



Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

VUB VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL



Leven met kanker gaat vaak gepaard met lichamelijke, mentale en emotionele klachten, zoals pijn, stress, angst, vermoeidheid, slapeloosheid en verminderde cognitie. Dat zorgt voor een verminderde levenskwaliteit.

Deze studie van de Vrije Universiteit Brussel en de hogeschool Odisee wil nagaan welk effect ademhaling heeft op deze ervaren symptomen bij kanker.

Via ademhalingsoefeningen stimuleren we een belangrijke zenuw (de nervus vagus). Deze stimulatie zorgt voor een signaal in het brein waardoor het stress-systeem in ons lichaam minder getriggerd wordt wat een positieve impact heeft op de ervaren symptomen.

In dit 6 weken programma leren de deelnemers ademen volgens een bestaand protocol a.d.h.v. een focusademhaling. Tijdens de eerste sessie leggen we de studie uitvoerig uit, leren we de ademhalingsoefeningen aan en krijgen de deelnemers een InnerBalance toestel mee naar huis om de oefeningen zelfstandig en op een correcte wijze thuis uit te voeren gedurende 2x10 min/dag. In deze persoonlijke begeleiding voorzien we tevens twee opvolgconsulten (digitaal en/of fysiek) en een eindgesprek.

Bij aanvang en op het einde van deze studie zal er gevraagd worden een vragenlijst in te vullen. Daarnaast meten we ook de variabiliteit van het hartritme. Dit gebeurt ter plaatse waarbij we gedurende 5 minuten twee sensoren op de wijsvingers plaatsen. Tijdens het volledige traject zijn de onderzoekers bereikbaar om bijkomende uitleg/info te geven en om eventuele vragen te beantwoorden. Dit onderzoek werd goedgekeurd door het Ethisch comité UZBrussel.

Wil je meer info of deelnemen?
julie.vanderlinden@odisee.be

