



St. Anna Ziekenhuis



Cursus Stressmanagement (PEP-module)

Cardioprogramma

Anna. Liefde voor leven.

Deze cursus Stressmanagement is bedoeld voor (ex-)hartpatiënten en wordt verzorgd door medewerkers van de afdeling medische psychologie van dit ziekenhuis.

Hartrevalidatie in het St Annaziekenhuis

U bent begonnen met de hartrevalidatie in het St Annaziekenhuis; het cardioprogramma, waarin u een aantal informatiebijeenkomsten (de INFO-modules) heeft kunnen volgen. In die informatiebijeenkomsten werd uitleg gegeven over zaken waar mensen mee te maken krijgen bij hartrevalidatie. De cardioloog, de fysiotherapeut, de diëtiste, de sportarts en de psycholoog geven daarin uitleg over bijvoorbeeld medicatie, verstandig bewegen, risicofactoren en leefgewoonten. Ook bent u waarschijnlijk gestart met de FIT-module bij de afdeling fysiotherapie. Met deze folder willen wij u uitleg geven over een ander onderdeel van de hartrevalidatie: de cursus Stressmanagement (ook wel PEP-module genoemd).

Ik ben toch niet gek?

De eerste gedachte die bij u 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 Stressmanagement

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 St. Annaziekenhuis. Wij noemen deze PEP-cursus de cursus Stressmanagement. Hierin komen onderwerpen aan bod waar veel patiënten en hun partners mee te maken krijgen en die voor hen belangrijk

zijn. Zo krijgt u in de cursus tips en trucs aangeboden om beter om te kunnen gaan met stress en met onzekerheid, angst en somberheid. Ook kunt u 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 Stressmanagement is geen psychotherapie: we gaan niet graven in het verleden. Wel krijgt u uitleg over een manier van werken die is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Hierbij gaat het er in het kort om dat u leert uw gedachten aan te passen. Daardoor kunnen uw gevoel én uw gedrag over bepaalde dingen die u boos, bang of bedroefd maken minder heftig worden. Op die manier kunt u zich 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 u kunnen helpen bij het verminderen en onder controle krijgen van angst- en/of paniekgevoelens. De cursus brengt ook opdrachten met zich mee, waar u thuis mee aan de slag kunt 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 uw opname of kort daarna krijgt u een intakegesprek bij de sportarts. Deze bespreekt met u de mogelijkheid tot het volgen van de PEP-module. Hierna krijgt u binnen enkele weken een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek bij de psycholoog. Dit gesprek heeft tot doel te kijken of de PEP-module geschikt voor u is. Ook kunt u dan vragen stellen over de inhoud van de cursus. Mocht u twijfelen of u deel wilt nemen: u kunt ook tijdens de Informatiebijeenkomst van medische psychologie “Psychische en sociale aspecten bij hart- en vaatziekten” uw vragen

stellen.

Als u zich aanmeldt verwachten wij van u een actieve deelname aan de cursus.

Praktische informatie

- **Startdata:** ongeveer vijf keer per jaar start een PEP-module
- **Frequentie:** vier wekelijkse bijeenkomsten, met na zes weken een telefonische follow-up.
- **Dag en tijd:** maandag van 15.00-17.00 uur.
- **Groepsgrootte:** minimaal 6, 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?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de **afdeling medische psychologie: telefoonnummer 040 - 286 4878**.

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting: patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

CAR020
11-18