

The logo consists of the letters 'S', 'A', and 'M' in a bold, sans-serif font. The 'S' and 'M' are white, while the 'A' is black. The 'A' has a small white circle in the center of its upper loop.

SAM

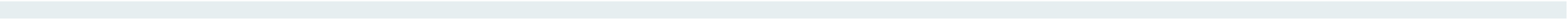
stress autism mate

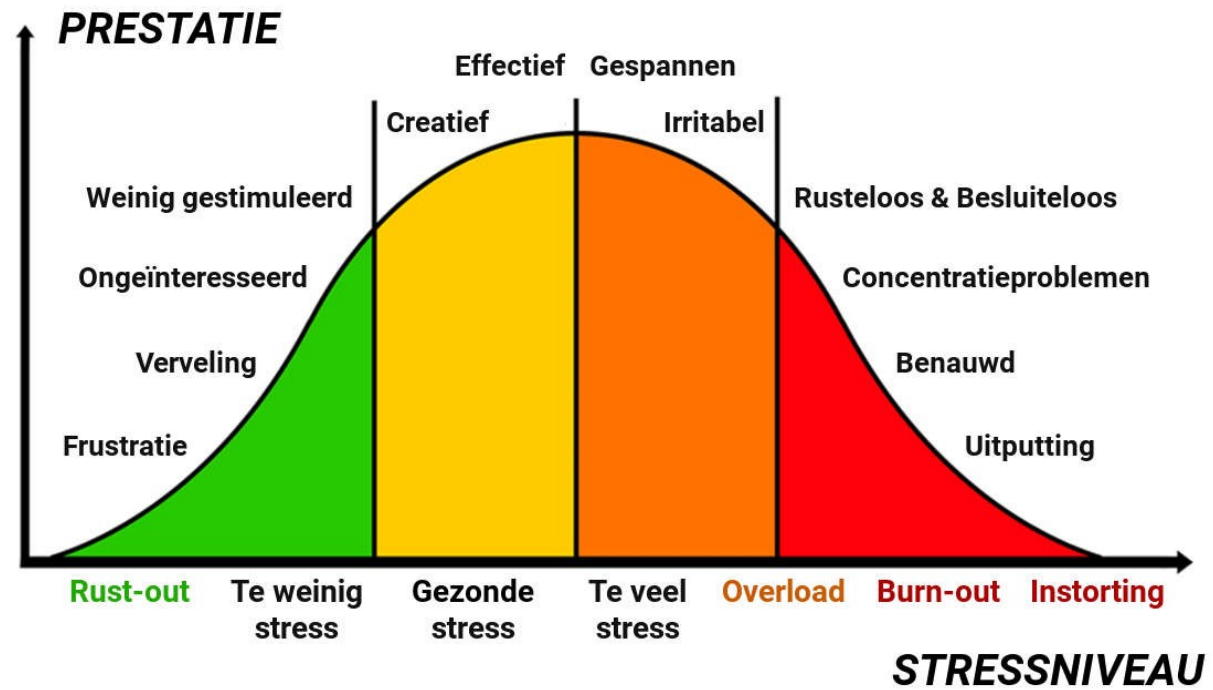
Even voorstellen:

- Ik ben Yvette, regelmatig stress met name van ongeplande klussen of als een afspraak in mijn agenda moet op een plek waar die niet past
- Ik ben Jamie, regelmatig stress wanneer ik het overzicht verlies als ik teveel op me neem



Stress is essentieel





Ongezonde stress

- Chronische stress
- Probleem in balans draagkracht-draaglast
- Kwetsbaar zijn voor stress bijvoorbeeld bij autisme
- Geen (of onvoldoende) hersteltijd

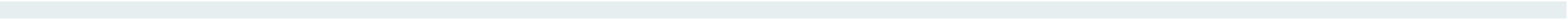
Autisme en stress

- Meer stress
- Minder oplossingsstrategieën om met stress om te kunnen gaan
- Kwetsbaarheid in het brein

- 38% ernstige verstoring van de slaap (NAR)
- 40% co-morbiditeit zoals ADHD, angststoornissen, depressieve stoornissen etc. (NAR)

**Stress is nodig en niet perse slecht,
maar...**

- Je eigen gebruiksaanwijzing snappen
- Herstel tijd

- 
- Nare gebeurtenissen.....coping en veerkracht
- 



Herstel en inzicht zijn essentieel: SAM



The logo features the letters 'SAM' in a bold, sans-serif font. The 'S' and 'M' are white, while the 'A' is black. The letters are centered on a blue rectangular background.

SAM

stress autism mate

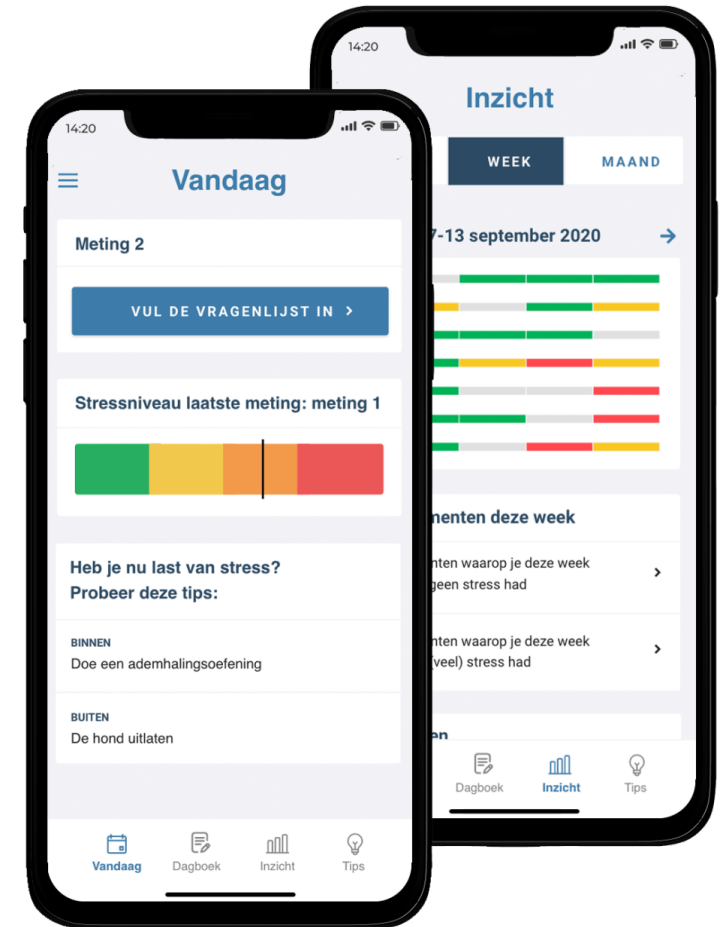
Klik op de link hieronder om de video van SAM af te spelen.

<https://youtu.be/QBrad1Si4vA>

Hoe werkt SAM?

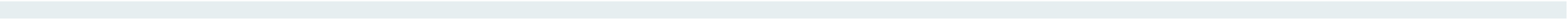


- 4 keer per dag vragen over activiteiten en stress
 - Persoonlijke stress tips
 - Overzicht in dag en week over je stress in relatie tot wat je doet
 - Inzichtelijk wanneer het goed gaat
-
- Toename eigen regie, betere coping en betere kwaliteit van leven
 - Toename van de veerkracht

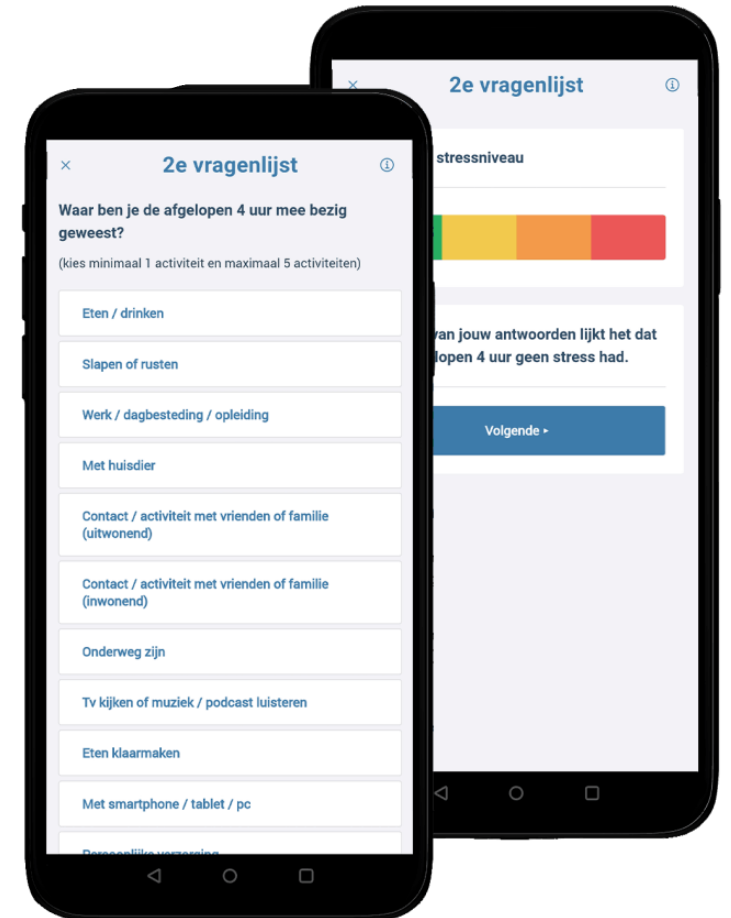




Actueel gebruik



- Sinds mei 2021 beschikbaar



- Op het moment 1000 dagelijkse gebruikers
- Eigen helpdesk
- Getest door Orcha geen medisch hulpmiddel
- Databeveiliging voldoet aan medische eisen (strikt vertrouwelijk), opgeslagen in Nederland
- Vanaf half april 2022 ook in België

Wetenschappelijk onderzoek

- **Twee afgeronde kwantitatieve studies**

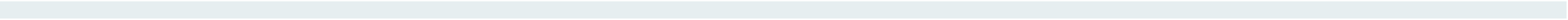
Pilotstudie; N = 14, Pre-post test, 1 uitvaller



Studie B; N = 36, Single-Case Experimental Design (SCED), 2 uitvallers

- **Kwalitatieve studie** (samen met Karakter uitgevoerd)

Data is verzameld wordt nu geanalyseerd



Van SAM naar SAM junior met Karakter



TEAMWORK
MAKES THE
DREAMWORK



Stress Autism Mate

**Yvette Roke
Jamie Hoefakker
Roos Vos
Kirsten Hoeberichts
Heleen Iedema**

<https://www.stressautismmate.nl/>



