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 idee om een nieuwsbrief te sturen met updates rondom de studie, of 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) de aflevering op de website van Klokhuis.
3. **WAT IS MINDFULNESS?**  
   Eerder onderzoek heeft laten zien dat mindfulness 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?   
     
   Mindfulness is het Engelse woord voor ‘opmerkzaamheid’ of ‘aandachtigheid’. In mindfulness is men specifiek bezig om hun aandacht te richten op het hier en nu. [Lees meer...](https://www.pryme-studie.nl/LOSnieuws#whatismindfulness)
4. **HOE WERKT EEN MRI SCANNER?**De afkorting MRI staat voor het Engelse begrip ‘Magnetic Resonance Imaging’. Het is een methode waarmee op een veilige manier beelden van het inwendige van de mens kunnen worden gemaakt. Op een MRI-scan kunnen organen en weefels in beeld gebracht worden, en dus ook het brein. Met een sterk magneetveld en radiogolven worden er in het lichaam radiosignalen opgewekt. Deze signalen worden door een antenne opgevangen, en met behulp van een computer verwerkt to foto’s van dwarsdoorsneden van het lichaam. [Lees meer...](https://www.pryme-studie.nl/LOSnieuws#MRI)
5. **BREIN FEITJES**
   1. Je gebruikt 100% van je hersenen
   2. Je hersenen kunnen 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 gaan
   4. Je hersenen werken op slechts 23 watt, genoeg om een spaarlamp te laten schijnen

### CAU

1. **DE EERSTE NIEUWSBRIEF**Hoi! Welkom bij de allereerste nieuwsbrief van PRYME. Het leek ons leuk idee om een nieuwsbrief te sturen met updates rondom de studie, of 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) de aflevering op de website van Klokhuis.
3. **HOE WERKT EEN MRI SCANNER?**De afkorting MRI staat voor het Engelse begrip 'Magnetic Resonance Imaging'. Het is een methode waarmee op een veilige manier beelden van het inwendige van de mens kunnen worden gemaakt. Op een MRI-scan kunnen organen en weefels in beeld gebracht worden, en dus ook het brein. Met een sterk magneetveld en radiogolven worden er in het lichaam radiosignalen opgewekt. Deze signalen worden door een antenne opgevangen, en met behulp van een computer verwerkt to foto's van dwarsdoorsneden van het lichaam. [Lees meer...](https://www.pryme-studie.nl/LOSnieuws#MRI)
4. **BREIN FEITJES**
   1. Je gebruikt 100% van je hersenen
   2. Je hersenen kunnen 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 gaan
   4. Je hersenen werken op slechts 23 watt, 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 het Engelse begrip 'Magnetic Resonance Imaging'. Het is een methode waarmee op een veilige manier beelden van het inwendige van de mens kunnen worden gemaakt. Op een MRI-scan kunnen organen en weefels in beeld gebracht worden, en dus ook het brein. Met een sterk magneetveld en radiogolven worden er in het lichaam radiosignalen opgewekt. Deze signalen worden door een antenne opgevangen, en met behulp van een computer verwerkt tot foto's van dwarsdoorsneden van het brein. In het Donders Instituut wordt voornamelijk een variant van deze techniek, fMRI (f=functioneel), toegepast. Hiermee kan naast de hersenstructuur ook de hersenactiviteit zichtbaar gemaakt worden.

Deze hersenactivteit brengen we in kaart door te kijken welke gebieden in het brein meer zuurstof gebruiken. Het idee hierachter is dat een actief hersengebied meer zuurstof nodig heeft dan wanneer dit gebied minder actief was. Dit is dus geen directe meting van de activiteit van de neuronen zelf.

Doordat de MRI-scanner eigenlijk een grote magneet is, zullen andere magnetische voorwerpen naar de scanner toe getrokken worden. Daarnaast kunnen metalen voorwerpen de meting zelf verstoren. Daarom zorgen we er samen voor dat alle magnetische voorwerpen buiten de ruimte van de MRI-scanner blijven. Voordat we de scanner ruimte ingaan controleren we altijd samen of alle metalen voorwerpen achterblijven. Hiervoor hebben we ook een metaaldetector, zodat we zeker weten dat de scans goed en veilig kunnen 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 kunnen 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 gaan
* Je hersenen werken op slechts 23 watt, 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 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?

Mindfulness is het Engelse woord voor 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. In mindfulness is men specifiek bezig om hun aandacht te richten op het hier en nu. Dit kan in verschillende aspecten gedaan worden, zoals het richten op fysieke en mentale gevoelens, zintuigelijke waarnemingen, en de ademhaling die op dit moment bij iemand aanwezig zijn. Ook hoort het niet oordelen van die waarnemingen bij mindfulness