

Cardiologie
040 286 4880

Deze cursus 'Hoe verder na hartproblemen?' is bedoeld voor (ex-) hartpatiënten en wordt verzorgd door medewerkers van de afdeling medische psychologie van dit ziekenhuis.

Ik ben toch niet gek?

De eerste gedachte die bij je op kan komen is: "Waarom een cursus volgen bij medische psychologie? Ik heb een hartaandoening (gehad), maar ik ben toch niet gek?"

Inhoud van de cursus

De Nederlandse Hartstichting heeft voor hartpatiënten door het hele land een PEP-module ontwikkeld (de letters PEP staan voor Psycho Educatieve Preventiemodule). Deze cursus wordt door afdelingen medische psychologie in ziekenhuizen verzorgd, ook in het Anna Ziekenhuis. Wij noemen deze PEP-cursus de cursus 'Hoe verder na hartproblemen?'. Hierin komen onderwerpen aan bod waar veel patiënten en hun partners mee te maken krijgen en die voor hen belangrijk zijn. Zo krijg je in de cursus tips en trucs aangeboden om beter om te kunnen gaan met stress en met onzekerheid, angst en somberheid. Ook kan je leren om beter grenzen aan te geven ("nee zeggen"), om beter om te gaan met perfectionisme (alles heel goed willen doen), of om beter om te gaan met irritatie of boosheid.

De cursus is geen psychotherapie: we gaan niet graven in het verleden. Wel krijg je uitleg over een manier van werken die is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Hierbij gaat het er in het kort om dat jij leert jouw gedachten aan te passen. Daardoor kunnen jouw gevoel én jouw gedrag over bepaalde dingen die jou boos, bang of bedroefd maken minder heftig worden. Op die manier kan jij je rustiger gaan voelen. Iedere deelnemer aan de cursus zoekt zelf naar die zaken waar hij of zij het meeste last van heeft en die hij (of zij) graag zou willen veranderen. Ook wordt er geoefend met ontspanningstechnieken die jou kunnen helpen bij het verminderen en onder controle krijgen van angst- en/of paniekgevoelens.

De cursus brengt ook opdrachten met zich mee, waar je thuis mee aan de slag kan gaan en die steeds in de volgende bijeenkomst besproken worden.

Naast de informatie die gegeven wordt en de oefeningen die gedaan worden, is er voldoende tijd om tips en ervaringen uit te wisselen met de andere deelnemers.

Deelname

Tegen het einde van jouw opname of kort daarna krijg je een intakegesprek bij de sportarts. Deze bespreekt met jou de mogelijkheid tot het volgen van de PEP-module. Hierna krijg je binnen enkele weken een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek bij de psycholoog. Dit gesprek heeft tot doel te kijken of de PEP-module geschikt voor jou is. Ook kan je dan vragen stellen over de inhoud van de cursus. Als jij je aanmeldt verwachten wij van jou een actieve deelname aan de cursus.

Praktische informatie

- **Startdata:** ongeveer vijf keer per jaar start een PEP-module.
- **Frequentie:** vijf wekelijkse bijeenkomsten van circa 2 uur, met na zes weken een telefonische follow-up.
- **Groepsgrootte:** maximaal 12 personen. Dat is inclusief partners, of: als iemand geen partner heeft, een betrokkene. Want een partner/ betrokkene wordt nadrukkelijk uitgenodigd om mee te doen.
- **Trainers:** twee medewerkers van de afdeling medische psychologie.

Vragen?

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de **afdeling medische psychologie: telefoonnummer 040 - 286 48 78.**

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car020-cursus-hoe-verder-na-hartproblemen-pep-module/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR020
25-11-2022