

## HRV Lifestyle Analyse (Firstbeat)

Toelichting voor cliënt en verwijzer/werkgever

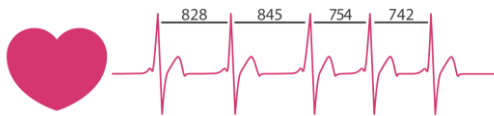
### **Wat is een HRV Lifestyle Analyse ?**

**De HRV Lifestyle Analyse is een 3 (4 of 5)-daagse lichamelijke meting, waarbij met behulp van een klein apparaatje stress, inspanning en herstel inzichtelijk gemaakt worden. Met deze informatie kun je doelgericht stappen ondernemen om je balans te verbeteren en vitaler te worden.**



Het apparaatje dat we voor de meting gebruiken is de Firstbeat Bodyguard 2 sensor. Dit is een lichte, ronde USB-monitor die je zelf op twee plekken op je borst plakt met een plakelektrode.

De Bodyguard 2 meet nauwkeurig elke hartslag en de tijd tussen de hartslagen. De variatie in tijd in milliseconden tussen opeenvolgende hartslagen noemen we HRV (hartslagvariabiliteit). De Bodyguard 2 meet HRV met de nauwkeurigheid van een ECG-hartfilmpje.



HRV wordt algemeen aanvaard als een maat voor de activiteit van het autonome zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat automatisch alle organen en systemen van het lichaam controleert. Er zijn twee deelsystemen van het autonome zenuwstelsel: sympathisch (gaspedaal) en parasympatisch (rem). De natuurlijke wisselwerking tussen die twee systemen stelt ons in staat om te reageren op verschillende situaties/behoefte en om vervolgens daar ook weer van bij te komen. Beide systemen functioneren gelijktijdig, maar in tegengestelde richting van elkaar. Ze activeren of remmen specifieke fysiologische reacties.

De meting duurt 3 (4 of 5) achtereenvolgende dagen en nachten en voer je thuis uit. We raden aan om 2 werkdagen en 1 vrije dag te meten. Zo meet de Bodyguard 2 je hartslag en HRV (hartslagvariabiliteit) tijdens je normale, dagelijkse leven: werken, huishouden, vrije tijd, sporten, slapen. Je houdt tijdens de meting een online logboek bij.

Aan de hand van de opgenomen hartslagdata berekent de Firstbeat-software van minuut tot minuut welk deel van het autonome zenuwstelsel dominant was: sympathisch (gaspedaal) of parasympatisch (rem).

In het HRV-rapport komt alle informatie bij elkaar, waardoor je kunt zien bij welke activiteit je lijf in de actieve stand (werken, sporten, etc.) dan wel in de rust stand (slapen, ontspannen) stond. Ook krijg je inzicht in hoe je herstelt tijdens je slaap en in de balans tussen inspanning en ontspanning tijdens de meetperiode.

Je kunt via deze link een filmpje over de HRV-meting bekijken:

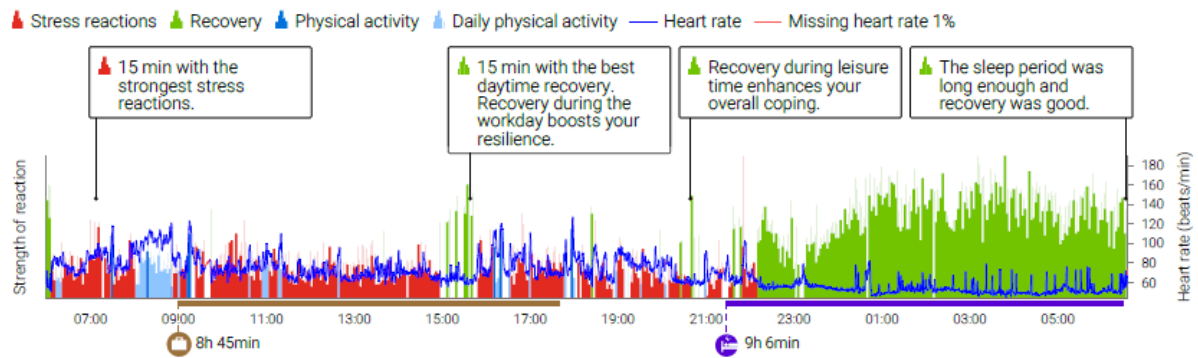
<https://www.youtube.com/embed/pg1oxMb4z10?rel=0>

BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement  
Janine van Kampen | T 06 22130169 | [www.biotrain.nl](http://www.biotrain.nl) | [info@biotrain.nl](mailto:info@biotrain.nl)  
Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven  
KvK 55230741

partner van



Tekst: een deel van deze tekst is ontleend aan het CSR Centrum



## FAQ:

### Is het belastend om met de Bodyguard 2 op te lopen?

Je hebt van de opgeplakte monitor bij je dagelijks functioneren geen last, al kan het wel even wennen zijn. De plakelektroden kunnen de huid irriteren, we raden aan om de plakkers steeds op een iets andere plek te plakken. Zie instructie in de doos en de mail.

### Kijkt er iemand live mee tijdens de meting?

Nee, de hartslagdata worden achteraf uitgelezen. Wel kan het logboek worden ingezien, wanneer hulp wordt gevraagd bij het invullen.

### Kan ik blijven doen wat ik gewend ben te doen?

Ja, dat is juist de bedoeling: dat je doet wat je normaal gesproken doet, zodat je een realistische afspiegeling krijgt van hoe je leven er normaal uit ziet. De Bodyguard 2 mag alleen niet nat worden, dus je haalt hem er even af als je gaat douchen, in bad, zwemmen of naar de sauna gaat en je plakt hem er direct daarna weer op.

### Wat kom je te weten?

Je krijgt een uitgebreid (Engelstalig) rapport na afloop waarin duidelijk wordt:

- Hoeveel je in 24 uur herstelt
- Wat de kwaliteit is van je herstel en je slaap
- Of je ook echt herstelt als je aan het relaxen bent
- Hoe actief/gestrest je bent gedurende de dag
- Of je voldoende beweegt
- Of je vitaliteit toe- of afneemt over de meetperiode gezien

De meting geeft bewustwording en inzicht in je leefstijlgedrag en de balans van het autonome zenuwstelsel ('gaspedaal' en 'rem').

### Kan ik starten met meten als ik ziek ben?

Nee, de meting is niet betrouwbaar bij koorts, griep e.d. Geef ook door als je medicatie gebruikt. Sommige medicatie heeft nl. invloed op de hartslag.

### Kan ik de meting ook door iemand anders laten uitvoeren?

Nee, de Bodyguard 2 is op jou ingesteld.

### Hulp tijdens de meting

Naast een uitgebreide instructie, is het altijd mogelijk om tijdens de meting contact op te nemen bij aanlopen tegen vragen of problemen.

BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement  
 Janine van Kampen | T 06 22130169 | [www.biotrain.nl](http://www.biotrain.nl) | [info@biotrain.nl](mailto:info@biotrain.nl)  
 Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven  
 KvK 55230741

Tekst: een deel van deze tekst is ontleend aan het CSR Centrum

partner van



## Voor wie is deze HRV meting geschikt?

### Voor mensen met gezondheidsproblemen

Als je je vermoeid voelt, overspannen of burn-out bent en je moeilijk herstelt, slaapt of andere gezondheidsproblemen hebt die je wilt onderzoeken en welke rol je leefstijl hierin speelt.

### Voor ambitieuze mensen, zowel op het werk als privé

Je vraagt veel van jezelf en wilt dit ook langdurig kunnen volhouden. Inzicht in jouw persoonlijke balans maakt dat je gericht kunt bijsturen waar dat nodig is. Ook als je op zoek bent naar feedback bij intensief sporten en meer inzicht wilt in je stress/actie en herstel balans.

### Voor personeel

In het kader van stresspreventie en behandeling, ziekteverzuim, re-integratie en ondersteuning van medewerkers. Deze analyse kan de vroege signalen van stress en werkdruk herkennen voordat er serieuze uitputting of burn-out plaats vindt, zodat er op tijd kan worden ingegrepen.

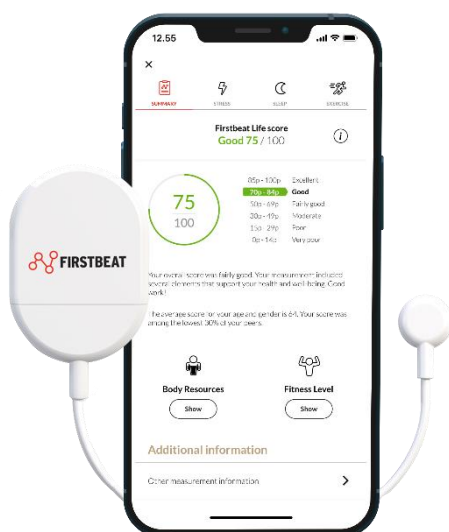
Ook geschikt voor ondersteuning high-performance medewerkers in het hanteren van de hoge eisen die aan ze worden gesteld. Een investering in het welzijn en duurzame inzetbaarheid van medewerkers.

Naast individuele HRV metingen zijn ook HRV metingen van een groep, team of organisatie mogelijk. BioTrain werkt hierbij samen met andere HRV-specialisten.

**Nieuw vanaf oktober 2021:** Firstbeat Life, een preventieve tool om de gezondheid en de stress en herstel balans van je werknemers of cliënten langdurig te monitoren in het kader van duurzame inzetbaarheid. Ook geschikt voor individuele cliënten/klanten.



Nieuw in 2021: First Life



BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement  
Janine van Kampen | T 06 22130169 | [www.biotrain.nl](http://www.biotrain.nl) | [info@biotrain.nl](mailto:info@biotrain.nl)  
Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven  
KvK 55230741

partner van



Tekst: een deel van deze tekst is ontleend aan het CSR Centrum

## Planning & kosten

Aanvraag proces voor aanvrager/cliënt (meerdaagse HRV LSA):

- ✓ Aanvraag via e-mail (info@biotrain.nl) voor een 3, 4 of 5 daagse HRV Lifestyle Analyse meting van Firstbeat;
- ✓ Bevestiging per mail van ontvangst van de aanvraag, met vraag om aanvullende informatie aan te leveren (middels apart toegezonden formulier) en factuur;
- ✓ Telefonisch contact om data in te plannen (van de meting en de beeldbel nabespreking via ZOOM) en aanvullende informatie te geven;
- ✓ Bevestiging per mail met uitgebreide instructie voor de HRV meting;
- ✓ De sensor en instructie wordt (aangetekend) verstuurd naar het huisadres;
- ✓ Aanvrager/cliënt stuurt na afloop van de meting de HRV sensor retour met meegeleverd retourolabel en envelop;
- ✓ Na ontvangst van de sensor en het opmaken rapportage wordt de nabespreking bevestigd;
- ✓ Je ontvangt de ZOOM-link en de rapportage uiterlijk één dag voor de nabespreking.
- ✓ Wanneer de HRV meting wordt aangevraagd door een verwijzer/coach/therapeut voor een cliënt, dan is het mogelijk dat hij/zij ook aansluit bij de nabespreking.

Prijzen (2021)	
HRV LSA-meting 3 dagen van Firstbeat	€ 219,00
HRV LSA-meting 4 dagen	€ 239,00
HRV LSA-meting 5 dagen	€ 259,00
Abonnement Firstbeat HRV Life Style Analyse voor individuele cliënten/klanten en praktijken	vraag een offerte aan
Nieuw! Abonnement Firstbeat Life, voor individuele cliënten/klanten, bedrijven en organisaties, inclusief sensor en app voor cliënt/klant	vraag een offerte aan

Prijs HRV LSA is inclusief 21% btw, rapportage en 30 min. persoonlijke toelichting via beeldbellen (ZOOM, of indien gewenst een ander medium)

### **Voor meer informatie:**

#### Contactgegevens

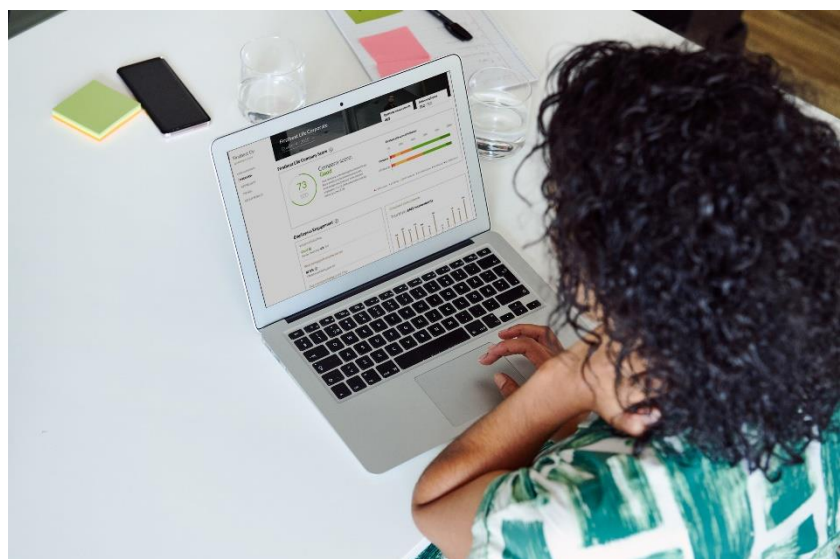
BioTrain

Janine van Kampen

T 06 221 30 169

[info@biotrain.nl](mailto:info@biotrain.nl)

[www.biotrain.nl](http://www.biotrain.nl)



BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement  
 Janine van Kampen | T 06 22130169 | [www.biotrain.nl](http://www.biotrain.nl) | [info@biotrain.nl](mailto:info@biotrain.nl)  
 Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven  
 KvK 55230741

partner van



Tekst: een deel van deze tekst is ontleend aan het CSR Centrum