

## Hartrevalidatie, PEP-module

Na hartproblemen kunnen er gevoelens van somberheid, angst of prikkelbaarheid ontstaan. Dit is heel normaal en deze gevoelens gaan doorgaans vanzelf weer weg. In sommige gevallen blijven de milde psychische klachten echter bestaan of worden ze zelfs erger. Ze kunnen dan het herstelproces en/of een gezonde leefstijl in de weg staan, waardoor het risico op hart- en vaatproblemen weer groter wordt.

Hebt u last van somberheid, angst of prikkelbaarheid naar aanleiding van hartproblemen? En merkt u dat dit uw herstel of het nastreven van een gezonde leefstijl in de weg staat? Dan is de PEP-module wat voor u!

### Het doel van de PEP-module

Bij de PEP-module helpen wij u om inzicht te krijgen in de aanwezige storende gedachten die aan de somberheid, angst en prikkelbaarheid ten grondslag liggen. Wij leren u om deze gedachten om te zetten in meer helpende gedachten. De negatieve gevoelens nemen dan af. Uiteraard reiken we u ook diverse handvatten en adviezen aan over de omgang met deze klachten, zodat deze uw dagelijks leven zo min mogelijk hinderen. Tenslotte helpen wij u bij het nastreven van een gezonde leefstijl waardoor de kans op hart- en vaatproblemen minder wordt.

### Het programma

De PEP-module is een kortdurende groepstherapie en bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De groep bestaat uit maximaal zes deelnemers die allen bekend zijn met hartproblematiek.

Onderwerpen die onder andere aan bod komen zijn:

- Stressmanagement.
- Angst & somberheid.
- Het ombuigen van gedachten.
- Een gezonde leefstijl.
- Problemen in de relatie.
- Ontspanningsoefeningen.

Voor de laatste bijeenkomst wordt uw partner of een ander belangrijk persoon in uw leven uitgenodigd. Zo kunnen problemen die zich, na hartproblemen, in de omgang met elkaar voor kunnen doen besproken worden.

U krijgt bij de eerste bijeenkomst de patiëntenmap met alle benodigde informatie en huiswerkopdrachten uitgereikt.

### Waar en wanneer?

De PEP-module vindt een aantal keer per jaar plaats. Dit is afhankelijk van het aantal aanmeldingen. De bijeenkomsten vinden zowel in Almelo als Hengelo plaats, eveneens afhankelijk van de aanmeldingen.

### Door wie?

Het gehele programma wordt geleid door een Gezondheidszorgpsycholoog (i.o.).

### Vragen

Voor vragen over de PEP-module kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling medische psychologie. Telefoonnummer 088 708 53 11.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTInfo](https://facebook.com/ZGTInfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTInfo](https://youtube.com/user/ZGTInfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)