

Hartrevalidatie

De PEP-module

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Herstel	3
Wat houdt de PEP-module in?	3
De cursus	4
Terugkombijeenkomst	5
Aanmelden	5
Uw vragen	5
Notities	6

U gaat starten met hartrevalidatie bij Noordwest ziekenhuisgroep. Een onderdeel van de hartrevalidatie is de zogenaamde ‘PEP-module’, waaraan u kunt deelnemen. Na hartproblemen kunnen er gevoelens van somberheid en angst ontstaan. Soms is het vertrouwen even weg in wat allemaal nog kan. Deze module helpt u om te gaan met deze gevoelens en het vertrouwen weer terug te krijgen. In deze folder vindt u uitleg en praktische informatie over de PEP-module.

■ **Herstel**

Een hartaandoening is vaak een ingrijpende gebeurtenis. Soms herstelt uw hart sneller dan uw mentale gesteldheid, of andersom. In dit geval kunnen er problemen ontstaan. U kunt bijvoorbeeld angstig worden om uw hart te belasten of u wilt juist te snel herstellen. U kunt zich futloos voelen en/of u raakt snel geprikkeld.

Revalidatie

Naast het opbouwen van uw conditie onder begeleiding van een fysiotherapeut is het belangrijk om aandacht te besteden aan uw leefwijze. Hierbij kunt u denken aan stoppen met roken, voldoende bewegen, verminderen van stress en het vinden van een gezonde balans tussen inspanning en rust. De PEP-module biedt u ondersteuning hierin door middel van een groeps cursus.

■ **Wat houdt de PEP-module in?**

De PEP-module is onderdeel van de hartrevalidatie binnen Noordwest Ziekenhuisgroep. PEP staat voor Psycho Educatieve Preventie. De module is gericht op het herstellen van het lichamelijk – emotioneel evenwicht. In deze cursus krijgt u handvatten om dit evenwicht in balans te krijgen. Hierbij kunt u denken aan:

- omgaan met stress en angst
- grip krijgen op irritaties en ergernissen
- omgaan met sombere gevoelens
- communicatie met uw omgeving
- herkennen en bewaken van grenzen

Mogelijk zijn niet alle onderwerpen op u van toepassing. Dit is niet erg. Misschien voelt u zich niet somber of kunt u al makkelijk “nee” zeggen om stress te voorkomen. Tijdens de module wordt u aangemoedigd om alles eruit te halen wat voor u belangrijk is. Mogelijk kunnen de andere deelnemers van uw tips leren en andersom.

Doelstellingen

De algemene doelstellingen van de cursus zijn:

- herstellen van het emotioneel evenwicht
- leren omgaan met uw hartaandoening
- ontwikkelen van een gezonde leefwijze

■ De cursus

Een medisch psycholoog en maatschappelijk werker begeleiden de cursus. Voorafgaand aan de cursus heeft u een intakegesprek met de psycholoog of maatschappelijk werker. Samen bespreekt u of de cursus bij u past. Met behulp van de psycholoog of maatschappelijk werker brengt u uw persoonlijke leerdoelen in kaart.

Duur

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt 2 uur. De bijeenkomsten vinden elke week op een vast tijdstip plaats in het ziekenhuis. Tijdens het intakegesprek krijgt u deze tijden mee.

Bij deelname is het gewenst dat u alle 4 de bijeenkomsten aanwezig bent. Omdat de gevolgen van een hartaandoening niet alleen door uzelf, maar vaak ook door uw directe omgeving gevoeld wordt, vragen wij u in de 3e bijeenkomst uw partner of naaste mee te nemen.

Leren van elkaar

De cursus vindt plaats in groepsvorm, met maximaal 10 deelnemers. Doordat er in een kleine groep gewerkt wordt ontstaat de mogelijkheid om van elkaars

ervaringen en tips te leren. In de groep worden vaak persoonlijke verhalen verteld. Alles wat in de groep wordt besproken blijft in vertrouwen. Wij vragen u hier met respect mee om te gaan.

U kunt de cursus niet vergelijken met een psychologische (groeps)behandeling. Het doel van de cursus is namelijk om voorlichting te geven.

Een actieve inzet

Een actieve inzet geeft het beste resultaat. Om u hierin te ondersteunen krijgt u een werkmap mee. Hierin staat alle informatie, zodat u deze thuis rustig kunt nalezen. Ook staan er thuisopdrachten in. Zo kunt u in uw eigen tijd nog eens oefenen.

■ Terugkombijeenkomst

Ongeveer 6 weken na de laatste bijeenkomst houden wij een terugkombijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst evalueren wij wat voor u geholpen heeft en hoe u de cursus vond.

■ Aanmelden

Misschien heeft u al een intakegesprek gehad met de psycholoog of maatschappelijk werker waarin u zich heeft aangemeld. Het kan ook zijn dat u nog bedenktijd nodig heeft. In dit geval kunt u zich op een later tijdstip aanmelden door contact op te nemen met de afdeling medische psychologie. Onderaan in deze folder vindt u de telefoonnummers van locatie Alkmaar en Den Helder.

■ Uw vragen

Heeft u vragen over de PEP-module of bent u verhinderd? Neemt u dan tijdig contact op met de afdeling medische psychologie:

- Locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 - 548 3090
- Locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 - 69 6331

De PEP-module is een landelijk programma ontwikkeld in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting.

■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie medische psychologie
 afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 268729/2019.05

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.