

# RELAX XL

## Virtual Reality ontspanning

### Deelnemers gezocht!



### Waarvoor?

We zijn op zoek naar deelnemers voor een onderzoek dat kijkt naar het effect van een hulpmiddel gericht op ontspanning. Deze wordt vergeleken met ontspanningsoefeningen.

In dit onderzoek zal u willekeurig in 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.

### 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 huisartsenpraktijk of aangesloten GGZ-instelling;
- Last hebt van stress en/of slaapproblemen;
- Ouder bent dan 18 jaar.

### Wat houdt het in?

Twee afspraken van ongeveer 3 uur waarbij vragenlijsten en interviews worden afgenomen

Optioneel twee keer bloedafname, twee keer beoordeling van hartslag en huidgeleiding en lichamelijk onderzoek zoals lengte, gewicht en bloeddruk

Zes weken gebruik maken van VRelax of ontspanningsoefeningen waarvan optioneel twee weken gebruik maken van polsbanden die de hartslag en slaap meten

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

### Wat krijgt u?

Een goede toevoeging aan uw huidige behandeling voor uw stoornis in de vorm van een Virtual Reality of ontspanningsoefeningen

€10 per afspraak (€40 totaal) plus vergoeding voor eventueel gemaakte reis- en parkeerkosten

**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](mailto:relax-xl@umcg.nl) of bekijk onze website [www.relax-xl.nl](http://www.relax-xl.nl)



umcg

'ForteGGZ



Mediant

