

Mentale Adaptatie Score (MAS): meten van chronische stress

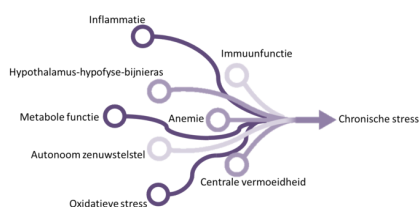
Mentale Adaptatie Score (MAS): meten van chronische stress

In dit Kort Nieuws beschrijven we graag onze nieuwe test die de mentale status van een persoon in kaart brengt.

Labo Nuytinck ontwikkelde de **Mentale Adaptatie Score (MAS)**. Deze test beoordeelt het stress-responsstelsel en omvat een objectieve meting in bloed van stress en mentale fitheid.

Talrijke fysiologische processen reageren op verhoogde stress en streven samen naar het herstel van de balans tussen draagkracht en draaglast. Langdurige stress veroorzaakt een chronische verstoring van deze fysiologische processen¹. De mentale reserve van iemand die gedurende langere tijd onder druk staat, wordt overbelast en uitgeput. Dit kan evolueren naar overspannenheid, burn-out of depressie.

Chronische stress ontregelt meerdere fysiologische processen. Verscheidene factoren dienen daarom in rekening te worden gebracht om tot een correct beeld van de impact van chronische stress te komen:

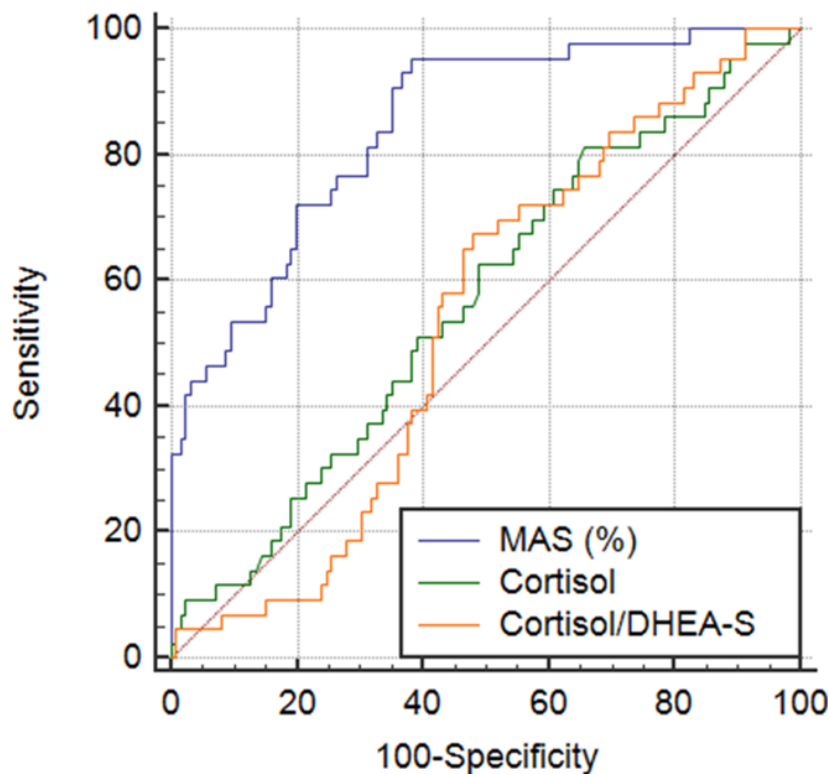


Labo Nuytinck voerde een studie (n=212) uit waarin een set van biomerkers gekoppeld werd aan chronische stress. De chronische stress werd gemeten aan de hand van gevalideerde psychologische vragenlijsten³. Er werd hierbij rekening gehouden met diurnale variaties van biomerkers, geslacht en invloed van contraceptie. De studie toont een verband tussen verschuivingen in biomerkers en chronische stress. Uit statistische analyse blijkt dat gelijktijdige veranderingen in meerdere fysiologische processen gelinkt kunnen worden aan chronische stress.

Hieruit ontstond de **mentale adaptatiescore of MAS**. Deze score wordt uitgedrukt als percentage en weerspiegelt de mentale fitheid.

De accuraatheid van deze score voor het detecteren van personen met chronische stress is 80%. Dit is beduidend hoger dan de accuraatheid van enkelvoudige biomerkers die slechts 66% bedraagt.

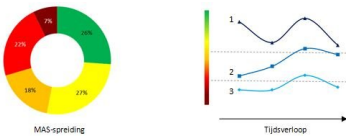
Ondanks de belangrijke rol van cortisol bij acute stressregulatie, is deze parameter op zich niet duidelijk te correleren met chronische stress², zie ook figuur hiernaast.



Onderstaande figuur links toont de spreiding van de scores die bekomen werden in een representatieve populatie (n=945):

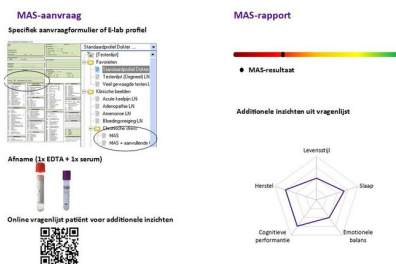
- 53% heeft een goede mentale adaptatie-score (geel en groen)
- 7% vertoont sterke verstoring (bordeaux)

De resultaten liggen in dezelfde lijn als gelijkaardige studies in België: 21% van de werknemers ervaart chronische stress en loopt een verhoogd risico op burn-out⁴. Daarnaast vertoont 12,3% van de werknemers een acuut problematische situatie op het vlak van psychische vermoeidheid⁵.



Bovenstaande figuur rechts toont de evolutie van MAS-resultaten bij drie personen. Persoon 1 schommelt tussen de groene en gele zone en bleek goed te kunnen omgaan met stressfactoren. De eerste resultaten van persoon 2 liggen in de alarmzone. Het inbouwen van meer ontspanning in het dagelijks leven had een duidelijk positief effect op de volgende MAS bepalingen. Bij casus 3 werden duidelijke alarmsignalen gedetecteerd. Een licht herstel van de interne balans was zichtbaar bij de derde bepaling, kort nadat de persoon vakantie had genomen. Enkele weken na de vakantie waren de stressoren echter opnieuw sterk aanwezig. Deze werden onvoldoende aangepakt, met een burn-out enkele maanden later tot gevolg.

De MAS stelt geen diagnose van **burn-out of depressie**. De score geeft in een vroege fase aan wanneer de **mentale fitheid** in het gedrang komt en onderliggende oorzaken aangepakt dienen te worden.



Referenties

¹ Seeman et al, 1997

² Fries et al, 2005

³ Labo Nuytinck-onderzoek naar biomerkers voor de opvolging van de gezondheid van sporters en werknemers (Ethisch Comité: 2015/0524)

⁴ OSH in figures: stress at work, 2009

⁵ Vlaamse werkbaarheidsmonitor, 2018