

Stress-armband?

Het begon met de stappenteller. Daarmee kon je meten hoe actief je was. Vervolgens verschenen toestelletjes die nog meer konden registreren.

Ze worden wearables genoemd, de apparaten die allerlei zaken van je lichaam meten. Ze zien eruit als een polshorloge en verklappen allerlei gegevens. Hoe lang en hoe goed heb je geslapen? Hoeveel trappen heb je gelopen? Hoe laag of hoe hoog was je hartslag tijdens slaap of inspanning? Maar er duiken meteen vragen op. Is het wel oké dat je kan zien hoe slecht je hebt geslapen? En krijg je extra stress wanneer een toestel voortdurend toont dat je hartslag heel hoog is?

Stressmeter

De wetenschap is bezig met wearables die stress meten. Momenteel test de universiteit van Leuven een prototype. Een draagbaar toestel dat stress meet, zou een hulp kunnen zijn in de geneeskunde. Je zou de psychische toestand van patiënten van op afstand kunnen volgen. Misschien kunnen die toestellen helpen om stress en depressie te voorkomen. Om dit te onderzoeken, droegen 15000 mensen vijf dagen lang een wearable vol sensoren.

Conclusies

Uit dat onderzoek worden nu conclusies getrokken. Mensen blijken meer te stressen wanneer ze koffiedrinken dan wanneer ze alcohol drinken. Het stress-systeem van depressieve mensen blijkt anders te werken. Bij 'gewone' mensen is er een stress-piek wanneer een probleem opduikt. De stress verdwijnt wanneer dat probleem opgelost is. Bij mensen met een depressie blijkt de stress niet gekoppeld te zijn aan een probleem. Zo'n wearable zou weleens een naderende depressie kunnen signaleren. Al staat het onderzoek daarnaar nog in de kinderschoenen.



Foto Frank Pollet