



Folder

Hartrevalidatie: Omgaan met spanningen en emoties (PEP cursus: Psycho-Educatieve-Preventie)

Wat is de PEP-module?

De PEP module is een cursus waarin een aantal thema's aan de orde komen die voor hartpatiënten van belang zijn en waar veel patiënten mee te maken krijgen. Hierbij kunt u denken aan spanningen en gevoelens van onzekerheid en/of somberheid. In de cursus leert u hoe u hiermee om kunt gaan en hoe u deze kunt beïnvloeden. U kunt meedoen aan de PEP-module wanneer u moeite ondervindt bij het oppakken van uw leven na de ziekenhuisopname of bij het aanleren van een gezondere leefwijze.

De training is erop gericht om mensen te laten ervaren dat hij/zij regisseur van zijn/haar leven kan zijn.

Inhoud van de cursus

Bewustwording van signalen van spanningen: wat gebeurt er in het lichaam?

- toename van zelfinzicht in balans tussen belasting en belastbaarheid;
- vergroting van zelfkennis in de persoonskenmerken die bijdrage aan ongezonde stress;
- aandacht voor de relatie tussen gedachten en gevoelens, en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl;
- besef van keuzes in gezondheid bevorderende aspecten (fysiek, emotioneel, gedragsmatig);
- plaatsmaken voor positieve gevoelens ten aanzien van optimale hervatting van werk en/of huishoudelijke taken en vrije tijdsbesteding;
- versterking van zelfvertrouwen in eigen mogelijkheden en positief zelfbeeld;
- ondersteunen van (assertieve) vaardigheden om de veerkracht te vergroten, zoals grenzen stellen en bewaken;
- toename van inzicht in sociale participatie en evt. deelname aan sociaal verkeer;
- bevorderen van ontspanningsoefeningen.

Werkwijze

De PEP-module is een groepstraining voor ongeveer 8 deelnemers (inclusief partners van patiënten). De psycholoog/gedragskundige belicht kort bovengenoemde onderwerpen en vervolgens gaat u er tijdens de bijeenkomsten in de vorm van oefeningen mee aan de slag. De opdrachten zijn divers en praktisch van aard.

Ervaringen uitwisselen met lotgenoten heeft een positief effect op dit proces. U krijgt ook thuisopdrachten mee die de volgende keer besproken worden.

Hoe lang duurt de PEP-module?

De training bestaat uit 4 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

Drie maanden na afloop is er een telefonisch consult om de toepassing van de voornemens /actiepunten te bespreken.

Aanmelden

Misschien heeft de hartverpleegkundige al voorgesteld om deel te nemen aan de PEP-module. U krijgt dan eerst een intake gesprek PEP met de psycholoog/gedragskundige, waarna u in overleg kunt beslissen over de deelname.

Bedenktijd nodig?

Wilt u op een later tijdstip toch komen praten, dan kunt u zich aanmelden via de hartrevalidatieverpleegkundigen van het Hart+Vaas Centrum.

Telefoonnummer: [043-3877236](tel:043-3877236) (tel: [0433877236](tel:0433877236)).

E-mail : hvc.hartrevalidatie@mumc.nl✉

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

Telefoon: [043-3877236](tel:043-3877236) (tel: [043-3877236](tel:043-3877236)).

e-mail : hvc.hartrevalidatie@mumc.nl✉

Websites:

- www.hartenvaatcentrum.nl
(www.hartenvaatcentrum.nl).
- www.mumc.nl (www.mumc.nl).
- www.gezondidee.mumc.nl
(www.gezondidee.mumc.nl).