

Onze meetinstrumenten

“We zetten verschillende gevalideerde metingen in, afhankelijk van de situatie en de persoon.”

Stress

Kortdurende stress is een nuttige en natuurlijke reactie waarbij het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid komt, klaar om te reageren op dat wat zich voordoet. Wanneer een stressvolle situatie voorbij is komt je lichaam weer terug in zijn natuurlijke staat van rust.

Het gaat echter mis wanneer ons lichaam niet meer uit deze staat van paraatheid komt, dit kan optreden wanneer de stress te lang duurt en er onvoldoende herstel is. Dit is een autonome reactie van het lichaam, het gebeurt zonder dat je er controle over hebt. Twee belangrijke regelsystemen van het lichaam zijn hierbij betrokken: het autonome deel van het zenuwstelsel en het hormoonstelsel. Onze meetinstrumenten geven inzicht in de toestand van deze regelsystemen en dus de ernst van de situatie. Aan de hand van deze metingen kunnen wij de juiste behandeling bepalen om de fysiologie te beïnvloeden, zodat het lichaam weer in staat komt om te ontspannen en te herstellen.

CSR Vragenlijst stressklachten

We beginnen met de wetenschappelijk onderbouwde **CSR vragenlijst stressklachten** die een eerste beeld geeft van de ernst van de situatie en inzicht geeft in wat belangrijk is om aan te pakken.

Deze vragenlijst meet betrouwbaar of en in welke mate er sprake is van stress gerelateerde problematiek op lichamelijk, emotioneel, gedragsmatig en cognitief gebied.

Het geeft tevens een beeld van de stressbronnen in het werk en herstel na werk.

HRV meting

Het bepalen van de toestand van het autonome zenuwstelsel is een belangrijke schakel in het bepalen van de ernst van stressklachten in onze maatwerktrajecten. Het geeft aan of je flexibel kunt schakelen tussen de parasympatische reactie (rem) en sympathische reactie (actie), om met de normale ‘gevaren’ in het leven om te kunnen gaan. Een **HRV meting** (Heart Rate Variability) is uitermate geschikt om dit inzichtelijk te maken en geeft gedetailleerd inzicht in stressfactoren, herstelgedrag en kwaliteit van rustmomenten en slaap. Gevolgen voor vitaliteit en gezondheid op korte en lange termijn komen in beeld.

De meting vindt plaats door middel van een klein metertje dat 72 uur (niet zichtbaar onder kleding) op het lichaam wordt gedragen en het bijhouden van een logboek van activiteiten. Je krijgt een rapport met duidelijk inzicht in jouw vitaliteit.

HRV geeft inzichten om:

- *jouw stress te managen;*
- *jouw herstel te herkennen en optimaliseren;*
- *jouw fysieke activiteiten gezond in te zetten.*

Drukke werkdag



Cortisol/DHEA speekseltest

Bij chronische stress is er, naast het zenuwstelsel nog een ander belangrijk regelsysteem betrokken, namelijk het hormonale systeem. Deze tweede meting geeft hier inzicht in, om een goede prognose voor herstel te kunnen geven en om vervolgens een afgestemd maatwerktraject te samenstellen. Cortisol is een van onze belangrijkste stresshormonen en het hormoon DHEA zijn belangrijkste tegenhanger. Ze zijn eenvoudig te meten door middel van een speekseltest die zelf thuis is af te nemen.

Braverman Neurotransmittertest

Stress is van invloed op de werking van neurotransmitters in jouw brein. Neurotransmitters zijn boodschapperstofjes van het zenuwstelsel die betrokken zijn bij gevoel, beweging, immuniteit, pijnbeleving, stressbestendigheid, prikkelbestendigheid en nog veel meer.

De antwoorden op de vragen uit deze gevalideerde vragenlijst geven patronen weer die verbonden zijn met de belangrijkste neurotransmitters, dopamine, acetylcholine, GABA en serotonine in de hersenen en het lichaam. We krijgen inzicht in het prestatievermogen en herstelvermogen. Een mooie aanvulling op de andere metingen.

Werkenergieanalyse®

Met de Werkenergieanalyse brengen we je bevlogenheid en energiebalans in beeld binnen de context van je huidige werksetting. Waar krijg je energie van, wat zuigt je leeg en hoe kun je daar invloed op uitoefenen? Door middel van een online vragenlijst, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, geeft de Werkenergieanalyse® inzicht in energie- en stressbronnen en in de mate van toewijding en veerkracht op het werk.