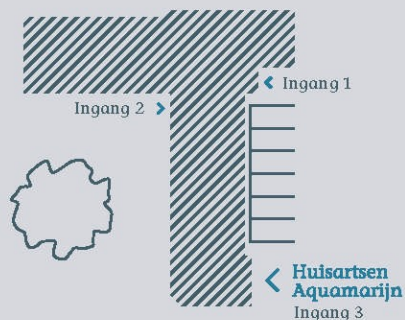
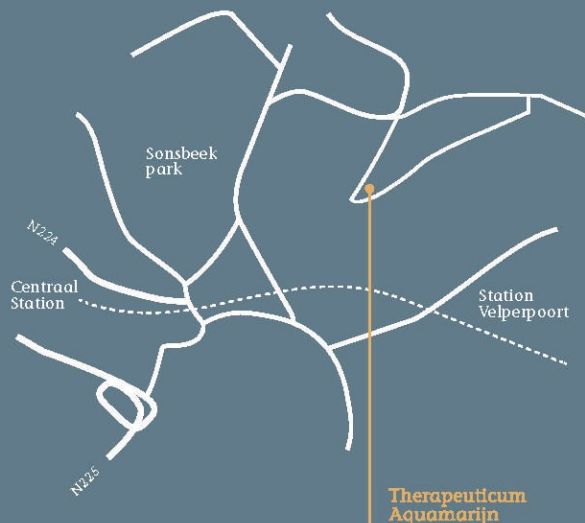




Onder de Linden

Bereikbaarheid in het pand | Er zijn 3 ingangen (zie tekening). De ingang voor de huisartsen op de eerste verdieping is ingang 3 (rode deur). Voor de therapeuten op de tweede verdieping kunt u gebruik maken van ingang 1 en 2 (lift) of de ingang van de huisartsen 3 (trap). Voor de avondpraktijk kunt u gebruik maken van ingang 1, u dient dan even aan te bellen.



Auto | Wanneer u met de auto komt, kunt u **gratis parkeren** in de buurt.

Openbaar vervoer | Als u met de bus komt, kunt u uitstappen bij bushalte 'Onder de Linden' (bus 9) en bij bushalte 'Graaf Lodewijkstraat' (bus 3 en 9). **Stadsbus lijn 9** rijdt elk half uur in beide richtingen tussen ziekenhuis Velp en Schaarsbergen via station Arnhem Centraal.

Stadsbus lijn 3 rijdt elk kwartier in beide richtingen tussen het Duifje en Burgers Zoo via Arnhem Centraal.

Vanaf **station Velperpoort** is het ongeveer 9 minuten lopen.

Stress

klachten

Huisartsen | 026 - 351 27 12
maandag t/m vrijdag 8.00 tot 17.00 uur

Spoed | 026 - 351 37 19

Huisartsenpost | 0900 - 1598
na 17.00 uur alleen bij dringende zaken

Therapieën | 026 - 351 11 90

Therapeuticum Aquamarijn

Onder de Linden 21-8 en 21-9
6822 KG Arnhem

www.therapeuticumaquamarijn.nl

onderdeel van:



Therapeuticum Aquamarijn
gezondheidscentrum voor antroposofische geneeskunde

Proefpersonen gezocht die een half jaar willen participeren in de pilot “Zorgprogramma bij stress”

We starten in het therapeuticum een proef-zorgprogramma bij stress. Dat is een therapeutisch traject.

Voor wie?

Voor mensen die langere tijd aan veel stress hebben blootgestaan.

Dit kan zich in diverse klachten uiten:

- slecht slapen
- vermoeidheid
- prikkelbaarheid
- overgevoeligheid voor drukte
- emotionele labiliteit
- piekeren
- gejaagd voelen
- concentratieproblemen en vergeetachtigheid
- terugkerende infecties
- hoofd- en buikpijnlachten
- het gevoel het leven niet in de hand te hebben.

Chronische stress kan leiden tot overspannenheid, burn-out en chronische ziekten.

Herkent u zich in deze klachten?

Dan kunt u baat hebben bij dit zorgprogramma.

Stress

Iedereen ervaart stress., maar het wordt een probleem als stress ons gaat beheersen.

Bijvoorbeeld als we teveel willen of als er teveel van ons wordt gevraagd. We kunnen dan het gevoel hebben er alleen voor te staan.

Als de spanning te hoog oploopt of te lang aanhoudt kan het lichaam niet meer voldoende herstellen. Er ontstaat een disbalans waarbij de lichamelijke vitaliteit en de psychische veerkracht afnemen. Naast dat stress tot het ontstaan van klachten leidt, kan het ook invloed hebben op het ontwikkelen van chronische ziekten zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en diabetes.

Het zorgprogramma

Wij bieden u verschillende therapieën aan, afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Na de intake bij de huisartsenpraktijk, wordt er door de therapeuten een traject aan u voorgesteld met een keuze uit de volgende therapieën: uitwendige therapie, fysiotherapie, euritmitherapie, (biografische) gesprekken en/of medicatie.

Uitgangspunt in het samenstellen van uw persoonlijke zorgprogramma is het herstellen van uw lichamelijke vitaliteit en het versterken van uw psychische veerkracht.

Zo wordt gewerkt aan het herstel van vermoeidheid en uitputting en het herkennen van stress. Als duidelijk is wat stress met u doet kan geleerd worden

den wat u er zelf aan kan doen. Het hele programma doorloopt u in 3 x 7 weken.

Pilot zoekt proefpersonen

Wij zoeken proefpersonen voor de pilot van dit programma. Doel is om de meerwaarde van het programma te onderzoeken dat voor het eerst in deze vorm wordt aangeboden. Het programma is vormgegeven op basis van kennis van ervaren therapeuten.

Zorgdossier en samenwerking

Gedurende het traject wordt tussentijds met u en betrokken zorgverleners geëvalueerd. Er wordt een zorgdossier bijgehouden door uw behandelaars en zij overleggen zo nodig om uw proces verder vorm te geven. Zo bieden we zorg op maat.

Kosten

De kosten zijn afhankelijk van de dekking van uw verzekering en het op u afgestemde traject.

Onderzoek

Therapeuticum Aquamarijn wil graag een bijdrage leveren aan het verder onderbouwen van de antroposofische gezondheidszorg. Onderdeel van de pilot is dat u enkele vragenlijsten invult voor onderzoek van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (Hogeschool Leiden) naar de kwaliteit en effectiviteit van dit zorgprogramma.

Huisartsen | 026 - 351 27 12
maandag t/m vrijdag 8.00 tot 17.00 uur

Spoed | 026 - 351 37 19

Huisartsenpost | 0900 - 1598
na 17.00 uur alleen bij dringende zaken

Therapieën | 026 - 351 11 90

Therapeuticum Aquamarijn

Onder de Linden 21-8 en 21-9
6822 KG Arnhem

www.therapeuticumaquamarijn.nl

onderdeel van:



Therapeuticum Aquamarijn
gezondheidscentrum voor antroposofische geneeskunde