

Medische psychologie
040 286 4878

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 '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.

Het doel is om handvatten te bieden voor jou en eventueel je naaste, die je kunnen helpen bij het omgaan met stress, onzekerheid, angst en/of somberheid. Je krijgt praktische tips die je kunnen ondersteunen in het beter aangeven van je grenzen (zoals leren 'nee' zeggen), omgaan met perfectionisme (het gevoel dat je alles goed moet doen) en hoe je irritaties of boosheid beter kunt hanteren. Kortom, deze cursus is er om je te helpen sterker in je schoenen te staan na je hartproblemen en een weg te vinden in deze nieuwe fase van je leven.

De cursus is geen psychotherapie: we gaan niet graven in het verleden. Wel krijg je uitleg over een manier van werken die gebaseerd is op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Je leert hoe je gedachten kunt aanpassen, zodat emoties (en gedrag) zoals boosheid, bang zijn en/of verdriet minder heftig worden. Dit kan je helpen om je rustiger en meer in balans te voelen. Iedere deelnemer zoekt zelf naar die zaken waar hij of zij het meeste last van heeft en die hij (of zij) graag zou willen veranderen.

Daarnaast oefenen we met ontspanningstechnieken die je kunnen ondersteunen bij het verminderen van angst of paniek, zodat je meer controle krijgt over deze gevoelens.

De cursus brengt ook opdrachten met zich mee, waar je thuis mee aan de slag gaat en die 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 andere deelnemers.

Deelname

Tegen het einde van je opname of kort daarna, krijg je een intakegesprek bij de sportarts. In dit gesprek wordt de mogelijkheid tot het volgen van de PEP-cursus besproken.

Hierna krijg je binnen enkele weken een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek bij de psycholoog. In dit gesprek kun je vragen stellen over de inhoud van de cursus en wordt er samen besproken of de PEP-cursus geschikt voor je is en passend bij jouw situatie. Als je je aanmeldt voor de cursus, verwachten we een actieve deelname van jouw kant.

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.
- **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/med012-cursus-hoe-verder-na-hartproblemen-pep-module/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



MED012
03-01-2025