



ReventaCare

Wie zijn ademhaling beheerst,
beheerst zijn leven



“Wie zijn ademhaling beheerst, beheerst zijn leven”

Ademhalen is de absolute bron van ons bestaan. We doen het ons hele leven. Maar toch zijn we ons er vaak nauwelijks van bewust hoe belangrijk het is om te ademen. Laat staan hoe essentieel het kan zijn om vooral goed en regelmatig adem te halen. De ervaring leert dat veel lichamelijke en psychische klachten simpelweg zijn terug te voeren naar een verkeerde ademhaling. Zulke klachten kunnen op hun beurt leiden tot (chronische) vermoeidheid, hyperventilatie, depressie, burn-out, CANS (Complaints of Arm, Neck and or Shoulder - voorheen RSI genoemd) en andere kwalen. Vaak ontstaan ze ongemerkt in het lichaam. En uiteindelijk resulteren ze in langdurige stress, ernstige depressiviteit of zelfs een burn-out.

Deze klachten hebben op de eerste plaats een grote impact op het persoonlijk welbevinden van mensen en hun directe omgeving. Maar ook in de werksfeer heeft men er nogal eens zwaar onder te lijden. Het bedrijfsleven wordt in toenemende mate geconfronteerd met langdurig ziekteverzuim, veelvuldig resulterend in definitieve uitval van arbeidskrachten. De druk op collega's neemt toe, waardoor ook die weer in de gevarezone belanden. De kosten van ziekteverzuim door stress en CANS en het daarmee gepaard gaande verlies aan productiviteit in ons land worden grofweg geraamd op 6 miljard euro per jaar. Je zou er buiten adem van raken... Maar gelukkig kan het ook anders. Werknemers zouden feitelijk meer aandacht moeten besteden aan hun ademhaling, daarbij gestimuleerd door hun werkgever. Via een intensief traject van verbetering van de ademhalingsstechniek kunnen veel van de hierboven genoemde klachten worden verholpen of zelfs voorkomen. Uiteraard met alle positieve gevolgen van dien.

ReventaCare zorgt ervoor

Een goede en regelmatige ademhaling moet iets vanzelfsprekends zijn. Dát is het voornaamste doel van ReventaCare. Dit instituut heeft jarenlange ervaring met het behandelen van allerlei klachten die voortvloeien uit een verkeerde ademhaling. Aanvankelijk ging het vooral om de training van individuele cliënten die zich, al dan niet via de huisarts of specialist, meldden met hun klachten. Maar steeds vaker weet ook het bedrijfsleven de weg naar ReventaCare te vinden. Ongetwijfeld is de grote successcore (98%!) van het trainingsprogramma van ReventaCare dé bron van de forse stijging in de belangstelling vanuit bedrijven en instellingen. HR-managers en bedrijfsartsen, Arbo-diensten en huisartsenpraktijken raken er geleidelijk aan van door-drongen dat zij in ReventaCare een welkome aanvulling hebben op het palet van medische zorg.

ReventaCare streeft ernaar mensen voor 100% klachtenvrij te krijgen. Lukt dit niet in voldoende mate, dan zullen wij constructief meedenken en eventueel alternatieven aandragen. Ongeveer een half jaar na de training volgt nog een evaluatie met een nacontrole, indien noodzakelijk gevolgd door een extra training. Zonder meerkosten.

Een zaak van vertrouwen

Alles is gericht op het weer reguleren van de door allerlei oorzaken verstoorde natuurlijke ademhaling. Hiertoe werkt ReventaCare met louter ervaringsdeskundigen die hun rol als coach en vertrouwenspersoon van de individuele cliënt met hart en ziel vervullen. Zij hebben stuk voor stuk zelf aan den lijve ondervonden wat het effect is van een sterk verbeterde ademhalings-techniek. Daardoor zijn zij als geen ander in staat om zich te vereenzelvigen met de klachten waarmee de cliënt zich meldt. Doordat de cliënt herkenning én erkenning krijgt voor zijn soms al jarenlang bestaande klachten, ontstaat al snel een vertrouwensband met de coach. En die band kan ook ná de trainingen van pas komen. De coaches van ReventaCare dienen zich ook te houden aan gedragsregels die passen bij dit werk, waarbij privacy een belangrijk gegeven is.



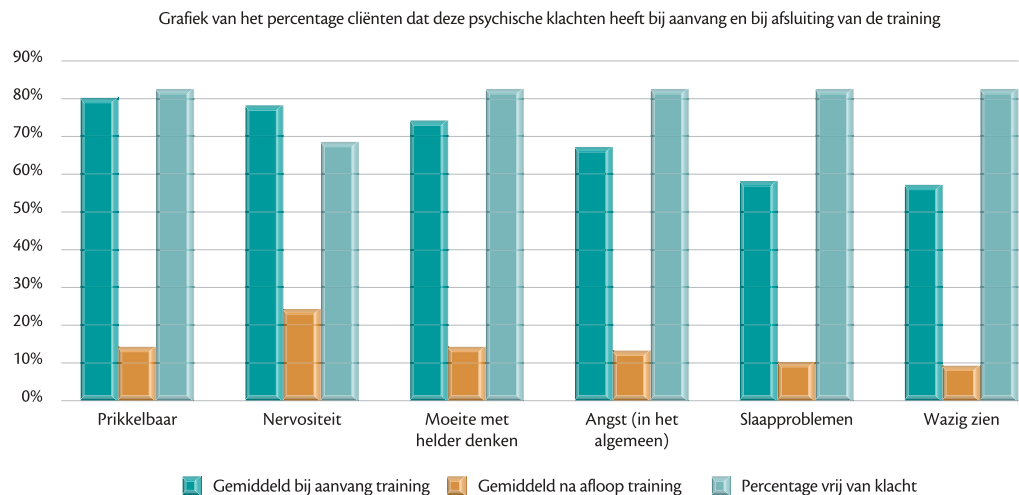
Ineke Voortman, Middelharnis

“Ik zat al een tijdje overspannen thuis. Mijn drukke baan in de zorg vergt veel van me en de spanning liep almaar verder op. Ik had soms het gevoel dat ik stikte, zo benauwd had ik het van de stress. Via via kreeg ik te horen dat ik er misschien bij gebaat zou zijn als ik mijn ademhaling ging verbeteren. Ik was aanvankelijk wat sceptisch... Wat heeft dat nou met overspannenheid te maken, dacht ik. Toch heb ik me laten overhalen en dus ben ik met een coach van ReventaCare in contact gebracht, hier vlakbij. Ik bleek 33 verschillende symptomen te hebben toen ik de klachtenlijst invulde. Dat was even schrikken! Maar tot mijn grote verbazing

merkte ik met een week al duidelijke verbeteringen, het was alsof de spanning langzaam uit mijn lijf wegvloeide. Een heel bijzondere ervaring. Ik heb in totaal 9 trainingen gehad en toen was het klaar. Echt helemaal klaar. Ik voel me weer helemaal pico bello en de enkele keer dat ik even een kleine terugval heb, pak ik het trainingsprogramma erbij en doe ik wat extra oefeningen. Heel makkelijk, want ademen kun je overal. Ik heb een paar van mijn collega's de tip gegeven ook eens aan hun ademhaling te gaan werken, want mij heeft het absoluut geholpen!”

Welk type mensen heeft er baat bij

Feitelijk iedereen van wie kan worden vastgesteld dat de ademhaling zodanig 'uit de pas loopt' dat het normale dagelijkse functioneren erdoor wordt verstoord. Het zijn vooral personen die plichtsgetrouw, ambitieus en doelgericht met hun werk bezig zijn. Mensen die er in sterke mate naar neigen zichzelf weg te cijferen en die langdurig bij dezelfde werkgever in dienst zijn. Dit zijn ook de personen met een verhoogd risico op overmatige stress, depressiviteit of een burn-out. Niet voldoende luisteren naar je eigen lichaam kan leiden tot vervelende gevolgen. ReventaCare helpt deze mensen hun ademhaling weer op orde te brengen en daarmee weer beter naar zichzelf te luisteren.



De psychische klachten in bovenstaande grafiek worden veroorzaakt doordat de hersenen minder goed functioneren. Bij het herstel van de ademhaling blijken ook de hersenen weer beter te gaan functioneren en verdwijnen de klachten. "Spanning die met beleving van angst samengaat oefent invloed uit op de ademhaling. De frequentie en de ratio tussen in- en uitademing wordt ongunstiger. De kans is dan groot dat de deficiënte ademhalingspatronen leiden tot een constrictie van bloedvaten, die een remmende werking uitoefent op de bloedvoorziening in de hersenen. De glucosetoevoer neemt hierdoor af, terwijl juist een verhoogde behoefte aan glucose werd gesignaleerd". (Korf 1996).





Vroegtijdige herkenning, goede diagnose

Het herkennen - en erkennen - van de klachten is een belangrijke voorwaarde om een snelle en verantwoorde diagnose te kunnen stellen. Het kan bovendien leiden tot versneld herstel. We zouden hier in totaal zo'n 200 lichamelijke en psychische klachten kunnen opsommen die stuk voor stuk samenhangen met een verkeerde ademhaling. Als we bij onszelf te rade gaan, kennen we de meeste wel - misschien uit eigen ervaring. Ze komen in lichte of sterkere mate voor, afhankelijk van hoe goed we ons voelen. Het varieert van veelvuldig zuchten of gappen tot duizeligheid, pijn op de borst, hoofdpijn of pijn in de nek of schouder (dit laatste hoeft niet per se op CANS te duiden). We voelen ons afwezig en futloos, hebben moeite met helder denken en concentreren, slapen slecht, worden vergeetachtig... Enfin, de lijst is heel lang. Als een werknemer meer dan 5 klachten uit de lijst regelmatig heeft, kan de oorzaak al snel in een foute ademhaling worden gevonden. En is dus ook de oplossing nabij!

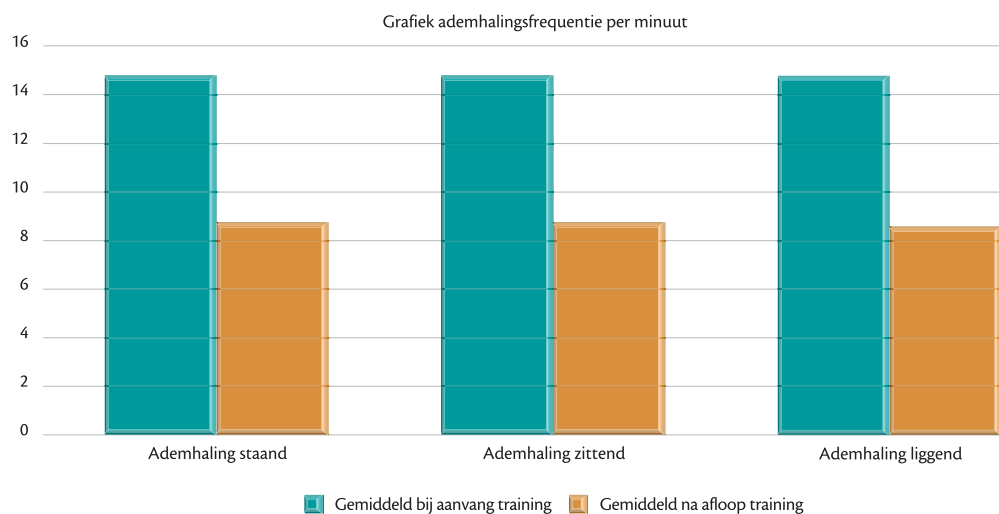
Voortdurend voeling met deskundigen

In het eerste contact tussen de coach van ReventaCare en de cliënt vindt er een intake plaats waarbij de problemen worden geïnventariseerd. Zijn er spanningen of nare gebeurtenissen die van invloed zijn op het welbevinden van de betrokken persoon? Zijn de opgegeven klachten incidenteel of structureel? Natuurlijk kunnen er puur medische en/of psychische oorzaken ten grondslag liggen aan de geuite klachten. Dit wordt bij het eerste intakegesprek met de cliënt al door de coach aan de orde gesteld. Bij twijfel vindt altijd verwijzing naar een specialist plaats, alvorens tot een training door ReventaCare wordt besloten. Waar nodig vindt voortdurend overleg plaats met kerndeskundigen en ook in de tussentijdse en eindrapportage door ReventaCare wordt desgewenst steeds contact gehouden met deze groep. Een individuele aanpak van elke training staat voorop; geen cliënt is immers gelijk en er kan geen blauwdruk worden afgegeven voor de combinatie van klachten waarmee elke cliënt zich meldt.

Goed en veel oefenen helpt

De trainingen door de coaches van ReventaCare zijn adequaat en intensief maar ook van overwegend korte duur: zo'n 8 tot 10 weken. Daardoor komen de betrokken werknemers al snel weer "lekker in hun vel" te zitten en kunnen ze in veel gevallen weer vlot aan het werk. Op het eerste gezicht lijkt het trainingsplan ook heel simpel: het is immers een kwestie van goed ademen, precies zoals het hoort. De werkelijkheid ligt wel iets genuanceerder. Het vergt een flinke dosis zelfdiscipline van de cliënt om zijn of haar verstoorde ademhalingsstechniek weer naar het normale niveau terug te brengen. Een stipte naleving van de adviezen die de coach geeft, versnelt het herstel. Het is niet alleen van belang hoe er wordt geademd, maar ook hoe vaak per minuut. Ook is het belangrijk hoeveel lucht er steeds wordt in- en uitgeademd. Dit vergt een zeer nauwkeurige observatie van de cliënt en daarom vinden de trainingen in individuele sessies plaats. De oefeningen dienen in een steeds hogere frequentie te worden uitgevoerd om na een week of 7 met de afbouw te kunnen beginnen. Na de trainingsperiode moet de ademhaling weer als vanzelf - en dus goed gaan. Is dat niet het geval, dan gaat het coachen van de cliënt gewoon door, net zolang totdat het ademen wel naar behoren verloopt.

Eerst een 'proeftraining' met 1 of 2 personen? Dat kan. Afhankelijk van het resultaat kan daarna in overleg met ReventaCare worden besloten om grotere groepen, al dan niet preventief, aan de training te laten deelnemen.



Bij aanvang van de eerste training is de ademhalingsfrequentie gemiddeld 15 keer per minuut, na afloop van de laatste training is de frequentie 9 keer per minuut. Dit heeft grote gevolgen voor het lichaam. Het hart en de longen hoeven veel minder inspanning te leveren, waardoor de persoon zich beduidend fitter voelt en meer energie heeft. Ook is de persoon veel rustiger.

Beknopt trainingsplan ReventaCare

- intake en vaststelling klachtenlijst
- ademhalingsoefeningen onder individuele begeleiding, 1 uur per week
- reguleren van de ademhaling: inademen via de neus, uitademen via de mond
- oefeningen gericht op de ademhaling via buik en flanken
- duur oefeningen in aanvang: 2 x 10 minuten per dag
- tijdsduur loopt geleidelijk op tot 2 x 35 minuten en 1 x 12 minuten per dag
- afbouw oefeningen na 7 tot 10 weken

Het resultaat telt

Als het trainingsplan succesvol verloopt, zullen lichamelijke en psychische klachten vanzelf geheel of grotendeels verdwijnen. De ervaring leert dat slechts een minimaal aantal klachten gehandhaafd blijft en dan nog slechts in zeer beperkte mate. Bij 95% van de cliënten verdwijnen de meest voorkomende klachten al gedurende de trainingsperiode. Vermoeidheid verdwijnt en men krijgt nieuwe energie. De cliënt krijgt weer zelfvertrouwen en is in staat om nieuwe situaties van spanning en stress sneller dan voorheen te herkennen en direct aan te pakken door middel van de aangeleerde ademhalingstechniek en de bijbehorende oefeningen. In breder verband ziet de werkgever uiteraard eveneens direct resultaat van de trainingen via ReventaCare. Zijn personeel voelt zich fitter, energiever en assertiever, de productiviteit stijgt, het ziekteverzuim daalt. De onderlinge sfeer op de werkvloer verbetert sterk doordat collega's minder worden belast met werk dat anderen laten liggen en doordat de getrainde medewerkers zelf veel beter in hun vel zitten. Bijkomende factor is, dat de werknemers beter beschermd zijn tegen griep of verkoudheid. Kortom, kostenbesparingen alom in het verschiet. Met de WIA en de wet Poortwachter in het achterhoofd moet dit voor elke zichzelf respecterende werkgever als muziek in de oren klinken.

Kosten/baten

De kosten van een integrale individuele training door ReventaCare komen globaal overeen met de kosten van ziekteverzuim van een medewerker gedurende 13 werkdagen. Uitgaande van een gemiddelde duur van het verzuim bij depressiviteit of een burn-out (zo'n 130 werkdagen) is de rekensom al snel gemaakt: in het voordeel van het verbeteren van de ademhalingstechniek. Een integrale training van werknemers door ReventaCare kost slechts 10% van de kosten ten gevolge van uitval en dat eenmalig, terwijl de training levenslang kan worden toegepast.

Hoogtepunten uit de aanbevelingsbrief aan een verzekeringsmaatschappij van dr P. Albert, huisarts te Ouddorp. Doel: de verzekeringsmaatschappij ervan te overtuigen dat de trainingen van RevantaCare uitermate geschikt zijn om in aanmerking te komen voor verzekeringstechnische tegemoetkoming of volledige vergoeding.



Dr P. Albert, Ouddorp

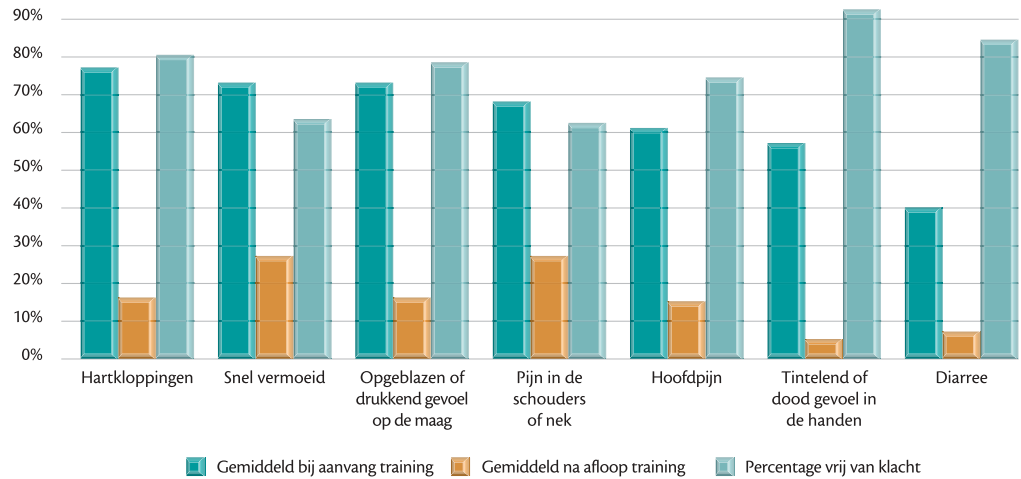
Het moeilijkst is misschien wel de medische wetenschap ervan te overtuigen dat de ReventaCare methode uitstekend werkt. Maar als de drempel van de (huis)artsenpraktijk eenmaal is genomen, stromen de positieve reacties binnen.

“Meerdere van mijn patiënten hebben het programma gevolgd (...) De meerderheid van mijn patiënten gebruikte een of meerdere medicamenten ter ondervanging van psychische klachten. Vooraf was ik buitengewoon sceptisch (...) Echter door de buitengewoon gunstige verbetering van klachten waar mijn

patiënten melding van maken en de afname van hun medicatiegebruik, ben ik inmiddels overtuigd. Belangrijke positieve bijkomsten aan de training zijn:

- Behoud van, of vergroting van zelfstandigheid van patiënt
- Na verwijzing behoud van contact met huisarts voor eventuele medicamenteuze ondersteuning
- Omschreven 'trainingsperiode' met duurzame voordelen
- Na verloop van tijd verminderd gebruik anxiolytica en SSRi

Grafiek van het percentage cliënten dat deze lichamelijke klachten heeft bij aanvang en bij afsluiting van de training

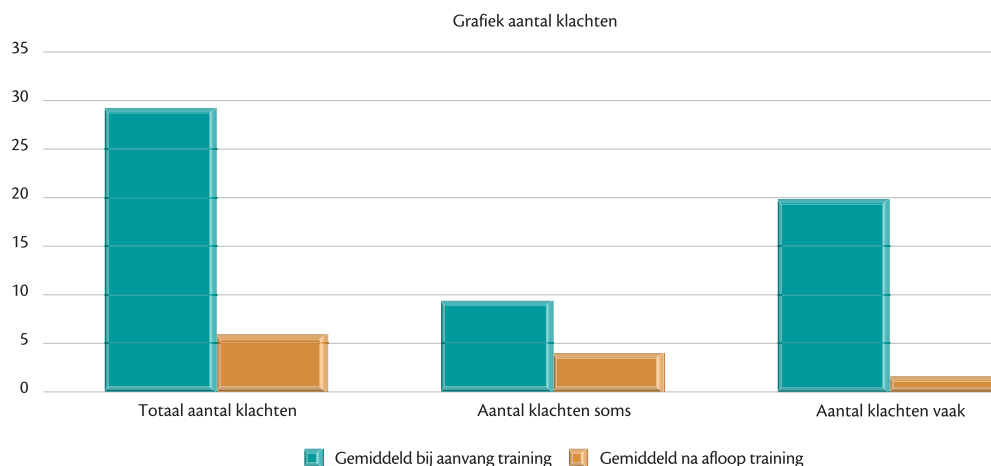


De lichamelijke klachten kunnen zich in het gehele lichaam voordoen. Doordat bij een verkeerde ademhaling de zuurgraad van het lichaam (pH-waarde) verstoord raakt, kunnen ook alle organen worden verstoord. De bloedvoorziening is de motor van het menselijk lichaam. Een verstoring van de organen kan daarom door het hele lichaam heen klachten veroorzaken. Een andere oorzaak is dat bij een verkeerde ademhaling de spieren bij de schouderbladen te veel worden gebruikt. In combinatie met een herhaald bewegingspatroon geeft dit een grote kans op CANS. Bij herstel van de ademhaling zien we ook de CANS-risico's verdwijnen. Als laatste zien we veel maag- en darmklachten. Dit komt doordat er niet onderin de buik wordt geademd. Bij het herstel van de ademhaling ontstaat er weer een buikademhaling en daardoor worden de maag en darmen automatisch zo'n 15.000 keer per dag gemasseerd.



Uw bedrijf onder de loep

ReventaCare inventariseert vrijblijvend in welke mate uw bedrijf baat kan hebben bij het terugdringen dan wel voorkomen van ziekteverzuim op de werkvloer. In samenwerking met de medisch deskundige van uw bedrijf en/of met de HR-manager stellen wij een lijst op van potentiële werknemers die voor training door de coaches van ReventaCare in aanmerking komen. Elke mogelijke cliënt krijgt een klachtenlijst voorgelegd die hij of zij persoonlijk moet invullen. Een andere mogelijkheid is het invullen van een PAGO-onderzoek waaruit de werknemers kunnen worden geselecteerd. De daaropvolgende intake door onze coaches vindt uiteraard plaats op individuele basis en met respect voor ieders privacy.



Het aantal klachten daalt van gemiddeld 28 bij aanvang van de training naar gemiddeld 5 na afloop van de training. Van de klachten die na afloop nog voorkomen, komt 75% nog maar soms voor. Het aantal klachten dat vaak voorkomt is met 95% verminderd. Gedurende het eerste halfjaar na afloop van de trainingen zien we dat het aantal klachten nog verder afneemt. Dit heeft ook te maken met het herwonnen zelfvertrouwen dat vaak pas weer op gang komt na de laatste trainingssessies, wanneer de meeste klachten zijn verdwenen.

Ook in-company is ReventaCare actief

Op individueel niveau vinden de trainingen naar keuze plaats in de praktijk van de bij ReventaCare aangesloten coach of bij het bedrijf waar de cliënt werkzaam is. Preventieve individuele training van werknemers kan ook plaatsvinden in het bedrijf zelf. Uiteraard ook in dat geval onder deskundige begeleiding van een ReventaCare coach.

Hebben wij uw nieuwsgierigheid gewekt?

U wilt ongetwijfeld meer weten over de trainingen van ReventaCare. Maak hiervoor een vrijblijvende afspraak met onze vertegenwoordiger. In een persoonlijk en verhelderend gesprek worden de details u snel duidelijk. Overtuig uzelf: wie zijn adem beheerst, beheerst zijn leven.





Deltageul 11, 3251 NG Stellendam, Postbus 86, 3250 AB Stellendam, Tel: 0900 738 36 82 (lokaal tarief)
www.reventacare.nl