

Ik weet niet hoe ik mijn meetresultaten op de BioRICS Mindstretch app kan ontvangen

Om de nieuwe Mindstretch-versie op uw smartphone te kunnen downloaden, moet u eerst een uitnodigingslink van uw werkgever ontvangen via e-mail. Via deze link kunt u een wachtwoord aanmaken, vervolgens via de App store of Google Play de app "Mindstretch by BioRICS" downloaden en bij de eerste aanmelding de app verbinden met uw Fitbit app. U wordt via de app door dit proces geleid. Houd uw Fitbit-referenties bij de hand omdat u op een gegeven moment moet inloggen op het Fitbit-platform. Deze inloggegevens hoeven niet identiek te zijn aan die van Mindstretch.

Zodra deze verbinding is gemaakt, ontvangt u uw laatste meetresultaten telkens wanneer u eerst de Fitbit app opent om deze te laten synchroniseren en daarna de Mindstretch app. Indien de data niet onmiddellijk verschijnen, druk dan op het cirkeltje, rechtsboven in het scherm met de daggrafiek. Hiermee start de synchronisatie handmatig. De app actualiseert de gegevens automatisch elk uur.

Kan ik het synchroniseren van de Fitbit en Mindstretch apps automatiseren?

Ja! Ga naar "Instellingen" op uw telefoon. Volg dan de stappen voor hetzij een Android of een Apple smartphone:

Android:

selecteer "wifi" of "wifi & mobiele data", ga dan naar "Apps" en klik op "automatisch starten". Klik vervolgens op de app iconen van Fitbit en Mindstretch.

iPhone:

selecteer "Algemeen", dan "ververs op achtergrond", activeer vervolgens "wifi" of "wifi & mobiele data" en klik op de app iconen van Fitbit en Mindstretch.

Deze apps zullen nu op de achtergrond blijven draaien.

Op welke manier verschilt BioRICS Mindstretch van andere apps/toestellen die stress meten?

De meeste apps die stress meten zijn gebaseerd op de HRV methode (Heart Rate Variability). Literatuurstudies hebben aangetoond dat er geen sterke correlatie is tussen HRV en de stresscomponent, vooral wanneer iemand beweegt of een fysieke activiteit uitvoert. BioRICS Mindstretch gebruikt een andere wetenschappelijke methode omdat het de energie meet die de hersenen gebruiken voor mentale activiteiten (waarvan stress verantwoordelijk kan zijn voor een hogere mentale belasting). De BioRICS methode is gevalideerd in verschillende "peer reviewed" studies.

is een dagbalans-score die lager is dan 50% negatief?

Nee, een balansscore die lager is dan 50% vertelt u alleen dat u die dag meer mentale energie verbruikt heeft dan teruggewonnen. Dit resultaat is niet noodzakelijk negatief of slecht, want sommige dagen zijn gewoon intensiever dan andere. Belangrijker is om het maandelijkse overzicht regelmatig te bekijken. Het is aanbevolen om minstens 5 'groene' dagen in een maand te hebben.

Is een orange piek van 100% slecht of verkeerd?

Nee, het kan volkomen OK zijn om zo'n hoog percentage energie te gebruiken wanneer u zich in een specifieke situatie bevindt, d.w.z. wanneer u te maken heeft met verschillende dringende taken die uw aandacht op hetzelfde moment vragen of wanneer u zich in een angstaanjagende situatie bevindt. De hoogte van de piek zal afhangen van het soort persoon dat u bent, want ieder mens is uniek en zal op een andere manier reageren.

Ik merkte een hoge piek op van energieverbruik terwijl ik me ontspannen voelde

De perceptie van de gebruiker is niet altijd identiek aan wat het lichaam ervaart. Een piek in het energieverbruik kan het gevolg zijn van een positieve of negatieve gebeurtenis of emotie. Hoge pieken in energieverbruik doen zich bijvoorbeeld ook voor bij het samenzijn met vrienden, het kijken naar een spannende film of het koken van een diner. Deze activiteiten en emoties, ook al zijn ze positief, vergen wel degelijk energie van lichaam en geest en zorgen dus niet noodzakelijk voor herstel. Hou er rekening mee dat elk pakketje energie doorheen de dag slechts 1x gebruikt kan worden.

Ik heb een normale hartslag die eerder hoog is. Zal dit de meetresultaten beïnvloeden?

BioRICS Mindstretch gebruikt geïndividualiseerde algoritmen, wat betekent dat het systeem zich voortdurend aan uw lichaam aanpast en continu de informatie verfijnt. Omdat het systeem u moet leren kennen, zijn de meetresultaten van de eerste 2-3 dagen misschien nog niet 100% nauwkeurig. Na dag 3 kunt u volledig vertrouwen op de getoonde resultaten.

Wat betekenen de slaapscore en de balansscore wanneer ik 's ochtends opsta?

De balansscore die u ziet wanneer u 's ochtends opstaat, vertelt u hoeveel energie u 's nachts verbruikt/teruggewonnen heeft terwijl de slaapscore zegt hoe de kwaliteit van uw slaap was. Zelfs wanneer uw nachtgrafiek volledig "groen" was, zonder oranje pieken, betekent dit niet altijd dat uw nachtelijk herstel perfect was. De slaapkwaliteit heeft nl. een belangrijke invloed op het niveau van het algemeen herstel. Er zijn verschillende combinaties mogelijk:

- uw balansscore is hoog maar uw slaapscore is laag: uw slaapkwaliteit was niet goed, wat tot uiting komt in een lage slaapscore. Maar omdat u 's nachts geen energie verbruikt heeft (geen oranje pieken), heeft uw lichaam toch een goed herstelniveau kunnen halen en begint u de dag met een hoge balansscore.
- Uw balansscore is laag en uw slaapscore is ook laag: uw slaapkwaliteit was niet goed en bovendien kon u niet goed herstellen. Waarschijnlijk vertoont uw nachtoverzicht ook oranje pieken, reden waarom uw balansscore laag is. U bent meer vermoeid aan het begin van de dag.
- Uw balansscore is hoog en uw slaapscore is ook hoog: dit is het ideale scenario. U had een goede kwaliteit van slaap EN een hoog herstelniveau waardoor uw balansscore een boost kreeg. U bent fit voor een perfecte dag!

Mijn nacht was oranje maar ik heb het gevoel dat ik goed geslapen heb. Hoe verklaart u dit?

Misschien heeft u de vorige dag intensief gesport. In dat geval heeft uw lichaam tijd nodig om lichamelijk te herstellen. Bijgevolg kan dit gevolgen hebben voor uw mentaal herstel de volgende nacht. Zelfs als u het gevoel heeft goed geslapen te hebben, zal uw lichaam toch bezig zijn met het lichamelijke herstel. Door dit 'compensatiegedrag' zal uw dag grafiek meer oranje vertonen omdat de mentale taken meer inspanning vergen.

Een oranje nacht kan ook veroorzaakt worden door externe factoren zoals koorts of alcoholgebruik. Deze hebben misschien geen mentale oorzaak, maar leiden tot een hoger energieverbruik in het algemeen, waardoor het herstel van de nacht wordt uitgesteld.

Wat moet ik doen als mijn dagbalans 0% is?

Veel gebruikers zien het saldopercentage als een equivalent voor het batterijpercentage. Dit geldt alleen voor de lange termijn.

Wanneer de dagbalans 0% is, betekent dit dat enkel die dag, het mentale energieverbruik zeer hoog is geweest in vergelijking met het herstel van die dag. Het lichaam heeft echter voldoende reserves om deze situatie aan te kunnen, tenzij dit patroon langere tijd aanhoudt.

In dat laatste geval is het lichaam niet in staat zich te herstellen en ontstaat er uiteindelijk een gezondheidsprobleem. Wanneer de dagelijkse scores laag blijven, moet men overwegen contact op te nemen met een professionele coach of zorgverlener die de nodige ondersteuning kan bieden om de balansscores weer op peil te brengen.

Welke externe factoren beïnvloeden de meetresultaten?

In sommige specifieke situaties kan het systeem de mentale component niet duidelijk onderscheiden. Enkele voorbeelden:

- de omgevingstemperatuur wijzigt, bijv. bij het zonnebaden.
- verandering van hoogte, bijv. wanneer u naar de bergen gaat. De verhoging van de hartslag is te wijten aan de verminderde zuurstof in de lucht.
- het plots/tijdelijk gebruik van medicatie die schommelingen in de hartslag veroorzaakt.
- eten/drinken: er wordt energie verbruikt voor het verteringsproces.
- tijdens een fysieke activiteit waarbij weinig of geen stappen worden gezet zoals bijv. werken in de tuin (vooral de handen bewegen of fietsen (trappen met de benen zonder de grond te raken).