

## WAAROM DEELNEMEN?

Van VRelax wordt verwacht dat gebruik ervoor zal zorgen dat uw symptomen afnemen en u minder stress en slaapproblemen zal ervaren. Dit is een verwachting die we gaan testen.

Van ontspanningsoefeningen wordt verwacht dat gebruik inderdaad tot ontspanning zal leiden.

Door deelname helpt u ons om kennis op het gebied van VRelax als toevoeging aan behandelingen te vergroten.

## VOOR WIE?

Voor ons Relax XL onderzoek zijn we op zoek naar deelnemers!

U kunt meedoen als u:

- ✓ op dit moment een burn-out, angst-, bipolaire, depressieve, psychotische en/of posttraumatische stressstoornis heeft;
- ✓ op dit moment in behandeling bent bij een huisartsenpraktijk of aangesloten instelling (UCP, Forte GGZ, Lentis, Argo GGZ en Mediant);
- ✓ last heeft stress en/of slaapproblemen;
- ✓ ouder bent dan 18 jaar

## MEER WETEN? VRAGEN?

Kijk op onze website: [www.relax-xl.nl](http://www.relax-xl.nl)

of

Mail naar [relax-xl@umcg.nl](mailto:relax-xl@umcg.nl)

**UMCG GRONINGEN, UCP**

Postbus 30.001 | Huispostcode CC60 |  
9700 RB Groningen



**Relax XL**  
Zelfmanagement van stress en slaap

## Deelnemers gezocht!

### *Onderzoek naar het effect van een hulpmiddel gericht op ontspanning*

*Aangesloten instellingen:*



umcg ForteGGZ



Lentis



Deelnemers worden willekeurig in één van de volgende groepen ingedeeld: VRelax of ontspanningsoefeningen

### VRELAX

VRelax is een Virtual Reality hulpmiddel gericht op het verminderen van spanning en angst. Er zijn veel verschillende omgevingen te bekijken, waaronder een zonnig strand, zwemmen met dolfijnen en een alpenweiden. Met de VR bril zijn deze omgevingen in 360 graden te bekijken, waardoor het lijkt alsof je werkelijk in deze ontspannen omgeving zit.



### ONTSPANNINGSOEFENINGEN

De ontspanningsoefeningen bestaan uit ingesproken teksten van onder andere ademhalingsoefeningen, spierontspanning en geleide meditatie.



### DOEL VAN HET ONDERZOEK

Het doel van het Relax XL onderzoek is om uit te zoeken wat het effect is van het toevoegen van VRelax aan gebruikelijke zorg op korte, middellange en lange termijn.

### WAT KRIJGT U?

Een toevoeging aan uw huidige behandeling voor uw stoornis in de vorm van een nieuw hulpmiddel of ontspanningsoefeningen.

Per meting ontvangt u een vergoeding van €10. In totaal kunt u €40 krijgen. Naast deze vergoeding worden ook eventuele reis- en parkeerkosten vergoed.

### HET ONDERZOEK

Het onderzoek bestaat uit 4 metingen die plaats kunnen vinden in UMCG (Groningen), Argo GGZ (Lochem) of Mediant (Enschede):

- **Fysieke meting 1** vragenlijsten en interviews, optioneel de beoordeling van hartslag en huidgeleiding, lichamelijk onderzoek (lengte, gewicht, bloeddruk), bloedafname en thuis vragenlijsten invullen.

- **VRelax of ontspanningsoefeningen** voor 6 weken gebruiken waarvan optioneel 2 weken gebruik maken van polsbanden die uw hartslag en slaap meten en dagelijks een korte vragenlijst over slaap.

- **Fysieke meting 2** vragenlijsten en interviews, optioneel de beoordeling van hartslag en huidgeleiding, lichamelijk onderzoek (lengte, gewicht, bloeddruk), bloedafname en thuis vragenlijsten invullen.

- **Online of fysieke meting 3** herhaling vragenlijsten en interviews.

- **Online of fysieke meting 4** herhaling vragenlijsten en interviews.

