

## Welkom bij de TRAIN Health Awareness programma!

De TRAIN Health Awareness app maakt onderdeel uit van de TARGet onderzoeksgroep onder leiding van dr. Nimrat Grewal, cardiothoracaal chirurg in het Amsterdam UMC met aorta pathologie als aandachtsgebied. TARGet verricht onderzoek naar de ontstaansmechanismen van thoracale aorta aneurysmata en dissecties.

De TRAIN Health Awareness app helpt u op een positieve manier een stap te zetten naar een gezonde leefstijl. De app bevat coaching, adviezen en wetenschappelijke feiten over beweging, voeding, mentale gezondheid en slaap. Stepcoin (een wandel app) en Silver sessions (conditie oefeningen voor senioren) zijn een aanrader.

Dank voor uw interesse in de TRAIN Health Awareness app. Wij melden u aan bij de app en krijgt u gratis toegang tot alle informatie in de app. **Mocht u zich reeds aangemeld hebben en nog geen vragenlijst of link naar de app ontvangen hebben, meldt u zich dan bij [r.t.theijse@amsterdamumc.nl](mailto:r.t.theijse@amsterdamumc.nl).**

Bij aanvang van de studie ontvangt u:

- Toegang tot de app met een link om de app gratis te downloaden
- Een korte vragenlijst
- Een formulier die u dient te tekenen om deelname aan de studie te bevestigen

Wij verzoeken u vriendelijk voor het starten met de app een korte vragenlijst in te vullen over uw gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven. Deze vragenlijst zal op verschillende momenten herhaald worden (na 1, 3, 6, 9 en 12 maanden), zodat wij samen het effect van gezonde leefstijlinterventies op de fysieke en mentale gezondheid kunnen onderzoeken. De verkregen resultaten van deze vragenlijst zullen anoniem worden gepubliceerd in medische tijdschriften, zodat deze gedeeld kunnen worden met de rest van de wereld en vooruitgang kan worden geboekt op preventie en behandeling van patiënten na een aorta dissectie.

Voor meer updates kunt u ons volgen op LinkedIn en Instagram:

 [https://www.instagram.com/nimmie\\_g/](https://www.instagram.com/nimmie_g/)

 <https://www.linkedin.com/in/nimratgrewal/>

Met vriendelijke groeten,

Rutger Theijse

Mede namens het team van TRAIN Health Awareness en Stichting Aortadissectie Nederland

