



De HealthManager in de praktijk

Uiteraard verricht de HealthManager grote diensten als maatstaf voor stress of wel stressmeter. Voor het eerst worden de vele invloeden van stress zichtbaar gemaakt.

Dat alleen al is voor velen een aanleiding om iets te veranderen aan de levensstijl. Het blijft natuurlijk aardig als de partner zegt dat men er zo gestresst uitziet en dat het best een beetje kalmer aan mag, maar een echte prikkel tot verandering is dat vaak helaas niet.

De HealthManager kent geen emoties, heeft goede noch slechte bedoelingen en liegt niet, voor het apparaat maakt het geen verschil wie u bent of wat u doet. Het meet alleen en vertelt onmiddellijk, op een objectieve manier, hoe de zaken er voor staan.

In een aantal gevallen zal de lichamelijke en/of mentale stress wellicht aan de hoge kant zijn. Vreemd genoeg weet vrijwel iedereen zelf wel hoe dat komt en wat men daaraan zou moeten doen. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen !

Preventie is moeilijk te "verkopen". Want de "straf" is : men moet meer rust nemen, beter eten of wellicht gaan trainen en de beloning komt wellicht veel later. In de vorm van een betere kwaliteit van leven, met minder beperkingen door aandoeningen die veroorzaakt zijn door stress.

Maar wat zou het alternatief zijn : gewoon de signalen die het lichaam geeft ontkennen en daar later veelal een hoge prijs voor betalen en dan achteraf zeggen : "Had ik het destijds maar geweten, dan had ik"?

Nog een voorbeeld uit de praktijk.

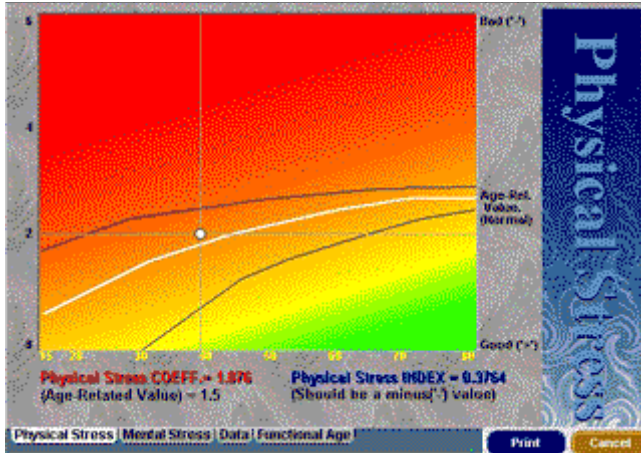
Een man van 40 jaar wordt getest.

Achtergrond : overgewicht, slechte fysieke conditie, weinig energie, opgebrand.

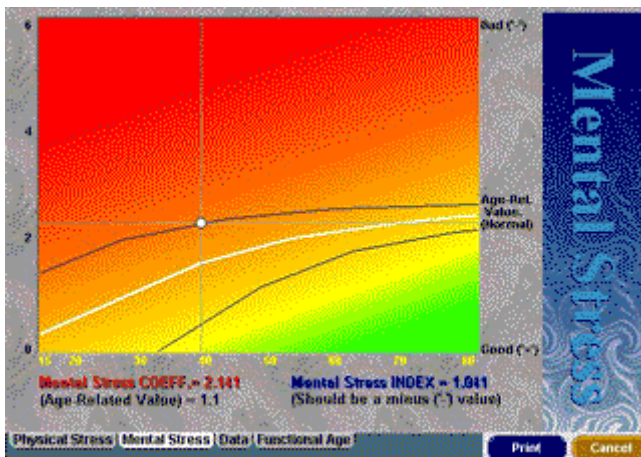
Resultaten eerste test :

Lichamelijke stress	1.8 leeftijdsgebonden waarde 1.5 ; lichamelijk stress index +0.37
Mentale stress	2.1 leeftijdsgebonden waarde 1.1 ; mentale stress index +1.041
Functionele leeftijd	47 jaar (8 jaar ouder dan kalender leeftijd)

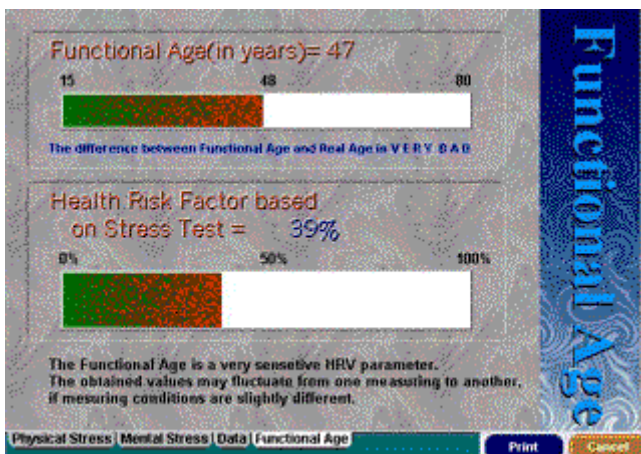
Gezondheidsrisico gebaseerd op stress 39%



lichamelijk stress index +0.37



mentale stress index +1.04



Functionele leeftijd 47 jaar (8 jaar ouder dan kalender leeftijd)
Gezondheidsrisico gebaseerd op stress 39%



Toepassing

Het is duidelijk dat deze testpersoon een aantal maatregelen moet nemen, op lange en korte termijn !

We hebben daarop de volgende adviezen aangereikt :

- trainen met een personal trainer
- voedingsrichtlijnen volgen
- voedingssupplementen nemen
- levensstijl veranderen
- minderen met roken, geen genotsmiddelen meer gebruiken
- vakantie nemen, (rust)
- persoonlijke leven op orde stellen

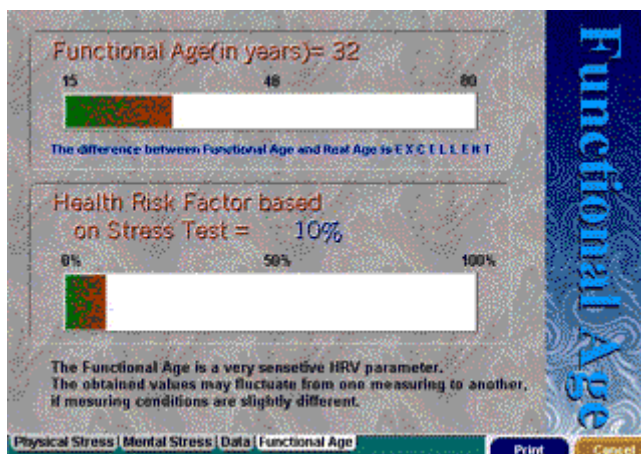
De resultaten waren evident na 6 maanden.

Resultaten tweede test :

Lichamelijke stress	0.8 leeftijdsgebonden waarde 1.7 ; lichamenlijk stress index -0.9
Mentale stress	0.8 leeftijdsgebonden waarde 1.2 ; mentale stress index -0.4
Functionele leeftijd	32 jaar (8 jaar jonger dan de kalender leeftijd !!!)

Gezondheidsrisico gebaseerd op stress 10%

Opvallend in dit geval is te kijken naar de functionele leeftijd en het gezondheidsrisico gebaseerd op stress.



Functionele leeftijd 32 jaar (8 jaar jonger dan de kalender leeftijd !!!)
Gezondheidsrisico gebaseerd op stress 10% !!

In vergelijking met de eerste test een bijzonder resultaat !



Deze persoon is daarnaast 15 kilogram afgevallen, leeft gedisciplineerd, is vol energie en klaar voor de volgende stappen in zijn leven in een goede richting.

Ofwel, door de Healthmanager te gebruiken kunnen gebruikers op basis van de testen zelf inzicht krijgen in hun specifieke situatie en maatregelen nemen. Het evalueren van de voortgang kan door middel van het frequent uitvoeren van testen. Maar een belangrijke constatering is dus dat men zichzelf kan sturen door het nemen van adequate maatregelen.

Heart Rate Variability wordt langzamerhand ook op grote schaal gebruikt in de klinieken. Met name in de cardiologie vindt het gebruik van HRV veel weerklank. Voor het bepalen van het risico voor hartaandoeningen of het verloop van hartrevalidatie kan de HealthManager uitstekend worden gebruikt.

De HealthManager wordt door therapeuten en psychologen onder meer ingezet bij het meten en controleren van het verloop en de revalidatie van chronische vermoeidheid, overspannenheid en burn-out. Maar kan ook gebruikt worden om overtraining van (top-)sporters in een heel vroeg stadium te ontdekken en te voorkomen.

In de arbeidsfysiologie wordt de HealthManager ook gebruikt voor het meten van :

- de gezondheidseffecten van (het werken met) schadelijke stoffen
- de werkdruk van werknemers te bepalen
- de mentale belasting van chauffeurs te meten
- de effecten van ploegendienst vast te leggen

Ook het effect van voeding laat zich meten door het gebruik van de HealthManager, evenals het effect koffie van drinken en roken.