



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

**De PEP module
Poliklinische hartrevalidatie**

Geachte heer/ mevrouw,

Deze folder geeft u informatie over de Psycho-Educatieve Preventiemodule (PEP-module), een onderdeel van de poliklinische hartrevalidatie in het St. Anna Ziekenhuis.

Hartrevalidatie in het St. Anna Ziekenhuis

U gaat beginnen met de hartrevalidatie in het St. Anna Ziekenhuis. Hierin gaat u een aantal informatiemodules volgen. U krijgt van de cardioloog, de fysiotherapeut, de diëtiste, sportarts en de psycholoog informatie over medicatie, verstandig bewegen, risicofactoren, leefgewoonten etc. Ook krijgt u te maken met de FIT-module, gericht op lichamelijke activering. Middels deze folder willen wij u informeren over een ander onderdeel van de hartrevalidatie: de PEP-module.

Wat houdt de PEP-module in?

In de PEP-module komen een aantal thema's aan de orde 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 bijeenkomsten leert u hoe u met deze gevoelens om kunt gaan en deze gevoelens kunt verminderen. Hiervoor krijgt u 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 richt zich ook op het veranderen van risicofactoren. Daarbij kunt u denken aan stoppen met roken, goede voeding en omgaan met stress. De PEP-module helpt u de veranderingen die hierbij nodig zijn te maken en de informatie die u gekregen heeft in de informatiemodules in te passen in het dagelijkse leven.

De groepen zijn cursorisch van opzet. Dat betekent dat u informatie en

richtlijnen krijgt, maar ook dat u moet oefenen met de informatie die u aangedragen wordt. Dat houdt in dat elke bijeenkomst huiswerk met zich meebrengt.

De PEP-module is dus eigenlijk een soort cursus, waarin aandacht besteed wordt aan thema's die van belang zijn voor hartpatiënten en aan de relatie tussen denken en voelen. 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 en alle huiswerkopdrachten uitvoert.

Wanneer kan ik meedoen aan de PEP-module?

Tegen het einde van uw opname, of kort daarna, krijgt u een intakegesprek bij de sportarts. Deze bespreekt met u de mogelijkheid tot het volgen van de PEP-module. Hierna krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek bij de psycholoog. De psycholoog kan u extra informatie geven over de PEP-module en bekijkt samen met u of de PEP-module geschikt voor u is.

Wanneer wordt de PEP-module gegeven en hoeveel tijd gaat erin zitten?

De PEP-module bestaat uit vier bijeenkomsten van ongeveer twee uur. De bijeenkomsten worden wekelijks gegeven. Zes weken na de vierde bijeenkomst volgt nog een evaluatiebijeenkomst. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor een groep van ongeveer 10 personen d.w.z. patiënten en hun partners. Het is namelijk de bedoeling dat uw partner, of een andere naaste, ook aanwezig is bij de bijeenkomsten.

Wanneer u beslist tot deelname aan de PEP-module is het de bedoeling dat u alle vier bijeenkomsten volgt, ook de bijeenkomsten waarin thema's aan de orde komen die op uw situatie misschien minder van toepassing zijn. De werkgroepen worden begeleid door de pastor en de psycholoog.

Wij hopen u voldoende geïnformeerd te hebben.

Met vriendelijk groet,

Afdeling Medische Psychologie
Telefoon: 040-2864878

CAR020
09-08