

PEPP 4ALL

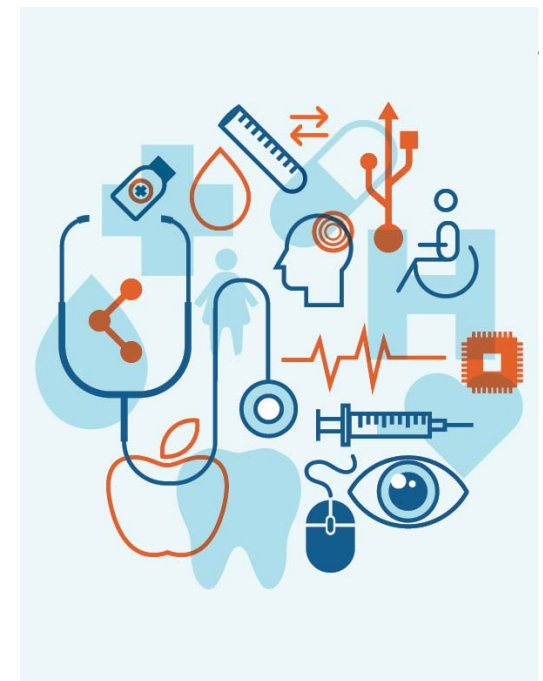
Zelfmanagementprogramma voor
chronisch zieken en hun partner

Mirella Waber
Verpleegkundig Specialist Neurologie



Verwachtingen binnen de gezondheidszorg

- Het gezondheidszorgstelsel betaalbaar en toegankelijk houden.
- Ziekenhuizen moeten goedkoper en efficiënter werken.
- Participatie maatschappij, iedereen draagt zijn steentje bij.
- Patiëntrelatie verbeteren.



Gezond leven strategie MUMC+

Binnen het MUMC is er gekozen voor het motto:

Heel de Mens.

Stel de mens en zijn omgeving centraal.

Tegemoet komen aan wensen van de patiënten om samen te kunnen beslissen, meer de eigen regie te kunnen nemen.



PPEP 4 all

Patiënt & **P**artner **E**ducatie **P**rogramma voor **A**lle chronisch zieken.

Het aanleren van vaardigheden om een actieve rol te nemen bij het omgaan met een chronische ziekte.



Doel PEPP4ALL

- Verminderen van psychische en sociale problemen van patiënt en partner om daarmee de kwaliteit van beiden te verbeteren.
- Patiënten en partners de kans bieden om zelf de regie te nemen.



- ✓ Balans vinden
- ✓ Grenzen ontdekken
- ✓ Doelen stellen

Zelfmanagement

Zelfmanagement is het vermogen van een individu de symptomen, behandeling, fysieke en psychosociale consequenties en levensstijlveranderingen inherent aan het leven met een chronische aandoening te managen.
(Barlow 2002)



Werkwijze cursus

- 2 groepen;
 patiënten groep
 partner/mantelzorgers groep
- 8 sessies met elk een eigen onderwerp
 duur van elke sessie 90 minuten
- Intake gesprek vooraf aan de cursus (\pm 1 uur)
- 2-3 gecertificeerde trainers

Introductie

Zelfevaluatie

Gezondheids-
bevordering

Stress
Management

Angst &
depressie /
Uitdaging voor de
zorggever

Sociale
competentie

Sociale
Ondersteuning

WAAROM?

HOE VOEL IK MIJ?

WAT KAN IK DOEN?

HOE?

Begrijpen







Management

Wijze van omgang

Betere levenskwaliteit

Opbouw van elke sessie

- Bespreking thuiswerk
- Actieve informatie
- Oefening
- Thuiswerk
- Smaakmaker

| | Deel | Inhoud |  |
|---|---|--|---|
| 1 |  Kennismaking / Bespreking thuiswerk | In de eerste sessie beginnen we met een kennismaking met de andere groepsleden en de trainers. Daarna start elke sessie met het bespreken van de thuiswerk-opdrachten. | tot 0:30 |
| 2 |  Actieve informatie | In het onderdeel actieve informatie geeft de trainer informatie over het thema dat in die sessie centraal staat | tot 0:50 |
| 3 |  Oefening | In het derde deel, oefening, gaan we oefenen met praktische vaardigheden die te maken hebben met het thema. Die biedt een mooie gelegenheid om te ervaren hoe de zelfmanagement-technieken werken, als basis om dit thuis verder in praktijk te gaan brengen. | tot 1:20 |
| 4 |  Thuiswerk | Na de oefening volgt het thuiswerk voor de volgende keer. Het gaat erom dat u de vaardigheden uit de sessie toepast in uw eigen dagelijks leven. Zo ontdekt u of toepassing ervan meerwaarde voor u zou kunnen hebben. | vanaf 1:20 |
| 5 |  Smaakmaker | We sluiten elke sessie af met een vooruitblik op het thema dat de volgende keer aan bod komt. Met deze zogenaamde smaakmaker nodigen we u uit om als voorbereiding op de volgende sessie vast eens te bedenken welke vragen en ervaringen u heeft met dit thema. Deze kunt u dan in de volgende sessie bij het onderdeel Actieve informatie weer inbrengen. | tot 1:30 |

Sessie 1 Introductie

- Kennismaking
- Groepsregels vastleggen
- Individuele verwachtingen worden besproken

- Wat is een chronische ziekte
- Informatie bronnen
- Wie zijn hulpverleners
- Hoe voorbereiden op een gesprek



Sessie 2 Zelfevaluatie

- Bewuste aandacht voor jezelf/ jouw situatie
- Uitleg over zelfevaluatie, hoe kan ik mezelf evalueren
- Oefening lichamenlijk bewustzijn



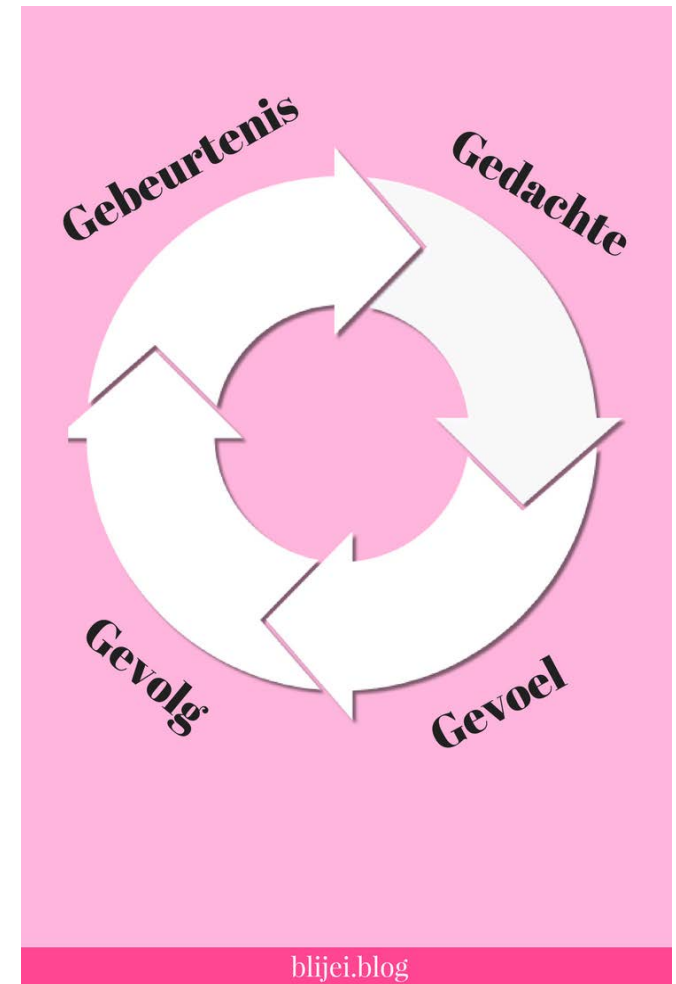
Sessie 3

Gezondheid bevorderende activiteiten

- Wat is een prettige activiteit
- Prettige activiteiten uitwisselen
- Belang van prettige activiteiten bespreken
- Bijhouden van prettige activiteiten

Sessie 4 Stressmanagement

- Uitleg over stress
- Negatieve stress cirkels omzetten in positieve stress cirkels
- Helpende en reële gedachten



Sessie 5

Patiënten: Angst en depressie

- Wat is angst en depressie in relatie met chronische aandoening
- Omgaan met angst en depressie, tips

Mantelzorgers: Uitdaging voor de zorggever

- Herkenning overbelasting
- Richtlijnen om overbelasting te voorkomen



Sessie 6 Sociale competentie

- Communicatievormen
 - Wat doet het met jou
 - Voor jezelf opkomen
 - Gevoelens delen
- Tips om te communiceren
- Hoe om te gaan als concentratie moeilijk is

Sessie 7 Sociale steun

- Wat is sociale steun
- In kaart brengen sociale netwerk
- Hoe schakel ik hulp in



Sessie 8 Terugblik en vooruitzicht

- Evaluatie van alle 7 sessies
- Individuele doelstellingen behaald?



Verwachtingen

- Voor een optimaal effect is het belangrijk om elke sessie aanwezig zijn.
- Kleine voorbereiding op sessie in thuissituatie
- Vertrouwelijkheid
- Respect
- Veiligheid



Waar?

Binnen het MUMC+ 13 (gecertificeerde) trainers

- Neurologie /Parkinson
- Psychiatrie/SOLK
- Dialyse
- Hypofyse
- Diabetes
- MDL
- Anesthesie
- Dienst geestelijke verzorging
- Maatschappelijk werk

Voor wie? (binnen de neurologie)

Parkinson patiënten en of hun partner/mantelzorger

- Moeite om met de ziekte om te gaan
- Verwerkings- en acceptatieproblemen
- Psychische en psychosociale problematiek en behoefte aan hulp
- Het gaat slechter dan men verwacht
- Moeilijkheden om therapietrouw te zijn
- Lichamelijke klachten die door zorglast komt (mantelzorger)

Kosten?

Boeken; € 27,60 per stuk

Reis- en parkeerkosten



Vooralsnog binnen MUMC+ geen overige cursus kosten.

Enkele zorgverzekeraars (o.a. VGZ) vergoed cursus al.

Volgende cursus start half oktober/ begin november.

2 x per jaar

Interesse of nog meer vragen?

Mirella Waber, Verpleegkundig Specialist Neurologie

bewegingsstoornissen@mumc.nl

m.waber@mumc.nl

043-3875117

