

StressChecker

MEET ONTDEK ONTSPAN



**HANDBOEK VOOR DE BEGELEIDING NAAR
EEN ONTSPANNEN LEVEN EN EFFECTIEVE SPORTTRAINING**

Gefeliciteerd met de aankoop van je eigen StressChecker. Jouw eerste stap op weg naar een ontspannen leven en/of effectieve sporttraining.

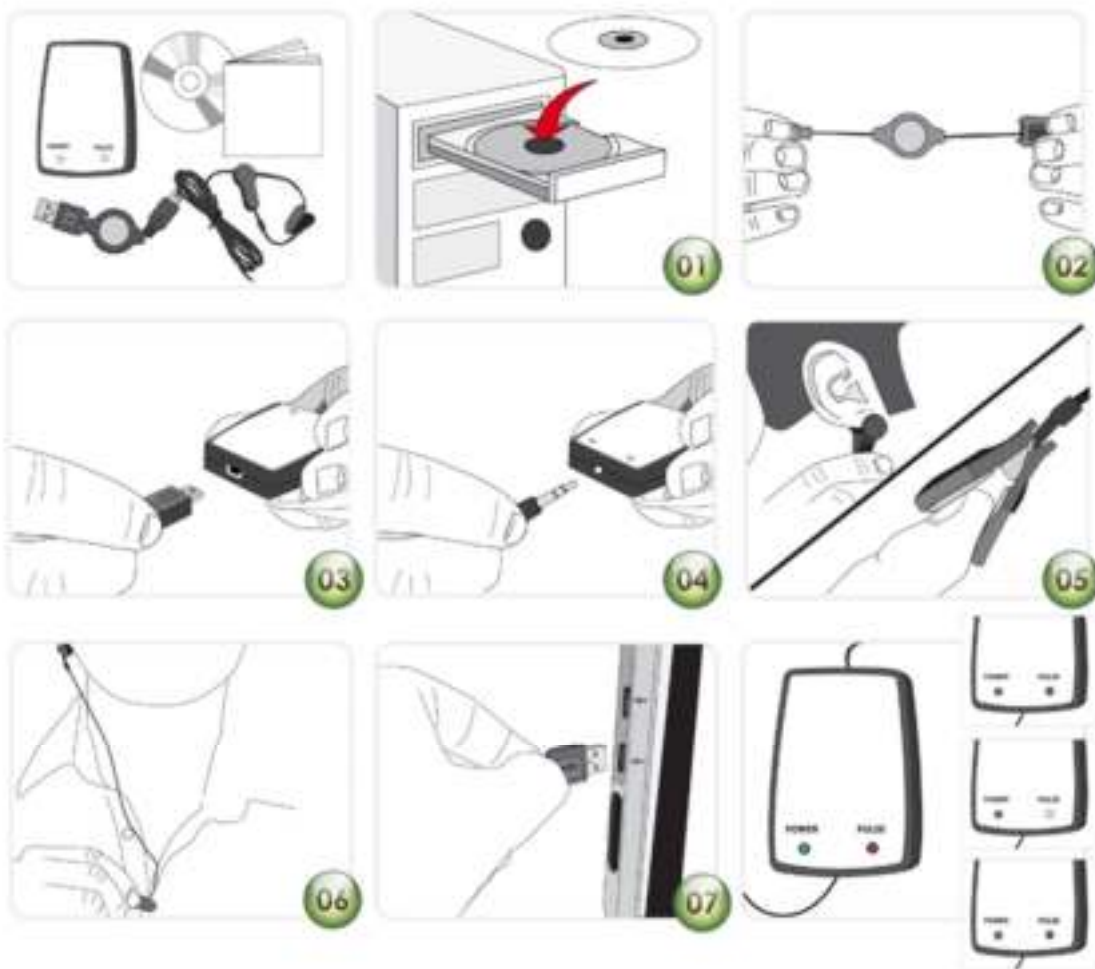
In dit handboek lees je de informatie over:

- de werking van de StressChecker
- hoe je deze kunt gebruiken ter ondersteuning van je aanpak om je stress te verminderen
- hoe je de StressChecker ook kunt inzetten voor effectieve sporttraining
- tips voor een goede meting

INHOUD

1. INLEIDING	3
2. HET PRODUKT	4
3. MEETMETHODE	5
4. MEETUITSLAGEN	5
5. MEETFUNCTIES	7
6. AAN DE SLAG	9
7. AANSLAG MET SPORTTRAINING	9
8. DE BETEKENING VAN DETAILINFORMATIE	10
9. TIPS VOOR EEN GOEDE METING	14

Voor Windows Pc's en Windows 10 Tablets



1 INLEIDING

Je hoeft deze handleiding niet te lezen om direct aan de slag te kunnen gaan. Je doet de dvd in de diskdrive en volgt de aangegeven stappen. Wanneer je vóór het gebruik alvast een beeld wilt hebben van wat de StressChecker is, wat je ermee kunt en waarop je bij het meten moet letten, lees dan eerst dit handboek.

Wist je...

- dat het aantal gezondheidsklachten, die verband houden met stress, sterk toeneemt?
- dat van alle bezoeken aan artsen en psychologen heeft 60-90 procent te maken met een vorm van stress (bron: Harvard Researchers, VS).
- dat je normale hartslag en de variatie in de tijdsverschillen tussen de hartslagen (HRV), gemeten in rust, belangrijke aanwijzingen geven over je psychische en fysieke fitheid en stressniveau?

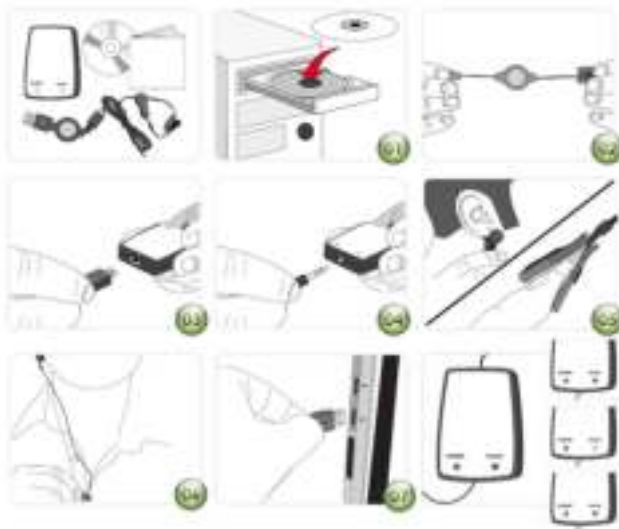
De StressChecker zal jouw zelfkennis over wat je psychisch en fysiek aan kunt aanzienlijk vergroten. Daardoor ben je beter in staat om een verantwoorde levensstijl te ontwikkelen, die je energie geeft en gezond en fit maakt.

Oorspronkelijk werd het StressChecker softwareprogramma voor Windows pc's alleen geleverd op een dvd. Daar Windows pc's tegenwoordig nog maar zelden en Windows tablets so wie so niet met een diskdrive worden geleverd, hebben we onze software aangepast waardoor deze ook kan worden gedownload van onze server.

Installatie met behulp van de dvd.

Laad de dvd in de diskdrive en kies voor de taal waarin je het softwareprogramma wenst te installeren. Start het programma, waarna je stap voor stap door het programma wordt geleid.

Na de installatie van de software en na je eerste meting, kan je beter het programma sluiten en opnieuw openen. Iedere keer dat je het programma opent wordt er bij de server van The StressChecker Company naar software updates gezocht. Wanneer deze worden gevonden, wordt jouw goedkeuring gevraagd om deze te installeren. Alle gegevens van je eerdere metingen blijven hierbij intact.



Installatie met behulp van download link

Wanneer je pc geen diskdrive bevat of je wilt de software installeren op een Windows 10 tablet dan kan je deze link gebruiken om de software te downloaden.

<http://www.respilexshop.nl/application/StressChecker/StressChecker.application>.

Belangrijk

De StressChecker is niet geschikt voor personen met een pacemaker, met regelmatig optredende hartritmestoornissen en personen die hartmedicijnen gebruiken of medicijnen gebruiken die hartritmestoornissen kunnen veroorzaken.

1. HET PRODUCT



De StressChecker is ontwikkeld voor personen, die bewust met hun gezondheid willen omgaan door hun spanningsniveau preventief te controleren om zo gezondheidsrisico's te vermijden.

Daarnaast is de StressChecker bedoeld voor personen, die al stress gerelateerde gezondheidsklachten hebben en hun eigen "gebruiksaanwijzing" willen ontdekken om beter te kunnen ontspannen en daardoor gelukkiger en langer te leven.

De StressChecker ondersteunt sporters om hun training beter af te stemmen op het herstelvermogen van hun lichaam.



De StressChecker is tevens ontwikkeld voor artsen, bedrijfsartsen, fysiotherapeuten, masseurs, (sport)psychologen, work/life balance coaches, stress counselors, gewichts-consulenten, personal coaches en sport- en fitnessstrainers.

Zij kunnen de StressChecker inzetten ter ondersteuning van hun begeleiding.

De StressChecker laat je de gevolgen zien van wel of niet regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding, goede nachtrust, regelmatige ontspanning, harmonieuze relaties, het maken van keuzes en betekenisvol leven.

Zo ook het effect van de veranderingen, die je aanbrengt in jouw stijl van leven en denken.

De therapeutische en educatieve waarde van het gebruik van de StressChecker is voor alles gelegen in actief zelfonderzoek. Met de StressChecker kun je op ieder gewenst moment, privé of op het werk, vaststellen hoe het staat met jouw spanningsniveau en je vermogen om met (over)belasting te kunnen omgaan.

Dit wordt bepaald op basis van de reacties en conditie van het autonome zenuwgestel. Dit gevoelige lichaamsinstrument laat zien hoe het spanningsniveau door werk, familie, levensstijl, omstandigheden en (irreële) denkpatronen en verwachtingen wordt beïnvloed.



De StressChecker bestaat uit een softwareprogramma voor Windows pc's en tablets op DVD, een Hartmonitor (een zwarte clipsensor, een groene vingersensor (optioneel), een signaalkastje en een oprolbare USB-aansluitkabel) en dit handboek.

3. MEETMETHODE

Of en hoeveel last je hebt van psychische en/of lichamelijke overbelasting en je bestendigheid tegen stress, wordt door de StressChecker vastgesteld aan de hand van je normale hartslag en de tijdsverschillen tussen de hartslagen. Deze tijdsverschillen worden de hartritmevariatie (HRV) genoemd.

De HRV wordt, wanneer je rustig zit, hoofdzakelijk veroorzaakt door je in- en uitademing. In medische kringen wordt de HRV als belangrijke aanwijzing gezien voor een goed werkend (autonoom) zenuwgestel. Hoe hoger je HRV is, hoe beter je in staat bent om je te ontspannen wanneer de situatie dat toelaat en in actie te komen wanneer dat nodig is.

4. MEETUITSLAGEN

Na drie minuten wordt het meetresultaat met het donkerblauwe bolletje weergegeven in de grafiek. Daarnaast wordt ook het gemiddelde van de laatste drie metingen (op drie verschillende dagen) weergegeven met het lichtblauwe vierkantje.

Deze gemiddelde score wordt de Relax Index genoemd. De Relax Index is bedoeld om een beeld te geven over je gemiddelde fitheid over de afgelopen dagen en niet onder invloed van de omstandigheden van slechts één meetmoment.



Om dezelfde reden duurt ook elke meting drie minuten, omdat het (autonome) zenuwgestel nu eenmaal relatief snel reageert op prikkels. Ook binnen de drie minuten van de meting. De grijze cirkel geeft de gemiddelde waarde aan van gezonde mensen van dezelfde leeftijd en geslacht als jij. De rode ovaal geeft de bij jou hoogste en laagste gemeten waarden weer.

De posities van het bolletje en het vierkantje staan voor:

- Groene zone** Je belastbaarheid en de stressweerstand zijn redelijk tot hoog.
- Gele/Oranje zone** Je belastbaarheid en de stressweerstand is redelijk tot laag en vraagt om serieuze aandacht en actie.
- Rode zone** Je belastbaarheid en de stressweerstand is erg laag en vraagt om onmiddellijke aandacht en actie.

Groene zone

Scoor je midden of boven in de **Groene zone**, dan functioneer je goed. Een groene score draagt op alle fronten bij aan een betere gezondheid, welbevinden en levensverwachting.

Scoor je laag in de **Groene zone**, dan doe je er goed aan om zichzelf regelmatig te monitoren en te onderzoeken hoe jij je score positief kunt beïnvloeden.

De positieve effecten van een (groenere) score zijn:

- Goede weerstand tegen stressoren op lichamenlijk, emotioneel en sociaal vlak
- Verhoogde concentratie Lagere bloeddruk

- Beter hormonaal evenwicht
- Stijging van DHEA (verjongingshormoon)
- Daling van cortisol en adrenaline (stresshormonen)
- Verbetering van premenstruele symptomen
- Beter immuunsysteem
- Beter slapen
- Minder kans op een hartinfarct
- Minder klachten bij faalangst, astma en chronische vermoeidheid

Het kan voorkomen dat de blauwe bol zich uiterst rechts in het groene vlak bevindt. De HRV is dan bijzonder goed en heeft een belangrijke positieve invloed op de Relax Index.

Gele/Oranje zone

Scoor je de **Gele/Oranje zone**, dan is dat een belangrijk signaal dat je onvoldoende weerstand hebt bij stressvolle omstandigheden. Bij sporters kan dit wijzen op onvoldoende herstel van de laatste training. Het is belangrijk om vaker de Relax Index te meten, zodat men over een langere periode het verloop van het stressniveau kan bekijken.

Een **Gele/Oranje** score tref je aan bij:

- Mentale, emotionele en/of fysieke overbelasting (stress)
- Hoge bloeddruk
- Angsten
- Depressie
- Overtraining bij sporters

Een **Gele/Oranje** score hoeft niet altijd te wijzen op stress of overtraining. De score kan ook komen door:

- Het gebruik van bepaalde medicijnen (bijv. antidepressiva en bloedverdunners).
- Het gebruik van genotsmiddelen als amfetamines (XTC) en te veel cafeïne.
- Veel roken.

Rode zone

De **Rode zone** omvat de rode gebieden links, boven en onder de **Gele/Oranje zone**. Wanneer drie metingen achtereen in deze gebieden tot rode scores leiden, dan is het van belang om direct de huisarts, dan wel de trainer/coach in te schakelen.

De StressChecker laat vrijwel altijd een rode score zien als iemand last heeft van hartproblemen en hiervoor nog geen of te weinig medicijnen of een pacemaker gebruikt of:

- Bij hartfalen
- Na een hartinfarct
- Na een hartoperatie
- Na een harttransplantatie
- Zenuwaandoening ten gevolge van suikerziekte

5. MEETFUNCTIES

De StressChecker kan je op drie manieren gebruiken om jezelf beter te leren kennen:

1. Periodieke meting
2. Experimenteren (Vrij experimenteren en Specifieke meting)

1 PERIODIEKE METING



De “Periodieke Meting” is enerzijds bedoeld om preventief te controleren of je gewone dagelijkse leven niet ten koste gaat van je algehele fitheid.

Anderzijds, wanneer je herstellvermogen inmiddels onder druk staat, dan kan je met de Periodieke Meting vaststellen of een verandering van je levensstijl vruchten afwerpt.

Deze verandering van levensstijl kan op allerlei gebied zijn.

Denk hierbij aan gezonder eten, meer nachtrust, toepassen van ontspanningstechnieken en betere relaties met de (werk)omgeving. Na de eerste meting wordt een “Voorlopige Relax Index” getoond. Deze meetuitslag is van beperkte waarde, omdat er minstens drie metingen moeten worden uitgevoerd om een representatief beeld te krijgen.

GELEGENHEIDSMETINGEN

Ben je een arts, therapeut, trainer of coach, dan kan je Periodieke Meting gebruiken bij je eerste gesprek met een (potentiële) cliënt. Vergeet daarbij niet de relatieve waarde van één meting te vermelden.

VERLOOP RELAX INDEX



Alle meetuitslagen van de Periodieke Metingen worden opgeslagen en kunnen worden bekeken bij “Verloop Relax Index”.

2 EXPERIMENTEREN



Hoe gemakkelijk of moeilijk jouw stressweerstand is te beïnvloeden, kan je ontdekken met de programmaonderdelen “Vrij Experimenteren” en “Specifieke Meting”.

Vrij Experimenteren (Ontdekken)



Met deze functie kan je het directe resultaat aflezen op je stress/belastbaarheidsniveau van het toepassen van een bepaalde ontspanningstechniek. Bijvoorbeeld een rustige buikademhaling en/of het oproepen van een positieve gedachten of luisteren naar (rustgevende) muziek.

Specifieke meting



Bij de „Speciale Meting” meet je gedurende drie minuten onder verschillende omstandigheden en/of na bepaalde activiteiten en vergelijk de meetuitslag met andere “Specifieke Metingen”. Je kunt hiermee bijvoorbeeld het effect vaststellen van een boswandeling, een business meeting, telefoongesprek met je schoonmoeder of een heerlijke massage.

Wanneer je deze verschillende metingen met een eigen beschrijving vastlegt dan kan je deze vervolgens weer oproepen en met elkaar vergelijken. Wanneer je dit interessant of belangrijk vindt, kun je deze ook op ieder moment anderen laten zien.

6. AAN DE SLAG

Om weerbaarder te worden tegen stress, bevelen wij de volgende aanpak aan:



MEET, de eerste stap

Gebruik hiervoor de “Periodieke Meting”. Het is belangrijk om eerst goed je uitgangspositie te bepalen. Je begint daarom de eerste week met drie meetsessies op drie verschillende dagen, gedurende drie minuten, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip op de dag. Daarna meet je jezelf met een frequentie die afhankelijk is van je Relax Index.

Wanneer je goed scoort meet je jezelf preventief om de paar weken.

Wanneer je laag scoort, meet je jezelf om de paar dagen om te bezien

of je leefstijlveranderingen voldoende positief effect hebben op je score.

ONTDEK, de tweede stap

Weten hoe hoog je stressniveau is, is één ding. De oorzaken van je stress en/of vermoeidheid ontdekken is de volgende stap. Gebruik hiervoor de “Specifieke Meting”.

Vaak heb je al een vermoeden waar de stress en/of vermoeidheid vandaan komen. Met de StressChecker kun je achterhalen wat de mogelijke oorzaken zijn. Je kunt deze meting overal doen als je je laptop of tablet bij de hand hebt.

Bevestig de sensor en ontdek zelf of het werkoverleg, een drukke dag met de kinderen, een zware sporttraining, ruzie met een vriend(in) of een bepaalde persoonlijke omstandigheid (bang dat je je baan verliest), je stressniveau verhoogt.

ONTSPAN, de derde stap

Een noodzakelijke verandering van leefstijl vraagt vaak best wel veel van iemand. We zijn nu eenmaal gewoontedieren. Bij sommige moet het roer helemaal om, om weer gezond in het leven te staan. Het aanpakken van de oorzaken, die jou te veel energie kosten en het bewust op zoek gaan naar manieren om te ontspannen is dan ook de derde stap. Stel voor elke verandering in je leefstijl jezelf concrete en haalbare doelen. Met de “Periodieke Meting” kun je controleren of je aanpak het gewenste resultaat oplevert. Met “Vrij Experimenteren” kun je uitzoeken welke ontspanningsmethode bij jou goed werkt. Belangrijk is dat je een aanpak kiest die past bij jou! De StressChecker is een digitale meetmethode. Het programma adviseert op basis van de scores met welke urgentie je acties moet ondernemen. Of je en hoe je dat doet, is natuurlijk je eigen verantwoordelijkheid.

7. AAN DE SLAG BIJ SPORTTRAINING



Wanneer je als sporter veel last hebt van (wedstrijd)stress, dan kun je met de StressChecker uitzoeken wat je werkelijk ontspant en daarmee bijdraagt aan je belastbaarheid. Daarvoor kun je de functie “Vrij Experimenteren” gebruiken. Ontdek of en in welke mate een juiste ademhaling, meditatie of het horen van je lievelingsmuziek bijdraagt aan jouw ontspanning. Zo ontdek je je eigen gebruiksaanwijzing om ontspannen door het leven te gaan.

EFFECTIEF TRAINEN

Regelmatige beweging houdt je gezond en vitaal. Vaak of zwaar trainen kan echter een verkeerde uitwerking hebben, wanneer je

te weinig rekening houdt met je herstellvermogen. Je loopt het risico jezelf te overtrainen.

Ben je een gepassioneerde sporter die regelmatig traint, dan weet je dat jouw trainingsaanpak een persoonlijke aangelegenheid is.

Voor een verantwoorde en doelmatige training zal je bij iedere training rekening moeten houden met wat je lichaam op dat moment aankan.

Te weinig nachtrust, stress, een verkoudheid, te zwaar of te vaak trainen zullen je belastbaarheid en je vermogen om te herstellen negatief beïnvloeden. Houd je er geen rekening mee, dan zullen je prestaties minder zijn en heb je een verhoogde kans op een blessure.

Het kan echter ook zijn dat blijkt dat je meer aankunt dan dat je nu traint. Een extra schepje er bovenop zal je dan eerder bij je gewenste conditieniveau brengen dan je huidige trainingsaanpak.

Wat je als sporter moet weten over je hartslag en HRV?

De balans waar we het hierboven over hadden wordt in je lichaam gerepresenteerd door je autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel regelt alle onbewuste processen in je lichaam en is onderverdeeld in twee takken: het parasympatische deel dat voor rust- en herstelprocessen zorgt en het sympathische deel dat zorgt voor alle processen die met activiteit te maken hebben. De activiteit van je autonome zenuwstelsel is normaliter erg lastig te meten. Omdat ook je hartritme er direct door wordt gereguleerd, kan door de tijd tussen individuele hartslagen te meten en de variatie daarin te berekenen, toch een belangrijke indicatie van de activiteit van je autonome zenuwstelsel worden verkregen. Deze variatie wordt de hartslagvariabiliteit, ofwel HRV genoemd. Meer informatie over de reacties van het autonome zenuwgestel en jouw manier van trainen kun je lezen bij **“Overtraining”**.

Hoe de StressChecker te gebruiken voor je training?

In dit hoofdstuk gaat het om je conditie te verbeteren door de volgende maatregelen:

- Bepalen van de juiste dosering van je training.
- Vermijden van overbelasting en blessures.
- Goede planning van je trainings- en hersteltijden.

Om de effectiviteit van je training te laten toenemen door meer kennis van je belastbaarheid, bevelen we je aan om jezelf in te delen in de categorie vrijetijdssporter of amateur/topsporter.

Training voor de vrijetijdssporter (maximaal 2 trainingen per week)

Stap 1



Bepaal over een periode van 1 à 2 weken met behulp van de „Periodieke Meting“ jouw referentiewaarde (Relax Index). Voer minstens drie metingen op drie verschillende dagen. Op de dagen hieraan voorafgaande dien je “normaal” te trainen en verder niets te hebben te doen dat mogelijk extra belastend is, zoals extra lang te werken of laat naar bed gaan.

Om zo goed mogelijk vergelijkbare meetuitslagen te verkrijgen, bevelen wij je aan om op hetzelfde tijdstip op de meetdag je metingen te doen.

Een meting direct na het opstaan heeft als voordeel dat je zenuwgestel nog niet heeft blootgestaan aan de prikkels van de dag

Stap 2



Vervolgens ga je stap voor stap je training verzwaren en doe je iedere volgende dag en de dag daarna een “Specifieke Meting”. Op het moment dat jouw laatste, zwaarste training leidt tot een lagere score dan je RI, dan weet je dat deze training nog te zwaar voor je is. Je zal dan je training moeten verlichten totdat je weer het niveau van je RI hebt bereikt. Wanneer dit het geval is, probeer dan opnieuw uit te vinden wat de zwaarte van je nieuwe training zou moeten

zijn. Daarna herhaal je de eerder genoemde aanpak.

Training als amateur- of topsporter (minstens 3 trainingen per week)

Bepaal over een periode van 1 à 2 weken met behulp van de „Periodieke Meting“ jouw referentiewaarde (Relax Index). Voer minstens drie metingen uit op drie verschillende dagen. Op de dagen hieraan voorafgaande dien je een normale training te hebben gedaan en verder niets bijzonders hebben gedaan.

Stap 1



Om zo goed mogelijk vergelijkbare meetuitslagen te verkrijgen, bevelen wij je aan om 's ochtends vlak na het opstaan de meting uit te voeren. Een meting op dit tijdstip heeft als voordeel dat je zenuwgestel nog niet heeft blootgestaan aan de prikkels van de dag.

Dit verlangt een zekere discipline, maar het is zeer belangrijk om tot een goede referentiewaarde te komen. Jouw HRV (onderdeel van de Relax

Index) dient normaal gesproken tussen de 100% en 160% te liggen. Jouw referentiewaarde kan je hierna gebruiken om uit te vinden hoe je het beste kunt trainen.

Stap 2

Ga daarna geleidelijk je training verzwaren (langer en/of intensiever). Stel met behulp van de „Speciale Meting“ vast welke training de volgende ochtend tot een hogere HRV heeft geleid. Zie de grafiek.



Stel vast of op de tweede dag na deze training, je HRV weer je normale referentiewaarde aangeeft of dat de meetuitslag van je HRV nog hoger is dan je referentiewaarde. Wanneer dat laatste het geval is, dan is dit een aanwijzing dat je parasympatische deel van je autonome zenuwgestel krampachtig probeert een herstel te bereiken, maar dit nog niet is gelukt.

Een dergelijke reactie van het autonome zenuwgestel komt vrijwel alleen voor bij sporters die dagelijks trainen.

Het is belangrijk om te weten, dat het niet gaat om zo'n hoog mogelijke HRV-waarde te bereiken, maar veel meer om een score die in de buurt van de referentiewaarde komt, terwijl die steeds zwaarder wordt.



Het kan ook zijn dat jouw HRV-waarde na een of twee dagen na een langere of intensievere training onder jouw referentiewaarde ligt. In dat geval was je intensievere training contraproductief en dient voorlopig te worden vermeden. Zie de grafiek.

Stap 3

Neem een training, die een hogere HRV tot gevolg heeft, één of twee keer op in je weekprogramma, maar let erop dat je ook minstens tweemaal per week je referentiewaarde bereikt. Zo vermijd je overbelasting/overtraining en doe je het juiste om je conditie en prestaties structureel te verbeteren.

Houd er rekening mee dat gebeurtenissen op andere terreinen je meetresultaten serieus kunnen beïnvloeden. Denk hierbij aan een korte ziekte, een zware werkdag en weinig slaap.

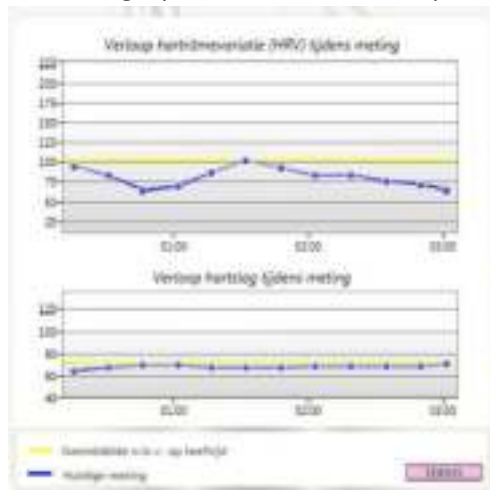
Weet dat het niet gaat om een zo hoog mogelijke HRV-score te bereiken, maar om je HRV-scores in de buurt van je referentiewaarde te houden bij een oplopende trainingsinspanning.

Dit in tegenstelling tot personen die veelvuldig last hebben van stress en een lage Relax Index hebben. Voor hen is het juist belangrijk om tot een steeds hogere Relax Index in het groene gebied te komen. Alle meetuitslagen worden gescheiden opgeslagen en kunnen worden gedeeld met sportvrienden, teamgenoten en trainers.

8. DE BETEKENIS VAN DETAILINFORMATIE

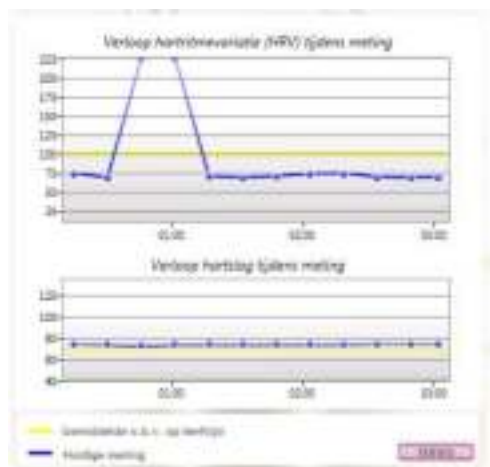
Het is belangrijk dat na iedere meting de detailinformatie wordt bekeken. Het kan namelijk zijn dat door de volgende oorzaken de uitslag van de meting sterk is beïnvloed en geen juist beeld geeft van het stressniveau en de stressweerstand. Hoe hoger de gemiddelde HRV is, hoe beter het autonome zenuwgestel functioneert.

Normaal gesproken laat het verloop van de gemeten HRV een licht glooiend patroon zien, zoals hieronder weergegeven.



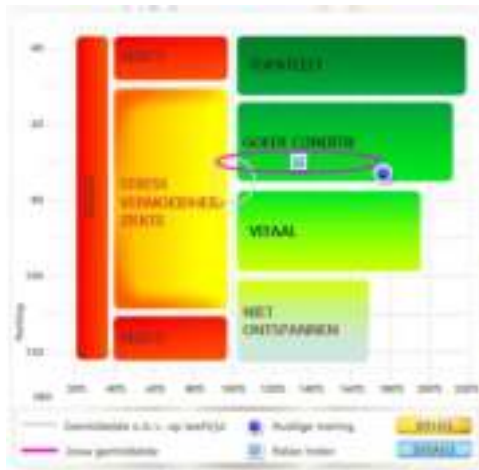
De hiernavolgende grafieken laten het resultaat zien van de meetuitslagen in vergelijking met de gemiddelde waarden (gele lijnen) van personen van dezelfde leeftijd en geslacht.

De bij uw cliënt gemeten normale hartslag (blauwe lijn) ligt in het ideale geval op of onder de gele lijn. De bij uw cliënt gemeten HRV (blauwe lijn) ligt in het ideale geval op of boven de gele lijn.



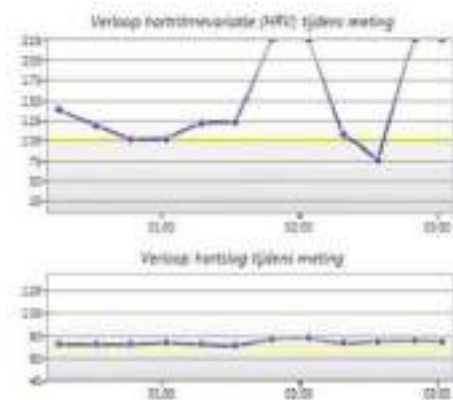
Het kan echter voorkomen dat de HRV-grafiek een of meerdere sterke schommelingen laat zien. Deze kunnen zijn veroorzaakt door abrupte bewegingen tijdens het meten of door een onregelmatige hartslag.

Het is van belang vast te stellen in welke mate de HRV-metuitslag is beïnvloed door een of meer hoge pieken die ruim boven de normale HRV liggen. Wanneer dit bij meerdere metingen na elkaar voorkomt, is de kans groot dat deze worden veroorzaakt door een hartritmestoornis.



Zolang het blauwe balletje zich in de groene zone bevindt, bevestigt de StressChecker niet automatisch dat die kans aanwezig is.

Wanneer je vaststelt dat dit soort schommelingen vaak voorkomen, adviseren we je om de huisarts of coach hiervan op de hoogte te stellen. Veel hartritmestoornissen zijn onschuldig, andere echter niet.



HARTRITMESTOORNIS

Studies hebben aangegeven dat bij 6% van de bevolking hartritmestoornissen voorkomen zonder dat de desbetreffende personen zich hiervan bewust is. Wanneer jij tot deze 6% behoort en heb je de StressChecker aangeschaft, dan is de kans groot dat dit uit de metingen boven tafel komt. De meetuitslagen zien er dan op het eerste gezicht positief uit. Maar het is niet altijd zeker dat ze dat ook werkelijk zijn. Het is daarom van belang om altijd naar de detailinformatie te kijken.



Het kan zijn dat het hartritme zo onregelmatig is dat dit tot een meetuitslag leidt, waarbij het blauwe balletje rechts buiten de grafiek zich terecht komt. Wanneer zich dit bij drie opeenvolgende metingen voordoet, zal de StressChecker je automatisch adviseren om je huis- of sportarts hierover te informeren.

Sporters, HRV en Hartritmestoornis

Duursporters, die regelmatig trainen, hebben meestal een sporthart. Zij hebben meestal een veel lagere hartslag dan de algemene norm. Hun HRV komt nogal eens boven de 225%. In dat geval is de score wél betrouwbaar, tenzij uit de detailinformatie blijkt dat hun hoge HRV-verloop veel ups en downs laat zien.

9. TIPS VOOR HET METEN

Voor een goede meting is het belangrijk om te weten dat het hartritme indirect wordt gemeten door het monitoren van de bloedstuwning. Hieronder is beschreven welke zaken de uitvoering van een goede meting kunnen verhinderen.

Invloed licht

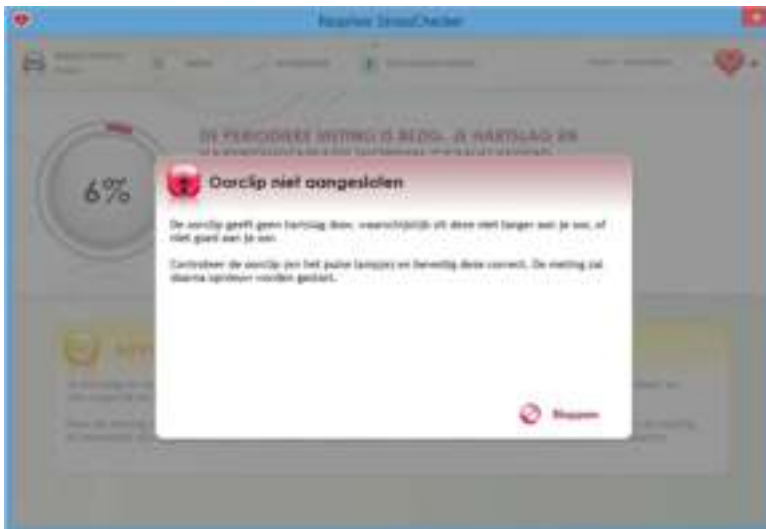
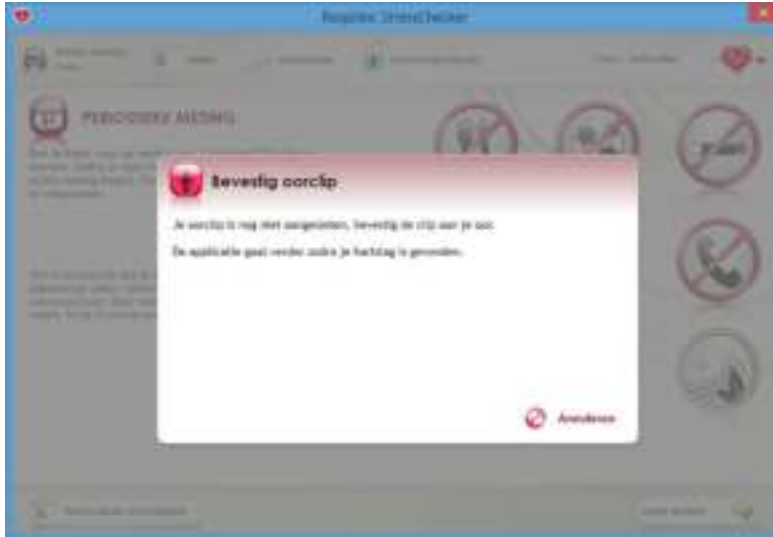
De zwarte sensor in de clip is gevoelig voor fel zon- en lamplicht. Houd hiermee rekening bij het meten, want ook hierdoor kan de blauwe bol rechts buiten het groene vlak komen te liggen. Wanneer je achteraf denkt dat dit het geval is geweest, doe dan de meting opnieuw.

Metten aan het oor



Het lukt niet bij iedereen om een goede meting via het oor te doen. Wanneer de oorlel relatief dun is, kan het voorkomen dat de clip een goede doorbloeding van de oorlel blokkeert. De samenknijpende kracht van de clip is dan te groot. Het kan ook voorkomen dat de doorbloeding van de oorlel is verminderd door het dragen van oorbellen.

In deze gevallen kan de sensor de hartslag niet detecteren en weigert de StressChecker de meting uit te voeren en komt met de mededeling “Bevestig de oorclip”.



Het kan ook voorkomen dat de sensor eerst wel, maar later niet meer de hartslag detecteert en breekt deze voortijdig af en verschijnt de mededeling “Oorclip niet aangesloten”.

Het vooraf masseren van de oorlel kan hiervoor een oplossing zijn. Helpt dit niet, dan is het meten via een vingertop een goed alternatief.

Meting aan de vinger



Wanneer je kiest om via de vinger te meten, dan moet men erop letten dat het bolle gedeelte van de clipsensor op de nagel wordt bevestigd. Houd er rekening mee dat het gebruik van nagellak een goede meting aan de vinger onmogelijk maakt. Dit geldt ook voor de groene sensor.

Invloed temperatuur

Het kan ook voorkomen dat de sensor de polsslag niet kan detecteren door te geringe doorbloeding van de oorlel en/of vingertop doordat deze koud zijn. Ook dan weigert de StressChecker de meting uit te voeren of breekt deze voortijdig af en ook dan verschijnt de mededelingen “Bevestig Oorclip” of “Oorclip niet aangesloten”.

Invloed hartfalen

Naast de hiervoor vermelde oorzaken bestaat ook de mogelijkheid dat de pompfunctie van het hart, al of niet tijdelijk, zodanig is verminderd, dat de sensor de bloedstuwning bij het oorlel of de vinger niet of onvoldoende kan detecteren. Ook dan verschijnen de mededelingen “Bevestig Oorclip” of “Oorclip niet aangesloten”.

Invloed van tijdstip

De Periodieke Meting dient zo veel mogelijk op hetzelfde tijdstip te worden gedaan, omdat dan de meetuitkomsten het beste met elkaar te vergelijken zijn. Een meting, vlak na het opstaan, heeft als voordeel dat de dagelijkse gebeurtenissen nog geen invloed hebben gehad op jouw zenuwgestel. De uitkomst van de meting geeft dan ook tevens een indicatie in welke mate je nachtrust heeft bijgedragen aan het herstel van je (autonome) zenuwgestel.



MEER INFORMATIE?

WWW.STRESSCHECKER.COM | INFO@STRESSCHECKER.COM

Europe Office
Vlierlaan 238
4907AX Oosterhout
Nederland
Tel.+31 (162) 695378

US Office
1710 First Avenue, #153
NY 10128,
USA
+1 (212) 901 4135