

Hart Ritme Variabiliteit: de start van een bewustwordingsproces

- het meten van de vitaliteit via de hartactiviteit -

TEKST: PAUL WORMER EN MAARTEN JAN STAM



Van verzuim naar vitaliteit

Innovatieve concepten zijn schaars. Door de liberalisering van de arbomarkt zijn nu zelfs arbodiensten en zorgverzekeraars er op uit om via gezondheidsbevordering bestaande klanten te behouden en nieuwe klanten te binden. De beweging van

verzuim naar vitaliteit blijkt toch vaak moeilijker dan gedacht. Op een intensieve manier wordt de markt bewerkt, waarbij Health Checks en Workshops Vitaliteit de praktijk van het 'gezonde' denken is geworden.

Toch blijkt het lastig deze vorm van dienstverle-

ning van nature op te nemen in het totale dienstenpakket. Dat is natuurlijk ook logisch; er is jarenlang aandacht geweest voor de zieke mens die als gevolg van rugklachten niet meer aan werken toekomt. Voor ons als professionals in deze markt is het investeren in de gezonde mens al lan-



De hart ritme variabiliteit brengt feitelijk de vitaliteit in beeld, hoe deze varieert door de dag heen, hoe deze beïnvloed wordt door verschillende activiteiten of rustpauzes

ger ingebed in ons denken en handelen. Het blijft de uitdaging hierin elke keer weer vernieuwend te zijn en te zoeken naar mogelijkheden programma's en diensten te verbeteren. Ontwikkelde concepten in het buitenland kunnen daarbij inspirerend werken. Zo heeft het bedrijf HeartBalance een unieke meetmethode dat ontwikkeld en toegepast is in Duitse privéklinieken, nu ook geïntroduceerd op de Nederlandse markt. Wij nemen je graag mee in dit innovatieve concept waarmee een nieuwe stap gezet is in het meetbaar maken van vitaliteit.

HeartBalance: het concept door Paul Wormer

Via onze meetmethode (zie kader) zijn we in staat iemands vitaliteit in beeld te brengen. Hierdoor kunnen we mensen ondersteunen bij het vinden en ontwikkelen van vitaliteit. Ons concept berust op moderne inzichten uit de chronobiologie. Die laten zien dat alles wat leeft voortdurend in beweging is, en dat het juist deze permanente bewegelijkheid is die stabiliteit brengt; onbeweeglijkheid brengt geen stabiliteit maar juist starheid. Vergelijk het met de Eiffeltoren die steeds meebeweegt op de wind, of met een tennisser die heen en weer bewegend de service afwacht, omdat juist dat een voorwaarde is voor een snelle en adequate reactie.

We werken met een nieuw paradigma: vanaf de renaissance heeft de geneeskunde grote belangstelling gehad voor alles wat te fixeren is: de anatomie werd afgelezen aan het dode lichaam, en

niet aan het levende. Anders als een dood lichaam beweegt een levend lichaam voortdurend in ritmische processen, staat nooit stil. De chronobiologie is de interdisciplinaire wetenschap die de klassieke hokjes van de universitaire vakken doorbreekt en dwarsverbanden legt, juist ook tussen de lichamelijke en de psychische dimensies. Bijvoorbeeld onderzoekt de chronobiologie wat de gevolgen zijn van werken in ploegendiensten. Dit blijkt anders te liggen voor ochtend- en avondmensen; chronobiologie helpt je bij de belangrijke vraag wat je kunt doen om ondanks verstoring van het ritme toch in evenwicht te blijven.

Met de HeartBalance methode meten we de variabiliteit van het hart ritme. Dat klinkt ingewikkeld, maar is het eigenlijk heel simpel: de afstand tussen twee hartslagen is nooit dezelfde! Het hart moet flexibel kunnen reageren op alle factoren van binnen en van buiten, of het nou schrik, beweging, maaltijd, diepe slaap of droomslaap is: het hart registreert alles, en uit het in deze variabiliteit. Je kunt het vergelijken als een zeiler die zijn koers houdt, maar toch de zeilen steeds een beetje bijstelt al naar gelang wind of stroming. Doordat we niet invasief meten en niet in het lichaam in hoeven te grijpen blijft de integriteit van het organisme overeind; bovendien kunnen we ook de vertekening die psychologische vragenlijsten altijd met zich meebrengen ook vermijden. We meten de fysiologische, tijdslaag die tussen het anatomische en het psychologische niveau van de mens zit. Feitelijk brengen we het tijdsorganisme in beeld.

De hart ritme variabiliteit brengt feitelijk de vitaliteit in beeld, hoe deze varieert door de dag heen, hoe deze beïnvloed wordt door verschillende activiteiten of rustpauzes. Door de 24 uren meting maken we ook de kwaliteit van de slaap zichtbaar: is er een duidelijke afwisseling tussen de REM slaap (waarin we verwerken) en de diepe non REM slaap (waarin we herstellen). Deze 24 uren meting is absoluut nodig om zicht te krijgen op de gevolgen van de activiteiten van overdag: belasting is niet zozeer de boosdoener, maar het gebrek aan herstel; en dat treedt met name 's nachts op.

Het hart liegt nooit, en geeft via zijn ritme alle uiting aan alles wat het registreert.

De HeartBalance Meetmethode: meting van de Hart Ritme Variabiliteit (HRV)

Door een niet belastende, portable ECG meting wordt gedurende 24 uur het hartritme gemeten. Op basis van de meetresultaten wordt de Hart Ritme Variabiliteit gemeten, het vermogen van het hart om variabel, flexibel om te gaan met alle invloeden van buiten en van binnen. De verzamelde data worden vis speciaal hiervoor ontwikkelde software omgezet tot het zogenaamde AutoChrono Beeld. Dit ACB brengt verschillende bioritmische parameters, onder andere de verhoudingen in het autonome zenuwstelsel in beeld.



Historie

De interesse van de ontwikkelaar, Max Moser, hoogleraar fysiologie aan de universiteit van Graz, ontstond bij het werken aan het Russische MIR project in de zeventiger jaren. De Russen hadden altijd al een grote interesse in de zogenaamde Hart Ritme Variabiliteit. Een leuke anekdote is dat het Russische leger als goed bewaard geheim wist dat soldaten met de grootste HRV de beste conditie hadden. Deze HRV blijkt steeds meer een heel bijzondere gezondheidsparameter te zijn, terwijl de geneeskunde tot nu toe vooral toegang heeft tot ziekteparameters.

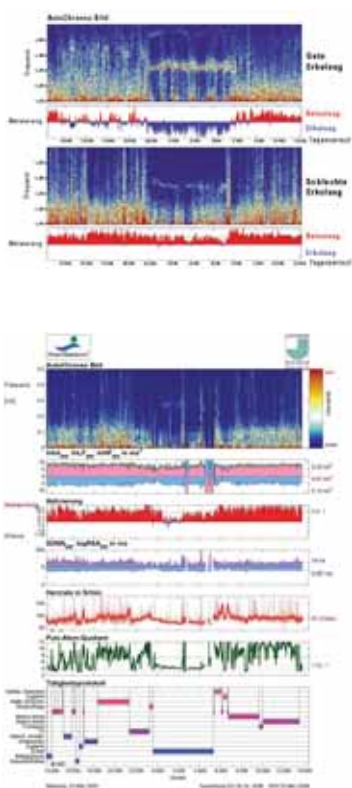
(www.mettnaukur.de), die als motto voert genezing door beweging. 's Morgens is iedere patiënt daar op de een of andere manier aan het bewegen, in groeps- of in individuele programma's. Op dat soort plekken leeft een gevoel voor gezondheidskwaliteit dat we hier niet kennen.

De praktijk

HeartBalance heeft twee werkvelden: in bedrijven werken we aan health en vitality management, terwijl onze meetmethode in Duitstalige ziekenhuizen door medisch specialisten ingezet wordt ter ondersteuning van preventie en gezond-

Toekomstvisie

Wij zien vitaliteit als een 'hoger' principe dan gezondheid. Hoger in de zin dat we vitaliteit en de zorg daarvoor als een belangrijke factor zien voor de instandhouding van gezondheid. Op je vitaliteit kun je een directere invloed uitoefenen dan op je gezondheid, dat laatste is meer lange termijn werk, terwijl je je vitaliteit elke dag beïnvloeden kunt. De gradiënt van ziektebehandeling via preventie, via gezondheidsbevordering uiteindelijk naar vitaliteit spreekt ons aan: de mens wordt in deze gradiënt steeds autonomer, steeds minder afhankelijk van de geneeskunde en zijn professio-



Over de grenzen

"Om twee redenen zijn we ook actief in de Duitstalige landen: aan de ene kant omdat daar de wortels van ons bedrijf en de innovatie liggen, maar ook omdat in de Duitstalige landen een ander gevoel is voor gezondheidsbevordering; de preventieve gezondheidszorg heeft in de Duitstalige landen een plaats in de zogenaamde Reha klinieken, waar de nadruk ligt op gezondheid ondersteunen (itt ziekte bestrijden) en op preventie." Zo werkt HeartBalance bijvoorbeeld samen met de Mettnau kliniek

heidsbevordering. Ook artsen en klinisch psychologen gebruiken de methode in hun praktijken. Op dit moment is er al een pilot voorbereid voor Corus. Een geselecteerde groep medewerkers ondergaat hierbij een tweetal metingen via de HeartMan. In de tussenliggende periode van 12 weken krijgen de medewerkers een vitaliteitsprogramma aangeboden gericht op meer bewegen, gezonde voeding en meer ontspanning. Na deze periode wordt er weer een meting gedaan via de HeartMan, waarbij we het vitaliteitseffect ook echt kunnen kwantificeren.

nals. Bovendien kijkt vitaliteit naar de lichamelijke én naar de psychische dimensie; vitaliteit betekent fit zijn en gezond: je hebt er zin in; terwijl je met alleen gezond misschien nog steeds geen zin in de dingen hebt.

Doordat we met behulp van onze meting de vitaliteit in beeld brengen, hebben we ook directere toegang tot interventies die aansluiten bij het bioritme van de mens. Je kunt zeggen, we leveren vitaliteit doordat we de mens helpen weer in zijn ritme te komen. □