



## **NEUROFYSIOLOGISCHE AANVULLING BIJ BEHANDELING STRESS-GERELATEERDE STOORNISSEN EN TERUGVALPREVENTIE BIJ DEPRESSIE. INTRODUCTIEDAG HARTRITME BIOFEEDBACK VOOR ARTSEN EN PSYCHIATERS**

Depressie, examenangst, ADHD, trauma's en paniekstoornissen hebben allemaal een direct effect op ons lichaam, met name de ontregeling van de Nervus vagus. Door 8 weken training van ademritme resonerend met hartritme kan deze ontregeling weer in balans worden gebracht, wat de behandeling van deze stoornissen optimaliseert, zo blijkt uit meer dan 10 RCT onderzoeken naar deze methodiek.

HRV-biofeedback is een manier om in de klinische praktijk bij de patiënt zichtbaar te maken hoe het hartritme reageert op stress/emotie-disregulatie. Op het LCD scherm ziet men het hartritme. De patiënt kan oefenen en trainen om in resonantie hiermee te ademen. Het is motiverend voor patiënten om zelf iets aan gezondheidsverbetering te doen, en uit onderzoek blijkt dat het leidt tot vermindering van slaapproblemen, verbetering van concentratie .

Deze introductiedag voor artsen en psychiaters is bedoeld om u met deze methode bekend te maken en wellicht uw POHs te faciliteren, of uzelf te inspireren om een driedaagse cursus te volgen. HRVbiofeedback is bekend sinds de Taskforce of the European Society of Cardiology and the North American Society of pacing in 1996 hierover standaarden opstelde voor metingen, fysiologische interpretatie en klinisch gebruik.

In de introductiedag komen aan de orde:

- \*Wetenschappelijke achtergrond van hartritme biofeedback met name bij depressieve en stressgerelateerde klachten
- \*Principe van neuroceptie (prof S. Porges)
- \*Zichtbaar maken van de werking van HRV biofeedback apparaten zoals Balance Manager en Stresseraser en apps voor adembegeleiding
- \*Opsporen van de adem-hartritme resonantiefrequentie (prof P.Lehrer) via simpele methode
- \*Zichtbaar maken van neurofysiologische effecten van desensitisatie en emotieregulatie (in beweging brengen van vastzittende emoties) \*Toepassingen in de praktijk van artsen, psychologen en psychiaters (trauma-aanpak, autisme, ADHD, paniek-stoornissen, depressie, slaapproblemen, jeugdpsychiatrie)
- \*hoe patiënten te instrueren om hun psychofysiologische basisniveau op te waarderen?
- \*verwijzing voor huisartsen
- \*inzicht in verschil en overeenkomst met mindfulness
- \*9 stappen Slanker met je hartritme

**WAAR?** trainingsfaciliteit van opleidingscentrum HartFocus in Loosdrecht

**DATUM: 6 april 2016      accreditatie voor 5 punten**

**Kosten: 395 euro.**

**Aanmelding: [info@hartfocus.nl](mailto:info@hartfocus.nl)**

hierover hoeft geen btw te worden betaald ivm onderwijsvrijstelling.

HartFocus is geregistreerd in het Centraal Register Kort BeroepsOnderwijs