



Rijnstate

# PEP module

Tijdens uw hartrevalidatietraject kunt u in groepsverband deelnemen aan de PEP (Psycho-Educatieve Preventie) module. Deze module is gericht op het herstel van het emotioneel evenwicht en het aanpassen van ongezonde leefgewoonten. U kunt op elk moment tijdens uw hartrevalidatie starten met de PEP module.

De bijeenkomsten zullen fysiek en/of digitaal via beeldbellen plaatsvinden. De afspraken worden u toegestuurd via MijnRijnstate. De eerste bijeenkomst van de diëtist en psycholoog zal fysiek zijn en gezamenlijk worden opgestart met de cardiovasculair verpleegkundige.

Er zijn 3 verschillende modules waarvoor u zich kunt aanmelden. Ons advies is om 1 module te volgen zodat u optimaal kunt werken aan uw persoonlijke gezondheidsdoel. Hiervoor zult u ongeveer 2 weken voor de start gebeld worden door de cardiovasculair verpleegkundige om dit te bespreken.

## 1. Stresshantering: onder leiding van de psycholoog

Er zijn 2 fysieke en 3 digitale groepsbijeenkomsten onder leiding van een psycholoog. Deze bijeenkomsten duren ongeveer 1 uur.

Bij de start van de groepsbijeenkomst krijgt u de PEP klapper uitgereikt en wordt u, indien nodig, aangemeld voor een eHealth module van Therapieland. De eHealth module bestaat uit verschillende stappen waarin u met uw gezondheidsdoel aan de slag gaat.



Dit gebeurt met behulp van begeleidende video's, opdrachten, voorbeelden uit de praktijk en extra informatie over een onderwerp. Dit is ter ondersteuning bij de groepsbijeenkomsten.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- omgaan met stress;
- helpende en storende gedachten;
- communicatie;
- perfectionisme;
- somberheid/depressie

## 2. Gezonde voeding: onder leiding van de diëtist

Er zijn 4 fysieke bijeenkomsten, onder leiding van de diëtist, van ongeveer 1 uur.

Naast deze bijeenkomsten krijgt u, via Mijn Rijnstate, 4 verschillende voorlichtingsfilms opgestuurd. Het is fijn als u deze bekijkt voor het starten van de cursus. Bij de start van de groepsbijeenkomst krijgt u de PEP klapper uitgereikt.

Tijdens de groepsbijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Gezonde voeding (bijvoorbeeld 'de schijf van 5')
- Vetten
- Zout
- Gezond gewicht



Rijnstate

### **3. Stoppen met roken: onder leiding van de cardiovasculair verpleegkundige**

Deze module vindt individueel plaats, via beeldbellen, maar kan ook telefonisch. Bij de start krijgt u digitaal de PEP klapper opgestuurd. Naast individuele gesprekken wordt u aangemeld voor een eHealth module van Therapieland.

Het doel van het programma is om ondersteuning te bieden bij het stoppen met roken, door meer inzicht te geven in de verslaving en verschillende praktische handvatten te geven. Deze eHealth module is ter ondersteuning bij de individuele gesprekken.

Naast begeleiding zijn er ook verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken. Uit onderzoek is gebleken dat de kans om succesvol te stoppen met roken toeneemt bij het gebruik van hulpmiddelen. De hulpmiddelen blijken vooral effectief als het wordt gecombineerd met begeleiding. De cardiovasculair verpleegkundige zal tijdens het gesprek deze hulpmiddelen met u bespreken.