

De Psycho-educatieve preventiemodule (PEP-module) is een onderdeel van het hartrevalidatieprogramma en biedt begeleiding en ondersteuning aan hartpatiënten. Tijdens de PEP-module komen een aantal thema's aan bod die voor hartpatiënten van belang zijn en waar veel patiënten mee te maken krijgen. Hierbij kunt u denken aan gevoelens van onzekerheid, angst en somberheid. In de cursus leert u hoe u met deze gevoelens om kunt gaan en hoe u deze kunt beïnvloeden.

Inhoud

Tijdens de PEP-module krijgt u meer informatie over deze thema's en wordt er gewerkt aan de relatie tussen gedachten, gevoelens en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl. Daarnaast richt de PEP-module zich ook op het veranderen van risicofactoren. Onderwerpen die tijdens de PEP-module aan bod komen zijn:

- omgaan met stress
- veranderen van leefgewoonten
- assertiviteit (moeilijk nee kunnen zeggen)
- grenzen stellen
- beïnvloeden van storende en helpende gedachten
- perfectionisme
- de draad weer oppakken
- ontspanning

Tijdsinvestering

De PEP-module bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats met een groepsgrootte van ongeveer 10 personen. De bijeenkomsten worden begeleid door een of twee psychologen van de afdeling Medische Psychologie.

Een aantal thema's is voor iedereen relevant, zoals de wekelijks terugkerende ontspanningsoefeningen, maar er zijn ook thema's die voor de een meer en voor de ander minder van toepassing zijn. Toch is het de bedoeling dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

Aanmelding

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

Meer informatie? U kunt contact opnemen met het secretariaat Medische Psychologie 075 650 24 40.