

Hardlopen als therapie

Uw behandelaar heeft u geadviseerd om regelmatig te gaan hardlopen om uw psychische en fysieke toestand te verbeteren. Om u hierbij te helpen biedt de afdeling Psychiatrie van Rijnstate Arnhem de zogenaamde 'runningtherapie'. In groepsverband loopt u twee keer per week een loopprogramma. In deze folder vindt u hierover meer informatie.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Hardlopen als therapie

Tijdens de runningtherapie leert u om minimaal twee keer per week een half uur ontspannen hard te lopen. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat hardlopen helpt om de stemming bij depressieve patiënten te verbeteren. Ook bij de behandeling van angststoornissen en burn-out zijn goede resultaten geboekt. Door hardlopen kunnen de volgende positieve effecten ontstaan:

- bij lichaamsbeweging komt endorfine vrij, wat voor een 'lekker' gevoel zorgt;
- verbetering van uw conditie;
- vermindering van depressiviteit;
- verbetering van stemming en vermindering van angst;
- verhoging van zelfwaardering en zelfvertrouwen;
- vermindering van slaapstoornissen;
- leggen van sociale contacten.

Voor wie?

Runningtherapie is ontwikkeld voor mensen met depressieve klachten. In de praktijk is gebleken dat veel meer klachten in aanmerking komen. De runningtherapie kan ook geschikt zijn voor mensen met:

- stemmingsklachten
- spanning en angstklachten
- overspannenheid/burn-out
- agressieregulatieproblemen
- psychosomatische klachten
- sociale angsten.

De training

Twee keer per week volgt u samen met andere deelnemers een loopprogramma. De training duurt ongeveer anderhalf uur en bestaat uit vier onderdelen: de 'warming-up', loopscholing, het hardlopen zelf en de 'cooling-down'. Na de training wordt er gezamenlijk thee gedronken. Als u helemaal geen ervaring hebt met hardlopen, kunt u starten in de wandelgroep. Ieder loopt in het tempo dat past bij het eigen niveau.

Aanmelding

Uw behandelaar verwijst u naar de groep. Daarna vindt een intakegesprek plaats met de hardlooptrainer. Deze bespreekt met u uw motivatie, mogelijkheden en klachten. Er wordt regelmatig een fitheidstest (de shuttle-run) bij u afgenomen om uw uitgangssituatie en voortgang vast te stellen.

Locatie en tijden

Wanneer: maandag- en donderdagmiddag
van 15.00 uur - 16.30 uur.

Waar: Sportpark 't Craneveld. Er wordt gelopen in het omringende bosgebied.

Voorzieningen

Er zijn geen kleedkamers aanwezig. Zorg dus dat u uw sportkleden al aan heeft als u naar de training komt.

Onkosten

Voor de vergoeding van de kosten verzoeken wij u eerst contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Meer informatie

Voor informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie van Rijnstate Arnhem via telefoonnummer 088-005 73 21. U kunt ook mailen naar psychiatrietherapie@rijnstate.nl.

Op maandag en donderdag zijn we bereikbaar via telefoonnummer 06 – 53823321.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid