

Het PAIRS project in het Tijdschrift voor Verloskundigen

De onderzoekers van het PAIRS hebben een stuk geschreven voor het Tijdschrift voor Verloskundigen van het KNOV. Mogelijk heeft u het artikel al voorbij zien komen want het stuk is geplaatst in de 5^e editie van dit jaar. In het artikel wordt ingegaan op de werking van HRV-biofeedback, de PAIRS zwangerschapskursus en het onderzoek dat hier momenteel naar verricht wordt.

“De ontspanningsmethode ‘Heart-rate variability biofeedback’ leidt mogelijk tot minder stress en een betere slaapkwaliteit in de zwangerschap. Ook kan het de stemming verbeteren en de bloeddruk verlagen. Op de Vrije Universiteit wordt onderzoek gedaan naar de effectiviteit”

Voor het volledige artikel, zie: http://www.pairs-project.nl/fileadmin/user_upload/documenten/KNOVartikel.pdf

Looptijd van het onderzoek

De zwangerschapskursussen van het PAIRS project zullen nog doorlopen tot de zomer van 2016. In de komende maanden zullen er dus nog enkele groepen starten. Hierna gaan de onderzoekers aan de slag met het verwerken van de gegevens en het schrijven van de onderzoeksbevindingen. Zodra deze bekend zijn zullen deze uiteraard met u gedeeld worden.

Eerste resultaten

De eerste resultaten zijn erg positief! Het blijkt dat zowel de zwangere vrouwen als hun partners de cursus gemiddeld met een 8.1 beoordelen. Daarnaast nemen hun zwangerschapsgerelateerde angst en stress significant af!

Eerstvolgende cursus

De eerstvolgende PAIRS zwangerschapskursus staat gepland voor **begin 2016**. De exacte startdatum is afhankelijk van de beschikbaarheid van de deelnemers en trainers. **In deze groep zijn nog plekken vrij.**

Tijdstip: de cursus begint om 19:00 uur

Locatie*: Vrije Universiteit Amsterdam (vrij parkeren)

*Zie de website voor meer informatie.

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 zwangerschapskursussen met elkaar die allebei aandacht besteden aan het omgaan met stress. We kijken of stressvermindering door middel van deze kursussen zorgt voor betere geboorte-uitkomsten en een betere ontwikkeling van het kind tijdens het eerste levensjaar. **Deelnemende koppels krijgen samen een gratis zwangerschapskursus van 9 bijeenkomsten!**

Contact

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

✉ 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.