



Onze meetinstrumenten

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 het 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 we er controle over hebben. 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.

“

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

”



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 geeft inzichten om:
- jouw stress te managen;
 - jouw herstel te herkennen en optimaliseren;
 - jouw fysieke activiteiten gezond in te zetten.

”

HRV meting

In onze maatwerktrajecten is het bepalen van de toestand van het autonome zenuwstelsel een belangrijke meting in het bepalen van de ernst van de stressklachten. Het geeft aan of je flexibel kunt schakelen tussen de parasympathische 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 ge-dragen en het bijhouden van een logboek van activiteiten. Je krijgt een rapport met duidelijk inzicht in jouw vitaliteit.

Cortisol/DHEA speekseltest

Bij chronische stress is er, naast het zenuwstelsel nog een ander belangrijk regelsysteem betrokken, namelijk het hormonale systeem. Deze optionele meting geeft hier inzicht in om een goede prognose voor herstel te kunnen geven.

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.





Onze meetinstrumenten



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 bevologenheid en energiebalans in beeld binnen de context van je huidige werksomgeving. 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.

