

BROCHURE TIPS VOOR EEN GOEDE METING MET DE STRESSCHECKER

Do's en don'ts

In welke mate je last hebt van psychische of fysieke overbelasting en je weerstand tegen stress



wordt aangegeven door je autonome zenuwgestel. Hoe goed je autonome zenuwgestel functioneert kan in rust worden afgeleid van je hartslag en je hartritmevariatie (HRV). Met hartritmevariatie worden de tijdsverschillen bedoeld tussen de hartslagen. Hoe hoger je HRV, hoe beter je in staat bent om te ontspannen wanneer de situatie dat toelaat en spanning op te bouwen wanneer actie wordt gevraagd.

Zowel je hartslag als je HRV zijn gemakkelijk te beïnvloeden. Let daarom op het volgende:

- Start de meting pas nadat je hebt vastgesteld dat de HRV geen zeer afwijkende, hoge waarden laat zien. Dit kan bijvoorbeeld worden veroorzaakt doordat je zojuist bent gaan zitten of andere bewegingen hebt gemaakt. Je hartslag en HRV moeten dan eerst even tot rust komen.
- Zorg dat je alleen bent en niet kunt worden gestoord. Ook niet door je telefoon. Gebeurt dit toch, stop dan de meting en doe deze opnieuw. Let verder op dat je:
 - Niet hebt gegeten in het afgelopen uur.
 - Geen koffie hebt gedronken in het afgelopen uur.
 - Geen alcohol hebt gedronken in het afgelopen uur.
 - Niet hebt gesport in de afgelopen twee uur.
 - Niet de trap hebt beklommen in de afgelopen 15 minuten.
 - Geen te strakke kleding rond het hart aan hebt. De toe- en afvoer van het bloed moet onbelemmerd kunnen plaatsvinden.
 - Rechtop zit en rustig ademt.

Annuleer de meting en start opnieuw wanneer:

- Je geschrokken bent van iets.
- De hik hebt gekregen.
- Ongewild toch hebt bewogen.
- Je voelt of ziet dat je last hebt van een onregelmatige hartslag.

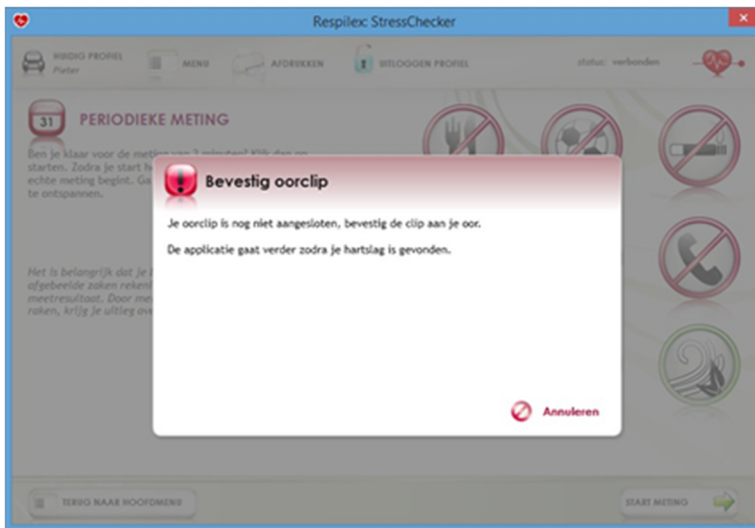
Het is belangrijk om te weten dat de hartslag indirect wordt gemeten door het monitoren van de bloedstuwung. Hieronder is beschreven welke zaken een goede uitvoering van een meting kunnen verhinderen.

Metten aan het oor

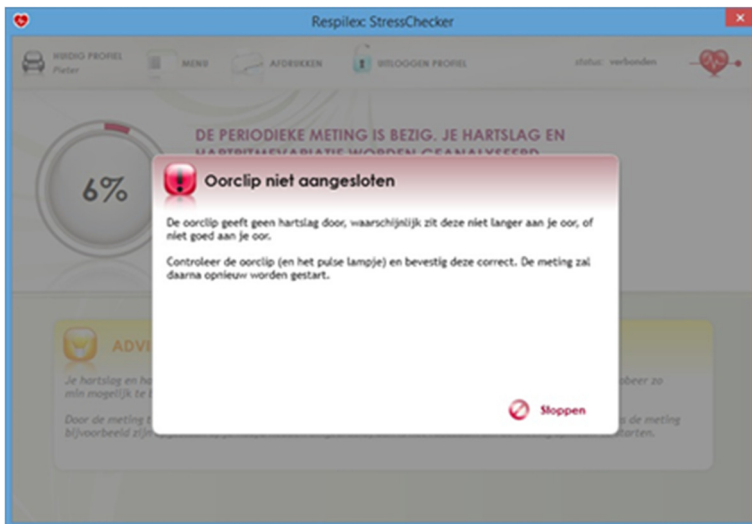


Het lukt niet bij iedereen om een goede meting via het oor te doen. Wanneer de oorlel relatief dun is, kan het voorkomen dat de clip een goede doorbloeding van de oorlel blokkeert. De samenknijpende kracht van de clip is dan te groot.

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 men 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 witte sensor.

Invloed licht

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

Invloed temperatuur

Het kan ook voorkomen dat de sensor de hartslag niet kan detecteren door te geringe doorbloeding van de oorlel en/of vingertop door dat 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”.

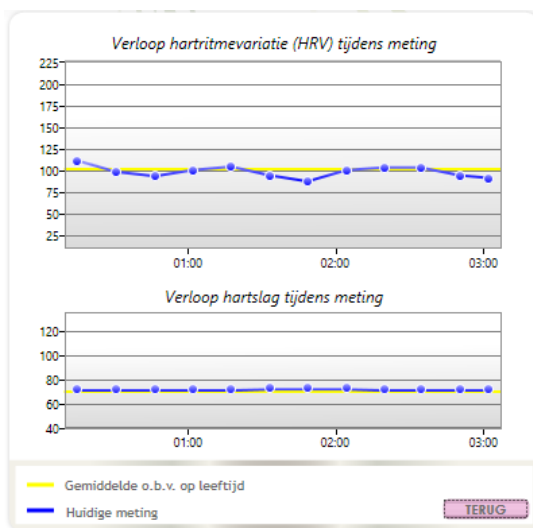
Invloed hartfalen

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 bloedstuwing bij het oor of de vinger niet of onvoldoende kan detecteren. Ook dan verschijnen de mededelingen “Bevestig Oorclip” of “Oorclip niet aangesloten”.

BELANG VAN DE DETAILINFORMATIE

Het is belangrijk dat je na iedere meting goed kijkt naar het verloop van de score gedurende de drie minuten van de meting. De grafieken links laten het resultaat zien van de meetuitslagen in vergelijking met de gemiddelde waarden (gele lijnen) van personen van dezelfde leeftijd en geslacht.

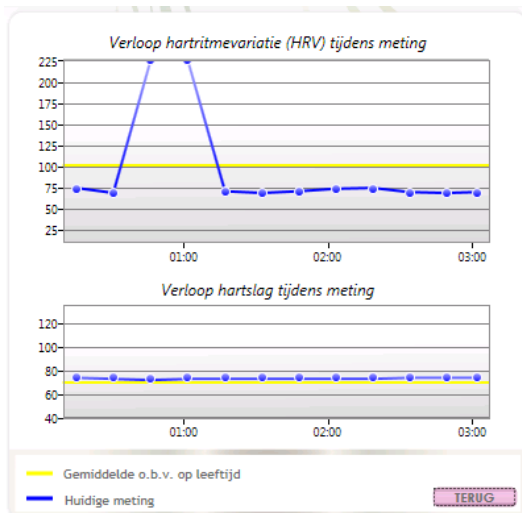


De bovenste grafiek geeft de blauwe lijn de HRV weer. In het ideale geval ligt deze op of boven de gele lijn.

Normaliter kan worden gesteld, hoe hoger de HRV is, des te beter het autonome zenuwgestel functioneert.

Gebruikelijk laat het verloop van de gemeten HRV een licht glooiend patroon zien, zoals hiernaast is weergegeven.

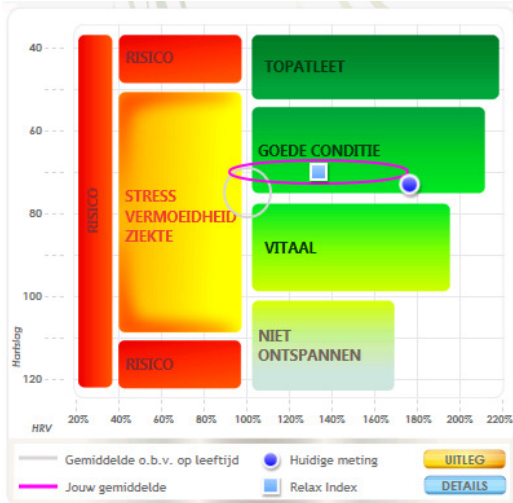
De onderste grafiek geeft de gemeten hartslag weer door middel van een blauwe lijn. Deze ligt bij voorkeur op of onder de gele lijn.



Het kan echter voorkomen dat de HRV-grafiek 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-meetuitslag is beïnvloed door een of meer hoge pieken.

Wanneer dit bij meerdere metingen na elkaar voorkomt, is de kans groot dat deze worden veroorzaakt door een hartritmestoornis.

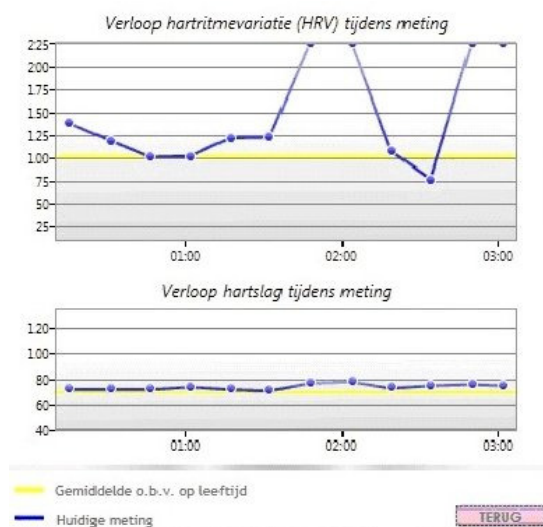


Zolang het blauwe balletje zich in de groene zone bevindt, zal de StressChecker niet automatisch waarschuwen dat hiervan mogelijk sprake is.

Wanneer dit soort schommelingen vaak bij je voorkomen, doe je er goed aan om je de huis- of sportarts 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 weet heeft. Wanneer jij tot deze 6% behoort en je hebt de StressChecker aangeschaft, dan is de kans groot dat dit uit de metingen naar voren 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 grillige verloop van de blauwe lijn wijst op een onregelmatige hartslag, mogelijk als gevolg van een hartritmestoor-nis aan.

Het kan zijn dat het hartritme zo onregelmatig is dat dit tot een meetuitslag leidt, waarbij het blauwe balletje rechts buiten de grafiek 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 160 %. In dat geval is de score wèl betrouwbaar, tenzij uit de detailinformatie blijkt dat hun hoge HRV verloop veel ups en downs laat zien. Bij duursporters komen nogal eens hartritmestoornissen voor. Hoe groter hun sporthart, hoe groter de kans op hartritmestoornissen. Zij dienen extra alert te zijn op de detailinformatie.

