



## DE KERN

BioCheck monitort en verbetert het herstelvermogen van mensen met chronische vermoeidheid, burn-outklachten, overspannenheid, alsook mensen met bijvoorbeeld een oncologische achtergrond. Dit doen wij met E-health en een medisch gevalideerd behandelprogramma.

De klant van het UWV volgt gemotiveerd 12 weken het BioCheck herstelprogramma. Ons unieke programma bestrijkt in elke training meerdere re-integratie-activiteiten. De verdeling is als volgt:

1. Burnout training, omgaan met beperkingen: 10 uur
2. Aanleren arbeidsritme, structuur: 10 uur
3. Versterken fysieke en psychische fitheid: 10 uur
4. Sociale activiteiten vergroten: 10 uur

Wij besteden 98 uur (exclusief overhead) aan de klant. Hiermee overschrijdt ons programma het maximaal aantal te besteden begeleidingsuren van 40 uur. Hier zijn wij ons van bewust en vragen ook niet om deze extra uren te vergoeden.

## HOE WERKT HET?

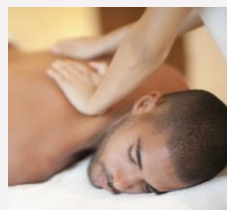
Wij leveren allemaal een vorm van arbeid. Hierbij kun je denken aan werk, sport, ziekte of stress. Het vermogen om hiervan te herstellen, bepaalt of je fit blijft of vermoeider raakt. Als je steeds slechter herstelt van arbeid, dan kom je op een niveau van vermoeidheid waarin een simpele taak zoals het verwerken van je e-mails of de trap oplopen eenvoudigweg niet meer lukt.

Ons autonome zenuwstelsel stuurt allerlei processen in ons lichaam aan waarbij we niet hoeven na te denken: hartslag, ademhaling, spijsvertering, orgaanfuncties, etcetera. Dit zenuwstelsel bestaat uit twee standen die in balans moeten zijn: de sympathicus en de parasympathicus.

- ♥ Sympathicus: actieve stand. Het gaspedaal van ons lichaam dat gericht is op actie en presteren.
- ♥ Parasympathicus: passieve stand. Het rempedaal van ons lichaam dat gericht is op ontspannen en herstellen.

Als je een burn-out hebt of chronisch vermoeid bent kun je niet meer goed functioneren. In dat geval meten wij met onze software en BioCheck-app op het moment dat jij stilzit dat jouw zenuwstelsel eigenlijk nog heel actief is. De meting geeft dan aan dat jij dezelfde activiteit uitvoert als iemand die zo hard mogelijk vijf kilometer rent. En dat de hele dag door. Kun je voorstellen hoe moe je dan moet zijn?

**Gaspedaal**  
Sympathische activiteit



**Rempedaal**  
Parasympathische activiteit

## BIOCHECK-APP

Wij hebben ter ondersteuning van onze programma's een app ontwikkeld die eenvoudig is en je laat zien of je belastbaar bent. Het is heel eenvoudig: je doet 's morgens direct na het wakker worden een meting van zes minuten. Je HRV (hartslagvariabiliteit) en ademhaling worden gemeten en geven aan hoe fit je bent. Hiermee leer je luisteren naar je lichaam. Daarbij calculeert de app welk niveau van fysieke activiteit nodig is om in balans te komen met de stress activiteit van jouw lichaam en begeleidt je hierin.



Wij bieden hiermee een methode die jouw autonome zenuwstelsel weer in balans brengt en zowel preventief als herstellend werkt. Zo word je weer beter belastbaar.

## HET BOUWSTENENPLAN

Ons behandelprogramma kent 3 bouwstenen:

1. Monitoring: dagelijks inzicht in jouw stressniveau en mate van herstel middels (realtime) data monitoring met de BioCheck-app.
2. Hersteltraining: training gebaseerd op jouw dagelijks gemeten niveau van belastbaarheid.  
Conditietraining met extra zuurstof en spierversterkende oefeningen op de trilplaat.
3. Ademtherapie: ademhalingstechnieken ter verbetering van jouw herstellervermogen in rust. Je leert weer ademen zoals je als baby deed. Dit is erg belangrijk voor het herstel en de zuurtegraad van het lichaam zodat je minder kwetsbaar bent voor ontstekingen, bacteriën, schimmels en virussen.



## DE PRAKTIJK

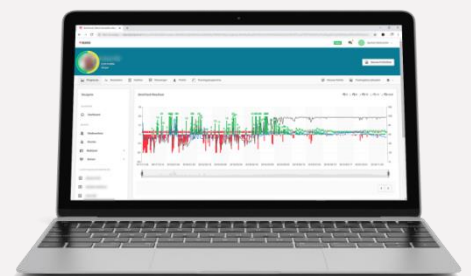
Om tot een zo optimaal mogelijk resultaat te komen, spreken wij het volgende met de klant af:

- ♥ 12 weken 3x per week, 2,5 uur aanwezig in ons centrum. Bij afwezigheid afmelden met opgave van reden.
- ♥ Iedere ochtend na het ontwaken, maar voor het opstaan doet klant een ZeroCheck meting terwijl klant de ademoefening. Hiermee wordt de belastbaarheid (vorm van de dag) bepaalt
- ♥ Klant neemt deel aan en voltooit de online cursus.
- ♥ Klant is zelf verantwoordelijk voor het tijdig inplannen van een hermeting.
- ♥ Klant krijgt van ons een hartslagband plus voor een jaar toegang tot de BioCheck app.
- ♥ Klant krijgt professionele begeleiding bij iedere training.
- ♥ Wij verwachten van de klant dat het programma en het trainingsprotocol op de juiste wijze wordt doorlopen.

## RESULTATEN EN ZORGWINST

De klant :

- ♥ Is na 12 weken zo optimaal mogelijk duurzaam hersteld door maatwerk: o.b.v. dagelijkse individuele belastbaarheid en daarmee weer beter belastbaar en productief
- ♥ Heeft vervolgens inzicht in eigen gedragspatronen.
- ♥ Heeft de regie terug over eigen welzijn middels E-Health: de inzichtelijke BioCheck-app
- ♥ Kan tot een jaar na ons behandelprogramma monitoren met de BioCheck-app en blijven trainen binnen individuele belastbaarheid.



Zo dragen wij ons steentje bij aan duurzame inzetbaarheid en creëren daarmee zorgwinst. Ook zorgverleners en verzekeringsartsen kunnen, met toestemming van de cliënt, inloggen in ons systeem en onze data gebruiken om te bepalen of de cliënt weer belastbaar is.

**BioCheck, want herstellen doe je van binnenuit**