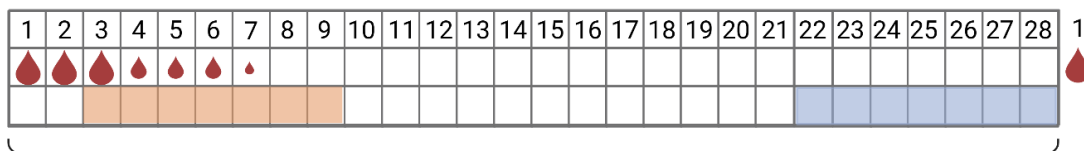


Samenvatting dagboek TIDE onderzoek

Voor deelnemer: [Voorbeeld - Fictieve deelnemer](#)

In het TIDE onderzoek willen we te weten komen of depressie-symptomen veranderen in de menstruatiecyclus. De menstruatiecyclus is de tijd vanaf de eerste dag van je ongesteldheid tot de dag vóór de volgende ongesteldheid. Deze cyclus duurt meestal ongeveer 28 dagen, maar kan ook korter of langer zijn, bijvoorbeeld tussen 21 en 35 dagen. Hieronder zie je een voorbeeld van een menstruatiecyclus. In dit verslag laten we een samenvatting zien van de depressie-symptomen gedurende in twee menstruatie-cycli, gemeten in het TIDE onderzoek. Hieronder leggen we je uit wat een menstruatiecyclus is.

Voorbeeld van één menstruatiecyclus.



We tellen je cyclus vanaf de dag dat je ongesteld wordt (dag 1) tot de laatste dag voordat je weer ongesteld bent (in dit voorbeeld dag 28).

Van dag 1 tot dag 28 is één **menstruatie-cyclus**.

De week waarin de rode druppels staan is de week dat je menstrueert, de week dat je ongesteld bent.

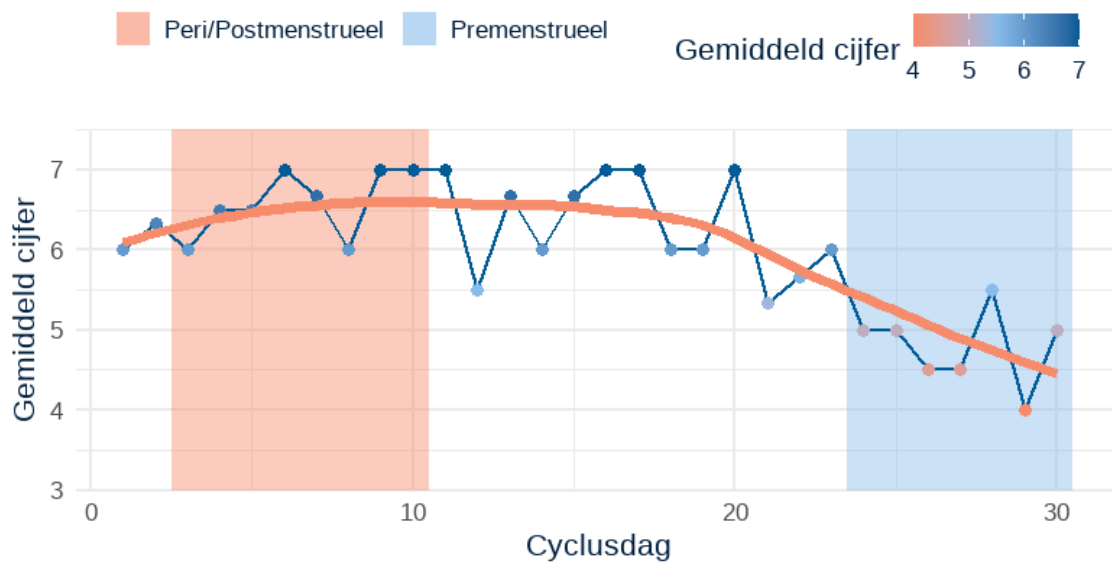
De blauwe week is de week vóórdat je weer menstrueert. Dat is dus je **premenstruele week**. Deze vergelijken we vaak met de week ná de start van je menstruatie. Dat noemen we voor nu je **peri/post-menstruele week**.

In dit verslag gebruiken we de woorden premenstrueel en peri-/postmenstrueel om de fasen rond de menstruatie te beschrijven. Premenstrueel verwijst naar de laatste week vóórdat de menstruatie begint. Peri-/postmenstrueel verwijst naar de menstruatie zelf en de dagen erna, grofweg dag 3 tot en met dag 9 van de cyclus. In deze samenvatting laten we je zien hoe je klachten verlopen in je menstruatiecyclus. We hebben op sommige plekken onderscheid gemaakt tussen je premenstruele week en je post- menstruatie week; hierboven zie je uitgelegd wat dit betekent. Als je last hebt van premenstruele verergering van je klachten, zou je aan het einde van je cyclus dus ergere klachten zien.

Jouw eigen metingen

In je dagboeken heb je dagelijks een cijfer gegeven aan je gemoedstoestand. Gemiddeld geef je de dagen een **6.1**. Hieronder zie je hoe het cijfer verloopt door de menstruatiecyclus: in de peri- en postmenstruele week geef je je dag gemiddeld een **6.6**, in je premenstruele week een **5**.

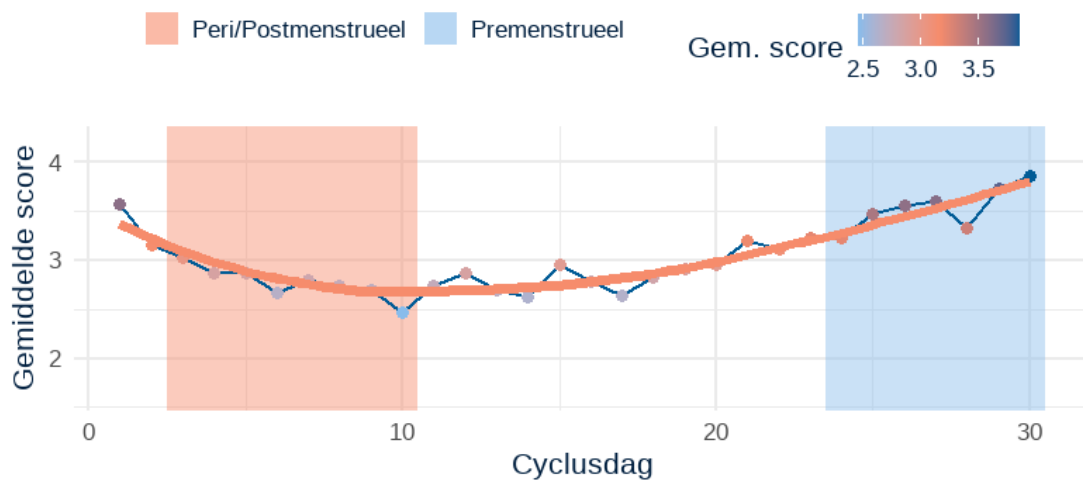
Gemiddeld cijfer per cyclusdag



Je hebt in de dagboeken ook aangegeven hoeveel last je had van depressie-symptomen, op een schaal van 1 (niet) tot 6 (zeer ernstig). Jij geeft je symptomen gemiddeld een 3. In de figuur hieronder zie je hoe je depressie-symptoom score verloopt door de menstruatiecyclus.

Gemiddelde depressie-symptoomscore per cyclusdag

Schaal: 1 = Niet; 6 = Zeer ernstig. Oranje lijn = trend.



Premenstruele verergering

We hebben berekend van welke klachten je het meest last had. Hieronder zie je een overzicht van de vijf klachten waar je het meest last van had. Per klacht staat ook aangegeven of er sprake was van premenstruele verergering: bij “Ja” namen de klachten toe aan het einde van je cyclus, bij “Nee” niet.

	Symptoom	Premenstruele verergering
1.	Overbelast	Nee
2.	Slaapproblemen	Nee
3.	Geen plezier beleven	Ja
4.	Stemmingswisselingen	Ja
5.	Concentratieproblemen	Nee

Symptomen in de cyclus

We hebben ook voor álle symptomen die je bijgehouden hebt gemeten gekeken of er premenstruele verergering is.

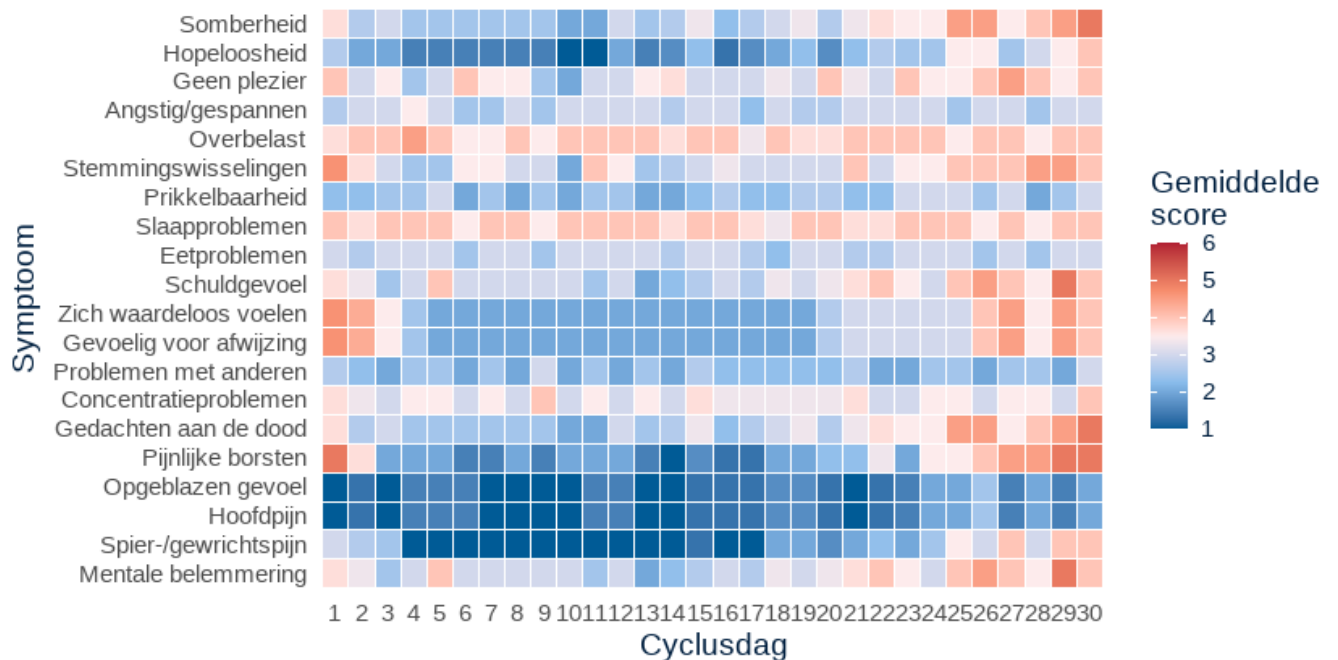
We zagen dat de volgende symptomen erger waren in je premenstruele week:

- Somberheid
- Hopeloosheid
- Je waardeloos voelen
- Gevoeliger zijn voor afwijzing
- Gedachten aan de dood

Hieronder zie je een groot figuur, waarin we in kleur laten zien hoe ernstig je symptomen zijn in je cyclus. Hoe roder het vakje is, hoe meer last je hebt van de klacht. Bij de blauw gekleurde vakjes gaf je aan weinig tot geen last te hebben van de klacht. Op de witte vakjes heb je geen dagboek data ingevuld voor die dag, en hebben we dus geen informatie. Hiermee kan je zelf kijken welke symptomen je het meeste last van hebt in je cyclus.

Symptomen per cyclusdag

Blauw = lagere score, rood = hogere score. Witte vakjes = geen symptomen geregistreerd.



Wat kan ik met deze informatie doen?

Als je meer of minder last hebt van premenstruele verergering van je klachten, kan het fijn zijn om dat te weten, zodat je daar rekening mee kan houden. Je kan bijvoorbeeld je cyclus gaan bijhouden, zodat je je kan voorbereiden op fases waarin je je slechter kan voelen. Of je plant die week meer of minder afspraken in, bijvoorbeeld met mensen die je kunnen ondersteunen als je je minder voelt.

Je mag deze samenvatting ook laten zien aan de mensen om je heen, zodat zij je beter begrijpen of meer op je kunnen letten op dagen dat je je minder goed voelt. Verder mag je (natuurlijk) deze samenvatting ook delen met je behandelaar, of samen de uitkomsten bespreken.

Waar kan ik terecht voor hulp?

Premenstruele verergering lijkt voor sommige mensen een beetje op premenstruele dysfore stoornis, of PMDD. Je kan kijken op de website van Stichting PMDD Nederland (www.PMDDnederland.nl), Stichting PMDD Nederland biedt onder andere meer informatie en lotgenotencontact.

Er zijn helaas nog geen specifieke behandelingen voor premenstruele verergering van depressie-klachten, maar voor sommige mensen helpen behandelingen voor PMDD wel. Je kan bijvoorbeeld nadenken of je een vorm van hormonale anticonceptie wil gebruiken (bijv. de pil, of een hormoonspiraaltje), omdat dat je menstruatiecyclus wat onderdrukt. Als je geen antidepressiva gebruikt, en je hebt veel last van premenstruele verergering, kan je ook met je behandelaar overleggen of medicatie zou kunnen helpen.

Meer informatie over behandel-opties bij PMDD en PME kan je ook vinden op onze website:
www.TIDEstudy.com.

Vragen of feedback?

Als jij, je behandelaar, of iemand om je heen, nog vragen hebt, mag je altijd mailen naar TIDEonderzoek@amsterdamumc.nl. Ook als je ideeën hebt, of feedback om het onderzoek beter te maken, mag je dat altijd laten weten!