

nesaCLINICS[®]
balances body and mind



Wat kan NESA-therapie voor jou betekenen?

Inhoudsopgave

Wat is NESA-therapie	<u>2</u>
Slaapproblemen	<u>4</u>
Soorten slaapproblemen	<u>4</u>
Cortisol en melatonine	<u>6</u>
8 adviezen voor een goede nachtrust	<u>8</u>
Chronische vermoeidheid	<u>10</u>
5 tips bij blijvende vermoeidheid	<u>11</u>
Stress en burnout	<u>13</u>
5 tips voor stressvermindering	<u>13</u>
Chronische pijn	<u>15</u>
Neuralgische pijn	<u>15</u>
De volgende stap...en nu?	<u>17</u>
Intake en onderzoek	<u>17</u>
Behandelingen	<u>18</u>
Prijslijst	<u>19</u>
Prijs intake en onderzoek	<u>19</u>
Prijs behandeling	<u>19</u>
Betaalt jouw werkgever mee?	<u>20</u>
Vind jouw NESA behandellocatie	<u>21</u>
Openingstijden	<u>21</u>
Handige links	<u>22</u>

Wat is NESA-therapie

NESA therapie, ook wel bekend als niet-invasieve neuromodulatie therapie, biedt een innovatieve aanpak voor gezondheidsklachten gerelateerd aan het autonome zenuwstelsel. Dit autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor het reguleren van diverse onbewuste lichaamsfuncties, zoals ademhaling, hartslag, slaap en spijsvertering. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee belangrijke delen: de sympathicus, actief bij stressvolle situaties, en de parasympathicus, die zorgt voor rust en herstel. Een gezonde balans tussen deze twee is essentieel voor het welzijn.

NESA therapie herstelt de balans in het autonome zenuwstelsel door middel van elektrische micro impulsen. Dit leidt tot verlichting van diverse klachten, zoals chronische pijn, slaapproblemen, vermoeidheid en stress.



klik op de foto om de video te bekijken

Alles over Nesa-therapie

De behandeling wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide NESA therapeuten.

Tijdens een intake worden de klachten besproken en een behandelplan opgesteld.

NESA therapie is een onderdeel van de totale behandeling, die verder kan bestaan uit educatie, praktische tips, oefeningen of andere therapievormen.

Het effect van NESA therapie is vaak snel merkbaar, soms al na enkele sessies.

Objectieve metingen, zoals veranderingen in hartslag, stresshormoonniveaus en slaap tonen het effect van de behandeling aan. De NESA sessies duren meestal tussen de 45 en 60 minuten en zijn comfortabel, nauwelijks voelbaar, en vinden plaats in een rustige omgeving waar ontspanning wordt gestimuleerd.

De kosten voor deze behandeling worden niet vergoed door de zorgverzekeraar, maar vaak wel door de werkgever. De prijs voor een behandeling is 95 euro per sessie. Zie ook paragraaf: De weg naar herstel

Slaapproblemen

In Nederland heeft 1 op de 4 mensen slaapproblemen. Zij hebben bijvoorbeeld moeite met inslapen, doorslapen of ze slapen heel licht. Slecht slapen heeft een grote invloed op het dagelijks functioneren en welzijn, op het immuunsysteem en de stemming van de dag.



**Verbeterd
slaapkwaliteit**

Er zijn verschillende soorten slaapproblemen die mensen kunnen ervaren. Enkele veelvoorkomende slaapproblemen hebben we op de volgende pagina voor je op een rij gezet.

Soorten slaapproblemen

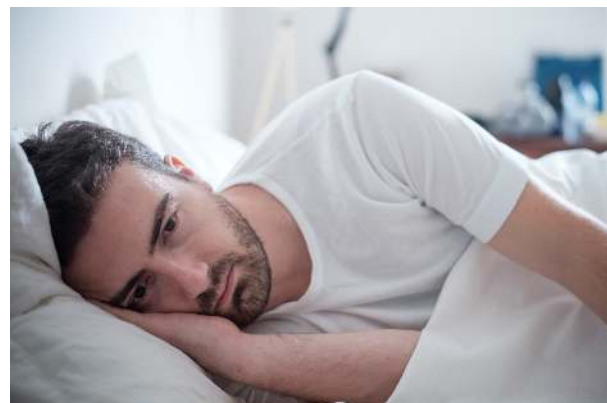
Het is belangrijk om slaapproblemen serieus te nemen en indien nodig professionele hulp te zoeken om de oorzaak van het probleem te achterhalen en een passende behandeling te krijgen.

Een goede analyse van de aard van het slaapprobleem is dus heel belangrijk. Een uur wakker liggen 's nachts hoeft geen probleem te zijn als je erbij maar voldoende slaap krijgt en de verschillende slaapfasen goed doorloopt.

Alles over Nesa-therapie

1. Insomnie: moeite met in slaap vallen, doorslapen of vroeg wakker worden en niet meer in slaap kunnen vallen. Dit kan leiden tot vermoeidheid overdag.
2. Slaapapneu: een aandoening waarbij de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk stopt en weer begint. Dit kan leiden tot snurken, vermoeidheid en een verminderde kwaliteit van slaap.
3. Rusteloze benen syndroom (RLS): een aandoening waarbij mensen een onaangenaam gevoel in de benen ervaren, zoals tintelingen, jeuk of pijn, wat resulteert in een drang om de benen te bewegen.
4. Narcolepsie: een neurologische aandoening die leidt tot overmatige slaperigheid overdag en onverwachte slaapaanvallen.
5. Parasomnieën: slaapstoornissen die optreden tijdens de slaap, zoals nachtmerries, slaapwandelen, praten in de slaap of slaapverlamming.
6. Circadiane ritmestoornissen: problemen met het slaap-waakritme, zoals jetlag, ploegendienststoornis of delayed sleep phase syndrome.
7. Bruxisme: tandenknarsen tijdens de slaap, wat kan leiden tot kaakpijn en beschadiging van het gebit.

Bij NESAClinics bespreken we eerst jouw slaapprobleem en kunnen een nulmeting doen via een wetenschappelijk erkende vragenlijst. Ook kijken we naar de staat van jouw autonome zenuwstelsel. Indien nodig doen we aanvullend onderzoek, waaronder bijvoorbeeld een evaluatie van cortisol schommelingen.



Cortisol en melatonine

Cortisol en melatonine zijn twee belangrijke hormonen die een cruciale rol spelen bij het reguleren van het slaap-waakritme en andere lichaamsfuncties.

- Cortisol is een stresshormoon dat wordt geproduceerd door de bijnieren. Het heeft een belangrijke rol bij het reguleren van de stofwisseling, het immuunsysteem, de bloeddruk en de reactie op stress.

Cortisol heeft een duidelijk dag-nachtritme, waarbij de cortisolspiegels 's ochtends pieken om je energie te verhogen en gedurende de dag geleidelijk afnemen.

- Een gezonde cortisolbalans is essentieel voor een goede energiehouding en het vermogen om stress te hanteren.

- Melatonine is een hormoon dat wordt geproduceerd door de pijnappelklier in de hersenen.



- Het speelt een belangrijke rol bij het reguleren van het slaap-waakritme en het bevorderen van een goede nachtrust.

- Melatonine wordt geproduceerd wanneer het donker wordt en onderdrukt wanneer het licht wordt, waardoor het lichaam wordt voorbereid op slaap.

Alles over Nesa-therapie

- Supplementen met melatonine worden vaak gebruikt als slaapmiddel om jetlag te bestrijden, slapeloosheid te behandelen of het slaappatroon te reguleren.

Samengevat hebben cortisol en melatonine tegenovergestelde effecten: cortisol verhoogt de alertheid en reactie op stress, terwijl melatonine de slaap bevordert en het lichaam voorbereidt om te rusten. Een gezonde balans tussen deze hormonen is essentieel voor een goede slaapkwaliteit en algehele gezondheid.

De schommelingen overdag van beide hormonen gaan samen met ieders persoonlijke circadian ritme, ook wel bioritme genoemd. Dit lichaamsritme, dat sterk wordt beïnvloed door daglicht en omgevingsfactoren waaronder geluid, reguleert de afgifte van hormonen. Het autonoom zenuwstelsel is als een dirigent die dat hele samenspel dirigeert en aanstuurt.

NESA-therapie stimuleert met haar micro-impulsen de juiste balans in het autonome zenuwstelsel en draagt bij aan een goede balans in het vegetatieve systeem. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat NESA-therapie een normalisering van het circadian ritme stimuleert.

8 adviezen voor een goede nachtrust

Bij veel mensen is er nog veel te veranderen in de zogenoemde 'slaaphygiëne'.

Probeer de volgende tips eens uit om jouw slaap te verbeteren:

1. Creëer een rustgevende slaapomgeving: zorg voor een comfortabel matras en kussen, houd de slaapkamer donker, stil en koel en vermijd elektronische apparaten vlak voor het slapengaan.
2. Zorg voor een regelmatig slaapritme: ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke ochtend op hetzelfde tijdstip op.
3. Vermijd cafeïne en alcohol vlak voor het slapengaan: deze stoffen kunnen de slaap verstoren en ervoor zorgen dat je moeilijker in slaap valt.
4. Ontspan voor het slapengaan: neem een warm bad, lees een boek, luister naar rustgevende muziek of doe ontspanningsoefeningen om je geest tot rust te brengen.
5. Eet licht in de avond: vermijd zware maaltijden vlak voor het slapengaan, aangezien dit de spijsvertering kan verstoren en je slaap kan beïnvloeden.
6. Beweeg regelmatig: regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om stress te verminderen en de slaapkwaliteit te verbeteren, maar vermijd intensieve trainingen vlak voor het slapengaan.
7. Beperk dutjes overdag: lange of late dutjes kunnen ervoor zorgen dat je 's avonds moeilijker in slaap valt. Als je toch een dutje wilt doen, houd dit dan kort en doe het liefst in de vroege middag.
8. Zorg voor een gezonde levensstijl: eet gezond, beperk stress en vermijd roken en overmatig alcoholgebruik, aangezien deze factoren de kwaliteit van je slaap kunnen beïnvloeden.

Slaapscore aanvragen?

Wist je dat we een slaapscore kunnen meten?

We doen dat aan de hand van een vragenlijst en lichaamsmetingen.

Zo krijgen jij én wij snel inzicht in de aard en de ernst van jouw klachten en weten we of je in aanmerking komt voor NESA-therapie.

Vraag afspraak aan

Chronische vermoeidheid

Mensen die kampen met chronische vermoeidheid blijven zich ook na rust of slaap langdurig vermoeid voelen. Dit kan leiden tot verminderde energie, concentratieproblemen en stemmingswisselingen. Waar de vermoeidheid vandaan komt is vaak niet geheel duidelijk. Onderstaande leefregels helpen om beter met de vermoeidheid om te gaan



klik op het plaatje om de ervaring van Maria te zien

5 tips bij blijvende vermoeidheid

1. Luister naar je lichaam: neem voldoende rust en luister naar de signalen van vermoeidheid. Het is belangrijk om te leren wanneer je lichaam rust nodig heeft en hiernaar te handelen.
2. Plan je activiteiten: verdeel je energie over de dag en plan activiteiten en rustmomenten in. Probeer overbelasting te voorkomen en neem regelmatig pauzes.
3. Beweeg regelmatig: lichaamsbeweging kan helpen bij het verminderen van vermoeidheid en het verbeteren van je algehele gezondheid. Kies voor lichte vormen van beweging, zoals wandelen, zwemmen of yoga.
4. Eet gezond: zorg voor een gezond en uitgebalanceerd dieet met voldoende voedingsstoffen om je energieniveau op peil te houden. Vermijd suikerrijke snacks en bewerkte voedingsmiddelen die energiedips kunnen veroorzaken.
5. Stressmanagement: leer technieken om stress te verminderen, zoals meditatie, ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen. Stress kan de vermoeidheid verergeren, dus het is belangrijk om hiermee om te leren gaan.
6. Zoek professionele hulp: raadpleeg een arts of specialist als de vermoeidheid aanhoudt en je dagelijkse leven belemmert. Een specialist kan onderliggende oorzaken van de vermoeidheid onderzoeken en een behandelplan opstellen.

Wil je iemand spreken?

Heb je genoeg informatie en denk je dat NESAtherapie iets voor jou is?

Maak dan gerust een afspraak.

Je weet dan snel welke opties er voor jou zijn binnen NESAclicins.

Vraag afspraak aan

Stress en burnout

Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op uitdagende situaties, maar wanneer stress langdurig aanhoudt of te intens wordt, kan dit schadelijk zijn. Hierbij kunnen klachten als hoofdpijn, spijsverteringsproblemen, angst en depressie optreden. Probeer langdurige stress te voorkomen of de kop in te drukken door de volgende punten na te leven.



5 tips voor stressvermindering

1. Ademhalingsoefeningen: Neem regelmatig de tijd om diep in te ademen en langzaam uit te ademen. Dit helpt om je lichaam te kalmeren en stress te verminderen.
2. Beweging: Maak tijd vrij voor lichaamsbeweging, zelfs als het maar een korte wandeling is. Beweging helpt om spanning los te laten en endorfines vrij te maken die je humeur kunnen verbeteren.
3. Ontspanningstechnieken: Probeer technieken zoals meditatie, yoga of progressieve spierontspanning om je geest te kalmeren en spanning in je lichaam te verminderen.
4. Prioriteiten stellen: Neem de tijd om je taken te organiseren en prioriteiten te stellen. Door realistische doelen te stellen en je tijd effectief te beheren, kun je gevoelens van overweldiging verminderen.

5. Zoek steun: Praat met vrienden, familie of een professional als je merkt dat stress je overweldigt. Het delen van je gevoelens en ervaringen kan enorm helpen bij het vinden van manieren om stress te verminderen en veerkracht op te bouwen.

Kun je stress meten?

Bij blijvende en langdurige stress veranderen een aantal waardes in jouw lichaam.

Door deze parameters te meten kunnen we een eventuele dysbalans in jouw autonome zenuwstelsel vaststellen.

Vraag daarom een intakegesprek aan.

Vraag afspraak aan

Chronische pijn

Ruim 3 miljoen mensen in Nederland kampen met chronische pijn. Soms ligt er aan chronische pijn een aandoening ten grondslag waarbij weefselschade de pijn veroorzaakt. Na een trauma of kneuzing is het logisch dat iemand pijn heeft. De pijn heeft daarbij een signaal functie: pas op, doe voorzichtig en bescherm het lichaamsdeel.

Neuralgische pijn

Veel mensen hebben pijn nadat de oorspronkelijke oorzaak van pijn al is verdwenen. Het letsel is al hersteld, het weefsel weer rustig maar de pijn houdt aan. Deze pijn heeft dus geen functie meer, maar is wel erg vervelend. Het brein denkt nog steeds dat de pijn oorzaak aanwezig is. Dit fenomeen noemen we centrale sensitatie of neuralgische pijn.:

Centrale sensitatie is een fenomeen waarbij het centrale zenuwstelsel overgevoelig raakt voor pijnprikkels. Dit kan leiden tot een verhoogde pijngevoeligheid en chronische pijnklachten. Centrale sensitatie kan optreden bij verschillende aandoeningen, zoals fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, prikkelbare darmsyndroom en chronische lage rugpijn.

Bij centrale sensitatie worden de zenuwcellen in het centrale zenuwstelsel (bijvoorbeeld in het ruggenmerg of de hersenen) overactief en reageren ze abnormaal op pijnprikkels. Hierdoor kan zelfs een lichte aanraking of een normale prikkel als pijnlijk worden ervaren.



**Verlicht
chronische pijn**

Alles over Nesa-therapie

Met NESA-therapie gaan we de overgevoeligheid van het zenuwstelsel verminderen. Door de typische prikkeling van de perifere zenuwen wordt jouw neuraal stelsel minder 'alert' en verminderen de klachten.

De volgende stap...en nu?

Intake en onderzoek

Het intakegesprek is onze eerste stap samen op weg naar jouw welzijn. Tijdens dit gesprek kijken we samen of onze behandelingen jou kunnen helpen.

Dit doen we op verschillende manieren:

1. We beginnen met een grondig vraaggesprek waarin we jouw klachten in detail bespreken. We willen alles weten: wanneer je klachten hebt, welke factoren een rol spelen, wie of wat invloed heeft, en welke oplossingen je al hebt geprobeerd.
2. We maken gebruik van wetenschappelijk ontwikkelde vragenlijsten om het type en de ernst van je klachten beter te begrijpen. Soms sturen we deze vragenlijsten voorafgaand aan ons gesprek, zodat we de resultaten direct kunnen bespreken.
3. Fysieke en biologische metingen kunnen ook helpen om inzicht te krijgen in je situatie en vooruitgang te meten. We hebben verschillende metingen beschikbaar, zoals hartmetingen en cortisolmetingen. We bespreken samen welke metingen nuttig zijn voor jou en welke herhaald kunnen worden tijdens de behandeling.
4. Natuurlijk kijken we ook naar factoren die de behandeling kunnen beïnvloeden, zoals zwangerschap of actieve implantaten zoals een pacemaker. Dit zijn immers contraïndicaties die behandeling onmogelijk maken.

Alles over Nesa-therapie

Pas nadat we alles hebben onderzocht en uitgebreid hebben gesproken, beslis jij of je wilt starten met onze therapie. Vaak kunnen we aansluitend aan het intakegesprek de eerste behandeling doen.

Behandelingen

Een behandeling duurt ongeveer 1 uur. De sessie is heel ontspannend. Je wordt eenvoudig aangesloten op een apparaat dat hele lichte elektrische impulsen geeft, die je niet voelt. Cliënten beschrijven deze sessie regelmatig als 'een kadootje'. Niet zelden valt een cliënt in slaap.

Zet jij de volgende stap?

Herken jij jezelf in deze folder?

Wil je jouw probleem serieus aanpakken?

**Plan dan een intakegesprek van slechts één uur
en je weet of je in aanmerking komt voor NESA-
therapie**

Vraag intakegesprek aan

Prijslijst

Prijs intake en onderzoek

Lijkt NESA-therapie bij **NESACLINICS** iets voor jou? Wil je van jouw klachten af? Boek dan een intakegesprek. Laagdrempelig en o zo verhelderend.

Intake en onderzoek duurt ongeveer 1 uur en kost € 145,-.

[Vraag intakegesprek aan](#)

Prijs behandeling

Een NESA behandeling kost € 95,- per sessie, die meestal een uur duurt.

Je start altijd met een 10-sessie traject, omdat jouw klachten niet zomaar ineens verdwijnen. Deze 10-sessie kaart kost € 87,50 per behandeling, dus € 875,- totaal.

Wel merk je na enkele behandelingen al verschil. En binnen 10 behandelingen zien en meten we bijna altijd een adaptatie van het autonome zenuwstelsel. Deze metingen zijn inbegrepen.

Vervolgssessies of onderhoudssessies kosten 85,- binnen een abonnement.

Betaalt jouw werkgever mee?

De behandeling wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Vaak zijn werkgevers bereid de behandeling te betalen. Als jij snel weer fit bent, hebben zij ook een zorg minder. Bovendien zijn de kosten voor de werkgever **volledig aftrekbaar**. Jouw werkgever kan je dus relatief goedkoop helpen.

Wij hebben een brief opgesteld die je aan jouw werkgever kunt geven bij het verzoek of hij jouw kosten geheel of eventueel gedeeltelijk kan vergoeden.

Je kunt deze brief aanvragen via de website, onderaan de pagina met behandellocaties.

[> naar werkgeversbrief](#)

Vind jouw NESACLINICS behandellocatie

Klik op onderstaande landkaart om een actuele weergave te krijgen van de NESACLINICS in Nederland.



Openingstijden

De meeste NESACLINICS zijn overdag geopend van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 18:00.

Informeer bij de NESACLINIC in jouw buurt naar hun openingstijden of kijk op hun informatie via bovenstaande landkaart.

Handige links

Ik wil een afspraak maken voor een intake

ik wil een lokatie in de buurt zoeken

'Zelfs de grootste reis begint met de eerste stap'

- oud chinees gezegde

Deze uitgave is eigendom van NESACLINICS Nederland en Fyzzio International BV

Copyright 2024