set vragen 's avonds (bv menstruatievragen) krijgt. Alle items worden dus maar 1 keer per dag ingevuld, maar de patiënt vult wel 2x per dag een dagboek in.

| Frequentie | Minimale duur dagboek |
|---|---|
| 1x per dag | 70 dagen |
| 2x per dag | 70 dagen |
| 3x per dag | 30 dagen |
| 5x per dag | 14 dagen |
| 7x per dag | 14 dagen |
| 10x per dag | 7 dagen |

# PETRA-dagboek

## Meer weten of vragen?

Mocht je na het lezen van deze PETRA mini-handleiding nog vragen hebben of twijfelen of PETRA passend is voor jouw patiënt, neem dan vooral contact op via:

- petra@umcg.nl
- de PETRA ambassadeur van jouw GGZ-instelling
- of bezoek de website:

  https://umcgresearch.org/petra

Scan de QR-code voor meer informatie en instructievideo's!

We denken graag met je mee over of en hoe je het PETRA-dagboek kunt inzetten in de reguliere behandeling. Daarnaast bieden de PETRA ambassadeurs ondersteuning bij het aanmaken van een dagboek en bij het interpreteren van de resultaten uit de feedbackmodule.

Indien gewenst kunnen we hierbij ondersteunen door middel van trainingen of persoonlijke consulten, zodat de resultaten optimaal kunnen worden geïntegreerd in de behandeling.

Ook kun je kosteloos de PETRA e-learning volgen via https://onderwijs.umcg.nl/-/petra (met directe toegang voor UMCG'ers; aanmeldingsstap is noodzakelijk voor niet-UMCG'ers) of via de GGZ Ecademy.

umcg: Universitair Centrum Psychiatrie

Lentis

GGZ Friesland

ggz Drenthe espria

ggz CENtraal