

CURSUSBROCHURE PPEP4ALL-NIER 'MEER GRIP OP HET LEVEN MET EEN NIERZIEKTE'

Velen van u kunnen erover meepraten: een chronische nierziekte of transplantatie heeft grote gevolgen en vraagt om aanpassingen in het dagelijks leven. Naast lichamelijke klachten kunnen ook emotionele en sociale problemen als angst, onzekerheid en somberheid u in de weg zitten in uw werk, relatie, studie en ontspanning. Dit kunnen het voor u en uw omgeving behoorlijk lastig maken om de balans in uw (her)leven te vinden en de regie op uw leven te behouden.

In de behandelkamer van de dokter is er alleen niet altijd ruimte om deze problemen eens goed te bespreken. Is dit herkenbaar voor u?

Dan heeft de NVN voor u een unieke gelegenheid om dit probleem aan te pakken, samen mét uw partner of mantelzorger!

PPEP4ALL is een training in zelfmanagement die helpt om met tegenslag om te gaan en het verlies van regie te keren. De focus ligt op uw mogelijkheden in plaats van beperkingen, op acceptatie en op het bevorderen van de autonomie en zelfredzaamheid van zowel patiënt als partner. PPEP4ALL is een aanvulling op de medische behandeling. De werking van de cursus is wetenschappelijk bewezen.

De NVN heeft de handen ineen geslagen met de PPEP4ALL Academy en zorgverzekeraar VGZ. Veertien zorgprofessionals, allen geaccrediteerde PPEP4ALL-trainers, zijn aanvullend getraind voor nierziekten. Zij geven dit najaar op zeven locaties verspreid door het land cursussen voor nierpatiënten én hun partners of mantelzorgers. **De kosten van deze cursus (€ 250,- per patiënt of partner/ mantelzorger) worden eenmalig vergoed door VGZ, ook als u niet bij VGZ verzekerd bent.** U betaalt alleen €26,50 per persoon voor het cursusboek.

Hoe werkt PPEP4ALL?

PPEP4ALL bestaat uit een reeks van **acht groepsessies van 1,5 uur, verspreid over 8 tot 10 weken**. U leert zichzelf, uw gedrag, uw omgeving en netwerk kennen en te onderzoeken waar uw mogelijkheden liggen om problemen op te lossen. Onderwerpen die aan bod komen zijn gezondheidsbevordering, stressmanagement, omgaan met gevoelens als angst, eenzaamheid en depressie. U vergroot uw communicatievaardigheden, leert sociale steun organiseren en een aangepast activiteitenpatroon voor uzelf op te zetten. U volgt als deelnemer alle 8 sessies. Patiënten en partners zitten tijdens het programma in aparte groepen. In beide groepen komen vrijwel dezelfde thema's aan bod:

PPEP4All - Patiënten								Anker Reflectie en preventie
Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4	Sessie 5	Sessie 6	Sessie 7	Sessie 8	
Introductie	Zelf-evaluatie	Gezondheidsbevordering	Stressmanagement	Angst & depressie	Sociale competentie	Sociale ondersteuning	Evaluatie	

PPEP4All - Partners								Anker Reflectie en preventie
Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4	Sessie 5	Sessie 6	Sessie 7	Sessie 8	
Introductie	Zelf-evaluatie	Gezondheidsbevordering	Stressmanagement	Uitdaging voor de zorggever	Sociale competentie	Sociale ondersteuning	Evaluatie	

Meer informatie over de opzet van PPEP4ALL vindt u op www.ppep4all.nl.

Voor wie is PPEP4ALL-NIER bedoeld?

De cursus is bedoeld voor nierpatiënten en getransplanteerden die hulp willen bij:

- het accepteren van de nierziekte (of transplantatie) en deze een plek in hun leven willen geven,
- het zelfstandig omgaan met de ziekte of transplantatie,
- psychische problemen die zij door de nierziekte of transplantatie ervaren,
- het beter naleven van de behandeladviezen en medicatievoorschriften.

Voor partners/mantelzorgers gelden dezelfde criteria, maar dan bezien vanuit hun specifieke rol.

De cursus heeft het meeste effect als patiënt en partner/mantelzorger de cursus allebei volgen. U kunt eventueel ook als patiënt of als partner alléén deelnemen. Deelnemers wordt verzocht vóór de cursus, erna en na drie maanden enkele vragenlijsten in te vullen. Deze gegevens worden anoniem verwerkt voor de wetenschappelijke onderbouwing van het effect van de cursus.

Waar wordt PPEP4ALL-NIER gegeven?

Plaats / locatie	Data	Tijden per sessie
Leiden / LUMC	Donderdagen: 30 augustus, 6/13/20/27 september, 4/11/18 oktober	16.00 – 17.30 uur
Hoorn / Westfriesgasthuis	Maandagen: 3/10/17/24 sept, 1/8/15/22 oktober	19.00 – 20.30 uur
Delft of Rijswijk	patiënten op maandagen: 10/17/24 sept, 1/8/15/22/29 oktober partners op woensdagen: 12/19/26 sept, 3/10/17/24/31 oktober	14.00 – 15.30 uur 14.00 – 15.30 uur
Groningen	Woensdagen: 12/19/26 sept, 3/10/17/24/31 oktober	19.30 – 21.00 uur
Maastricht / MUMC+	<i>voorlichtingsbijeenkomst:</i> 8 juli in Maastricht <i>voorlopige cursusdata:</i> Vrijdagen: 21/28 september, 19 oktober, 2/16/30 november, 7/21 december	14.00 – 16.00 uur cursustijden worden nog bekendgemaakt
Almere/ zorggroep Almere	Maandagen: 24 september, 1/8/15/22/29 oktober, 5/12/26 november	13.30 – 15.00 uur
Maarssebroek	Dinsdagen: 25 september, 2/9/16/30 oktober, 6/13/20 november	19.00 – 20.30 uur

Interesse om deel te nemen?

Meld u dan aan bij Clim van Daelen, Beleidsmedewerker bij de NVN (vandaelen@nvn.nl) of telefonisch op 035-691 2128. Aanmelding betekent dat u aan alle acht groepsessies deelneemt.

Aanmelding betekent dat u in principe aan alle acht groepsessies deelneemt. Om de effectiviteit van de training te kunnen waarborgen mag u maximaal twee sessies missen, maar liever geen.