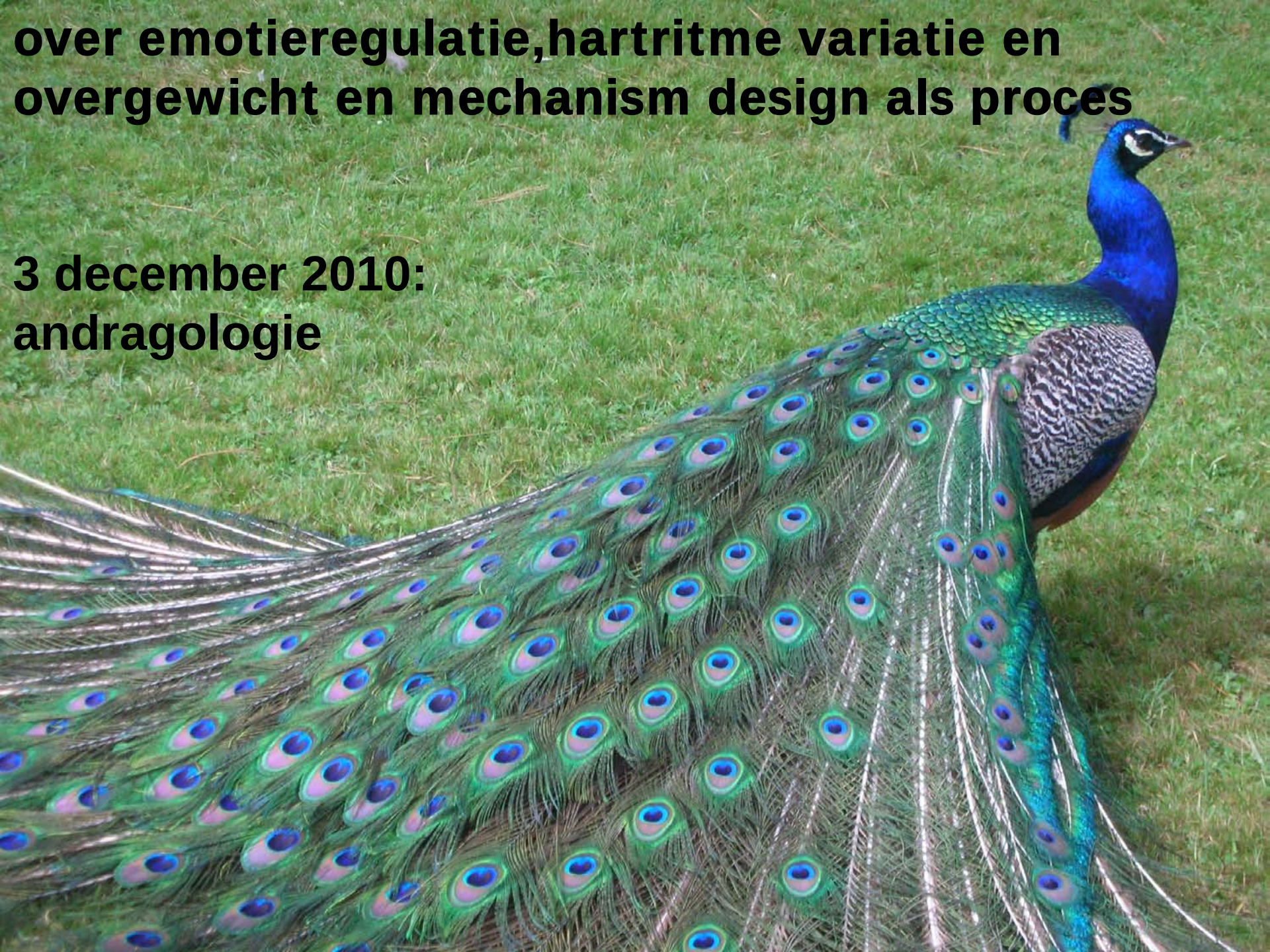
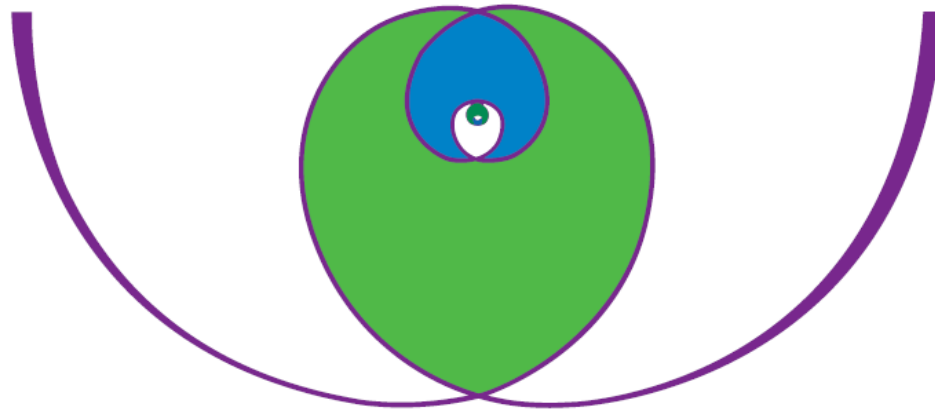


**over emotieregulatie, hartritme variatie en
overgewicht en mechanism design als proces**

**3 december 2010:
andragologie**



HartFocus



Kees L. Blase

k.blase@hartfocus.nl

Andragoloog, medisch fysicus, emotiespecialist

www.hartfocus.nl

www.slankermetjehartritme.nl

www.nuvitaal.nu



KENNISCENTRUM HARTFOCUS
LOOSDRECHT

Mechanism design

is een innovatieve manier om een grote groep mensen een doel te laten bereiken op een speelse manier, zonder dwang, zonder betutteling, en met maximale inbreng en keuzemogelijkheden van het individu.

Thema OVERGEWICHT

- Hoe kunnen we in wijken (Vogelaarwijken) spelsituaties creëren waarbij mensen, die overgewicht hebben initiatieven kunnen nemen, waarbij zij positief beloond worden als er stappen worden genomen die dichterbij het gewenste doel komen?
- En hoe kunnen slechtere scores inzichtelijk maken, dat een bepaalde keuze niet leidt tot een dichterbij naderen van het doel?
- Hoe kunnen we deze motiverende factoren eenvoudig, helder en speels maken?

Obesity-trends

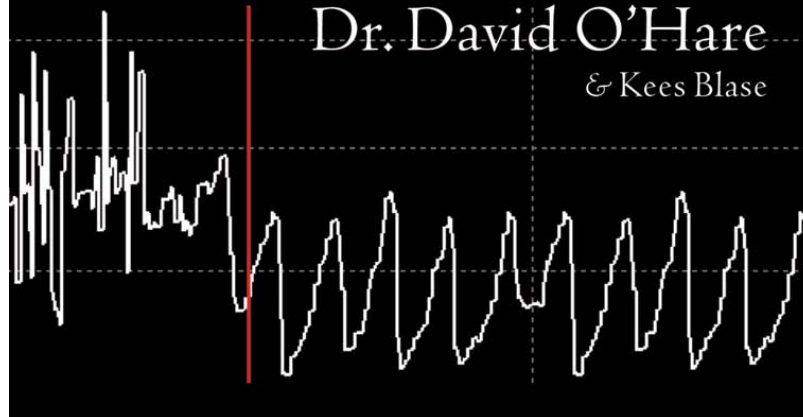
Met een voorwoord van Dr. David Servan-Schreiber

In negen weken
afvallen met je hart
als dirigent

SLANKER

*met je hart*ritme

Dr. David O'Hare
& Kees Blase



Stuurloos proces?

- Maatschappelijk: overgewicht is epidemie³ van de wereld, maar het lijkt een stuurloos proces te zijn, waarbij keuzes alleen bij de individuen worden neergelegd.
- Individuen krijgen teveel prikkels om te consumeren ; om te kiezen voor gezondmakende activiteiten moeten ze zelfs meer betalen.

Mechanism design.

- wie zijn de spelers van het veld?

GGezondheid

bevorderen

ZZiekte

bestrijden

Bewegen
Gezond eten
Relatie
Werk



welzijn
scholing
sociaal
participatie

preventie
1e lijn
huisarts

2e lijn
3e lijn

Vroegere opbouwwerk: groepen
opstarten met plezier en initiatieven

Spelers: ziekte-gezondheid behandeling-preventie

- Afstandelijke analyse, geen echt spel
- Geen echte participanten en spelers

- Deze analyse heeft wel geleid tot:

Big Move

rapport Raad v Volksgezondheid en Zorg

Hoe versterkt u als zorgverlener de regie van patienten? RvZ



“Iemand gaat niet afvallen omdat hij anders een hartaanval krijgt. Het werkt beter als je mensen verleidt en prikkelt tot actie. Dat is wat Big Move doet”

BIG MOVE, huisartsen overvecht





Zoektocht naar de spelers:

1. ik-----lichaam

2. individu----regionale overheid

3. persoon----persoon (wedstrijd)

-5,-10 0,0

10, -5 15,5

Wedstrijd met vervolgstappen.

Hoe krijgen we er dynamiek in? iteratie

Zodat mensen er na 9 stappen gezonder uitkomen?

WeightWatchers HealthyLife Awards

Log in

deelnemers

stemmen

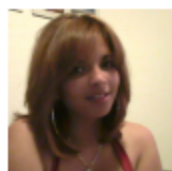
over de Healthy Life Awards

over Weight Watchers

Deelnemers



de deelnemers



Joceline Kranenburg ➔

Ben uit de race. Heel erg bedankt voor jullie stemmen en support :). En veel succes aan de overgebleven medekandidaten !

meer over mij ➔



Joko van den Ingh Huisers ➔

BAAAAALLLLENNNNN. Dank iedereen die op mij gestemd heeft, ik heb het net niet gered....
Grt Joko

meer over mij ➔



Trudie Aanen ➔

Ik heb het minst aantal punten in ronde 2 en val dus af. BEDANKT ALLE STEMMERS EN VOLGERS. En heel veel succes aan alle mede-kandidaten.

meer over mij ➔



Hugo Geijteman ➔

Blog over het shoppen bij Maasmechelen Village (opdracht 7) staat erop! Lees en kijk. En vergeet daarna niet op mij te stemmen!

meer over mij ➔



Berbel Michels ➔

Duimen dat ik morgen door ben!!



Liesbeth van Wijk ➔

Ja, ja, ik ben afgefallen!! 15 kilo en uit de HLA-race. Stemmers en supporters, hartelijk dank voor jullie steun!! 30-08-2010.



[Log in](#)

de deelnemers

stemmen

over de Healthy Life Awards

over Weight Watchers

Stemmen



de opdracht van deze week...

Shop 'till you drop!

Na een heerlijke zomer staat de herfst van 2010 alweer voor de deur en we zijn toch wel benieuwd wat de mode & trends zijn voor dit seizoen! Ga shoppen en neem ons mee op ontdekkingsstocht naar de nieuwste najaarsmode! Weight Watchers organiseert een dag door de week om samen met een "cameraploeg" te gaan shoppen in Maasmechelen Village.



[Bekijk alle opdrachten](#) ▶

stem hier op de opdracht van vorige week...



Wendy

Joko

Berbel

Trudie

Liesbeth

Femke

Corine

Gaby

Joceline

Hugo

Weight Watchers HealthyLife Awards

Log in

de deelnemers

stemmen

over de Healthy Life Awards

over Weight Watchers

joko > blog

Joko van den In

BAAAAALLLLE
gered....
Grt Joko

Helaas heeft Joko niet voldoende stemmen behaald met opdracht 7 om door te mogen naar de finale. Weight Watchers wil Joko nogmaals feliciteren met haar behaalde successen en bedanken voor haar positieve en enthousiaste deelname aan de eerste Healthy Life Awards.

tsverlies:
35%

Vind ik leuk

66 vindt leuk. Registreren om te zien wat je vrienden leuk vinden.

Mijn blog

Mijn verhaal

Mijn recepten

Mijn tips

Volg mij

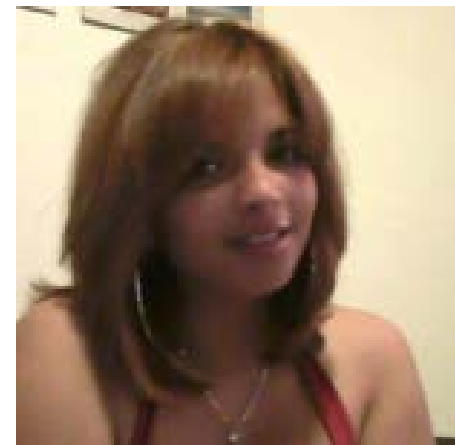
Shopper in Maas Mechelen ongeveer 74 dagen geleden

Wil je mij in de finale? Stem dan met de knop STEM op deze pagina of onderaan mijn blog. Dank! Shop 'till you drop! De race om de healthy life awards wordt steeds feller. De helft van de tien kandidaten zijn over en in plaats van met stylist en camera een dag te shoppen is ieder voor zichzelf naar Maas Mechelen afgereisd om met een modecheque een mooie outfit aan te schaffen. Wat een prachtige opdracht! Gisteren was het zover. Na enig geschuif in agenda's, lukte het een dag vrij te maken en na **Lees meer...**



- Geboortedatum
21 - 01 - 1972
- Gewicht
85 kg
- Woonplaats
Hilversum
- Hobby's
Hardlopen, kick joy, lezen,
goed gesprek

Opdracht 3: geef je gewichtsverlies op een ludieke wijze weer (het verhaal achter je persoonlijk succes)



Opdracht 7: shopping: aankopen doen in MaasMechelen

Fotoserie van de nieuwe outfit



wedstrijden in het afvallen, waarin fans op je kunnen stemmen.
Vol met afvaltips. Er zijn nauwelijks regels en vastgestelde scores voor keuzes.
De enige waardering is het stemgedrag.

Wedstrijd met vervolgstappen.
Hoe krijgen we er dynamiek
in? iteratie

Zodat mensen er na 9
stappen gezonder uitkomen?
Zonder dat het moet, met de
eigen regie in handen

Drie fasen

- **Fase 1: van chaos naar hartcoherentie**
- **Fase 2: van hartcoherentie naar emotionele coherentie**
- **Fase 3: van emotionele coherentie naar voedingscoherentie**

Fase 1: *van chaos naar hartcoherentie*

- Intrainen van hartcoherentie met hulp van de adem
- Instellen van de gewoonte dagelijks te oefenen
- Helpt het ontregelde autonome zenuwstelsel weer in balans te krijgen

Fase 2 *Van hartcoherentie naar emotionele coherentie*

- Bekrachten van hartcoherentie met positief geladen emoties
- Bewust worden van emoties en hun lading, en hoe hartcoherentie kan helpen bij ontlading
- Uitbouwen zelfobserverende vermogen en in balans brengen van het emotionele brein

Fase 3 *van emotionele coherentie naar voedingscoherentie*

- Bewust worden van echte voedingsemoties als honger, trek, verzadiging
- Onderzoeken welke andere emoties tot eten leiden en hoe hartcoherentie in te zetten
- Nieuwe keuzen maken en jezelf daarin leren bekrachtigen

The Quest for Safety: Emergent Properties and Adaptive Functions of Autonomic States



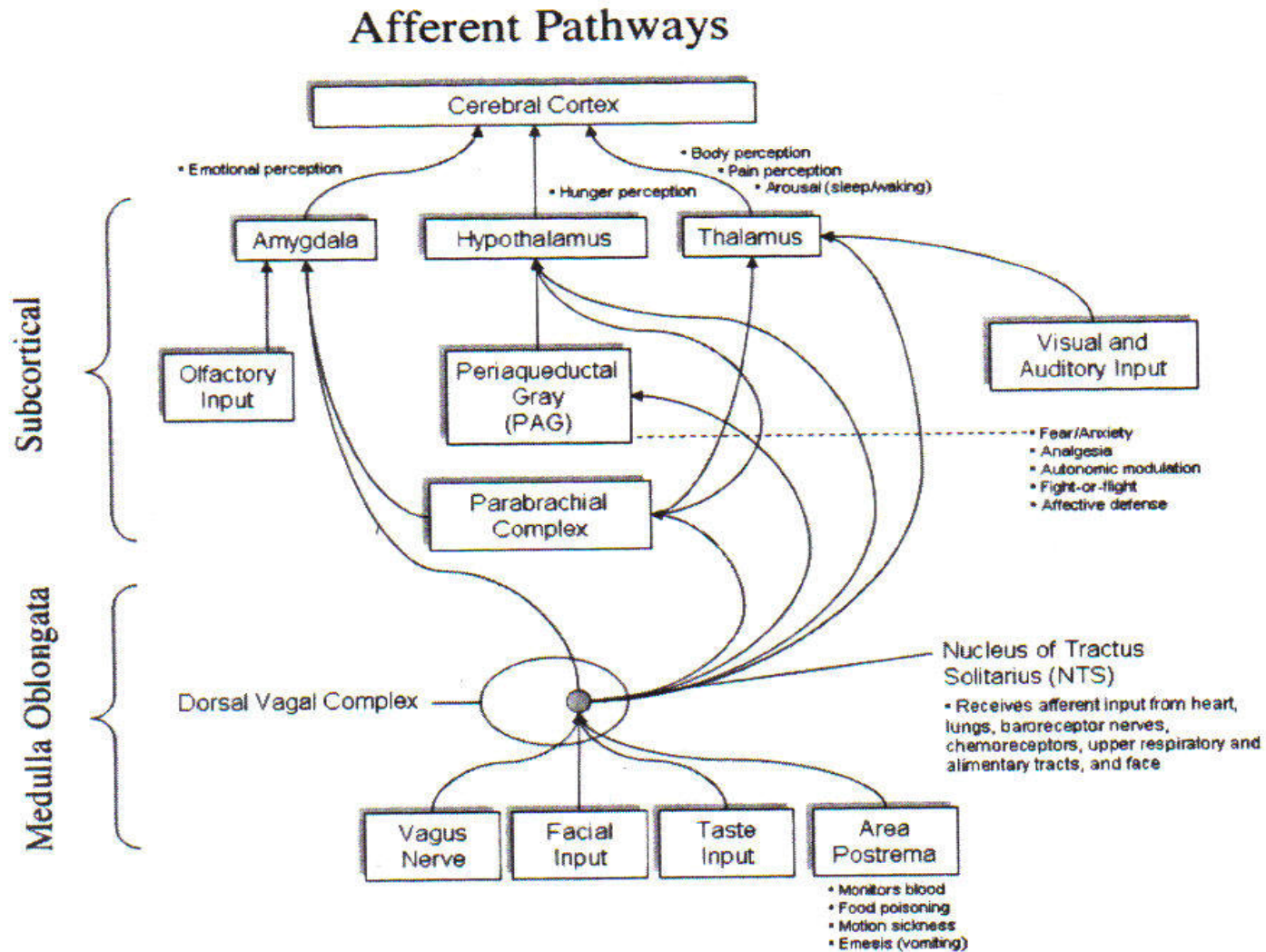
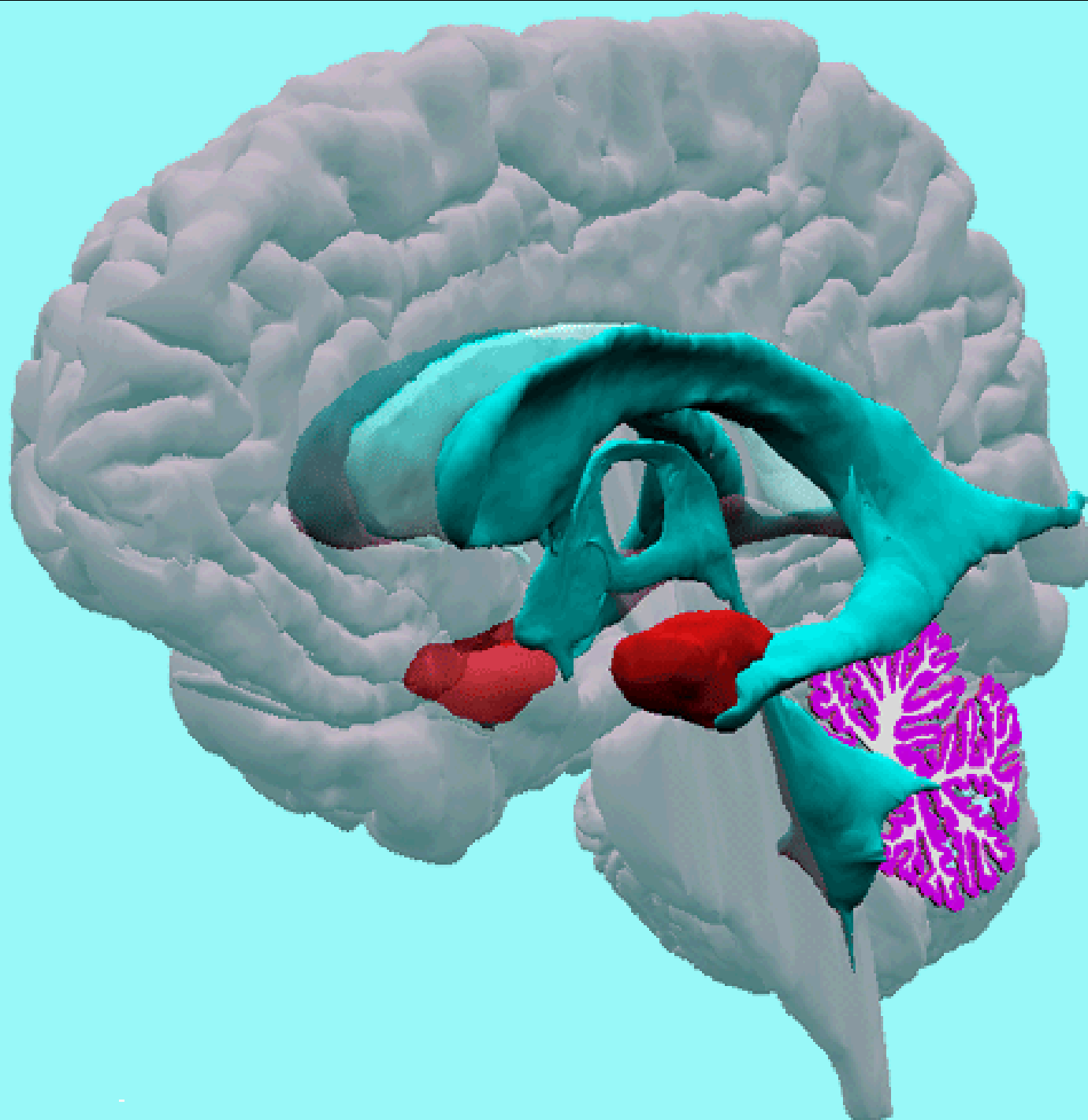


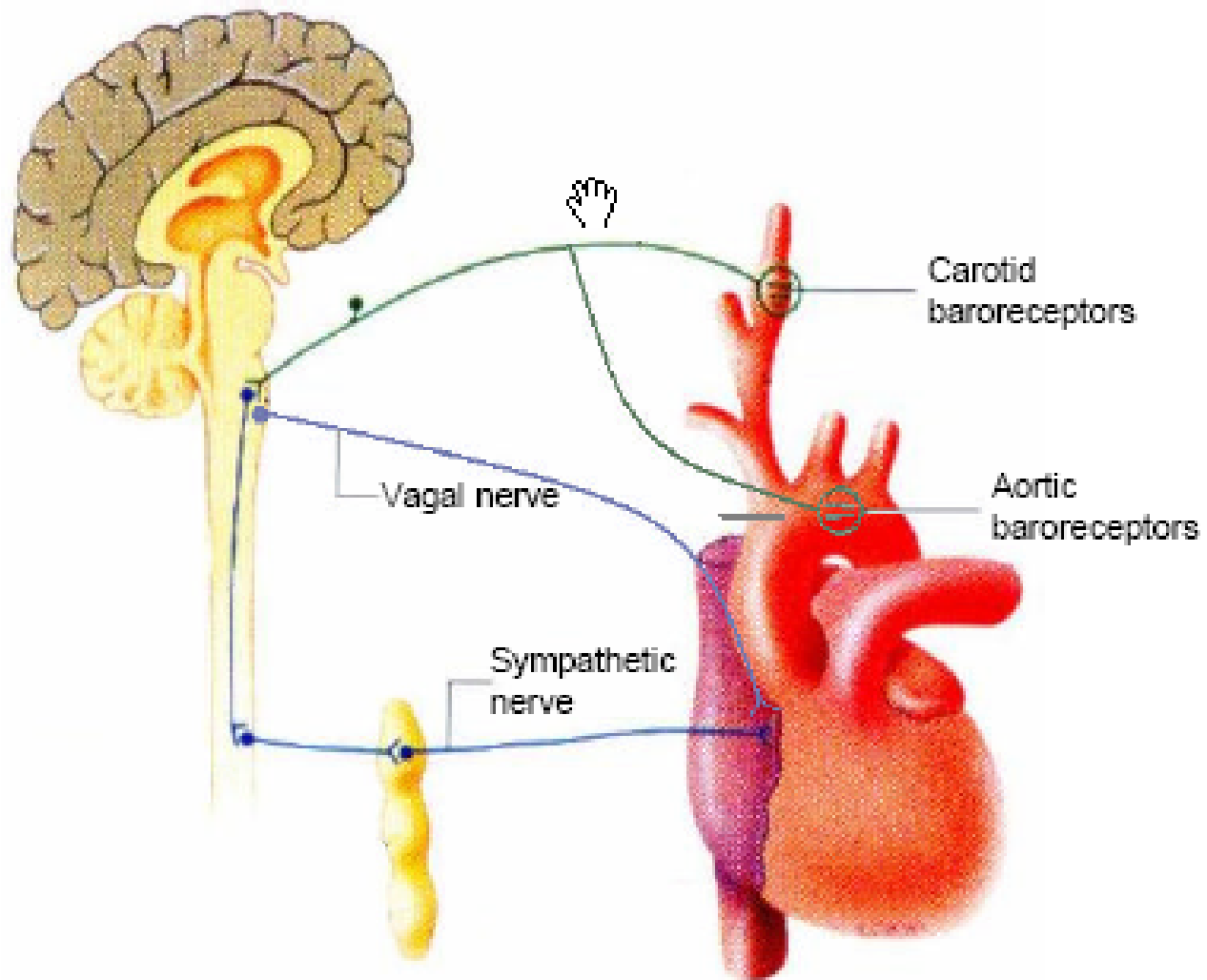
Figure 8. Afferent pathways. Diagram of the currently known afferent pathways by which information from the heart and cardiovascular system modulates brain activity. Note the direct connections from the NTS to the amygdala, hypothalamus, and thalamus. Although not shown, there is also evidence emerging of a pathway from the dorsal vagal complex that travels directly to the frontal cortex.

the familiar pattern is what underlies the generation of

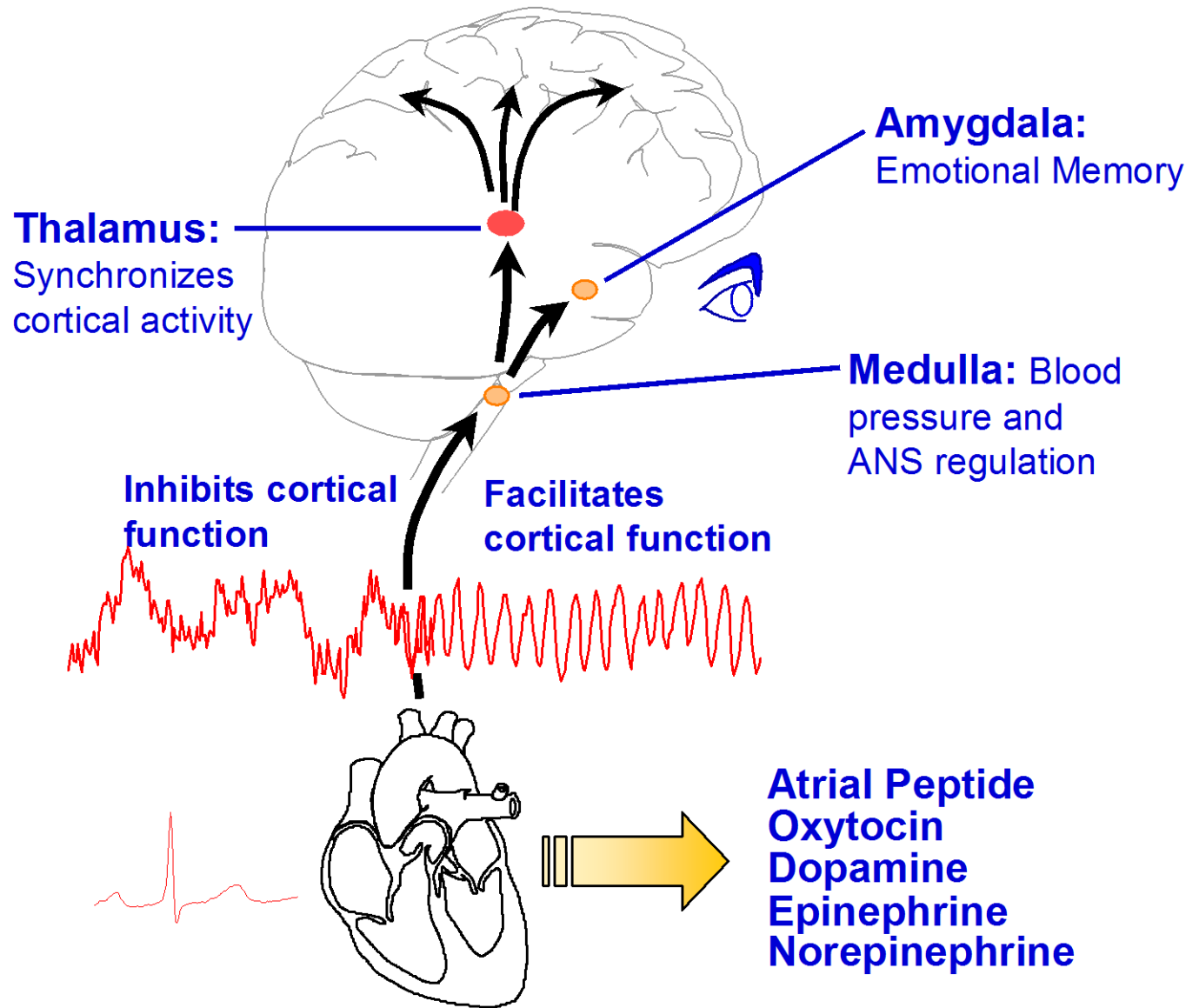
sistent source of dynamic rhythmic patterns in the body.



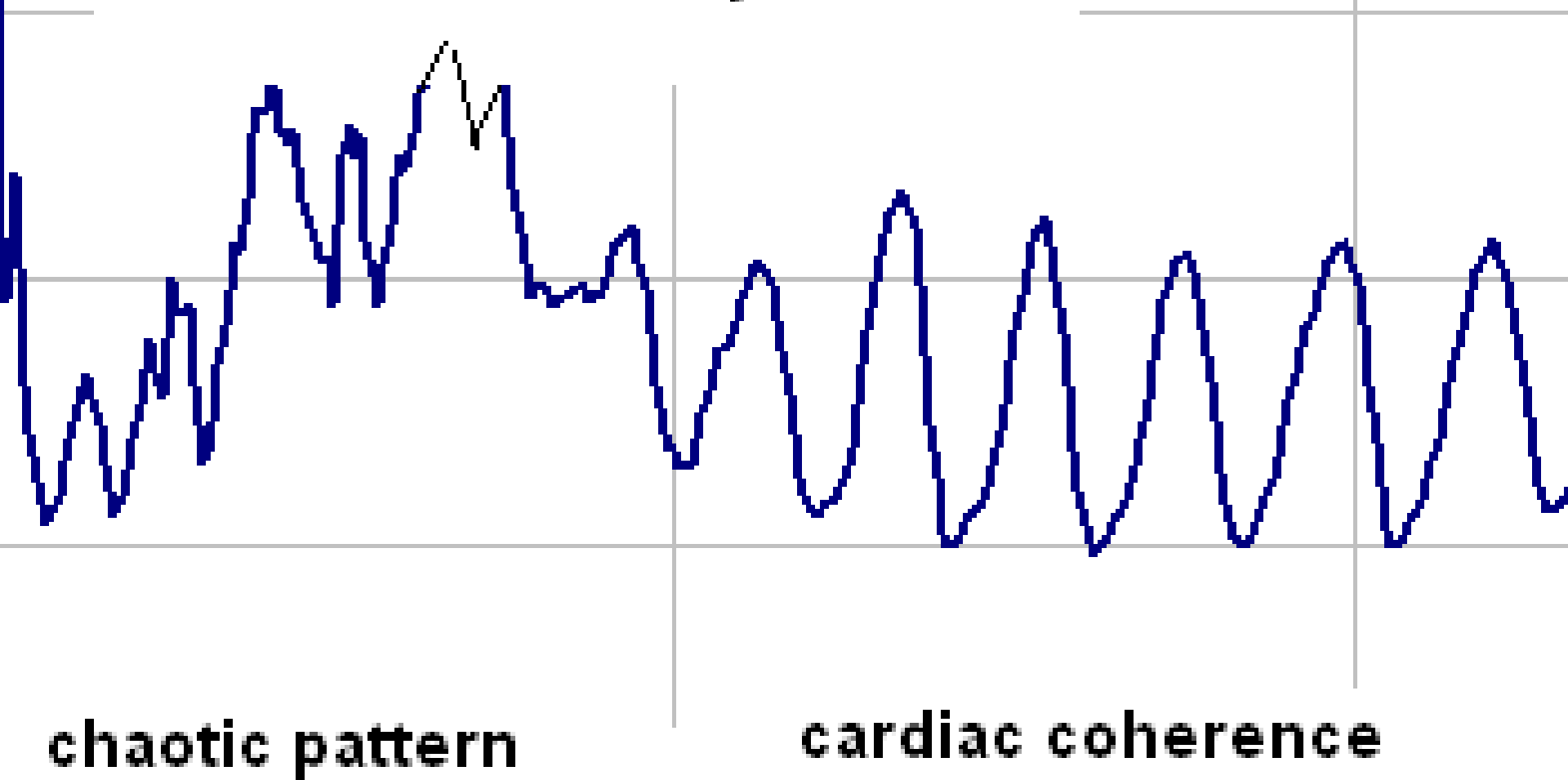
BP control by the baroreceptor reflex



Ascending Heart Signals



Heart Rate Variability



CARDIO SENSE TRAINER



STRESSERASER



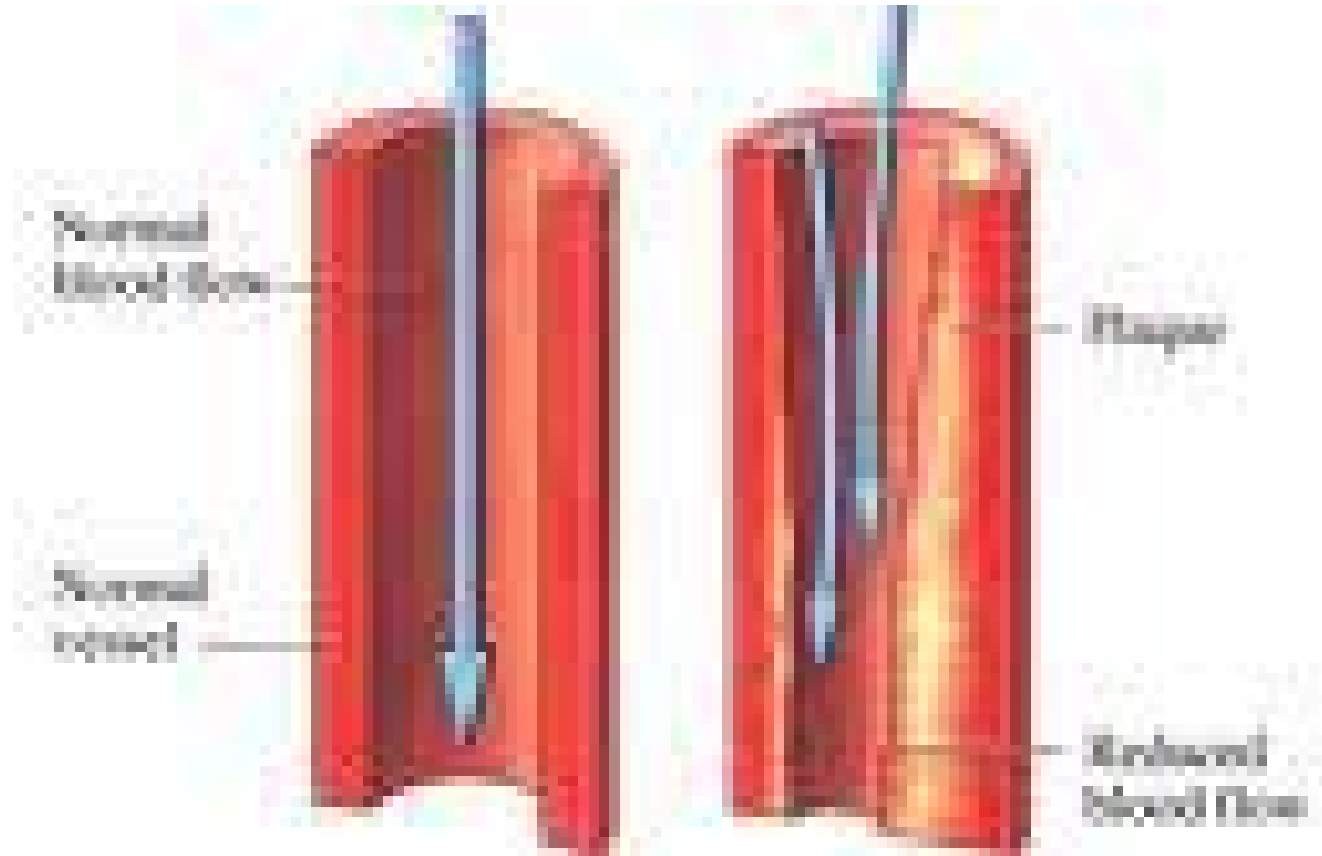
We spelen in 4 klassen

- Deelnemers hebben een overgewicht met een BMI ($BMI = \text{gewicht} : \text{lengte in het kwadraat}$, dus kg/m^2).
- 1.BMI 25-27: neiging tot overgewicht
- 2.BMI 27-30: licht overgewicht, graad 1
- 3.BMI 30-40: ongezond overgewicht (obesitas),graad 2
- 4.BMI >40 :zeer ongezond overgewicht (morbide obesitas), graad 3

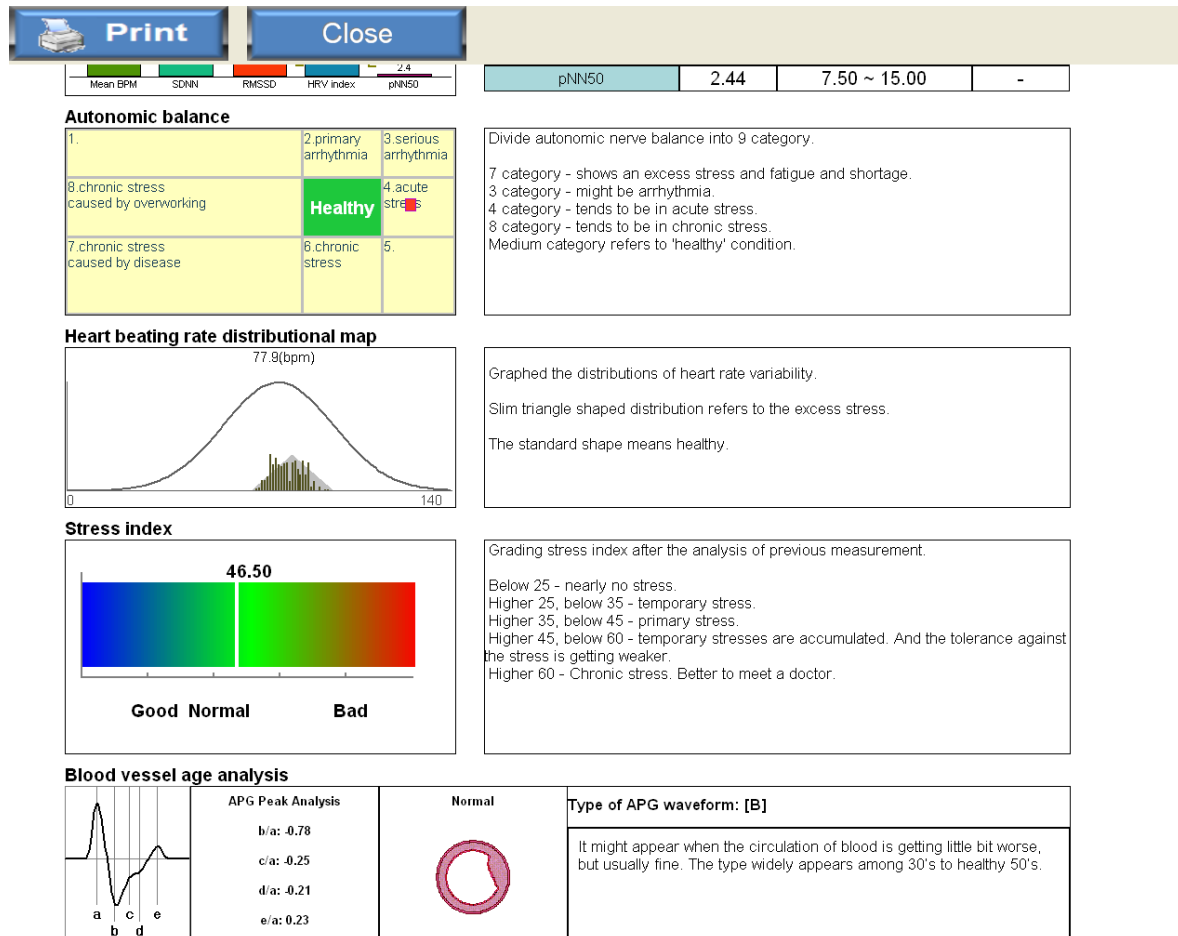
9 stappen in de wedstrijd

- 1.puntenscore StressEraser (HRV-biofeedbackapparatuur)
- 2.bloedvat elasticiteit verbetering
- 3.gelukservaring delen met andere speler/
positieve ervaringen
- 4.emotieregulatiescoring
- 5.aantal kcal beweging (score via tabel)

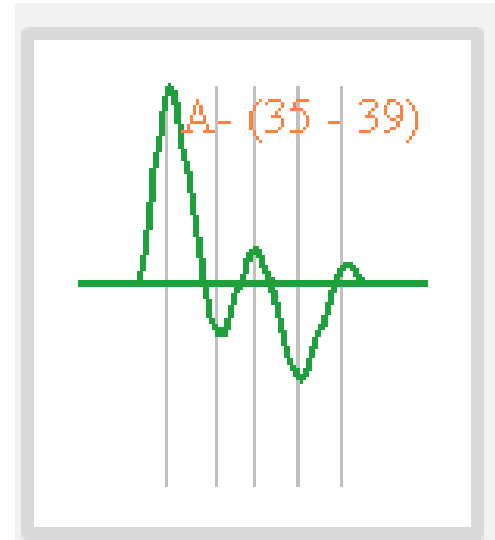
Bloedvat elasticiteit



biofeedback-stress measurement

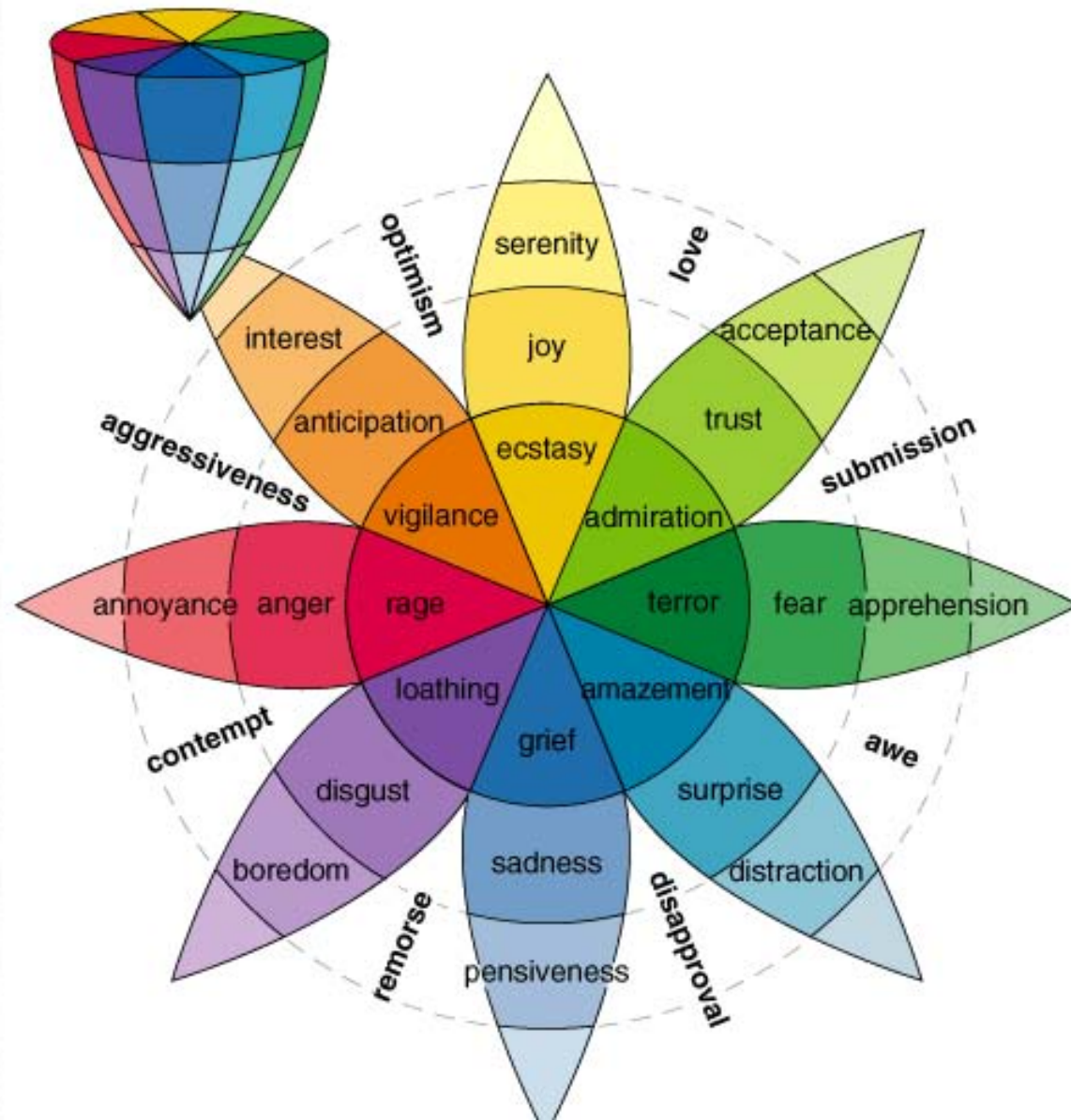


Bewegingsoefeningen voor de bloedvat elasticiteit



The Nature of Emotions

by Plutchik



- Regionale wedstrijden
- Internet
- Informatie/sociale verbindingen/wedstrijd
- Punten scoren en daarmee verdienen:
 - Gratis sportschool
 - Gratis concerten
 - Korting op gezonde voeding
 - Omega 3 supplementen

- 6.omega3 consumptie
- 7.afname aantal eet-emotie momenten
- 8.ontdekken van stress-eetpatronen (puntenscore): zelfinzicht
- 9.geleidelijke vermindering BMI (bij te snelle vermindering treedt jojo effect op)





**nu
Vitaal**

powered by



- NuVitaal **home**
- NuVitaal **shop**
- Programma
- Aanmelden
- NuVitaal **contact**

NU VITAAL - NOOIT MEER STRESS

Om gezond en vitaal te zijn is het van belang dat de elementen beweging, voeding en stress met elkaar in balans zijn.
Helaas is bovengenoemd evenwicht bij veel mensen niet optimaal en zijn zij minder gezond en vitaal dan mogelijk is.



1: Stressmanagement

Uit onderzoek blijkt dat het gemakkelijk is emoties te beïnvloeden via het lichaam: er blijken talrijke zenuwverbindingen te zijn tussen het emotionele brein en het hart. Daardoor is het zeer effectief om het emotionele brein te beïnvloeden via het lichaam door middel van het hartritme: hartcoherentietraining.
[Lees meer>>](#)



2: Voeding

In plaats van gezonder te eten zijn wij de laatste decennia steeds ongezonder gaan eten. Dit ongezonde voedsel komt vooral voor rekening van vetten. Tijdens de cursus zal daarom zeer uitvoerig worden ingegaan op de gezondheidseffecten van de verschillende vetten.
[Lees meer>>](#)



3: Bew

U leert da...
sporten t...
zaken zijn...
altijd noo...
om gezon...
te worden...
[Lees mee](#)

Uw programma | Log

week1
week