



## Het A'dem project in het Tijdschrift voor Verloskundigen

De onderzoekers van het A'dem project hebben een stuk geschreven voor het Tijdschrift voor Verloskundigen van het KNOV. Mogelijk heeft u het artikel al voorbij zien komen want het stuk is geplaatst in de 5<sup>e</sup> editie van dit jaar. In het artikel wordt ingegaan op de werking van HRV-biofeedback, de cursus en het onderzoek dat hier momenteel naar verricht wordt.

*“De ontspanningsmethode ‘Heart-rate variability biofeedback’ leidt mogelijk tot minder stress en een betere slaapkwaliteit in de zwangerschap. Ook kan het de stemming verbeteren en de bloeddruk verlagen. Op de Vrije Universiteit wordt onderzoek gedaan naar de effectiviteit”*

Voor het volledige artikel, zie: [http://www.pairs-project.nl/fileadmin/user\\_upload/documenten/KNOVartikel.pdf](http://www.pairs-project.nl/fileadmin/user_upload/documenten/KNOVartikel.pdf)

## Looptijd van het onderzoek

De cursussen van het A'dem project zullen nog doorlopen tot de zomer van 2016. In de komende maanden zullen er dus nog enkele groepen starten. Hierna gaan de onderzoekers aan de slag met het verwerken van de gegevens en het schrijven van de onderzoeksbevindingen. Zodra deze bekend zijn zullen deze uiteraard met u gedeeld worden.

## Eerstvolgende cursus

De eerstvolgende A'dem cursus staat gepland voor **begin 2016**. De exacte startdatum is afhankelijk van de beschikbaarheid van de deelnemers en trainers. **In deze groep zijn nog plekken vrij.**

\*Zie de website voor meer informatie.

## Wij zijn op zoek naar deelnemers!

Het A'dem project is een wetenschappelijk onderzoek naar stressvermindering, bedoeld voor de zwangere en niet-zwangere vrouw. **Wat wij aanbieden is een gratis HRV-biofeedback cursus, bestaande uit 5 bijeenkomsten.** In de cursus wordt HRV biofeedback aangeleerd als stress verminderende techniek en is aandacht voor gedragsmatige vermindering van stress. De cursus vindt plaats op de Vrije Universiteit Amsterdam (VU) in de avonden.

In dit onderzoek kijken we of HRV-biofeedback stress vermindert. Ook kijken we of HRV-biofeedback invloed heeft op het concentratievermogen en de aandacht.

## Eerste resultaten

De eerste resultaten zijn positief! Zwangere vrouwen die deelnamen aan het A'dem project hebben significant minder stress na afloop van de cursus. Dit geldt in mindere mate ook voor de niet-zwangere vrouwen.

## Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het A'dem projectteam:

✉ [adem.fpp@vu.nl](mailto:adem.fpp@vu.nl)

☎ 020 598 3168/06 2238 0541

@ <http://www.adem-fpp.nl>

Aanmelden voor het onderzoek kan via de website of door telefonisch of per e-mail contact op te nemen met het A'dem projectteam.

