

# Fysiek Mentale Conditiecheck (FMC)



U ondergaat de komende weken de FMC toetsing. Een toets die bestaat uit twee hoofdbestanddelen, t.w. de HRV (hartslagvariabiliteitstest) test en het NPO (mentale neuropsychologische testreeks) toetsgedeelte. Hier leggen wij beknopt uit wat dit inhoudt. Voor de FMC toetsing is een volledige testdag en vervolgens een halve dag nabespreking benodigd. De aanvrager bepaalt zelf of en met wie de verkregen gegevens worden gedeeld. Mits er een goedkeuringsverklaring opvragen gegevens wordt aangereikt.

## HRV

De 24 uren HRV meting meet de hartslagvariabiliteit, ofwel de duur tussen een serie achtereenvolgende hartslagen. Wij zijn hiermee in staat om stress te meten op een snelle en betrouwbare manier. Het is een methode die voortkomt uit de Russische ruimtevaartprogramma's waar men een gemakkelijke methode wilde om de gezondheidstoestand van de kosmonauten in de ruimte te monitoren, zowel lichamelijk als geestelijk. Na het 'vallen van de Muur' is deze techniek naar het Westen gekomen en verder ontwikkeld. De HRV test is genormeerd door meer dan 60.000 metingen bij allerlei leeftijden en beroepsgroepen.

Waarop berust deze stressmeting? Elke hartslag is het gevolg van een elektrisch stroompje dat we zichtbaar kunnen maken met een elektrocardiogram of ECG. De ECG meter dient u aan te brengen volgens de instructies. De tijd tussen de hartslagen neemt af (bij inademen) en toe (bij uitademen). De variatiesnelheid en -amplitude wordt gemeten en verwerkt. De uitkomst geeft de toestand weer van het Autonome Zenuw Stelsel (AZS). Het AZS bestuurt, onafhankelijk van onze wil of inzet, de hartslag, bloeddruk, doorbloeding van spieren/ organen, spijsvertering, de ontlasting etc.

Het AZS bestaat uit een sympathicus, verantwoordelijk voor de 'fight- flight or freeze' reactie en dienstdoend als verdedigingslinie tegen zaken die ons bedreigen. Herstel van dergelijke reacties vindt plaats door afname van de activiteit van de sympathicus en toename van de andere tak van het AZS, de para-symphaticus. De parasympathicus verlaagt de hartslag, maakt de ademhaling rustig, stimuleert de spijsvertering en zorgt voor ontspanning. Samen zijn deze twee onderdelen van het AZS als 'gaspedaal' en 'rem' verantwoordelijk voor het functioneren en de gezondheid van de mens. Hoe optimaler op elkaar afgestemd, des te beter het prestatievermogen. Hoe meer de verhouding uit evenwicht is des te meer sprake is van stress. Hoe meer variatie in de hartslagen hoe beter

de gezondheid. Door de 24 uren meting zijn we in staat over de gehele dag (en nacht) inzicht te krijgen in de activiteit van het gehele AZS.

Stress is misschien niet direct een dodelijke ziekte maar stress legt wel de basis voor vele aandoeningen of kan deze sterk in negatieve zin beïnvloeden. Zo wordt een lage HRV score gevonden na een hartinfarct, bij hart- en vaataandoeningen, diabetische neuropathie, angsttoestanden, depressie, mentale en/ of fysieke overbelasting (stress), na gebruik van bepaalde medicatie, genotmiddelen of alcohol. Verergering van bestaande klachten zorgt voor vertraagd herstel en uiteindelijk een verhoogde kans op ziekteverzuim en uitval.

Er zijn vele interventies mogelijk om de verlaagde HRV weer te verhogen. Hierbij is het van groot belang zoveel mogelijk oorzakelijk te werk te gaan en de oorzaak van de verlaagde HRV op te sporen en weg te nemen of na overleg met de behandelend arts bepaalde medicatie te beperken of te stoppen. Daarnaast het stimuleren van gebruik van bepaalde voeding- en voedingssupplementen (vitamines, aminozuren), ontspannings-, ademhalingsoefeningen, biofeedbackmethoden, rustig sporten etc. Na verloop van tijd kan weer een HRV hertest gedaan worden om het effect van de interventie te kunnen bekijken. Andere bronnen voor chronische stress liggen mogelijk in de privé- of werkkring. Hiertoe zal er ook voorafgaand aan de FMC test een interview plaatsvinden gericht op persoonlijke - alswel als op arbeidsomstandigheden.

## NPO

Om de staat van mentale fitheid nog eens grondiger te toetsen zullen cognitieve factoren worden gewogen die implicaties kunnen hebben op arbeidsprestaties. Cognitieve fitheid garandeert zoveel als mogelijk gezonde voorwaarden voor executieve functies, c.q. prestatievermogen zeker ook op het werk.

De mentale fitheid wordt gemeten middels beknopte onderzoeken naar actueel intellectueel vermogen en intermediërende factoren als aandacht, geheugen en concentratie. Een gezonde, fitte mentale conditie staat ondermeer voor optimale helderheid in planning en organisatie, voor optimale cognitieve flexibiliteit, een afdoende werkgeheugen en een gezond gedragsrepertoire.

Laurens Mulderije LM Loopbaanmanagement psycholoog NIP, register-arbeidsdeskundige ®, © ZKM consultant Hereweg 114 9725 AK Groningen T.: 06- 14132205 KVK: 02093604



Vestiging: Hereweg 114 9725 AK Groningen T: 06-14132205 W: [www.lm-loopbaanmanagement.nl](http://www.lm-loopbaanmanagement.nl)