

## Aanmelden voor laatste groep!

Het einde van de PAIRS 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 PAIRS 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 PAIRS 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 PAIRS 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.

## Achtergrond PAIRS project

Het PAIRS project is een wetenschappelijk onderzoek naar stressvermindering bij zwangere vrouwen en hun partners. Hiervoor zoeken wij deelnemers.

In dit onderzoek vergelijken we twee zwangerschapscursussen met elkaar die allebei aandacht besteden aan het omgaan met stress. We kijken of stressvermindering door middel van deze cursussen zorgt voor betere geboorte-uitkomsten en een betere ontwikkeling van het kind tijdens het eerste levensjaar.

**Deelnemende koppels krijgen samen een gratis zwangerschapscursus van 9 bijeenkomsten!**

## Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het PAIRS projectteam:

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

☎ 020 598 3168/06 2238 0541

@ <http://www.pairs-project.nl>

Aanmelden voor het onderzoek kan via de website of door telefonisch of per e-mail contact op te nemen met het PAIRS projectteam.