

To: 5.1.2e | 5.1.2e @jamzone.nl
From: 5.1.2 5.1.2e)
Sent: Wed 4/22/2020 6:45:39 AM
Subject: RE: MUSTREAD Brainjam voorspeller van burnout en uitputting ingezet bij LOT-C Landelijk Operationeel Team COVID-19/ ook inzetbaar voor ons(zorg)personeel wetenschappelijk bewezen
Received: Wed 4/22/2020 6:45:39 AM

Goedemorgen 5.1.2e

Ook namens de collega's van Arbeidsmarkt en Innovatie kan ik je bedanken voor het delen van dit initiatief. Zij horen dat jullie met dit initiatief al veel goede contacten zijn aangegaan, alwaar dit ook verder gebracht kan worden. Voor VWS is Zonmw de aangewezen partner om dergelijke private initiatieven te bezien. Daarom hebben wij dit aanbod ook doorgeleid naar het coronaloket van Zonmw; daar kunnen ze jullie mogelijk verder helpen.

Met vriendelijke groet,

5.1.2e

5.1.2e

Van: 5.1.2e <5.1.2e @jamzone.nl>
Datum: dinsdag 21 apr. 2020 5:39 PM
Aan: 5.1.2 5.1.2e) <5.1.2e @minvws.nl>
Onderwerp: Re: FW: MUSTREAD Brainjam voorspeller van burnout en uitputting ingezet bij LOT-C Landelijk Operationeel Team COVID-19/ ook inzetbaar voor ons (zorg)personeel wetenschappelijk bewezen

Beste 5.1.2e

Excuses voor de late reactie, paar dagen vrij geweest. Uiteraard zijn wij ook bezig om met bestuurders van zorgorganisaties contacten te leggen. Een van onze klanten, Zorg van de Zaak is een belangrijk contact en tussenschakel (bedienen 71.000 werkgevers) naar de zorg in de rol van de arbo. Ook hebben wij met Arbo Unie in juni een afspraak om dezelfde reden. Daarnaast contacten met een aantal landelijke verenigingen/organisaties zoals V&VN, verpleegkundigen en verzorgenden (5.1.2e) helaas nog geen reactie op mijn mail en Nu '91 beroepsvereniging verpleegkundigen. 5.1.2e ook benaderd vd LVMP. Ook met enkele ziekenhuizen ivm lopende RCT hebben wij contact zoals het UMCG, AMC en het Elkerliek hospital (Brabant) Wellicht heeft u naast het VWS nog een aantal contacten die ik kan benaderen of platforms, apps waar wij onze metingen kunnen integreren via een API. Zie bijgaand artikel van 5.1.2e

Contact Biocheck

Contact met Biocheck gehad, dat is niet vergelijkbaar met onze metingen, wij doen *betrouwbare* HRV metingen doorlopend via realtime stress snapshots zowel in VR als in de app. Zij meten HR. Wij kunnen elkaar wel versterken, wij willen graag met deze partijen samenwerken, wij kunnen met een API integreren in hun games, platforms en of apps. Ik heb daar volgende week weer contact over met Biocheck. Zie bijgaand een stuk van 5.1.2e inzake het verschil tussen HR en betrouwbare HRV metingen.

Artikel verschil meting HR en HRV oa geschreven voor Zorg van de Zaak

Naar aanleiding van ons overleg van zojuist stuur ik jullie nog ietsje aan achtergrond over

Stressjam (bijlage 1) en hoe wij denken dat we op dit moment betekenisvolle dingen kunnen doen met stressmeting in een app, ook in het kader van de huidige corona crisis (bijlage 2). Hieronder ook even een overzichtje van de verschillen tussen HR en HRV metingen. In onze app kunnen we beide en ook beide realtime. Voor HR is dat eenvoudig en daar zul je veel aanbieders vinden die dit realtime kunnen, als het gaat om HRV is dit erg moeilijk om dit betrouwbaar te doen. Ondertussen zijn we druk doende om bijvoorbeeld voor het UMCG/ UCP (5.1.2e bijvoorbeeld), voor het AMC, maar ook bijvoorbeeld voor Therapieland een zgn API te ontwikkelen zodat zij dezelfde metingen kunnen inbouwen in hun eigen games, platforms en apps. Dat kan ook voor jullie natuurlijk, althans als jullie eigen apps en eHealth platforms hebben.

Samengevat:

- HR zegt voornamelijk wat over fysieke inspanning en helpt enorm als je mensen fysiek fitter wilt hebben en is erg makkelijk om redelijk betrouwbaar te meten (je hebt maar een paar correcte metingen nodig per minuut om de HR goed weer te geven).
- HRV is een veel bredere gezondheidsmaat, het zegt wat over de gezondheid van je darmen, van je hart- en ademhalingssysteem, over hoe je emotioneel reageert op specifieke omstandigheden, of je in cognitieve zin flexibel bent en zelfs of je fysieke veerkracht in orde is, maar HRV is veel moeilijker betrouwbaar te meten (eigenlijk moet elke hartslag-interval betrouwbaar gemeten worden) en kan ook op hele verschillende manier gemeten worden en al die metingen geven andere aspecten weer van de gezondheid.

Harvard Medical School, 5.1.2e

"Think of HRV as a preventive tool, a visual insight into the most primitive part of your brain."

The Pros and Cons of Heart Rate (HR)

Pros

- Easy to measure
- Can measure during exercise
- Can target aerobic exercise or specific "zones"
- No need for extreme accuracy to use it
- Great gauge of cardiovascular exertion during exercise
- Vast numbers of devices and wearables of varying quality/accuracy exist

Cons

- Limited to mainly measuring cardiovascular activity
- At rest, heart rate is a vague indicator of internal activity at best and inconsistent at worst
- Vast numbers of devices and wearables of varying quality/accuracy exist

The Pros and Cons of Heart Rate Variability (HRV)

Pros

- The most precise non-invasive measurement of Autonomic Nervous System activity (responsible for recovery and the body's response to stress among other things)
- Integrates the nervous system, cardiovascular system, and respiratory systems
- Able to detect physical, digestive, environmental, psychological and other stressors
- Can be measured by affordable consumer-grade heart rate monitors
- Only takes 2 minutes per day for 85% of the benefit.
- Can be used as an overall vitality measurement (>24 h measurement), provides clear guidance on how daily behavior affects a person's vitality battery
- Can be used to "train" the brain and nervous system to operate at peak performance with live biofeedback

Cons

- Difficult to measure during exercise or while moving, technically very difficult to develop realtime feedback possibilities.
- Accuracy requirements limit the use of some trendy wearable HR monitors
- Various measurements of HRV can be confusing if presented improperly

When To Use Heart Rate

Heart rate and heart rate variability are often considered similar metrics, but they have completely different uses when used correctly.

Heart rate is best used during exercise. It is a great tool for training the cardiovascular system or monitoring the effects of training on the cardiovascular system in real time.

When To Use Heart Rate Variability

HRV is a great tool for understanding overall health, resilience, and ability to tolerate stress from all sources.

HRV can be used as a daily check-in with the body to determine its readiness to tolerate stress on a given day. In this regard, HRV is commonly used to optimize and individualize training programs based on a person's' readiness or recovery state. Also, HRV can be used to determine how various lifestyle choices affect health and performance by trending HRV and the correlated events over time. Luckily, apps do the hard work for you!

gr,

5.1.2e

Met

Op ma 13 apr. 2020 om 17:28 schreef 5.1.2e 5.1.2e) < 5.1.2e @minvws.nl>:

Dag 5.1.2e ik zet je aanbod door aan mijn collega's van digitale zorg en arbeidsmarkt om te kijken of en zo ja wat we kunnen betekenen. Ik neem aan dat ze zelf ook actief bestuurders van zorgorganisaties benaderd? Ik denk dat er veel belangstelling en momentum is voor ze om hiermee aan de slag te gaan. Voor VWS-ers starten we binnenkort met iets vergelijkbaars met BioCheck

Met vriendelijke groet,

5.1.2e

5.1.2e

Van: 5.1.2e < 5.1.2e @jamzone.nl < 5.1.2e @jamzone.nl >>

Datum: zondag 12 apr. 2020 2:11 PM

Aan: 5.1.2e 5.1.2e) < 5.1.2e @minvws.nl < 5.1.2e @minvws.nl >>

Onderwerp: MUSTREAD Brainjam voorspeller van burnout en uitputting ingezet bij LOT-C Landelijk Operationeel Team COVID-19/ ook inzetbaar voor ons (zorg)personeel wetenschappelijk bewezen

Beste 5.1.2e

Om maar met de deur in huis te vallen: we kunnen m.i. echt verschil maken als we Brainjam <<https://www.jamzone.nl/brainjam>> gaan inzetten tijdens de corona crisis om (zorg)personeel op de been te houden, anders hebben we straks de virus in de hand, maar is als ons zorgpersoneel overspannen. In de link hierboven kun je in een kort promofilmje bekijken wat Brainjam is, daarnaast in de bijlage een uitgebreide uitleg over Brainjam en de efficiency. (wetenschappelijke evaluatie UMCG onder leiding van [redacted] 5.1.2e

5.1.2e

Daarnaast nog een lopend RCT aan het AMC)

Stressjam <<https://www.jamzone.nl/digital-innovation-of-the-year-2017>> (zusje van Brainjam) belangrijkste ict prijs gewonnen in 2017. Als je op stressmindset kunt interveniëren, pak je de hele keten van fysieke, emotionele, cognitieve en gedragsaspecten aan.

Wat wij vragen: Een investering van een half uurtje (via een zoom meeting) met [redacted] 5.1.2e en u zult vele nieuwe inzichten verkrijgen die nu essentieel en zeer effectief zijn in de (na)zorg voor het personeel. Lees ook bijgaand PDF hoe vangen we ons personeel op geschreven door [redacted] 5.1.2e

Gratis online training uitlezen eigen uniek stresssysteem

In een online training van 25 minuten voor het personeel kunnen we uitleggen hoe je op jouw werk in de (pauzes) of in thuissituatie zelf jouw stresssysteem met Brainjam kunt 'uitlezen'. Wij hebben de HRV feedback zodanig ontwikkeld dat de stressgegevens realtime (stress snapshots) teruggeven kunnen worden **HRV is een voorspeller van burnout en uitputting. zie de bijlage HRV als biomarker. Brainjam ook inzetbaar voor PICS (Post Intensive Care Syndroom)

Waarom zou je Brainjam in willen zetten juist ten tijde van de corona crisis?

1. Omdat HRV inzicht geeft in wat er in het brein gebeurt in de oudere delen, waar stress en emoties ontstaan, maar waar ook de stuur op ons gedrag zit: Think of HRV as a preventive tool, a visual insight into the most primitive part of your brain (Harvard Medical School)
2. HRV is een belangrijke biomarker voor gezondheid, maar ook voor burnout, de ernst ervan en in hoeverre iemand weer hersteld is.
3. Maar Brainjam is meer dan dat, het is een tool waarmee (zorg)personeel zichzelf kan toetsen op stressniveau, zowel realtime als achteraf, via zgn stress-snapshots.
4. Bovendien kan er getraind worden en kunnen medewerkers precies zien wat werkt en wat niet.
5. Ook de werkgever kan mbv de feedback plannen hoe ze ritmes van inspanning en ontspanning kunnen maken die ervoor zorgen dat mensen goed in hun vel blijven zitten (30% meer efficiëntie concludeert [redacted] 5.1.2e na het bestuderen van meer dan 600 onderzoeken (<https://campus.dpgmedia.net/video/de-3-geboden-voor-breinvriendelijk-werk-van-theo-compennolle/>)). Dat kan zonder dat de werkgever allerlei medische gegevens over het personeel in handen krijgt. De gegevens zijn altijd van het personeel zelf.
6. De prijs is € 48,- per jaar per deelnemer voor een abonnement op de app. Daarnaast is de HRV-borstband een vereiste (in kleine aantallen nu € 75,- pp). Wij gebruiken nu nog een HRV-borstband, omdat die op dit moment evidence based is.

**Wat is HRV

HRV is een eenvoudige manier om in het gedeelte van ons brein te kijken waar stress en emoties ontstaan. En dat is precies het deel van ons brein dat heel veel van ons gedrag stuurt. Vandaar ook dat je HRV voorspelt of je goed herstelt van stressvolle omstandigheden, of je voldoende

veerkracht hebt en zelfs of je gezond eet en voldoende beweegt. Je zou kunnen zeggen, heel veel (on)gezondheidsgedrag breng je in beeld door te kijken naar de HRV. Als je HRV slim inzet wordt gezondheid en veerkracht een gewoonte en doe je het moeiteloos. Helaas doen we dat meestal niet, want we hebben geen idee wat er gebeurt in ons brein als we geen feedback hebben.

[image.png]

**

5.1.2e

5.1.2e

Webinar Stress & Het Brein met 5.1.2e als gastspreker

Gister was 5.1.2e te gast als gastspreker over Stress & Het Brein ??De audio laat het eerste deel van de webinar wat te wensen over, maar ik heb mijn best gedaan deze nog een beetje helderder te krijgen. Na de eerste minuten wordt de audio wel beter! Je kunt het hier terugkijken: <https://youtu.be/R0rR6tfq4Q4> De sheets van de webinar kun je hier vinden:

5.1.2h

Met vriendelijke groet,

5.1.2e

Executive/Stressjamcoach Jamzone

JAMZONE

5.1.2e

Email: 5.1.2e [@jamzone.nl](mailto:5.1.2e@jamzone.nl) <5.1.2e@jamzone.nl>

Jamzone.nl <<http://jamzone.nl/>>