

Patiënteninformatie

**PEPplus-module  
(Psycho-Educatieve-Preventie)  
bij hartrevalidatie**





# PEPplus-module (Psycho-Educatieve-Preventie) bij hartrevalidatie

Medische psychologie, route 2.7  
Telefoon (050) 524 5990

## Algemeen

- Neemt u bij ieder bezoek aan het ziekenhuis uw ziekenhuispasje en identiteitsbewijs mee.
- Bent u verhinderd, neemt u dan tijdig contact op met de afdeling Medische Psychologie.

## Inleiding

De PEPplus-module is een onderdeel van de hartrevalidatie in het Martini Ziekenhuis. De behandeling is door psychologen ontwikkeld, in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting. De behandeling is gebaseerd op inzichten uit de cognitieve gedragstherapie. De behandeling wordt gegeven in groepsverband en is bedoeld voor patiënten en hun partner. Het is vooral gericht op het herstel van het emotioneel evenwicht zodat u uw normale dagelijkse leven zo goed mogelijk kunt oppakken.

## Behandeling

In de behandeling besteden we aandacht aan thema's die van belang zijn voor hartpatiënten en aan de relatie tussen denken en voelen. Een hartziekte heeft niet alleen gevolgen voor hartpatiënten, maar kan ook ingrijpen in het leven van hun partner. Daarom is de behandeling ook bedoeld voor partners. In de bijeenkomsten leert u hoe u met gevoelens zoals onzekerheid, angst en somberheid om kunt gaan en hoe u deze kunt verminderen. In elke bijeenkomst besteden we aandacht aan de samenhang tussen uw gedachten en gevoelens en de uiteindelijke invloed daarvan op uw gedrag en leefstijl. U bepaalt zelf uw doelen, bijvoorbeeld op het gebied van omgaan met stress of het volhouden van andere leefgewoonten. U kunt daarbij denken aan stoppen met roken en goede voeding.

Een aantal thema's is voor iedereen relevant, zoals de wekelijks terugkerende ontspanningsoefeningen. Er zijn echter ook thema's die voor de een meer en voor de ander minder van toepassing zijn. Toch is het de bedoeling dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent en alle huiswerkopdrachten uitvoert. Tijdens de bijeenkomsten is er ook voldoende tijd om onderling tips en ervaringen uit te wisselen.

## Aanmelding en deelname

Als u deel wilt nemen aan de PEPplus-module bespreekt u dit met de cardioconsulent. U kunt ook zelf contact opnemen met de afdeling Medische Psychologie. U krijgt een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek bij de psycholoog. Tijdens dit gesprek bekijkt de psycholoog of de behandeling geschikt voor u is en worden uw persoonlijke doelen in kaart gebracht. Wij adviseren u om uw partner mee te nemen naar het kennismakingsgesprek.

Als u zich aanmeldt, verwachten wij van u een actieve deelname. Het is ook de bedoeling dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

## Praktische informatie

- Vijf bijeenkomsten, wekelijks op een vaste dag en een vast tijdstip
- Telefonische nazorg, ongeveer drie maanden na beëindiging van de behandeling
- Groepsgrootte: maximaal 12 personen (inclusief partners)

## Tevredenheid

Wij gaan ervan uit dat de behandeling naar tevredenheid verloopt. Mocht dit niet het geval zijn, vragen wij u dit eerst te bespreken met de medisch psycholoog. U kunt in tweede instantie ook een afspraak maken met het hoofd van de afdeling of met de ombudsfunctionaris van het ziekenhuis. Meer informatie hierover vindt u op onze website of in de folder *Uw tevredenheid, onze zorg*.

De medisch psychologen in het Martini Ziekenhuis zijn aangesloten bij het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP) en moeten zich houden aan de beroepscode van deze vereniging. Ook vallen zij onder de wet Beroepen Individuele Gezondheidszorg (BIG).

Voor meer informatie kunt u de websites van de onderstaande verenigingen raadplegen:

- Nederlands Instituut van Psychologen (NIP): [www.psynip.nl](http://www.psynip.nl).
- De NIP-sectie Psychologen Algemene Ziekenhuizen: [www.lvmp.nl](http://www.lvmp.nl).
- Federatie van Gezondheidszorgpsychologen: [www.fgzp.nl](http://www.fgzp.nl)

## Tot slot

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Medische Psychologie, telefoon (050) 524 5990.





## **Martini Ziekenhuis**

### **Postadres**

Postbus 30033  
9700 RM Groningen

### **Bezoekadres**

Van Swietenplein 1  
Groningen

### **Algemeen telefoonnummer**

(050) 524 5245

[www.martiniziekenhuis.nl](http://www.martiniziekenhuis.nl)

