

Informatie psychofysiologische (biofeedback)meting

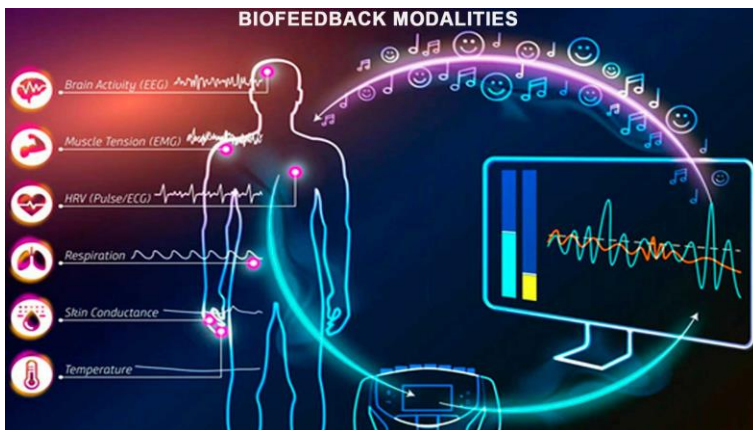
Wat is biofeedback?

Biofeedback is een reguliere bewezen effectieve behandelingsmethode die met behulp van professionele meetapparatuur een directe terugkoppeling geeft aan de cliënt en de therapeut over één of meerdere lichaamsfuncties of signalen, zoals: ademhaling, huidtemperatuur, spierspanning, hartslag en huidgeleiding (transpiratie).

Tijdens de meting zijn je lichaamsreacties zichtbaar op een computerscherm via grafieken en beelden, zodat je zelf kunt volgen hoe je lichaam reageert. Ons lichaam reageert continu op wat we denken, op wat we doen en op wat we voelen. Bijvoorbeeld: de mate van spierspanning, hoe snel je hart klopt, je manier van ademen, je zithouding, je reactie op gedachten, emoties, stress en ontspanning.

Door de directe feedback wordt je je bewust van o.a. spanning en kun je door een biofeedbacktraining leren om dit te beïnvloeden, zodat je bijv. beter gaat ontspannen en ademen en probeer je allerlei oefeningen uit. Er zijn verschillende trainingen mogelijk. Voor een volledig overzicht: zie mijn website.

Door de meetresultaten af te zetten tegen normaal-waarden in rust en feedback-drempels in te stellen tijdens een training, krijg je meer inzicht en bewustwording wat normaal is en ontspannen en wat afwijkend is. Je wordt je meer bewust van je reactiepatroon en oefent met begeleiding van de biofeedbacktherapeut om hier verandering in te brengen. Door de directe feedback, het zien en de koppeling met het voelen, is een snel leereffect mogelijk.

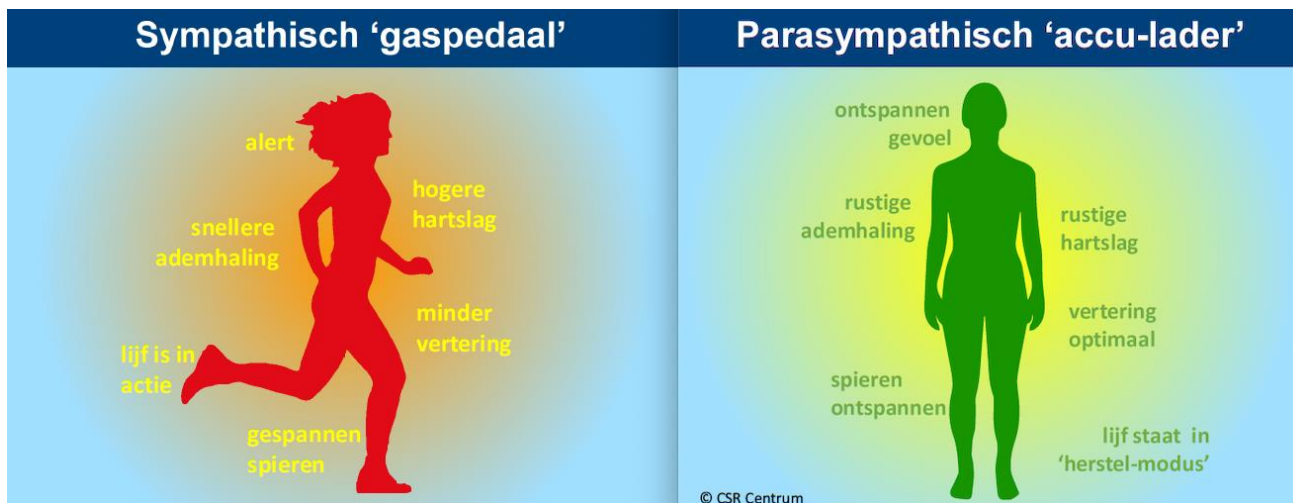


Biofeedback en het zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel is er op gericht het evenwicht in je lichaam te bewaken. Het regelt de werking (activiteit en rust) van de organen en lichaamsfuncties, zoals de ademhaling en de hartslag en reageert direct op onze gemoedstoestand.

Tijdens een psychofysiologische (biofeedback)meting wordt met behulp van biofeedbackapparatuur gemeten hoe je autonome zenuwstelsel functioneert. Dit deel van het zenuwstelsel regelt de werking (activiteit en rust) van organen en lichaamsfuncties zoals ademhaling en hartslag. Het bestaat uit twee deelsystemen: een sympathisch en een parasympatisch deel. De parasympathicus ('de rempedaal') voert de boventoon bij rust en herstel. De sympathicus ('het gaspedaal') is dominant bij inspanning.

©BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement
Janine van Kampen | T 06 22130169 | www.biotrain.nl | info@biotrain.nl
Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven
KvK 55230741



Toepassingen

Biofeedbacktherapie- en training is een effectief bewezen methode bij o.a. angst, spanning, burn-out, ademhalingsproblemen, pijn, hoofdpijn, kaakklemmen en hoge bloeddruk. Helaas wordt het door de zorgverzekeraars nog niet als afzonderlijke therapie vergoed. Op mijn website en www.biofeedbackvereniging.nl staat meer informatie.

Algemeen en werkwijze

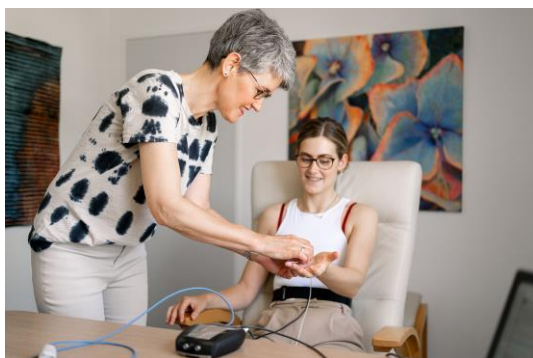
Wanneer je voor de eerste keer een uitgebreide meting krijgt, dan kan er aan de hand van deze meting een biofeedback, adem- en ontspanningstraining worden voorgesteld. Zo wordt het effect van oefeningen gemonitord.

Een voor- en nameting aan het begin en het eind van het begeleidingstraject is ook een mogelijkheid.

Bij BioTrain is de biofeedbackmeting standaard opgenomen in de Energie Check-Up. Ook kan gekozen worden voor een meerdaagse HRV meting (zie voor meer informatie: <https://www.biotrain.nl/biofeedback/>).

Bij stress-coaching trajecten in het kader van stress en burn-out begeleiding bij andere professionals kan ook gekozen worden voor een eenmalige meting (zonder begeleiding door BioTrain). De meting dient dan door de verwijzer/(CSR)coach/behandelaar aangevraagd te worden.

Vorbereiding meting



©BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement
 Janine van Kampen | T 06 22130169 | www.biotrain.nl | info@biotrain.nl
 Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven
 KvK 55230741

Je hoeft jezelf niet extra voor te bereiden op de meting, behalve wat kleine aandachtspuntjes:

- één uur voor aanvang geen koffie meer drinken is wenselijk, aangezien dit de meting (van de hartslag) kan beïnvloeden;
- wil je alsjeblieft makkelijke kleding aantrekken? Het hoeft geen sportkleding te zijn. Een T-shirt met een ruime hals, of een overhemd/blouse, i.v.m. het bevestigen van sensoren, zou fijn zijn;
- mocht je medicatie gebruiken, of zijn er andere dingen die van invloed kunnen zijn op de meting, geef dit alsjeblieft aan.

De uitgebreide psychofysiologische biofeedbackmeting, duurt ongeveer 30 minuten. De hele meting is zittend op een makkelijke stoel. Er worden 5 verschillende sensoren gebruikt tijdens de meting (alleen om te meten; er komt geen spanning van af), te weten: spierspanning, hartslag, ademhaling, huidtemperatuur en huidweerstand (transpiratie). De sensoren van de spierspanning (plakkers) worden meestal op de schouderpijlen geplaatst. De sensor voor de ademhaling is een band, die om je middel wordt gedaan. De overige sensoren worden aan de vingers van één hand geplaatst.

Naderhand wordt samen met de cliënt de meting nabesproken en wordt teruggekeken op het profiel van de meting en de meetresultaten. Na de afspraak worden de gegevens verder geanalyseerd en indien gewenst verwerkt in een rapportage voor cliënt en/of verwijzer.

De meting is niet bedoeld om een medische diagnose te stellen. De gegevens geven een beeld van o.a. de lichaamsreacties, het (ont)spanningsniveau, het mentale inspanningsniveau, het reactiepatroon, het herstelvermogen, de veerkracht en het functioneren van het autonome zenuwstelsel in het algemeen. Bij stress en burn-outklachten geeft het meer inzicht in de ernst van de klachten.

Voor vragen en meer informatie, neem gerust contact op.

Contactgegevens

BioTrain

Janine van Kampen

T 06 221 30 169

info@biotrain.nl

www.biotrain.nl

Praktijkadres:
Piuslaan 93a
5643 PT Eindhoven

©BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement
Janine van Kampen | T 06 22130169 | www.biotrain.nl | info@biotrain.nl
Piuslaan 93a, 5643 PT Eindhoven
KvK 55230741

