

## Hartrevalidatie: PEP module

(Psycho Educatieve Preventiemodule)

De Psycho Educatieve Preventiemodule is een groepscursus waarin u tips en trucs krijgt om te leren omgaan met psychosociale risicofactoren voor hart- en vaatziekten (zoals stress en perfectionisme), maar ook met emotionele reacties die u kunt hebben (bijvoorbeeld angst, onzekerheid of somberheid).

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 er op gericht om mensen te laten ervaren dat hij/zij regisseur van zijn/haar leven kan zijn.

### Inhoud

- 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 10 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.

### Duur

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.



## Aanmelding

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

Hebt u bedenktijd nodig en wilt u op een later tijdstip toch nog komen praten, dan kunt zich aanmelden via de hartrevalidatieverpleegkundigen van het Hart+Vaas Centrum.

Telefoonnummer 043 - 387 72 36,  
E-mail [hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl).

## Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen neem dan contact met ons op. Hartrevalidatieverpleegkundigen, per telefoon 043-387 72 36 of per mail [hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl).

## Websites

- [www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)

*Odin 036360 uitgave juni 2019*

Het Maastricht Hart+Vaas Centrum (HVC) is onderdeel van het MUMC+. Meer dan 600 medewerkers leveren 24 uur per dag de best mogelijke zorg voor uw hart en vaten. **Patiëntenzorg** gaat hand in hand met hoogwaardig **onderzoek** en **onderwijs**.

Ons personeel is uitstekend opgeleid en wij bieden u de nieuwste medische behandelingen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. Wij behandelen niet alleen hart- en vaatziekten, maar geven ook gericht advies omtrent leefstijl, gewicht en voeding om zo hart- en vaatziekten te voorkomen. Op het gebied van **aortachirurgie**, **trombose**, **hartritmestoornissen** en **hartfalen** behoren we tot de Internationale top.

[www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)



**Maastricht UMC+**

Hart+Vaas Centrum