

BIOFEEDBACK VOOR BEGELEIDERS IN DE EVB+ ZORG

Wat is biofeedback?

Lichaamssignalen zoals hartslag, temperatuur en zweetafvoer veranderen wanneer sprake is van oplopende spanning.

Biofeedback is het meten van deze verandering en direct terugkoppelen aan de gebruiker van biofeedback



Waarom biofeedback?

Begeleiders van mensen met EVB+ ervaren vaak spanning wanneer zij aan het werk zijn (1).

Dit kan van invloed zijn op:

- Het algemeen welzijn van begeleider
- De bejegening richting de cliënt
- De kwaliteit van zorg

Daarnaast geeft huidig onderzoek aanwijzingen dat begeleiders in bijna 30% van de gemeten momenten als eerste gespannen zijn, en dat de spanning van de mens met EVB+ daarna ook stijgt (2).

Doel gebruik biofeedback

Herkennen

Biofeedback biedt de mogelijkheid om oplopende spanning eerder te herkennen

Het herkennen, reguleren en verminderen van spanning bij begeleiders is dus van toegevoegde waarde!

Reguleren

Wanneer je bewust bent van je oplopende spanning, kan je vaardigheden inzetten om oplopende spanning te verminderen. Bijvoorbeeld door even uit een situatie te stappen of een ademhalingsoefening te doen

Verminderen

Bewustzijn en verlaging van het spanningsniveau kan voor een verbeterde zorgrelatie tussen begeleider en cliënt zorgen



Hoe kan biofeedback worden ingezet?

Biofeedback kan worden ingezet door middel van een horloge en een app, bijvoorbeeld de Sense-it app.

De sensoren op de smartwatch meten jouw hartslag en beweging. Deze metingen worden opgeslagen in de Sense-it app. Wanneer jouw hartslag oploopt, ontvang je een melding op de smartwatch en telefoon.



En dan?

Het is de bedoeling dat wanneer je een melding krijgt, je jouw gedrag aanpast zodat je spanning verlaagt. Via de app op de smartphone kan je aangeven wat er op het moment van de melding gebeurde en hoe je je toen voelde. Zo kan je op een later moment jouw ingevulde antwoorden nog eens bekijken.

Van theorie naar praktijk.....



Pilot studie

In mei 2022 zijn we gestart met een pilot studie bij 5 begeleiders in de EVB+ zorg.

Onderzoeksvragen:

1. Helpt biofeedback begeleiders om hun eigen spanning te herkennen en te reguleren?
2. Heeft het geven van biofeedback aan begeleiders invloed op de spanning van mensen met EVB+?
3. Hoe ervaren begeleiders het werken met biofeedback?



Resultaten pilot studie

- Begeleiders geven aan dat:
 - De app en biofeedback hun bewustwording van spanning vergroot.
 - Biofeedback kan helpen om het spanningsniveau te verlagen.
- De invloed van biofeedback op de spanning van de cliënt is moeilijk in te schatten.
- De ervaring met gebruik biofeedback varieert, o.a. :
 - Het ontvangen van meldingen is voor de meesten een fijne toevoeging maar de frequentie mag verlaagd worden.
 - De gebruiksvriendelijkheid van het horloge en de app kan verbeterd worden.
 - Het gebruik werd over het algemeen voor een korte periode aangeraden.
 - Het is niet altijd mogelijk op het moment van de melding direct te handelen.
 - De app maakt nog geen goed onderscheid tussen fysieke activiteit en interne spanning.



Implementatie biofeedback

In februari 2023 hebben we met verschillende betrokkenen nagedacht over het gebruik van biofeedback voor begeleiders in de praktijk. Dit deden we aan de hand van de Aanpak Begeleidingsethiek van het Electronic Commerce Platform (ECP)

Betrokken actoren

Begeleiders
Cliënten
Gedragsdeskundigen
Zorgmanagers
Raad van bestuur
Verwanten
Onderzoekers
ICT-afdeling
HR-afdeling

Effecten biofeedback

Positief:

Bewustwording spanning
Vroegtijdig signaleren spanning
Preventie chronische spanning/stress

Negatief:

Verantwoordelijk voelen om iets aan oplopende spanning te doen
Irritatie door meldingen
Op moment van melding niet kunnen reageren

Kernwaarden

Bewustwording
Gezondheid
Veiligheid



Wat is nodig om biofeedback te gaan gebruiken?

De betrokkenen gaven, vanuit bovenstaande kernwaarden, concrete verbeterpunten om biofeedback op de werkvloer te gebruiken. Dit werd gedaan aan de hand van drie categorieën: het ontwerp van de technologie, de omgeving waarbinnen biofeedback functioneert en het gedrag van mensen. Hieronder een aantal benoemd:



Technologie

- Door middel van een knop de meldingen uit zetten wanneer het niet uitkomt of kunnen weg swipen.
- De app kunnen integreren in eigen telefoon en horloge.
- Een zelflerend systeem in de app: welke tip is wel en welke tip is niet effectief voor de begeleider?

Omgeving

- Ruimte voor gesprek met gedragsdeskundigen, bijvoorbeeld door een standaard reflectiegesprek in te plannen.
- Ruimte om tijdens teamoverleg de resultaten te bespreken en te evalueren. Eventueel tips en suggesties uit te wisselen.
- Waarborgen van sociale veiligheid binnen teams op de werkvloer. Begeleiders moeten zich veilig voelen om hun data te delen met collega's.

Mens

- Het begeleiden van de interpretatie van de biofeedback.
- Kennis aanbieden over stress en de functie daarvan.
- Voorlichting geven over data management en privacy.

[Het volledige verslag vind je hier](#)

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door ZonMw