VieCuri medisch centrum

Medische Psychologie

Hartrevalidatie

Psychologische begeleiding

Hartrevalidatie
U neemt deel aan de hartrevalidatie van VieCuri. Het doel van het programma is het gunstig beïnvloeden van risicofactoren voor hartziekte, en het leren omgaan met de eventuele gevolgen van de hartziekte. De Hartrevalidatie kan bestaan uit de INFO module, waarbij u informatie krijgt van de cardioloog, fysiotherapeut, de diëtist, ergotherapeut en de psycholoog; de FIT module, gericht op lichamelijke activering; en/of de PEP module, gericht op leefstijlaanpassing.

Voor sommige patiënten is een individueel traject geïndiceerd. De hartcoördinator bespreekt met u, aan de hand van uw persoonlijke doelen, welk onderdeel of combinatie van onderdelen het beste hierbij aansluit.

Hartrevalidatie en de rol van de psycholoog
Betrokkenheid van de psycholoog binnen het hartrevalidatieteam heeft twee redenen:

- Behandeling van patiënten die ten gevolge van hart- en vaatziekte psychische problemen krijgen, zoals angstklachten of problemen met de stemming.
- U te helpen grip te krijgen op beïnvloedbare risicofactoren die te maken hebben met een ongezonde leefstijl. Het gaat hierbij om roken, te weinig bewegen, ongezonde voeding en langdurige stress. De psycholoog is deskundig op het gebied van de gedragsverandering die hierbij noodzakelijk is.

Als u verwezen wordt naar de psycholoog volgt er altijd een intakegesprek. De psycholoog overlegt met u wat in uw geval de best passende behandeling is, bijvoorbeeld in een individueel traject of in een groep (de PEP module).

Wat is de PEP module?
De PEP module is een groepsgewijze behandeling gericht op gedragsverandering, toegespitst op de doelen van de Hartrevalidatie. In de groep wordt informatie uitgewisseld over de mogelijke gevolgen van hartziekte en over een gezonde leefstijl. U krijgt u praktische handvatten die u kunnen helpen bij bijvoorbeeld stoppen met roken, gewichtsreductie,

stresshantering en een gezonder beweegpatroon. Hierbij wordt een methode gebruikt die gebaseerd is op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Dit is een praktische therapievorm die gericht is op het veranderen van gedachten en gedrag

die problemen in stand houden. Iedere deelnemer formuleert hierbij zijn of haar eigen doel(en).

Voorbeelden van doelen zijn

- “Ik wil mij minder gespannen en onzeker voelen over mijn hart.”
- “Ik wil beter leren omgaan met stress”.
- “Ik weet wel hoe ik gezonder zou moeten eten, maar het lukt mij niet om mij ertoe te zetten.”
- “Ik wil graag gezonder en actiever leven”.
- “Ik wil graag stoppen met roken, maar dit is mij nog nooit gelukt.”

Hoe ziet de module eruit?
De PEP module bestaat uit vier groepsbijeenkomsten van twee uur, begeleid door de psycholoog. Over de exacte tijd en plaats ontvangt u tijdig bericht. De groepsgrootte kan variëren van vier tot acht personen. Naar aanleiding van de bijeenkomsten krijgt u opdrachten mee naar huis. In één van de bijeenkomsten zijn ook de partners welkom en wordt specifiek aandacht besteedt aan de sociale omgeving.

Hoe kunt u deelnemen?
Na een verwijzing naar de psycholoog vindt een intakegesprek plaats, om te beoordelen welke behandeling het beste bij uw hulpvraag past. Indien dit de PEP module zal zijn, krijgt u in dit gesprek verdere toelichting op het inhoudelijke programma en worden uw persoonlijke doelen gesteld.

Vragen

Wilt u meer weten over de PEP module of overige mogelijkheden voor psychologische begeleiding, neem dan contact op met de afdeling Medische Psychologie, met de hartcoördinatoren van de Hartrevalidatie, of met de afdeling Revalidatie.

Locatie Venlo

Medische Psychologie
routenummer 58
☎ (077) 320 56 95

Hartcoördinatoren Hartrevalidatie
☎ (077) 320 53 46

Afdeling Revalidatie
routenummer 56
☎ (077) 320 53 41

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎(077) 320 55 55

Locatie Venray
Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl

© VieCuri Patiëntencommunicatie
1 juni 2022 bestelnummer 14715