Newsletter log

[Newsletters (laposta) 2](#_Toc157151135)

[01/24 2](#_Toc157151136)

[LOS 2](#_Toc157151137)

[CAU 2](#_Toc157151138)

[Website 4](#_Toc157151139)

[Home: 4](#_Toc157151140)

[Studievoortgang: 5](#_Toc157151141)

[01/24 Januari 2024: 5](#_Toc157151142)

[Onderzoeksmethodes: 6](#_Toc157151143)

[01/24 MRI-scanner: 6](#_Toc157151144)

[Het brein: 7](#_Toc157151145)

[01/24 Wist-je-datjes: 7](#_Toc157151146)

[Mindfulness: 8](#_Toc157151147)

[01/24 Mindfulness: 8](#_Toc157151148)

Groen = alleen in de LOS groep versie te zien

[alt + left arrow] om naar de vorige positie te gaan nadat je op een link klikt

# Newsletters (laposta)

## 01/24

### LOS

1. **DE EERSTE NIEUWSBRIEF**Hoi! Welkom bij de allereerste nieuwsbrief van PRYME. Het leek ons leuk om een nieuwsbrief te sturen met updates rondom de studie en andere weetjes die met het onderwerp te maken hebben. Heb je dingen die je graag zou willen lezen? Of misschien tips voor ons? Dan mag je dat natuurlijk altijd laten weten. De nieuwsbrief is ook te vinden op de [website](https://pryme-studie.nl/LOSnieuws).
2. **KLOKHUIS UITZENDING**  
   Guusje Collin, een van de onderzoekers van de PRYME-studie, was te zien bij het NPO programma “Klokhuis” in een aflevering genaamd “Rust in je hoofd”. Neem een kijkje op youtube door op het filmpje te klikken, of bekijk [hier](https://hetklokhuis.nl/tv-uitzending/5062/rust-in-je-hoofd) om de hele aflevering op de website van Klokhuis.
3. **WAT IS MINDFULNESS?**  
   Eerder onderzoek heeft laten zien dat mindfulness training werkt tegen depressie- en angstklachten. In de PRYME studie onderzoeken we of mindfulness training ook kan helpen om psychische klachten bij jongeren te verminderen. Maar wat is mindfulness eigenlijk?  
     
   Een bekende definitie van mindfulness is: het gewaarzijn dat ontstaat door doelbewust en op een niet-oordelende manier je aandacht te richten op ervaringen in het huidige moment. [Lees meer...](https://www.pryme-studie.nl/LOSnieuws#whatismindfulness)
4. **HOE WERKT EEN MRI SCANNER?**De afkorting MRI staat voor ‘Magnetic Resonance Imaging’. Met een MRI-scanner kun je op een veilige manier beelden maken van de binnenkant van het lichaam.  Op een MRI-scan kunnen we organen en weefsels in beeld brengen en dus ook het brein. De scanner gebruikt een magneetveld en radiogolven om signalen op te wekken.. Deze signalen worden opgevangen door een antenne en met behulp van een computer verwerkt tot foto’s van dwarsdoorsneden (een soort plakjes) van de hersenen. [Lees meer...](https://www.pryme-studie.nl/LOSnieuws#MRI)
5. **BREINFEITJES**
   1. Je gebruikt 100% van je hersenen
   2. Je hersenen blijven je hele leven nieuwe verbindingen maken
   3. Je brein werkt sneller dan je misschien denkt, informatie tussen de cellen kan met maar liefst 360 km/uur worden uitgewisseld
   4. Je hersenen werken op slechts 23 watt, net genoeg om een spaarlamp te laten schijnen

### CAU

1. **DE EERSTE NIEUWSBRIEF**Hoi! Welkom bij de allereerste nieuwsbrief van PRYME. Het leek ons leuk om een nieuwsbrief te sturen met updates rondom de studie en andere weetjes die met het onderwerp te maken hebben. Heb je dingen die je graag zou willen lezen? Of misschien tips voor ons? Dan mag je dat natuurlijk altijd laten weten. De nieuwsbrief is ook te vinden op de [website](https://pryme-studie.nl/LOSnieuws).
2. **KLOKHUIS UITZENDING**  
   Guusje Collin, een van de onderzoekers van de PRYME-studie, was te zien bij het NPO programma “Klokhuis” in een aflevering genaamd “Rust in je hoofd”. Neem een kijkje op youtube door op het filmpje te klikken, of bekijk [hier](https://hetklokhuis.nl/tv-uitzending/5062/rust-in-je-hoofd) om de hele aflevering op de website van Klokhuis.
3. **HOE WERKT EEN MRI SCANNER?**De afkorting MRI staat voor ‘Magnetic Resonance Imaging’. Met een MRI-scanner kun je op een veilige manier beelden maken van de binnenkant van het lichaam.  Op een MRI-scan kunnen we organen en weefsels in beeld brengen en dus ook het brein. De scanner gebruikt een magneetveld en radiogolven om signalen op te wekken.. Deze signalen worden opgevangen door een antenne en met behulp van een computer verwerkt tot foto’s van dwarsdoorsneden (een soort plakjes) van de hersenen. [Lees meer...](https://www.pryme-studie.nl/LOSnieuws#MRI)
4. **BREINFEITJES**
   1. Je gebruikt 100% van je hersenen
   2. Je hersenen blijven je hele leven nieuwe verbindingen maken
   3. Je brein werkt sneller dan je misschien denkt, informatie tussen de cellen kan met maar liefst 360 km/uur worden uitgewisseld
   4. Je hersenen werken op slechts 23 watt, net genoeg om een spaarlamp te laten schijnen

# Website

## Home:

Welkom

Welkom bij onze nieuwsbrief pagina. Hier willen we de artikelen die we versturen in onze nieuwsbrief verzamelen. Ook willen we wat uitgebreidere teksten neerzetten hier, zo dat geinteresseerden meer kunnen lezen over het onderwerp dat is aangekaart in de rondgestuurde nieuwsbrief. Heb je dingen waar je graag over wil lezen? Of tips voor ons? Dan mag je dat natuurlijk altijd laten weten!

Je kunt door de pagina scrollen als je alles wil lezen, of het menu bovenaan gebruiken als je ergens specifiek nieuwsgierig naar bent. Als je weer terug wilt gaan naar de homepagina van PRYME kan je in het menu op 'Home' klikken, of op 'PRYME' linksboven in de hoek.

## Studievoortgang:

In de komende nieuwsbrieven houden we jullie in deze sectie op de hoogte van de voortgang van het onderzoek.

### 01/24 Januari 2024:

Momenteel hebben we 22 deelnemers die meedoen aan onze studie, verdeeld over twee 'waves'. In welke wave je zit hangt af van wanneer je je eerste meetmoment bij ons doet. Zo kunnen we overzicht houden en beter zien wanneer we participanten weer in moeten plannen voor een volgende meetmoment. Op het moment gaan we net beginnen aan de derde wave. Per wave hebben we dus ongeveer 10 personen, en we proberen om uiteindelijk 150 personen te includeren in ons onderzoek. We zijn in de zomer van 2023 begonnen met het testen van deelnemers, dus om tot 150 deelnemers te komen gaat dit onderzoek nog een tijdje duren.

## Onderzoeksmethodes:

In deze rubriek willen we wat onderzoeksmethodes bespreken. Je bent wellicht nieuwsgierig naar hoe een MRI-scanner nu eigenlijk werkt, of wat voor ander methodes te pas kunnen komen bij een klinisch wetenschappelijk onderzoek.

### 01/24 MRI-scanner:

De afkorting MRI staat voor ‘Magnetic Resonance Imaging’. Met een MRI-scanner kun je op een veilige manier beelden maken van de binnenkant van het lichaam.  Op een MRI-scan kunnen we organen en weefsels in beeld brengen en dus ook het brein. De scanner gebruikt een magneetveld en radiogolven om signalen op te wekken. Deze signalen worden opgevangen door een antenne en met behulp van een computer verwerkt tot foto’s van dwarsdoorsneden (een soort plakjes) van de hersenen.

Met een MRI-scanner kun je niet alleen plaatjes maken van de hersenen, maar ook de activiteit van de hersenen in beeld brengen. Dat doen we met zogenaamde “functionele MRI” (fMRI). Daarvoor kijken we naar de hoeveelheid zuurstof die de hersenen gebruiken. Hersengebieden die actief zijn gebruiken namelijk meer zuurstof dan gebieden die minder actief zijn. Dit is dus geen directe meting van de activiteit van de hersencellen zelf.

Doordat de MRI-scanner een soort magneet is, trekt de scanner andere magnetische voorwerpen naar zich toe. Daarnaast kunnen metalen voorwerpen de meting verstoren. Daarom zorgen we ervoor dat alle magnetische voorwerpen buiten de scanner-ruimte blijven. Voordat we de ruimte ingaan bekijken we samen of je geen metalen voorwerpen meer bij je hebt. Dat controleren we ook nog met een metaaldetector. Zo zorgen we ervoor dat de MRI scans goed en veilig verlopen.

## Het brein:

In deze rubriek willen we wat meer over het brein vertellen. Dit kan in de vorm van leuke wist-je-datjes, of in specifiekere stukjes tekst.

### 01/24 Wist-je-datjes:

Hier zijn wat leuke feitjes over het brein:

* Je gebruikt 100% van je hersenen
* Je hersenen blijven je hele leven nieuwe verbindingen maken
* Je brein werkt sneller dan je misschien denkt, informatie tussen de cellen kan met maar liefst 360 km/uur worden uitgewisseld
* Je hersenen werken op slechts 23 watt, net genoeg om een spaarlamp te laten schijnen

## Mindfulness:

In deze rubriek zullen we meer vertellen over mindfulness. Zo zul je hier kunnen lezen over wat mindfulness nu eigenlijk is, en zul je eventueel wat kleine oefeningen of andere bronnen kunnen vinden die over mindfulness gaan.

### 01/24 Mindfulness:

Eerder onderzoek heeft laten zien dat mindfulness training werkt tegen depressie- en angstklachten. In de PRYME studie onderzoeken we of mindfulness training ook kan helpen om psychische klachten bij jongeren te verminderen. Maar wat is mindfulness eigenlijk?

Een bekende definitie van mindfulness is: het gewaarzijn dat ontstaat door doelbewust en op een niet-oordelende manier je aandacht te richten op ervaringen in het huidige moment. In het huidige moment zijn is niet vanzelfsprekend. In gedachten zijn we vaak bezig met het verleden of de toekomst. Door meditatie kun je jezelf trainen om meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Bij meditatie oefen je het focussen van je aandacht op één punt. Bijvoorbeeld op de ademhaling of op andere lichamelijke sensaties. Als je dat doet raak je op een gegeven moment afgeleid. Dat heeft iedereen en is een natuurlijke neiging van de geest. Door dat op te merken en weer je aandacht steeds terug te brengen naar jouw focus train je je aandacht. Op deze manier wordt je “aandachtsspier” als het ware steeds sterker.