



PREVENTIE- EN HERSTELPROGRAMMA'S

voor vermoeidheid, stress,
en burn-out klachten

BioCheck BV

Sjanghailaan 275
3066 SJ Rotterdam
www.biocheck.nl
contact@biocheck.nl
+ 31 10 226 3143

De balans tussen presteren en herstellen

Veel mensen schamen zich in het begin voor vermoeidheidsklachten. Regelmatig worden deze klachten in beginsel dan ook genegeerd. Maar juist deze groep mensen mag trots op zichzelf zijn. Zij kunnen hard werken, hebben doorzettingsvermogen, zijn behulpzaam of resultaatgericht. Het probleem ligt vaak in het niet herkennen van of toegeven aan de symptomen die het lichaam aangeeft. Want wat zegt het lichaam precies als het vermoeid is?

Ons autonome zenuwstelsel stuurt allerlei processen in ons lichaam aan: hartslag, ademhaling, spijsvertering, slaap-waakritme, etc. Dit zenuwstelsel bestaat uit 2 standen die in balans moeten zijn. De sympathicus, het gaspedaal en de parasympathicus, het rempedaal van ons lichaam.

Wanneer de balans tussen arbeid en ontspanning langdurig verstoord is, is jouw autonome zenuwstelsel uit balans en dat kan veel klachten veroorzaken, zoals: vermoeidheid, gejaagdheid, concentratieproblemen, overal tegenop zien, hartkloppingen, duizeligheid, een lage weerstand en maag- en darmklachten.

Herken jij in jezelf of in je naaste de volgende zaken?

Of wil je gezond en in balans blijven? Dan is BioCheck geschikt voor jou of jouw naaste:

- ✓ Vermoeidheidsklachten bij of na ziekte
- ✓ Perfectionistisch ingesteld
- ✓ Altijd doorgaan en nooit opgeven
- ✓ Langdurige fysieke klachten aan het lichaam
- ✓ Disbalans tussen werk en privé
- ✓ Werken of leven onder verhoogde stressomstandigheden
- ✓ Geen nee durven of kunnen zeggen

Kan je vermoeidheid meten?

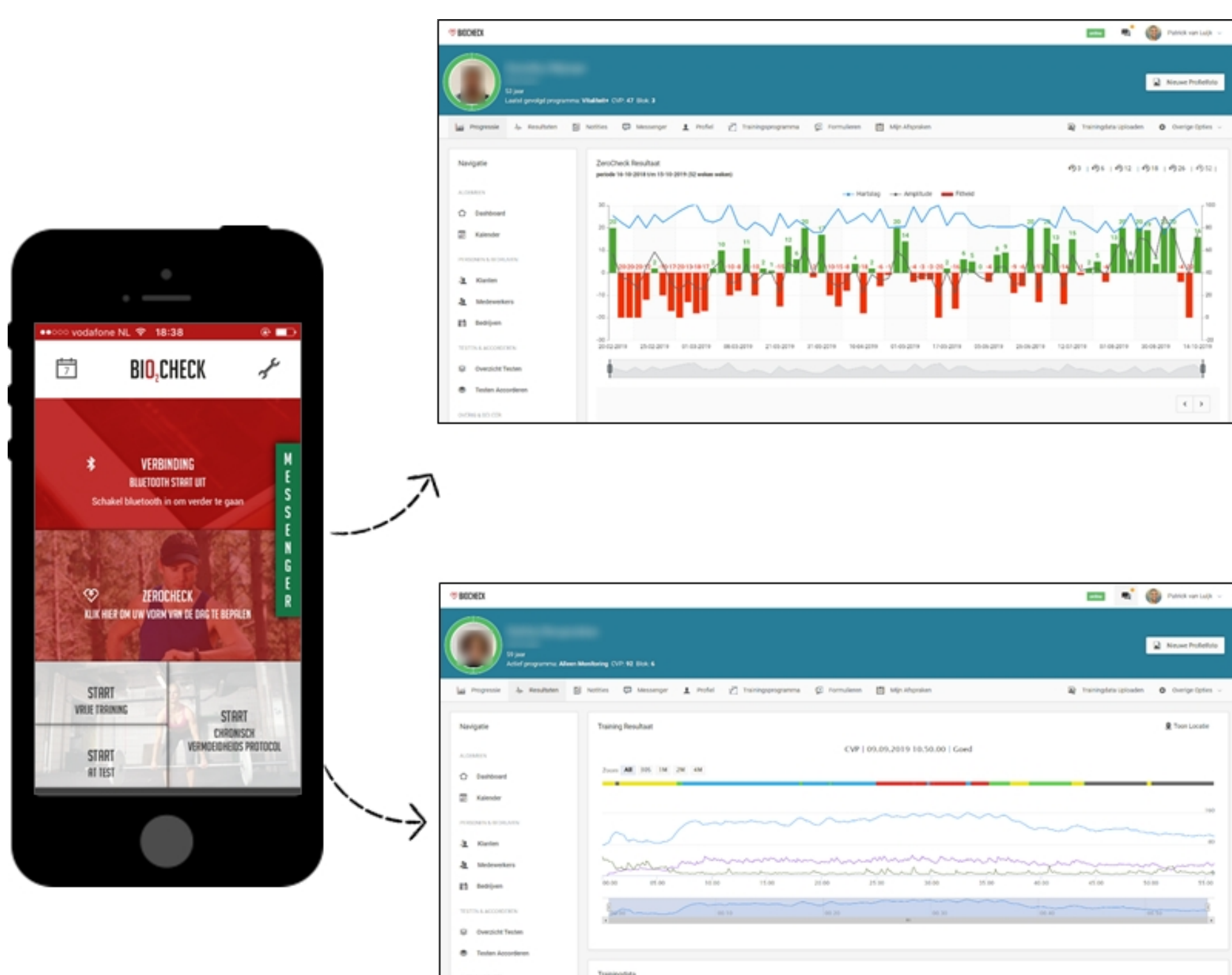
Als je chronisch vermoeid of gestresst bent, meten wij met onze E-health dat op het moment dat jij stilzit jouw autonome zenuwstelsel soms dezelfde activiteit heeft als iemand die aan het sporten is. En dat de hele dag door. Kun je je voorstellen hoe moe je dan moet zijn? En hoe lastig het dan is om informatie effectief te verwerken?

De BioCheck app laat jouw herstelvermogen in rust en jouw belastbaarheid zien. De app calculeert op welk niveau je moet bewegen, zodat je traint op het niveau waarin jouw lichaam het meest in balans is. Zo train je altijd in jouw individuele belastbaarheid en leert jouw lichaam weer wat fysieke arbeid is.

Tot slot laat de app zien of je na (in)spanning kan ontspannen door middel van de juiste ademhaling. Wij bieden hiermee een methode die jouw autonome zenuwstelsel weer in balans brengt en jouw herstelvermogen verbetert. Met als gevolg dat jouw belastbaarheid duurzaam toeneemt en je je weer energiek en fit voelt.

Medisch gevalideerde methode en meetapparatuur.

It's all in the app: 25 jaar onderzoek en ervaring in de zorg en sport.



Wat kan je verwachten in de praktijk?

Monitoring

Iedere ochtend na het ontwaken, maar voor het opstaan, doe je een ZeroCheck meting van 6 minuten met de app, terwijl je de adem oefening doet. Hiermee wordt dagelijks inzicht verkregen in jouw stressniveau en mate van herstel middels realtime-monitoring van jouw hartslag, ademhaling en de hartslagvariabiliteit (HRV). Hiermee leer je luisteren naar jouw lichaam. Ben je benieuwd welke impact andere activiteiten hebben, zoals werk, slaap, presenteren, dagelijkse bezigheden, voor de kinderen zorgen? Gebruik dan de Vrije ZeroCheck. Hiermee kan je uren achtereen meten.

Cardiotraining

Conditietraining met de app aan de hand van ons Chronisch VermoeidheidsProtocol (CVP) gebaseerd op jouw dagelijks gemeten niveau van belastbaarheid, ondersteund met extra zuurstof.

Ademtherapie

Je leert weer te ademen zoals dat oorspronkelijk is bedoeld en we als baby van nature deden. Dit ter verbetering van jouw herstellervermogen in rust en daarmee jouw belastbaarheid. Daarnaast is een fysisch juiste ademhaling belangrijk om de zuurtegraad van jouw lichaam op peil te houden, zodat je o.a. minder kwetsbaar bent voor ontstekingen, bacteriën, schimmels en virussen.

Wanneer je niet voldoende kan herstellen in rust, put je je energievoorraden uit.

Met burn-out of (chronische) vermoeidheid als gevolg.

Dit herstelproces kunnen wij meten en helpen herstellen.

Welke programma's zijn er?

Er zijn 3 programma's. Een E-health programma volledig op afstand en waar je zelf laagdrempelig mee aan de slag kan. Een Vitaliteitsprogramma voor als je stress, vermoeidheid en druk ervaart. En een Herstelprogramma voor als je (chronisch) vermoeidheids- of burn-outklachten ervaart, of als je bent uitgevallen.

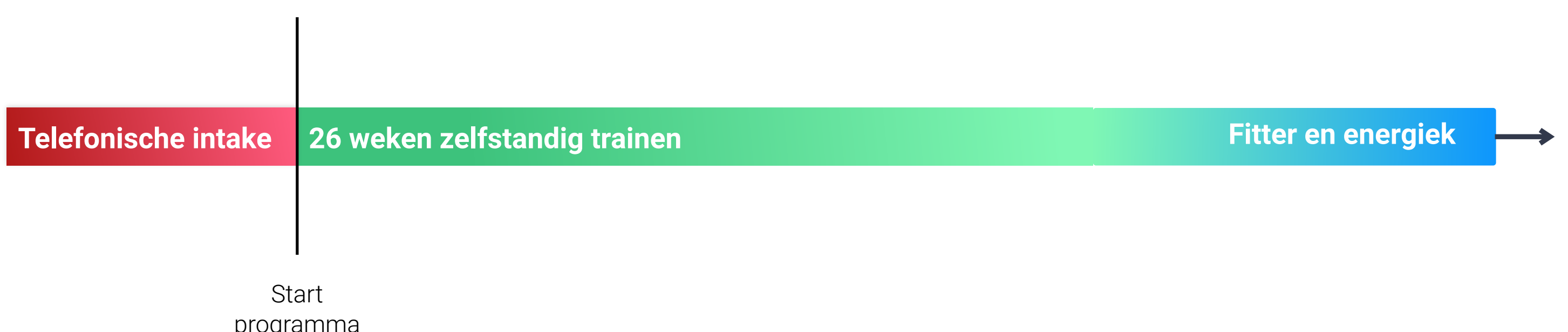
E-healthprogramma (26 weken)

- ✓ 26 weken BioCheck app + platform
- ✓ Telefonische intake
- ✓ Zelfstandig tot 3x pw trainen o.b.v. de app
- ✓ 1x per maand een videocall waaronder ademtherapie
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Online begeleiding
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's

Optioneel

- + Spinningbike voor thuis
- + Zuurstofgenerator voor thuis

Tijdslijn E-healthprogramma



Vitaliteitsprogramma (26 weken)

- ✓ 26 weken BioCheck app + platform
- ✓ Fysieke intake waaronder: rustmeting, stressmeting en inspanningstest
- ✓ 1x pw trainen bij BioCheck voor 26 weken met extra zuurstof
- ✓ Ademtherapie bij BioCheck
- ✓ Begeleiding zowel op locatie als online
- ✓ Zelfstandig tot 2x pw trainen o.b.v. de app
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's

Optioneel

- + Spinningbike voor thuis
- + Zuurstofgenerator voor thuis

Tijdslijn Vitaliteitsprogramma



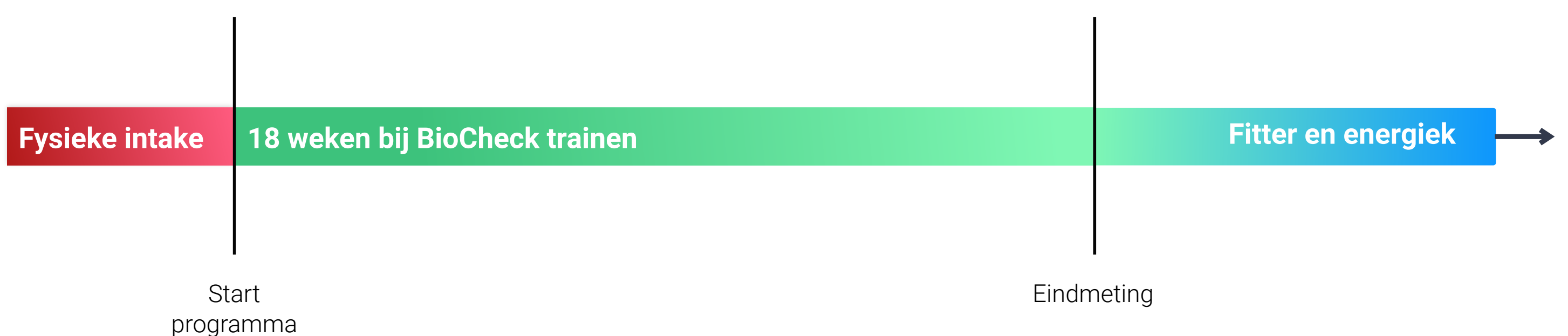
Herstelprogramma (18 weken)

- ✓ 18 weken BioCheck app + platform
- ✓ Fysieke intake waaronder: rustmeting, stressmeting en inspanningstest
- ✓ 3x pw trainen bij BioCheck voor 18 weken met extra zuurstof
- ✓ Ademtherapie bij BioCheck
- ✓ Begeleiding zowel op locatie als online
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's
- ✓ Fysieke eindmeting

Optioneel

- + Spinningbike voor thuis
- + Zuurstofgenerator voor thuis

Tijdslijn Herstelprogramma



Ik wil mij aanmelden!

Wil je aan de slag met ons of wil je meer informatie? Neem dan contact op via contact@biocheck.nl of bel naar 010 2263 143.

Let op: Ons Herstelprogramma wordt ook vergoed door het UWV (Werkfit-trajecten).



Stap 1

AANMELDEN

Vraag eventueel akkoord bij je werkgever of contactpersoon UWV, surf naar www.biocheck.nl, klik op Aanmelden. Volg de gevraagde stappen en je bent aangemeld!

Stap 2

INTAKE (VITALITEIT- EN HERSTELPROGRAMMA)

Door middel van o.a. een rustmeting, stressmeting en inspanningstest bepalen wij je ideale persoonlijke waarden en grenzen.

Stap 3

TRAINING

Begeleiding, educatie, groepsgesprekken, monitoring van stress en herstel, cardiotraining op individueel en dagelijks niveau, leren van juiste ademhalingsoefening ter bevordering van herstel.

Stap 4

EINDMETING (HERSTELPROGRAMMA)

Wij vergelijken je eindwaarden met je intakewaarden. Op basis daarvan bepalen wij de voortgang en mate van je herstelvermogen en fitheid.



FIT