Know yourself

Gebruikershandleiding deelnemer

wij zijn social enterprise nl

CarapaxIT
IT's core competence

Instructie/toelichting

Fijn dat je meedoet met HRV meet-app van Know Yourself. Je hebt samen met je coach een doel vastgesteld waar je de komende periode aan wilt gaan werken. Bedoeling is nu dat je tijdens die periode HRV-metingen van jezelf verzamelt. Hiervoor krijg je een hartslagsensor (Kyto) en een eenvoudige app tot je beschikking.

Om een betrouwbare meting te krijgen zijn er een aantal basisregels die je moet hanteren. Het is van groot belang deze zo goed mogelijk op te volgen omdat de metingen anders al snel onbetrouwbaar zullen worden. Een paar spelregels:

- We gaan de zgn 'resting HRV' meten. Dit is een meting in rust, aan het begin van de dag. Kies daarom ook een voor jou geschikt maar vast moment in je ochtendritueel om de 'resting HRV' meting uit te voeren. Zorg ervoor dat je de meting iedere dag ook in dezelfde houding uitvoert, adem normaal en probeer stil te blijven zitten of liggen.
- Meet minimaal gedurende 2 minuten, deze tijd gaat in vanaf het moment dat je een stabiel signaal in de app ziet
- Voorzie de meting van een label/opmerking. Kies labels die passen bij het doel waar je aan werkt. Een voor de hand liggende is bijvoorbeeld om werk dagen en vrije dagen te labelen. Gedachte is dan dat we bij de analyse eenvoudiger vrije tijd vs werk tijd kunnen vergelijken. Denk hier goed over na en stem dit even af met je coach en data team. Het is belangrijk van tevoren een keuze voor de labeling te maken en deze consistent te gebruiken.
- Meet minimaal vijf dagen in de week, meer is beter.
- We willen alleen 'resting HRV' weten, tussentijds (gedurende de dag) meten mag maar is niet nodig en wordt nu (nog) niet gebruikt in de analyse en terugkoppeling.
- De waarde van een HRV meting valt of staat met continuïteit in de meetserie over langere periode. Probeer dan ook het dagelijks meten over een langere periode (weken) vast te houden.

Goed om te weten:

- De app werkt alleen op Android (6 en hoger)
- Voer een aantal testmetingen uit en vraag het data-team de juistheid van je data te verifiëren. Mail hiervoor naar dennis.van.dijk@carapaxit.nl
- Vergeet niet om je nieuwe data regelmatig te syncen.

wij zijn social enterprise nl

Gebruikershandleiding

Voor het meten van je HRV (Heart Rate Variability) heb je twee dingen nodig; de Ken Jezelf app en het meetinstrument (de Kyto)

Kyto

De Kyto is het apparaatje dat een hartslagsensor bevat en verbinding maakt via Bluetooth met de app. De Kyto wordt geleverd met een USB oplaadkabeltje, een oorclipsensor en een vingertopsensor. Voor onze metingen gebruiken we uitsluitend de oorclipsensor omdat is gebleken dat die meer betrouwbare data geeft dan de vingertopsensor. Het apparaatje kun je opladen aan bijvoorbeeld je laptop met de USB kabel.

Goed om te weten:

- Via bluetooth verbinden geeft soms wat problemen. Het aanzetten van zowel locatie als bluetooth voor de app is noodzakelijk.
- Als je een stekker in de Kyto hebt zitten staat deze aan en verbruikt stroom. Trek na een meting het stekkertje uit de Kyto.
- Laad de Kyto regelmatig op want de Kyto heeft een minimaal batterijtje.
- Als de oorclipsensor met het kabeltje in de Kyto is bevestigd en de clip aan de oorlel, dan moet er regelmatig een klein rood lampje op de Kyto gaan knipperen. Is dat niet het geval dan zit de clip niet goed bevestigd.
- Start de meting in de app pas zodra je een constant knipperend lichtje hebt.

KYTO

Carapax

De Ken Jezelf app

Download de Ken Jezelf app uit de Google Playstore. De app werkt alleen op Android (6 en hoger).

1 Open de app. Voordat je kunt meten moet je eenmalig je Kyto koppelen aan de app. Ga hiervoor naar Settings met het tandwiel rechtsboven.

2 User Identifier
Vul hier de **code** in die je hebt ontvangen.

3 Devices
Sluit je Kyto aan door de oorclipsensor in de Kyto te stoppen. Zorg dat je Bluetooth van je mobiel aanstaat. Je app zal de Kyto herkennen en tonen. Klik deze aan om te koppelen.

4 Start een nieuwe meting
Bevestig de oorclipsensor in de Kyto en zet hem op je oorlel. Check of het rode lampje regelmatig gaat knipperen.
Klik vervolgens op het plusteken rechtsboven in het beginscherm. De meting gaat starten. Blijf rustig zitten. De meting moet ongeveer 2 minuten duren.
Als je een meting gaat uitvoeren zal je zien dat de eerste paar meetpunten soms wat kunnen afwijken. Dit is geen probleem.

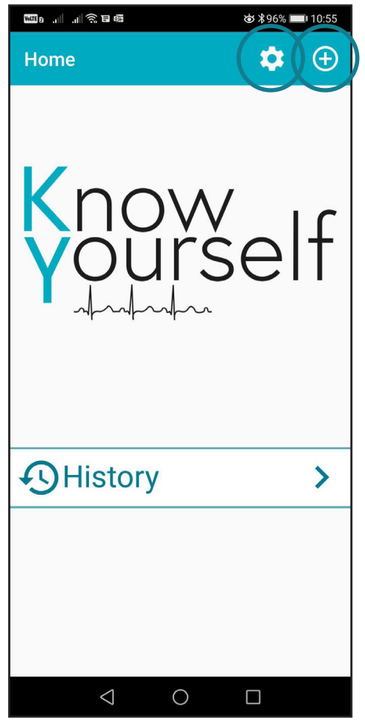
5 Na 2 minuten kun je klikken op 'opslaan' rechtsboven in het menu. Klik vervolgens op 'edit note' en voeg een passende opmerking/label/commentaar toe. Kies labels die passen bij het doel waar je aan werkt. Denk aan: goed-slecht geslapen, drukke dag, medicijn gebruik, komende deadline, (hoofd)pijn, leuk vooruitzicht etc.
Klik vervolgens op 'Sync' en je gegevens van je mobiel worden gesynct met de database. Trek het snoertje uit de Kyto om te voorkomen dat deze leegloopt.

Goed om te weten:

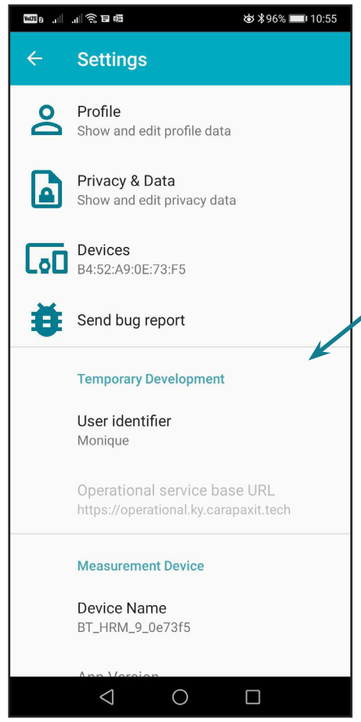
- Meet op een vast moment na het wakker worden
  - Meet bij voorkeur iedere dag. De waarde van een HRV meting valt of staat met continuïteit in de meetserie over langere periode. Probeer dan ook het dagelijks meten over een langere periode (weken) vast te houden.

wij zijn social enterprise nl

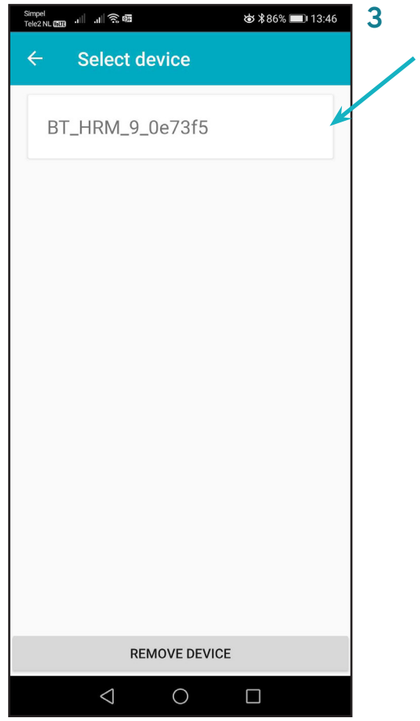
1/4



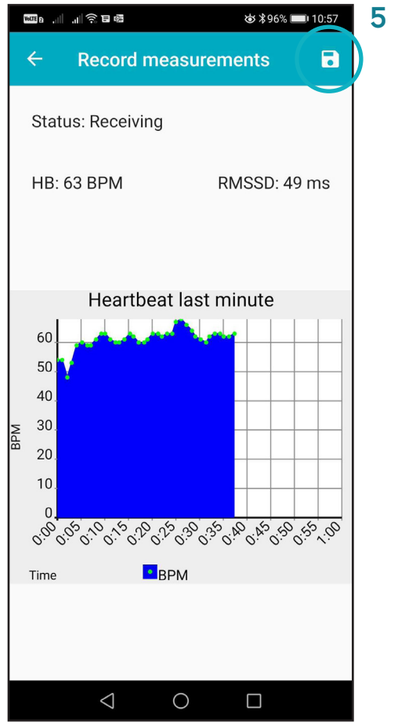
2



3



5



KYTO APP

Carapax

Situatie binnen Carapax IT vanuit de jobcoach

Project Know Yourself is gestart met onderzoek naar manieren om stress te meten. Vanuit Carapax IT zijn we gewend om dagelijks onze collega's met autisme te begeleiden. Dit gebeurt meestal op de werkplek en het houdt vaak op bij de buitendeur. Dan begint het privéleven van de medewerker. Voor de interne jobcoach is dit privéleven een black box.
Wanneer we gericht collega's willen begeleiden, dan zal de begeleiding zich ook begeven op het gebied van leefregels en het inrichten van de vrije tijd. Nu gebeurt dit al, maar heeft een meer ad hoc karakter. Een aantal voorbeelden:
Collega A werkt op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Ze vraagt of ze de maandag en woensdag mag wisselen, want haar zus is dit weekend jarig. Een verjaardag levert veel stress op en ze wil maandag de batterij weer op kunnen laden.
Collega B gaat binnenkort verhuizen en wil gedurende 3 weken een uur per dag minder werken. Na de verhuizing wil hij deze uren weer compenseren.

Situatieschets Ken Jezelf

Know Yourself is opgezet om mensen met ASS in een regulier bedrijf te laten functioneren. Naast coaching en een stressmeting moet dan de nodige aandacht besteed worden aan de werkplek, communicatie, info en arbeidsomstandigheden. Al deze aspecten zijn binnen Carapax IT al ingericht en kunnen als voorbeeld dienen bij een tewerkstelling bij een regulier bedrijf.

Stress bij mensen met autisme

Stress en spanning is in een kortdurende vorm niet ongezond. We laden onszelf op voor en tijdens het sporten en vinden het leuk om uitdagingen aan te gaan. Na de inspanning rusten we uit en bouwen we aan een betere conditie.
We zijn extra scherp en alert op de fiets en in gevaarlijke situaties. Onze zintuigen staan op scherp om op tijd actie te ondernemen. Stress maakt dan deel uit van onze normale vecht- en vluchtreacties. Na zo'n stressmoment ontspant het lichaam weer.
Het wordt ongezond wanneer de momenten van ontspanning schaars worden. Dit gebeurt vaak bij mensen met autisme. Dit veroorzaakt chronisch een te hoog stressniveau. Op de lange duur worden mensen hier ziek van.

Prikkels

Veel mensen met autisme hebben chronisch een hoger stressniveau. De oorzaak ligt in het feit dat prikkels ongefilterd of veel minder gefilterd binnen komen. Deze prikkels zijn van erg diverse oorsprong. Licht en geluid zijn bekende stressfactoren. Een enkeling is overgevoelig voor geur.
De grootste stressfactor is meestal het communiceren met mensen zonder autisme. De meeste mensen met autisme hebben moeite met het interpreteren van verbale en non-verbale communicatie. De signalen die hun medemensen uitzenden zijn vaak tegenstrijdig, gestelde vragen zijn onduidelijk of half afgemaakt. Humor en woordgrapjes worden niet begrepen.

Daarnaast wegen ongezonde stressfactoren veel zwaarder. Een grotere werkdruk wordt onevenredig groot en veranderingen in de omgeving hebben een veel grotere impact dan bij niet autistische mensen.
Waar prikkels van buiten extra intens ervaren worden, worden de interne prikkels te laat of soms veel te laat ervaren. Dit kan betekenen dat lage temperatuur of een hongergevoel te laat wordt geregistreerd. Ook het besef dat iemand in een stressvolle situatie zit komt vaak te laat. Vooral dat laatste is een interessante factor om te proberen te beïnvloeden. Hoe eerder stress wordt ervaren, hoe beter effectief kan worden ingegrepen. Het kan uitval uit het arbeidsproces voorkomen en mensen minder ongelukkig maken.

Energie

In ons werk zien we veel autistische mensen met slaapstoornissen, medicijngebruik en een lager energieniveau. Een collega vergeleek zichzelf onlangs met een veel te kleine batterij met een idioot hoog verbruik. De totale energie op een dag is minder en door alle prikkels die de hele dag als een bombardement binnen komen loopt de batterij sneller leeg.
Het is frustrerend om steeds weer geconfronteerd te worden met een laag energieniveau. Iemand die hier last van heeft moet zich veel ontzeggen. Dit alleen al levert veel stress en een laag zelfvertrouwen op. Het lijkt op iemand met overgewicht die zich de hele dag afvraagt wat wel of niet slim is om te doen of te laten.

Effect stress en lage energie

- Weinig sociale omgang, want dit veroorzaakt stress en kost veel energie
- Isolement
- Rigiditeit, vasthouden aan zekerheden en dat wat vertrouwd is
- Faalangst en niet op de voorgrond durven treden
- Scenario-denken, waarin het worst case scenario vaak de boventoon voert.
- Verhoogde spierspanning, gejaagdheid, concentratiestoornis
- Een "writers block" en startproblemen tijdens werk.

Stressvermindering, het proces

Autisme mag dan wel niet te genezen zijn, binnen het spectrum zijn wel degelijk successen te boeken. Met een begeleider of coach kan gewerkt worden aan een trainingsprogramma.
Dit begint met het definiëren van een doel en een planning met evaluatiemomenten. In het programma wordt er gebruik gemaakt van oefeningen, metingen en vragenlijsten. Het belangrijkste is om stresssignalen te leren herkennen en te begrijpen wat hun oorzaak is. Die oorzaken kunnen weer liggen in overprikkelingen, vermoeidheid of scenario-denken. Het trainingsprogramma zal altijd maatwerk zijn.
Vergelijk zo'n trainingsprogramma maar gerust met dat van een topsporter. Mensen met autisme zijn vaak topsporters in die zin dat ze heel vaak op een hoog niveau presteren en dat ze zich in het dagelijks leven veel moeten ontzeggen. Het is belangrijk om

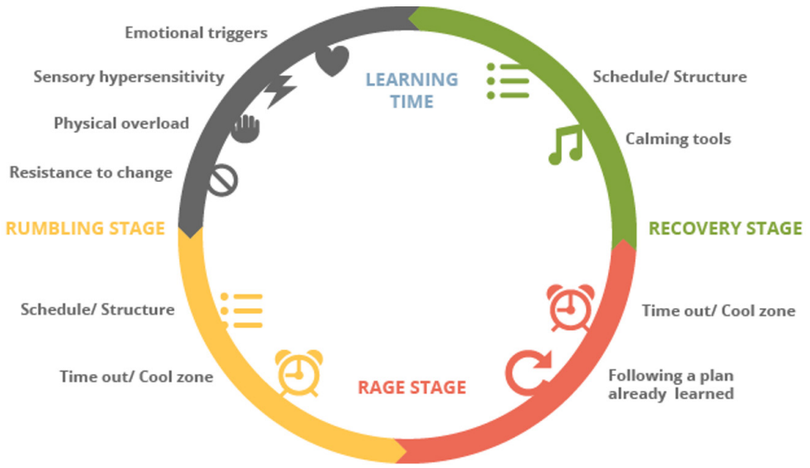
op tijd je rust te pakken en niet overtraind te raken en het is prima om dingen te moeten laten, maar het moet wel leuk blijven.

Herkenning

Het tijdig herkennen van stress is belangrijk zodat op tijd kan worden gecorrigeerd. Twee factoren zijn belangrijk:
Ten eerste: Het eerste moment van herkennen van stress.
Hoe eerder stress wordt herkend, hoe beter. Dit is te trainen door stress objectief te meten. Deze meting kan continu plaatsvinden, zodat een signaal teruggegeven kan worden als een stressniveau wordt overschreden. Je kunt ook op vaste momenten, bijvoorbeeld iedere ochtend, meten. Als stress zich steeds voordoet bij dezelfde gebeurtenis, kun je pro actief maatregelen treffen. Een meter kan uren eerder stress registreren dan dat de gebruiker zich bewust wordt van een gevoel van stress.
Ten tweede: Het niveau van de stress.
Als de eerste stressmomenten worden gemist, kan een stapeling van stress plaatsvinden. Een drukke spits, een afspraak die plotseling wordt ingelast, ad hoc vragen op de werkvloer. Dit kan er samen voor zorgen dat iemand aan het einde van de dag zwaar overprikkeld is en zich de volgende dag ziek moet melden. Het is dus belangrijk om stress weer af te kunnen bouwen.

Erkenning en aanvaarding

Tijdens het begeleiden van mensen met autisme kom je soms gedrag tegen dat als irritant of bot kan worden ervaren. Tegen collega's zonder autisme moet ik dan duidelijk maken dat dit gedrag voortkomt uit het autisme en dat het de uitdaging is om overprikkeling te verminderen.
Iemand met autisme zal ook een reeds herkende overprikkeling moeten kunnen plaatsen in het autisme en aanvaarden dat het lichaam met hem of haar op de loop gaat.
In onderstaand schema is te zien dat in het zwarte gebied overprikkeling



ontstaat. Indien met behulp van structuur en het ontwijken van de stressfactoren iemand kan "ontstressen", dan wordt voorkomen dat iemand in paniek raakt (rage stage). In geval van paniek is het nodig dat iemand technieken heeft geleerd om de paniek te reguleren en te verminderen.

Oorzaken

Sommige oorzaken zijn bekend en vaak ook goed te plannen. Je kunt een dag vrij nemen na een feestje, of afspreken dat het dansfeest een silent disco wordt of een avondje Netflix. Je kunt na een half uurtje bij een receptie weggaan in plaats van na twee uur vol met zinloze gesprekken en oninteressante mensen.
Andere oorzaken zijn soms moeilijker te voorkomen of te vermijden. Bijvoorbeeld een nieuwe en praatgrage collega of een reorganisatie waardoor je ineens werk moet doen dat buiten je comfortzone ligt. Werk aan het spoor, waardoor je een periode met de bus moet reizen. Een project wat niet door kan gaan, waardoor je op een ander project geplaatst wordt, met een andere projectleider die je niet begrijpt, met een andere planning en andere collega's.
Pas als je de oorzaak van een gestrest gevoel kunt benoemen, kun je er iets aan gaan doen. Bij het meten van stress met een meter kan gericht op zoek gegaan worden naar de oorzaak van stress. Het helpt vaak om een dagboek of logboek bij te houden waarin niet alleen gebeurtenissen worden gelogd, maar je bijvoorbeeld ook een stress-cijfer geeft. Ook kun je opdrachten maken of uitvoeren die je later met je coach bespreekt. Dit kan helpen om de oorzaak van stress te vinden.

De werkomgeving

Iemand met autisme heeft behoefte aan structuur, relevante informatie, herkenbaarheid, voorspelbaarheid en regelmaat. Dit klinkt saai, maar is juist een basis om creatief te kunnen zijn en die dingen te kunnen doen waar iemand goed in is.

- Een goede werkplek is erg belangrijk: Heb ik een eigen, vaste werkplek? Mag ik vragen om een plek met een muur achter me? Kan ik aangeven dat ik last heb van die tikkende klok of mensen die naast mijn bureau met elkaar staan te praten?
- Goede informatie is net zo belangrijk: Hoe laat moet ik aanwezig zijn? Wat zijn afspraken met betrekking tot koffiepauzes, lunch, vakantie aanvragen, doktersbezoek? Wat wordt van me verwacht als een collega jarig is?
- Uitleg over wat de relevantie is van bepaalde taken is erg belangrijk.
- Kennis over het autisme bij de collega's van de medewerker met ASS. Kan ik vertellen dat ik vandaag extra prikkelbaar ben? Kan ik aan een collega vragen om een pen te gebruiken die niet kan klikken? Vinden mijn collega's me niet lastig? Weet mijn naaste collega wat ik nodig heb als ik overprikkeld ben? Heb ik een "buddy" die me helpt bij de communicatie als ik een grapje niet begrijp?
- Duidelijkheid over communicatie: Aan wie kan ik vragen stellen? Wanneer kan ik iemand storen? De tijd nemen om een collega met ASS goed en volledig te informeren, betaalt zich dubbel en dwars terug. Let daarbij extra op de ongeschreven regels in de organisatie.

Een vertrouwde werkomgeving waar iemand zich veilig voelt, zorgt voor een collega met autisme die:

- minder stress heeft
- zeer trouw en betrouwbaar is
- zich vaak zeer goed kan focussen
- zeer nauwkeurig werkt

Trainingsprogramma's

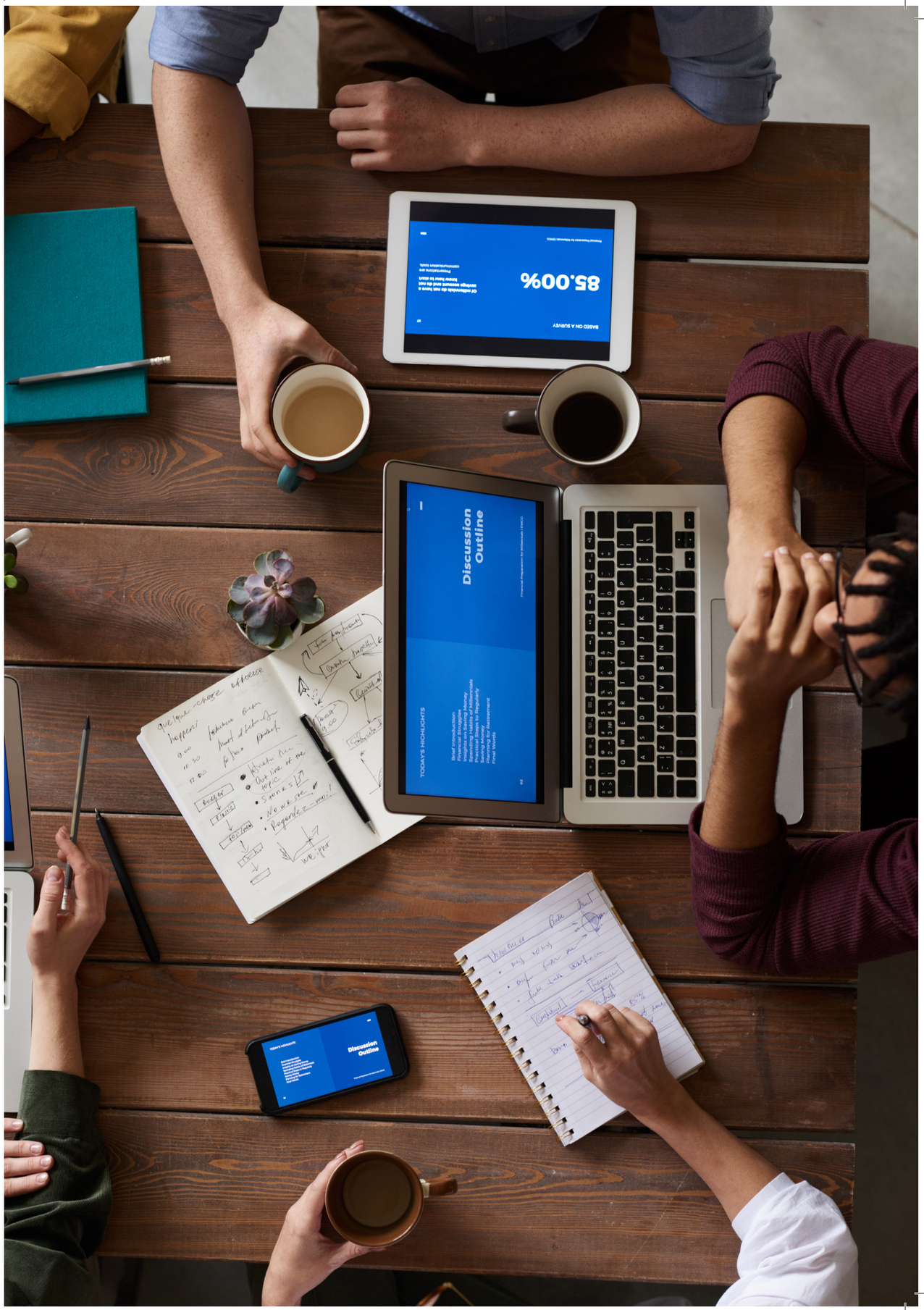
Op zoek naar literatuur struikel je over boeken en verschillende soorten aanpak. Wij richten ons in het project Ken Jezelf op een groep mensen met autisme die kan werken in een regulier bedrijf met de juiste aanpassing en ondersteuning. Zie hiervoor de opmerkingen bij de werkomgeving.
Een coach is gewend om zijn of haar eigen middelen in te zetten en eigen oefeningen te laten doen. Bij Carapax IT zien we dat een gekozen aanpak maatwerk is. Toch komen bepaalde gebeurtenissen vaker voor, zoals meer uren willen werken, stressvermindering, omgaan met prikkels en re-integratie.

Leefregels

In principe stopt de coaching bij de tijd die buiten werk- en reistijd valt. Toch zijn de privéfactoren zo belangrijk voor de energie en inzetbaarheid op het werk dat coaching zich nadrukkelijk bezighoudt met het inrichten van het privéleven. In de testfase hebben we gezien dat HRV-metingen aan konden tonen in welke perioden sprake was van stress. Dit had soms te maken met privéomstandigheden of activiteiten die in de eigen tijd plaatsvonden. Als een medewerker onverantwoord omgaat met zijn of haar energie in het privéleven, dan kan dit belangrijke gevolgen hebben voor de inzetbaarheid. Het gevolg kan een lange ziekteperiode, depressiviteit en zelf het verliezen van een baan betekenen.
Een trainingsprogramma kan zich richten op het inrichten van leefregels. Als het stressniveau hoog is, dan is het wijs om een regime van rust en regelmaat te hanteren. Wanneer het stressniveau laag is, dan kan iemand soms extra leuke dingen plannen in de vrije tijd. Hierbij is constante aandacht voor de energieweegschaal: waar krijg je energie van en wat kost je energie.

Gouda, 28 februari 2020

John van der Tuijn - Jobcoach carapax IT



Carapax

IT's core competence

Onze competenties zijn úw oplossingen

Competence Centers

welkom@carapaxit.nl | www.carapaxit.nl

Stationsplein 9H | 2801 AK | Gouda | +31(0) 182 606 707

Larixplein 6 | 5616 VB | Eindhoven | +31(0) 40 30 46 029

wij zijn social enterprise nl