



# Psycho Educatieve Preventie

## PEP-module hartrevalidatie

Na een hartincident (hartinfarct met eventueel bijbehorende dotteroperatie of hartoperatie) ervaren veel patiënten problemen, waardoor ze uit balans kunnen raken.

De afdelingen medische psychologie en medisch maatschappelijk werk kunnen ondersteuning bieden op het moment dat u na het hartincident last krijgt van psychische klachten. Deze klachten kunnen zich bijvoorbeeld uiten in gevoelens van verdriet, angst, boosheid en/of somberheid. Deze gevoelens kunnen een negatieve invloed hebben op uw hele gezondheid. Psychologische invloeden spelen een belangrijke rol in het herstel van uw hartziekte.

Binnen de hartrevalidatie bieden wij daarom ook een Psycho-Educatieve Preventie (PEP) module aan die u kan ondersteunen bij de psychische klachten die u ervaart. In deze folder informeren wij u hierover.

### Wat is de PEP-module?

De PEP-module is een interactieve groeps cursus waarbij we door een aantal onderwerpen te behandelen nuttige handvatten en tips geven om uw (psychische) herstel te verbeteren. U begrijpt beter welke gevoelens u heeft en u leert beter omgaan met uw hartziekte. Daarnaast is er ook ruimte voor het delen van ervaringen met andere patiënten.

In de PEP-module komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Reacties als stress, boosheid, angst en somberheid,
- Welke invloed gedachten, gevoelens en gedrag op elkaar hebben,
- Balans tussen de belasting en belastbaarheid (de belasting die u aankunt),
- Grenzen stellen en omgaan met perfectionisme (hoge eisen die u aan uzelf stelt),
- Communicatie (met partner, kinderen, familie, vrienden, burens) en deelname aan het sociale leven.

De PEP- module wordt geleid door een medisch psycholoog en een medisch maatschappelijk werker.

### Werkwijze

De PEP-module bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur. Iedere bijeenkomst heeft een eigen onderwerp. Wij adviseren u om de cursus samen met uw naaste te volgen. Hoe groot de groep is, kan elke bijeenkomst verschillen. Het maximum is 16 personen (inclusief naasten). Na afloop van de cursus plannen wij een telefonisch consult met u om te kijken hoe u de PEP-module heeft ervaren.

### Deelname en aanmelding

U kunt zich bij de hartrevalidatieverpleegkundige of de cardioloog aanmelden voor deze cursus en krijgt een verwijzing naar de medische psychologie of het medisch maatschappelijk werk. Daarna wordt u uitgenodigd voor een screening, waarin wij samen met u kijken of de cursus voldoende aansluit bij uw situatie.

Wanneer we denken dat individuele begeleiding meer passend is bij uw situatie, bespreken we dit met u. Aan deelname zijn geen eigen kosten verbonden.

### Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen over de PEP-module of andere zaken van hartrevalidatie, dan kunt u contact met ons opnemen. Wij kunnen uw vragen beantwoorden of u zo nodig doorverwijzen naar één van de andere hulpverleners van het hartrevalidatieteam.

## Contact

Hartrevalidatie

- Hartrevalidatieverpleegkundigen, tel. (0475) 382064,
- Secretariaat medische psychologie / medisch maatschappelijk werk, tel. (0475) 382577.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34290720 - Cardiologie - oktober 2021