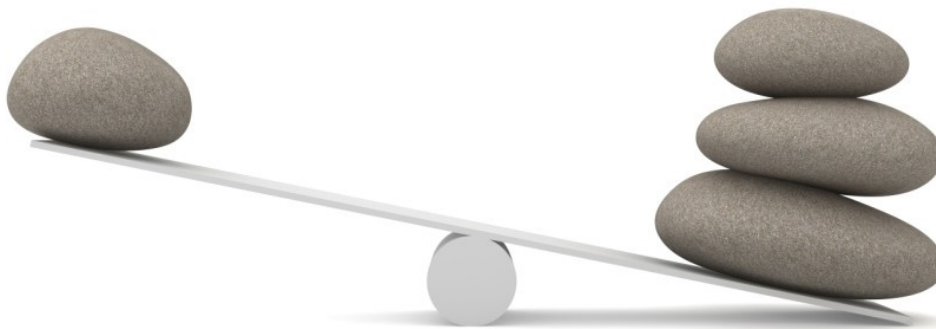


Leven met een ICD: PEP module

Hartrevalidatie:(Psycho Educatieve Preventiemodule)

De Psycho Educatieve Preventiemodule is een groepscursus waarin u tips en trucs krijgt om te leren omgaan met het leven met een ICD, zoals met de onvoorspelbaarheid van mogelijke shocks, het vertrouwen (terug)krijgen in uw lichaam, maar ook het herkennen van 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 erop gericht om mensen te laten ervaren dat hij/zij regisseur van zijn/haar leven kan zijn.



Inhoud

- Signalen van spanningen herkennen; wat gebeurt er in mijn lichaam? Specifieke zaken voor ICD dragers en partner?
- Inzicht krijgen in de balans tussen belasting en belastbaarheid.
- Vergroting van kennis van persoonskenmerken die bijdragen aan ongezonde stress.
- Aandacht voor de relatie tussen uw gedachten en uw gevoelens en de uiteindelijke invloed daarvan op uw gedrag en leefstijl.
- Welke keuzes maakt u om gezonder te leven? Fysiek, emotioneel en gedragsmatig.
- Positief leren omgaan met werkherovating, huishoudelijke taken en vrije tijdsbesteding.
- Meer zelfvertrouwen krijgen in uw eigen mogelijkheden en weer een positief zelfbeeld krijgen.
- Vergroten van uw veerkracht zodat u beter uw grenzen kunt aangeven en bewaken.
- Wat zijn mogelijke gevolgen voor uw de relatie / communicatie met uw partner?
- 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 ICD-verpleegkundige al voorgesteld om deel te nemen. U krijgt dan eerst een intake gesprek PEP met de psycholoog/gedragskundige, waarna u in overleg kunt beslissen over deelname.

Indien u bedenktijd nodig had en op een later tijdstip toch nog wilt komen praten, dan kunt zich aanmelden via de ICD-verpleegkundigen van het Hart+Vaat Centrum; 043 - 387 2727, vragen naar sein 4793, of per mail: marlies.steehouwer@mumc.nl of evy.vanspauwen@mumc.nl

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen neem dan contact met ons op.

ICD-verpleegkundigen

043-387 2727, sein 4793

Websites

- www.mumc.nl
- www.hartenvaatcentrum.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Odin 036363 / uitgave november 2015

Het Maastricht Hart+Vaat 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

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl