

Patiënt en Partner zelfmanagement.

Een oppepper voor patiënt en partner

Educatie Programma voor Alle chronische aandoeningen – PPEP4All



Leven met een chronische ziekte

Het hebben van een chronische ziekte brengt niet alleen lichamelijke, maar ook psychologische en sociale gevolgen met zich mee. Deze gevolgen hebben hun weerslag op de kwaliteit van leven van de patiënt maar ook van de partner. In de medische behandeling is vaak onvoldoende tijd en/of aandacht voor deze psychologische of sociale gevolgen.

Dit informatieblad informeert u over de mogelijkheid om naast uw medische behandeling een programma te volgen speciaal gericht op het omgaan met de psychosociale problematiek.

Doel programma

Het doel van het programma is het verminderen van psychologische en sociale problemen van patiënt én partner, om daarmee de kwaliteit van leven van beide te verbeteren. Het programma biedt zowel de patiënt als de partner handvatten om beter om te leren gaan met de gevolgen van de ziekte.

De bijeenkomsten

Het PPEP4All bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten in groepsverband. Elke bijeenkomst duurt negentig minuten. Er zijn aparte groepen voor patiënten en partners. De groepen vinden tegelijkertijd plaats. Zowel bij de patiënt- als de partnergroep streven we naar een bezetting van vijf tot zeven deelnemers. Het is ook mogelijk alleen, dus zonder 'patiënt', of zonder partner deel te nemen.

Waarom aparte groepen?

Ondanks dat het kan zijn dat u en uw partner een goede relatie hebben, is in de praktijk gebleken dat er vaak niet vrijuit gepraat wordt in dezelfde groep. Ook het onderlinge lotgenotencontact met patiënten die ook een chronische aandoening hebben en medepartners afzonderlijk, is erg waardevol. Het te doorlopen PPEP4All-programma is nagenoeg hetzelfde, alleen is er verschil van invalshoek. In de PPEP4All- patiënten groep wordt de ervaren problematiek bekeken vanuit patiëntperspectief en in de PPEP4All-partnergroep respectievelijk vanuit partnerperspectief.

De onderwerpen

Elke bijeenkomst heeft een eigen onderwerp (zie figuur op achterzijde van dit blad). Er wordt onder andere informatie verstrekt over chronische ziekten en over hoe u zelf aan informatie kunt komen. Er wordt stilgestaan bij de vraag: "Waar sta ik in het hulpverleningsproces?" Tevens leert u naar uw eigen gedrag, gedachten en/of gevoelens te kijken. Er wordt aandacht besteed aan het bevorderen van uw gezondheid. U leert technieken om, om te gaan met (dagelijkse) stress. Het verminderen van angst en sombere of depressieve gevoelens worden besproken.

Bij het partnerprogramma wordt een sessie gewijd aan het omgaan met de zorglast. Ook vaardigheden in de omgang met anderen en het zoeken van steun vanuit de omgeving komen aan bod.

PPEP4All - Patiënten							
Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4	Sessie 5	Sessie 6	Sessie 7	Sessie 8
Introductie	Zelf-evaluatie	Gezondheidsbevordering	Stressmanagement	Angst & depressie	Sociale competentie	Sociale ondersteuning	Evaluatie

PPEP4All - Partners							
Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4	Sessie 5	Sessie 6	Sessie 7	Sessie 8
Introductie	Zelf-evaluatie	Gezondheidsbevordering	Stressmanagement	Uitdaging voor de zorggever	Sociale competentie	Sociale ondersteuning	Evaluatie

Both tables are followed by an 'Anker' (Anchor) and 'Reflectie en preventie' (Reflection and prevention) section. A circular arrow indicates a feedback loop from the anchor back to the start of the sessions.

Uw eigen inbreng

Naar aanleiding van deze onderwerpen, is er ruimte voor uw eigen inbreng en verhaal. Er wordt van iedere deelnemer een actieve deelname verwacht.

Contact

Indien u na het lezen van dit informatieblad nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts. Ook kunt u voor meer informatie onze website raadplegen.

Websites

- www.ppep4all.nl
- www.mumc.nl
- www.hersenenzenuwcentrum.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

