



Achtergrond A'dem project

Het A'dem project is een onderzoek naar stressvermindering met behulp van hartritmevariabiliteit biofeedback (HRV-biofeedback) bij twee groepen vrouwen: zwangere en niet-zwangere vrouwen.

Aanmelden voor laatste groepen!

Het einde van de A'dem cursussen komt in zicht. Deelnemers kunnen zich nog tot eind voorjaar 2016 aanmelden voor deelname aan het project. Hierna gaan de onderzoekers aan de slag met het verwerken van de gegevens en het schrijven van de onderzoeksbevindingen. Zodra deze bekend zijn zullen zij uiteraard met u gedeeld worden.



Werkbezoek aan Amerika

Esi van der Zwan, promovenda bij het A'dem project, bracht in januari en februari een werkbezoek aan dr. Paul Lehrer, professor aan de universiteit van New Jersey. Paul Lehrer is een van de grondleggers van HRV biofeedback en doet hier zelf veel onderzoek naar. De door hem ontwikkelde cursus heeft als basis gediend voor het opzetten van de cursussen binnen het A'dem project. Door een aantal maanden nauw met hem samen te werken heeft Esi veel geleerd over het verwerken en interpreteren van de verzamelde

onderzoeksgegevens. Ook heeft zij de programma's leren beheersen die hiervoor nodig zijn. Het was daarmee een erg nuttig en interessant werkbezoek!

App in ontwikkeling

Op dit moment wordt er door A'dem onderzoeker Wieke de Vente een app ontwikkeld. Door middel van deze app is het mogelijk om een HRV biofeedback training te volgen gericht op het verminderen van stress. Zowel zwangere vrouwen als niet zwangeren kunnen hier in de toekomst gebruik van gaan maken. Op dit moment is de app bijna klaar voor de pilotfase. Het doel van de app is om het volgen van HRV biofeedback cursussen nog laagdrempeliger te maken dan nu het geval is. Op deze manier kan je de tijdstippen waarop je de cursus volgt helemaal zelf inplannen. Extra prettig voor mensen met een druk schema.

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

☎ 020-59 83 168 / 06 223 805 41

@ www.adem-fpp.nl

Wanneer u zichzelf of iemand anders aan wilt melden voor het onderzoek kunt u dit via e-mail, telefoon of de website doen.