

Hartrevalidatie volgens de PEP module

Deze folder informeert u over de Psycho-Educatieve Preventiemodule (PEP-module), een onderdeel van de poliklinische hartrevalidatie in Bernhoven.

Hartrevalidatie in Bernhoven

U heeft deelgenomen aan de hartrevalidatie van het Bernhoven. Hierbij heeft u een aantal informatiemodules gevolgd. U heeft informatie gekregen van de cardioloog, de fysiotherapeut, de maatschappelijk werker, de diëtiste en de psycholoog, over medicatie, verstandig bewegen, risicofactoren, leefgewoonten etc. Mogelijk heeft u ook deelgenomen aan de Fitmodule, gericht op lichamelijke activering.

Via deze folder willen wij u informatie geven over een ander onderdeel van de hartrevalidatie: de PEP-module.

Wat houdt de PEP-module in?

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 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.

Voorbeelden van thema's die aan bod komen in de cursus:

- 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

U krijgt informatie over deze thema's, en in elke bijeenkomst wordt gewerkt met de relatie tussen gedachten en gevoelens, en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl.

De PEP-module helpt u de veranderingen te maken die hierbij nodig zijn en de geleerde informatie toe te passen in het dagelijkse leven.

In de cursus krijgt u veel informatie aangeboden. Het de bedoeling is dat u hiermee zelf in de praktijk aan het werk gaat. Dit gaat via oefen- en huiswerkopdrachten. Daarnaast is het van belang dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

Tijdsinvestering

De cursus bestaat uit vijf werkgroepbijeenkomsten van ongeveer twee uur. De bijeenkomsten worden tweewekelijks gegeven. Na ongeveer twee à drie maanden volgt een evaluatiebijeenkomst. Een groep bestaat uit ca. tien tot veertien personen, dat wil zeggen patiënten en partners. Het verdient de voorkeur dat uw partner, of een andere naaste, bij de bijeenkomsten aanwezig is. De bijeenkomsten worden begeleid door de klinisch psycholoog.

Deelname en inschrijving PEP cursus

Mocht u na het lezen van het bovenstaande geïnteresseerd zijn in deelname aan de PEP module dan kunt u zich via bijgaand inschrijfformulier aanmelden. Hierna ontvangt u een bevestiging van inschrijving en volgt, bij voldoende inschrijving, een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek zal worden ingegaan op uw motivatie voor deelname waarbij gekeken zal worden of de inhoud van de cursus aansluit bij uw verwachtingen.

Bij voldoende inschrijvingen wordt een nieuwe groep gestart.

Heeft u nog vragen ?

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft dan kunt u contact opnemen met:

- Secretariaat medische psychologie: 0413 - 40 19 90

Hartrevalidatie

PEP module

Aanmeldingsformulier retourneren aan:

Bernhoven
Afd. Medische Psychologie
T.a.v. C. Bakker (klinisch psycholoog)
Postbus 707
5400 AS Uden

Ondergetekende,

Naam : (M/V)

Geboortedatum :

Adres :

Postcode :

Woonplaats :

Telefoon :

wenst met/zonder partner(*) deel te nemen aan de PEP module

Datum :

Handtekening:

(*) doorhalen wat niet van toepassing is RET/99D

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 8 november 2017