

השתתף במחקר

הערכת אפליקציה

מטרת המחקר

בסתיו 2024, נתחיל במחקר על יעילות היישום על חוסנם של הורים לילדים עם הפרעה נירו-התפתחותית (חשודה) כמו אוטיזם והפרעות קשב וריכוז

מי יכול להשתתף

על מנת להשתתף במחקר, על המשתתפים לעמוד במספר קריטריונים
אתה הורה לילד אחד או יותר (מתחת לגיל 18) עם אוטיזם ו/או הפרעות קשב וריכוז או חשודים באוטיזם ו/או הפרעות קשב וריכוז

יש לכם סמארטפון/טאבלט עם גישה לאינטרנט וכתובת מייל להורדת האפליקציה ומילוי השאלונים

יש לך מוטיבציה להשתמש באפליקציה במשך 10-15 דקות ביום במשך חודש

אינך מטופל בבעיות נפשיות ואין לך בעצמך בעיות נפשיות חמורות כרגע

ציפיות ויתרונות של השתתפות

אם תחליט להשתתף, אתה צפוי לבצע את ההשקעות הבאות

שימוש באפליקציה (10-15 דקות ביום, למשך חודש)

מלאו שאלונים תוך 4 רגעים: בהתחלה, ולאחר חודש, 4 ו-7 חודשים (30-45 דקות לשאלון). אתה יכול למלא אותו באינטרנט בביתך או בכל מקום שתרצה.

להשתתפות מספר יתרונות

ניתן להשתמש באפליקציה בחינם

אתה יכול לשפר את הרווחה הנפשית והחוסן שלך

בהשתתפותכם תוכלו לסייע להורים אחרים לילדים עם אוטיזם ו/או הפרעות קשב וריכוז

פיתוח של אדפט

מטרת האפליקציה

R2D2-MH האפליקציה פותחה בין 2022 ל-2024 כחלק מפרויקט (<https://www.r2d2-mh.eu/>)

ובני (אוטיזם ADHD כגון) פרויקט זה נועד לזהות גורמים המשפיעים על סיכונים וחוסן אצל ילדים עם מגוון נירולוגי נועדה לתמוך בחוסן של הורים לילדים שאובחנו או חשודים באוטיזם ו/או הפרעת Adappt משפחותיהם. אפליקציית קשב וריכוז

מעורבות הורים ואנשי מקצוע

מעורבים הורים לילדים עם אוטיזם ו/או הפרעות קשב וריכוז ואנשי מקצוע Adappt מתחילת הפיתוח של אפליקציית אפליקציה זו פותחה עבור, אך חשוב מכך, עם הורים. הם עזרו לנו בהחלטות לגבי התרגילים והנושאים הכלולים באפליקציה, עיצוב ובחירת מילים. ברצוננו להודות להורים הללו

אנשי מקצוע המעורבים בחייהם של הורים וילדים עם אוטיזם ו/או הפרעות קשב וריכוז עזרו לנו בניסיונם ובידע שלהם על המצבים השונים איתם מתמודדים הורים וילדים. הם עזרו לנו להחליט על הנושאים לאפליקציה ולמצוא הורים שרצו לעזור לנו הלאה. אנחנו רוצים להודות לכולם מאוד

תוכן האפליקציה

רקע כללי

אפליקציה זו מבוססת על פסיכולוגיה חיובית ומיינדפולנס, ומורכבת מתרגילים שהוכחו כיעילים. פסיכולוגיה חיובית שואפת לתמוך בחוסן וברוחה נפשית והוכחה כיעילה במספר רב של מחקרים. מיינדפולנס עוזר לנו להיות מודעים יותר למה שאנו חווים בכל רגע, במקום להיות יותר מדי 'בראש שלנו' (כלומר להתמקד במחשבות שלנו)

שישה נושאים

האפליקציה מורכבת מתרגילים סביב שישה נושאים

נקודות אור: למד כיצד הדברים הקטנים יכולים לעזור לך

כוח מנקודות חוזק: למד להכיר ולהשתמש בחוזקות שלך

שימו לב לעצמכם: תהיו נחמדים יותר לעצמכם

מערכות יחסים באיזון: חזקו את מערכות היחסים והכרת התודה שלכם

קבל ושחרר: גלה את הכוח לשנות את מה שאתה יכול לשנות, את האומץ לקבל את מה שאתה לא יכול לשנות ואת החוכמה לדעת את ההבדל

בקשת עזרה וקבלת עזרה: למד לבקש עזרה, לסרב ולקבל עזרה

אתה יכול לבחור את סדר הנושאים האלה בעצמך, כלומר, לבחור מה מושך את תשומת הלב שלך או מה שאתה חושב שיכול להיות הכי שימושי עבורך. כל נושא מורכב מחמישה תרגילים

שאלות נפוצות

אני רוצה להוריד את האפליקציה, איפה אני יכול למצוא את האפליקציה? כשתשתתפו במחקר תקבלו מייל עם הוראות הורדה

איך אני עושה את התרגיל? כל יום יוצג בפניכם אתגר/תרגיל שתוכלו לעשות. אתה יכול גם לעבור למסך הבית ולפתוח ערכת נושא לפי העדפתך ולעשות עוד אתגר/תרגיל

מדוע האפליקציה ממליצה לעשות תרגיל אחד ביום? האפליקציה מניעה אותך לעשות רק תרגיל אחד ביום, כך שתוכל לשים לב לתרגיל הזה מבלי לבקש מעצמך יותר מדי. אם אתם מעדיפים לעשות יותר מתרגיל אחד ביום, אתם מוזמנים לעשות זאת

האם אני צריך לעשות תרגיל? אתה תמיד חופשי לא לעשות תרגיל, אבל כמובן שאנחנו ממליצים לך לעשות כמה שיותר תרגילים כי אתה יכול ללמוד מהם הכי הרבה

ברצוני להפסיק את ההשתתפות במחקר, מה עלי לעשות? אם תחליט להפסיק את הסקר, תוכל לשלוח לנו דוא"ל לביטול הרשמה לסקרים. זה תלוי בך אם אתה רוצה להמשיך להשתמש באפליקציה

אודותינו, קולופון ויצירת קשר

עלינו

החוקרים הבאים מעורבים במחקר

פרופ. ד"ר ארנסט בולהמאייר הוא פרופסור במחלקה לפסיכולוגיה, בריאות וטכנולוגיה באוניברסיטת טוונטה ומוביל פרויקטים של המחקר

הוא מועמד לדוקטורט במחלקה לפסיכולוגיה, בריאות וטכנולוגיה באוניברסיטת טוונטה. אחראית על MSc, קים טוניס אתר האינטרנט ותיאום מחקר בקרב הורים לילדים עם אוטיזם ו/או הפרעות קשב וריכוז

ד"ר סטנס דרוסארט הוא פרופסור חבר במחלקה לפסיכולוגיה, בריאות וטכנולוגיה באוניברסיטת טוונטה. היא מעורבת בהכנת הלימודים וביצועה

ד"ר פיטר טן קלוסטר הוא פרופסור חבר במחלקה לפסיכולוגיה, בריאות וטכנולוגיה באוניברסיטת טוונטה. הוא מעורב בהכנת הלימודים וביצועו

בניימגן, פרופסור לאוטיזם RadboudUMC-פרופ. ד"ר ווטר סטאל הוא פרופסור לפסיכיאטריה של ילדים ומתבגרים ב באוניברסיטת לייזן ועובד בפסיכיאטריה של ילדים ומתבגרים קרקטר. הוא מעורב בהכנת הלימודים וביצועו

קולופון

Stans מאוניברסיטת טוונטה בשיתוף עם הקולוגות Bohlmeijer וארנסט Kim Tönis פותחה על ידי Adappt Drossaert i-Peter ten Klooster, Wouter Staal van Karakter i-LearnEnjoy

Adappt (R2D2-MH) פרויקט) פותחה במימון מהאיחוד האירופי

ארנסט בולהמאייר וקים טוניס © 2023

הטקסטים בפרסום זה כפופים לזכויות יוצרים. אין לעשות שימוש חוזר בחלק מפרסום זה במהדורות חדשות (נייר או דיגיטלי) ללא אישור בכתב מהמחברים

איש קשר

יש לך שאלות לגבי האפליקציה ו/או הלימודים? תחילה עיין בשאלות הנפוצות, ייתכן שתמצא שם את התשובה שלך

אם יש לך שאלות נוספות, תוכל לשלוח דוא"ל לכתובת adappt-bms@utwente.nl

עדכוני חדשות

במאי 2024 22

הכנה 2

הגרסה הראשונה של האפליקציה עובדת ונמצאת כעת בבדיקה ולאחר מכן מותאמת

בינואר 2024 29

הכנה

ההתאמות האחרונות בוצעו בתוכן של האפליקציה ואנחנו עובדים קשה על האפליקציה. כתובת המייל פעילה והאתר מקוון.

בינואר, 2024 10

אישור מחקר

המחקר, שיתחיל בסתיו 2024, קיבל אישור אתי. זה מאפשר לנו להתחיל בהכנת המחקר. אם אתה כבר מעוניין
במחקר או רוצה לעזור בשלב הפיתוח הסופי של האפליקציה, אנא צור איתנו קשר
באמצעות: adappt-bms@utwente.nl