Kemps & Rijf BioCheck

BioCheck is mét trots leverancier van programma's voor o.a. Gemeente Rotterdam, EMC, IKEA, LUMC, TNO en PWC op het gebied van herstel van stress, vermoeidheid- of burn-out klachten van medewerkers. Of om preventief de energie, productiviteit en conditie van medewerkers te verbeteren met hun methode. Evidence based. Data based.

Kort gezegd kan Kemps & Rijf vitaliteit het fysiek inzichtelijk maken of mensen in staat zijn om te herstellen in rust en dit herstelvermogen verbeteren. Indien je langere tijd niet in staat bent om te herstellen in rust, put je je energievoorraden uit, wat uiteindelijk een vorm van schade brengt zoals: vermoeidheid, ontstekingen, versnelde veroudering, prikkelbaarheid, vertraging van werking van informatieprocessen etc.

Kemps & Rijf
fysiotherapie en training

Een aantal werkgevers voordelen van onze programma's zijn

- ✓ Wanneer wij op tijd ingezet worden kun je enorm besparen in loondoorbetalingskosten tot een gemiddelde besparing van €27.700 op loonkosten per uitgevallen medewerker.
- ✓ De werkgever krijgt de uitgevallen medewerker eerder terug, 83% van onze klanten is 5 tot 6 maanden eerder dan de tijdsduur van een gemiddelde burn-out (242 dagen) weer vol energie aan het werk.
- ✓ De werkgever krijgt een werknemer terug die duurzaam is hersteld en weer productief is.

De programma's die wij aanbieden zijn als volgt

- ✓ **Vitaliteitsprogramma**: fit en belastbaar blijven als je al langere tijd moe bent bij of na ziekte of als je (werk)stress en -druk ervaart of al een periode op jouw reserves functioneert: 1x per week in ons centrum en 2x per week zelfstandig bewegen en ademoefeningen.

- ✓ **Herstelprogramma**: voor mensen die volledig zijn uitgevallen door burn-out naar aanleiding van stress-gerelateerde klachten of chronische vermoeidheid bij of na ziekte: 3x per week in ons centrum.

Vertrouwen in jezelf: herstel kost tijd

Op een gegeven moment kan het zijn dat jouw vermogen tot herstel dermate is gedaald dat jij je niet uitgerust voelt als je wakker wordt en/of last hebt om je te concentreren en te focussen. Het proces om jouw lichaam weer in balans te brengen kost tijd.

De beide programma's zijn gebaseerd op een periode van 18 weken 3x per week bewegen met de app, educatie en het dagelijks doen van de ademoefeningen. De intensiteit van de begeleiding door onze begeleiders varieert van fysiotherapeut, coach, tot psycholoog.

Persoonlijk & actief in: Advisering, Behandeling, Begeleiding

Om ervoor te zorgen dat je gezond en belastbaar blijft of weer wordt, helpen wij jou met een programma om te trainen op basis van je eigen dagelijkse fysieke metingen. Dit doen we door middel van onze app, online platform en persoonlijke begeleiding in ons centrum. Hiermee krijg jij beter inzicht in je eigen lichaam, je belastbaarheid en herstelvermogen en zal je je stapje voor stapje energieker en fitter gaan voelen.

Herken jij jezelf hierin?

Dan is het **Vitaliteitsprogramma** van BioCheck specifiek iets voor jou!

- ✓ Ben je perfectionistisch ingesteld?
- ✓ **Ervaar je een disbalans tussen werk en privé?**
- ✓ Ga je altijd door en geef je nooit op?
- ✓ Merk je dat je ademhaling ontregeld is?
- ✓ **Voel je je door de dag uitgeput?**
- ✓ Ben je sneller emotioneler of prikkelbaarder?

Dan is het **Herstelprogramma** van BioCheck specifiek iets voor jou!

- ✓ Ben je perfectionistisch ingesteld?
- ✓ **Heb je regelmatig een gejaagd of onrustig gevoel?**
- ✓ Ga je altijd door en geef je nooit op?
- ✓ Merk je dat je ademhaling ontregelt is?
- ✓ **Wordt je heel moe wakker of voel je je door de dag uitgeput?**
- ✓ Ben je sneller emotioneler of prikkelbaarder?

Hoe werkt het?

Je levert regelmatig een vorm van arbeid: denk bijvoorbeeld aan werk, stress, ziekte en bijvoorbeeld de zorg voor je gezin. Het vermogen om hiervan te herstellen, bepaalt of je fit blijft of vermoeider raakt. Ons autonome zenuwstelsel speelt hierin een belangrijke rol en stuurt processen zoals onze hartslag, ademhaling en spijsvertering aan. Dit autonome zenuwstelsel bestaat uit twee `standen`:

- **De Sympathicus, het gaspedaal van ons lichaam dat gericht is op actie en presteren.**
- **De Parasympathicus, het gas loslaten dat gericht is op ontspannen en herstellen.**

Als je langdurig voornamelijk sympathisch actief bent en te weinig herstelt, dan meten wij met onze software en de BioCheck app op het moment dat jij stilzit dat jouw zenuwstelsel soms dezelfde activiteit heeft als iemand die aan het bewegen is. En dat de hele dag door. Kun je je voorstellen wat voor impact dit heeft? In deze staat kan je informatie en prikkels moeilijker verwerken waardoor adviezen en handvatten soms minder goed aanslaan. Het is daarom van belang om eerst te zorgen dat het lichaam weer belastbaar wordt waardoor je mentaal ook helderder wordt en informatie weer beter kan verwerken.

We zien vaak dat als je niet goed in je vel zit, dat je verkeerd en vooral te veel adem haalt in rust. Dit draagt bij aan het actief blijven (sympathisch) van jouw lichaam in rust. Je ademhaling is de enige autonome functie die je bewust kunt beinvloeden. Met de BioCheck app krijg je inzicht in je ademhaling en je herstelproces. Daarnaast laten we je bewegen op een niveau waarin je lichaam het meest in balans is op basis van jouw eigen metingen. Hierdoor wordt je belastbaarheid vergroot en heb je een grotere energievoorraad. Door je lichaam opnieuw te trainen in ontspanning en inspanning zal je snel merken dat je energie en fitheid toenemen en je je weer beter gaat voelen!

Uit welke vier bouwstenen bestaat het herstelprogramma?

Het herstelprogramma bestaat uit (1) monitoring, (2) hersteltraining, (3) educatie en (4) ademtherapie.

1. Monitoring

Ter ondersteuning van onze programma's heeft BioCheck een app ontwikkeld die je laat zien of je goed kan herstellen. Iedere ochtend voordat je opstaat, doe je de ochtendmeting van 6 minuten met de app, terwijl je de ademhalingsoefening doet. Deze meting bepaalt op basis van jouw hartslag, ademhaling en de hartslagvariabiliteit (HRV) jouw individuele belastbaarheid. Door deze inzichten leer je steeds beter luisteren naar je lichaam. Ben je benieuwd welke impact andere activiteiten hebben, zoals werk, slaap, tv kijken, te luisteren, dagelijkse bezigheden, voor de kinderen zorgen? Met de vrije meting kan je deze activiteiten meten.

2. Training volgens protocol

Vitaliteitsprogramma

Drie keer per week ga je een cardiotraining doen aan de hand van het opbouwend Protocol van BioCheck, waarvan één keer per week op onze locatie met extra zuurstof. Denk hierbij aan wandelen, fietsen, skaten of hardlopen.
De app berekent op basis van jouw ochtendmeting het trainingsniveau waar je lichaam het meest in balans is. Zo train je altijd binnen jouw individuele dagelijkse belastbaarheid, zodat je niet over- of onder kan trainen.

Herstelprogramma

Drie keer per week ga je een cardiotraining doen aan de hand van het opbouwend Protocol van BioCheck op onze locatie met extra zuurstof. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen, fietsen of hardlopen.
De app berekent op basis van jouw ochtendmeting het trainingsniveau waar je lichaam het meest in balans is. Zo train je altijd binnen jouw individuele dagelijkse belastbaarheid, zodat je niet over- of onder kan trainen.

3. Educatie

Vitaliteitsprogramma

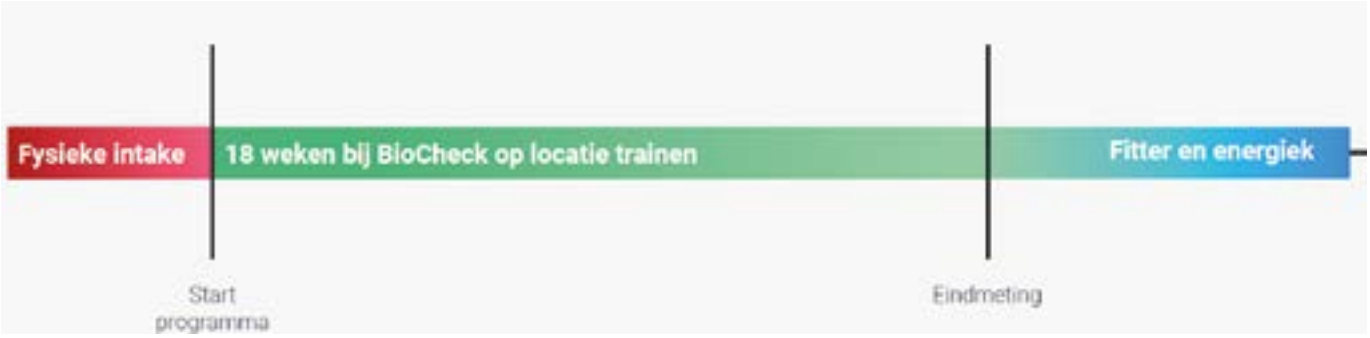
Tijdens het programma ontvang je diverse informatie over leefstijl, belastbaarheid en stress. **Deze kennisdeling vindt plaats op onze locatie voordat jouw training start**. Door kennisdeling krijg je meer inzicht over hoe jouw lichaam werkt, hoe het op stress reageert en leer je wat jij elf kan doen om fit en in balans te blijven of weer te worden.

Herstelprogramma

Tijdens het programma ontvang je diverse informatie over leefstijl, belastbaarheid en stress. **Deze kennisdeling vindt drie keer per week plaats op onze locatie voordat jouw training start.** Door kennisdeling krijg je meer inzicht over hoe jouw lichaam werkt, hoe het op stress reageert en leer je wat jij zelf kan doen om fit te worden en weer in balans te blijven.

4. Ademtherapie

Tijdens het programma leren we je weer om te ademen zoals je van nature hoort te doen in rust. Een goede ademhaling zorgt ervoor dat jij in rust beter kan herstellen en verhoogt daarmee jouw belastbaarheid. Je leert weer adem te halen passend bij de arbeid die je levert. Met behulp van de BioCheck app zie jij realtime of je na (in)spanning (zoals bijvoorbeeld hardlopen of werk) kan ontspannen door middel van de juiste ademhaling.



Het traject

Vitaliteitsprogramma

- ✓ Fysieke intake van ± 2 uur. Deze bestaat uit een: rust-, stressmeting en inspanningstest, het bespreken van het intakeformulier en een medisch gevalideerde vragenlijst over vermoeidheid, uitleg gebruik BioCheck app en ademoefening. Je ontvangt een rapport met de resultaten van de gemeten fysieke parameters. Met de intake willen wij je klachten in kaart brengen en uitleg geven welke fysieke tools je in handen hebt om te herstellen.
- ✓ **Wekelijks onder begeleiding 1x per week educatie, bewegen en ontspanning op onze locatie met de app volgens ons Protocol in kleine groepjes van max. 6 deelnemers. Daarnaast 2x zelfstandig trainen met de app.**
- ✓ Tijdens het programma is er altijd de mogelijkheid om te chatten met je begeleider(s).
- ✓ 18 weken gebruik van de app: je krijgt dagelijks inzicht in jouw belastbaarheid, inzicht in je gedrag (invullen logboek in app) en je beweegt volgens ons Protocol. Daarnaast krijg je de mogelijkheid om jouw stressniveau tijdens werk, slaap, en dergelijke te meten.
- ✓ **Fysieke eindmeting**

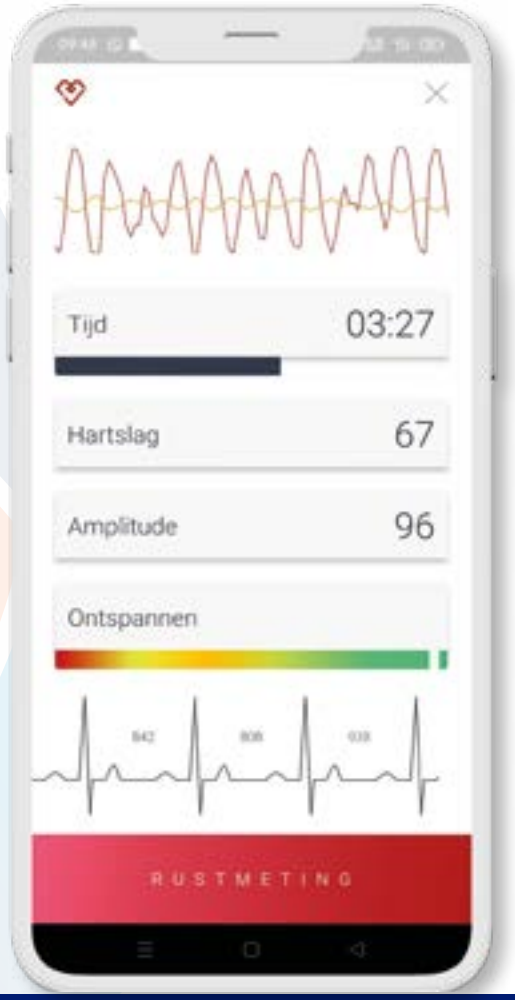
Herstelprogramma

- ✓ Fysieke intake van ± 2 uur. Deze bestaat uit een: rust-, stressmeting en inspanningstest, het bespreken van het intakeformulier en een medisch gevalideerde vragenlijst over vermoeidheid, uitleg gebruik BioCheck app en ademoefening. Je ontvangt een rapport met de resultaten van de gemeten fysieke parameters. Met de intake willen wij je klachten in kaart brengen en uitleg geven welke fysieke tools je in handen hebt om te herstellen.
- ✓ **Onder begeleiding 3x per week educatie, bewegen en ontspanning op onze locatie met de app volgens ons Protocol in kleine groepjes van max. 6 deelnemers**.
- ✓ Tijdens het programma is er altijd de mogelijkheid om te chatten met je begeleider(s).
- ✓ 18 weken gebruik van de app: je krijgt dagelijks inzicht in jouw belastbaarheid, inzicht in je gedrag (invullen logboek in app) en je beweegt volgens ons Protocol. Daarnaast krijg je de mogelijkheid om jouw stressniveau tijdens werk, slaap, en dergelijke te meten.
- ✓ **Fysieke eindmeting**

Inhoud herstelprogramma

Bij het programma ontvang je:

- ✓ Een eigen account op het platform 'Mijn BioCheck' waarin je een overzicht hebt van jouw rustmetingen, trainingen en progressie. Alle data die de app registreert, zijn hierin terug te vinden. jouw begeleiders kunnen daardoor jouw ochtendmetingen en trainingsresultaten op afstand volgen.
- ✓ Hartslagband Polar H10 en electrode-gel.
- ✓ Onze online-cursus (15 e-mails).
- ✓ Het handboek.
- ✓ Instructievideo's gebruik van de app.



Wat levert het je op?

Met behulp van cardiotraining en ademhalingsoefeningen volgens onze methode krijg jij inzicht in hoe je lichaam werkt en leren we jou beter schakelen tussen inspanning en ontspanning waardoor je:

- ✓ Beter in staat bent om te herstellen en ontspannen in rust.
- ✓ Inzicht hebt in je eigen gedragspatronen.
- ✓ Belastbaarder bent en sneller herstelt van stress of inspanning.
- ✓ Minder kwetsbaar bent voor ontstekingen, bacteriën, schimmels en virussen. Op de juiste wijze hebt leren ademhalen.
- ✓ Meer energie hebt en zin hebt om dingen te ondernemen.

Herstelregels herstelprogramma

Om optimaal te kunnen herstellen en jouw BioCheck programma tot een succes te maken, zijn er een aantal richtlijnen en regels. De belangrijkste zijn eenvoudig te volgen en hieronder beschreven.

Vertrouwen in jezelf: herstel kost tijd

Vitaliteitsprogramma

Waarschijnlijk ben jij maanden of zelfs jaren overbelast geweest voordat je de klachten merkte waar je nu last van hebt. Misschien ben je daarnaast door situaties die al eerder speelden in jouw leven al overbelast. De oorzaken kunnen zelfs in een ver verleden liggen. Jouw lichaam heeft al die tijd hard gewerkt om te kunnen blijven functioneren. Op een gegeven moment kan het zijn dat jouw vermogen tot herstel in die mate is gedaald dat jij je niet uitgerust voelt als je wakker wordt en/of last hebt om je te concentreren en te focussen. Het proces om jouw lichaam weer in balans te brengen kost tijd. Verwacht geen resultaten binnen één of twee weken. Gun jezelf die tijd. **Het Vitaliteitsprogramma duurt 18 weken waarin je met de app één keer per week op onze locatie en twee keer zelfstandig traint .**

Herstelprogramma

Waarschijnlijk ben jij maanden of zelfs jaren overbelast geweest voordat je uitviel. De oorzaken kunnen zelfs in een ver verleden liggen. Jouw lichaam heeft al die tijd hard gewerkt om te kunnen blijven functioneren. Op een gegeven moment kan het zijn dat jouw vermogen tot herstel dermate is gedaald dat jij je niet uitgerust voelt als je wakker wordt en/of last hebt om je te concentreren en te focussen. Het proces om jouw lichaam weer in balans te brengen kost tijd. Verwacht geen resultaten binnen één of twee weken. Gun jezelf die tijd. **Het Herstelprogramma duurt 18 weken waarin je drie keer per week op onze locatie traint met de app.**

Commitment: onderbrekingen vertragen het herstelproces

Regelmaat en toewijding zijn van belang om jouw lichaam en geest opnieuw te conditioneren, zodat je (weer) goed herstelt in rust. Daarvoor is het belangrijk dat jij je commit aan het programma:

- ✓ Elke ochtend na het wakker worden, doe je jouw ochtendmeting en vul je jouw logboek in de app in (een zin of steekwoord is voldoende);
- ✓ Gedurende de dag doe je jouw ademhalingsoefening (de app heeft een reminder daarvoor);
- ✓ Je doet trouw je trainingen op locatie;
- ✓ Je neemt de informatie in de online-cursus en in het digitale handboek door;
- ✓ We begrijpen dat de kans bestaat dat je een keer niet kan trainen, omdat dit echt niet anders kan. Het is van belang dat dit niet regelmatig voorkomt, omdat dit ten nadele is van het verbeteren van jouw herstelvermogen.

Lichaam en geest: fysiek herstel bevordert mentaal herstel

In het Herstelprogramma van BioCheck ligt de focus op jouw fysieke herstel. Dit bevordert echter niet alleen jouw fysieke maar ook jouw mentale belastbaarheid. Je zal merken dat je beter informatie kan verwerken, je beter kan concentreren en je minder opgejaagd zal voelen. Veel succes en vooral veel plezier met het volgen van het programma!

Contra-indicaties

Er zijn een aantal contra-indicaties waardoor deelname aan het programma helaas niet mogelijk is.
- ✓ Ernstige hartritmestoornissen.
- ✓ Door fysieke beperkingen niet in staat om cardiotraining te doen.
- ✓ Ontstekingen of wonden op de borstkas of rug waardoor de hartslagband niet kan worden gedragen.
- ✓ Een ziektebeeld waarvan jouw behandelaar/arts jou afraadt (intensief) te sporten.
- ✓ Een zeer hoog vetpercentage op de borst waardoor het elektrisch signaal van het hart de hartslagband niet bereikt. Bijvoorbeeld bij een BMI > 40.

Vitaliteitsprogramma

Engergiek en fit op werk en thuis

- ✓ 18 weken BioCheck app + platform
- ✓ Fysieke intake waaronder: rustmeting, stressmeting en inspanningstest
- ✓ **1x pw trainen bij BioCheck voor 18 weken met extra zuurstof en zelfstandig 2x pw trainen o.b.v de app**
- ✓ Ademtherapie en educatie bij BioCheck
- ✓ Begleiding zowel bij BioCheck als online
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's
- ✓ **Fysieke eindmeting**

Herstelprogramma

Engergiek en fit op werk en thuis

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

Wil jij ook verzuim en verloop verminderen en uitgevallen medewerkers weer sneller terug aan het werk?

Bij Kemps en Rijf Vitaliteit bieden we

- ✓ Vitaliteitsprogramma: voor mensen die fit en belastbaar willen blijven als je al langere tijd moe bent bij of na ziekte of als je (werk)stress en -druk ervaart of al een periode op jouw reserves functioneert: 1x per week in ons centrum en 2x per week zelfstandig bewegen en ademoefening.
- ✓ Herstelprogramma: voor mensen die volledig zijn uitgevallen door burn- out naar aanleiding van stress-gerelateerde klachten of chronische vermoeidheid bij of na ziekte: 3x per week in ons centrum.
- ✓ Daarnaast bieden we een gratis vitaliteitcheck voor werknemers. Dit is een online vragenlijst welke de behoefte van jouw werknemers in kaart brengt. Hierdoor krijg je inzicht in de fysieke fitheid, tevredenheid over de (thuis) werkplek en mentale fitheid van de werknemers.

Bij 16 dagen minder verzuim zijn de kosten van het herstelprogramma al terugverdient. 93% van de deelnemers keert 5,2 maanden eerder terug naar werk dan de gemiddelde duur van een burn-out waar dit gemiddeld 11 maanden is. En er zijn nog meer voordelen, zoals een gemiddelde besparing van €27.700, op loonkosten bij uitval, duurzame inzetbaar doordat medewerkers meer inzicht hebben in eigen gedragspatronen.

De kosten van Kemps en Rijf Vitaliteit

Vitaliteitsprogramma: €1.949,-
Herstelprogramma: €4.149,-
Vitaliteitscheck: gratis

Kemps & Rijf
fysiotherapie en training

HCA Pluspraktijk

Onderdeel van:
MediPoort

Gecertificeerd:
ISO 9001 HKZ

De Duivenakker 4
Aarle-Rixtel
T 0492 38 21 20

Waterhoenlaan 2a
Beek en Donk
T 0492 46 33 97

Molenstraat 2a
Lieshout
T 0492 38 21 20

Dorpsstraat 51
Helmond
T 0492 38 21 20

E info@fysiokempsrijf.nl
I www.fysiokempsrijf.nl