



### Ervaringen HRV-biofeedback

Inmiddels heeft al een heel aantal deelnemers een A'dem cursus afgerond. De cursisten waren goed te spreken over de cursus. Het biofeedback apparaatje blijkt gemakkelijk in het gebruik en ook de ademhalingstechniek is eenvoudig aan te leren. Cursisten rapporteren positieve effecten, zoals een ontspannen en prettig gevoel.

Reactie van cursist:

*"Ik slaap zo heerlijk nadat ik HRV-biofeedback heb gedaan"*

### Nieuws

- Het A'dem project is gepresenteerd bij de Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra (SAG) en werd positief ontvangen.
- Esi van der Zwan, promovenda op het A'dem project, heeft een reisbeurs ontvangen voor een werkbezoek in de VS bij HRV-biofeedback expert Paul Lehrer.
- Voorlopige resultaten van de vertaalde vragenlijst *Beleving van Zwangerschap Schaal* laten zien dat de vragenlijst goed bruikbaar is om in Nederland positieve en negatieve aspecten van de zwangerschap te meten.

### Start volgende A'dem cursus

De eerst volgende cursus begint in april en de daaropvolgende groep staat gepland voor mei. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten waarin HRV-biofeedback wordt aangeleerd en getraind. Ook is er aandacht voor stress en individuele stressreacties. De cursus wordt gegeven op de Vrije Universiteit Amsterdam (VU) in de avonden (dus vrij parkeren).

### Nieuwe medewerkster

Sinds januari 2015 is Charlotte van Dijk ons team komen versterken. Zij is afgestudeerd orthopedagoog aan de Universiteit van Amsterdam en heeft in haar eindonderzoek de effecten van HRV-biofeedback op welbevinden onderzocht. Charlotte houdt zich bij het A'dem project onder andere bezig met het onderhouden van contact met deelnemers.



### Het A'dem project

Het A'dem project is een wetenschappelijk onderzoek naar stressvermindering, bedoeld voor de zwangere en niet-zwangere vrouw. In dit onderzoek kijken we of HRV-biofeedback stress vermindert en of HRV-biofeedback het concentratievermogen en de aandacht verbetert.

### Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het A'dem projectteam. Voor praktijken verzorgen we ook presentaties om u te informeren over HRV-biofeedback.

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

☎ 020 5983 168 / 06 223 805 41

@ [www.adem-fpp.nl](http://www.adem-fpp.nl)

Wanneer u zichzelf of iemand anders aan wil melden voor het onderzoek kunt u dit via het webformulier op de website doen of door telefonisch of per e-mail contact met het A'dem projectteam op te nemen.

