



Onze meetinstrumenten

Stress

Kortdurende stress is een nuttige en natuurlijke reactie waarbij het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid komt om te reageren op dat wat zich voordoet. Wanneer de stressvolle situatie voorbij is komt het lichaam weer terug in zijn natuurlijke staat van rust. Het wordt echter een probleem als het lichaam niet meer (voldoende) terug kan veren. Dit kan ontstaan bij langdurige stress met onvoldoende herstel.

Twee belangrijke regelsystemen van het lichaam zijn betrokken bij de stressfysiologie: het autonome 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 zelf weer kan ontspannen en herstellen.



“

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

”

CSR Vragenlijst stressklachten

De wetenschappelijk onderbouwde CSR vragenlijst stressklachten geeft een beeld van de ernst van de situatie en maakt inzichtelijk 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 inzicht om:

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

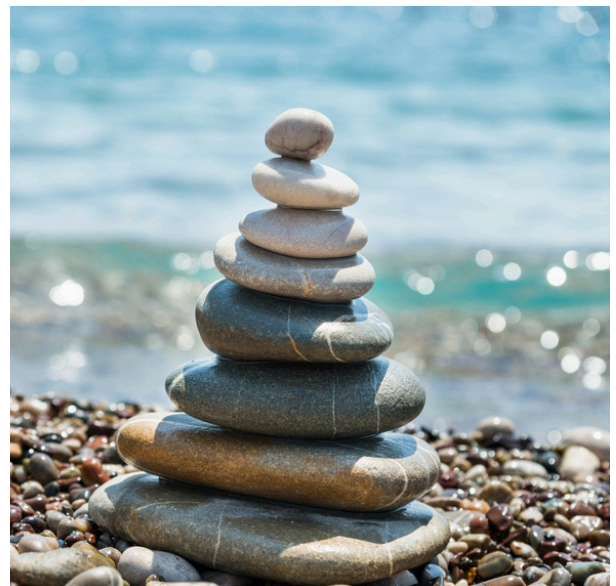
”

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 herstellervermogen.

HRV meting

In onze individuele trajecten voor duurzaam herstel kunnen we ook de HRV meting inzetten om de toestand van het autonome zenuwstelsel te meten en de ernst van de stressklachten te bepalen. Het geeft aan of je flexibel kunt schakelen tussen de parasympatische reactie (rem) en sympathische reactie (actie), om met de stressoren 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.





Onze meetinstrumenten

Werkenergieanalyse®

Met de Werkenergieanalyse brengen we de bevolegenheid en energiebalans in beeld binnen de context van de huidige werkssetting. Waar krijgt een medewerker energie van, wat zuigt leeg en hoe kan daar invloed op worden uitgeoefend. 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.



“

De Cortisolmanager:



Versnelt het duurzaam herstel en draagt bij aan geen terugval bij re-integratie.

”

Cortisolmanager®

De Cortisol-Manager is een E-health programma waarin de ernst van stressklachten wordt gemeten, inzicht wordt verkregen in persoonlijk stresstype en specifieke interventies voor herstel. De medewerker werkt zelfstandig in eigen tempo in dit programma van 23 modules met informatie over stress en herstel, oefeningen en huiswerk, waarbij de coach feedback geeft.

De Cortisol-Manager:

- Verbetert de energetische belastbaarheid.
- Past in de rustfase van het fasen-taken-model uit de NVAB-richtlijn.
- Werkt met 4 soorten disbalans in het stresssysteem.
- Is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.