

Deelnemers gezocht!



Waarvoor?

We zijn op zoek naar deelnemers voor een onderzoek dat kijkt naar het effect van een nieuw hulpmiddel gericht op ontspanning. Deze wordt vergeleken met ontspanningsoefeningen. In dit onderzoek zal u één van de volgende groepen worden ingedeeld:

- **VRelax:** ontspannen met virtual reality waarbij u kunt zwemmen met dolfijnen, kunt lopen door een bergweide of een meditatie oefening kunt doen op het strand
- **Ontspanningsoefeningen:** deze oefeningen zijn gericht op ademhaling, spierontspanningen en geleide meditatie.

Wat houdt het in?

Twee metingen van ongeveer 3 uur waarbij vragenlijsten en interviews worden afgenomen en hartslag, huidgeleiding en lichamelijk onderzoek zoals lengte, gewicht en bloeddruk worden beoordeeld in het UMCG

Twee keer bloedafname in het UMCG

Zes weken gebruik maken van VRelax of ontspanningsoefeningen waarvan twee weken gebruik maken van polsbanden die de hartslag en slaap meten en dagelijks een korte vragenlijst over slaap

Na 6 en 12 maanden (online) metingen van ongeveer 2 uur waarbij vragenlijsten en interviews worden afgenomen

Voor wie?

U kunt meedoen aan het onderzoek als u:

- Op dit moment een burn-out, angst-, bipolaire, depressieve en/of psychotische stoornis heeft;
- Op dit moment in behandeling bent bij een aangesloten GGZ-instelling;
- Last hebt van stress en/of slaapproblemen;
- Ouder bent dan 18 jaar.

Wat krijgt u?

€10 per meting (€40 totaal) plus eventueel gemaakte reis- en parkeerkosten

Een goede toevoeging aan uw huidige behandeling in de vorm van een Virtual Reality of ontspanningsoefeningen met daarbij passende begeleiding

Geïnteresseerd? Informeer bij uw behandelaar of u kunt deelnemen

Wilt u meer informatie over het onderzoek?

Neem dan (vrijblijvend) contact op met onderzoekers van het UMCG

via relax-xl@umcg.nl of bekijk onze website www.relax-xl.nl