

U heeft te maken met de chronische gevolgen van uw aandoening. Dit zorgt voor veel veranderingen in uw leven en ook in het leven van uw partner of mantelzorger. Om u te helpen, kunnen jullie allebei meedoen aan ons Patiënt en Partner Educatie Programma. Dit programma volgt u samen met anderen in een groep.

Inhoud

Het programma richt zich op de invloed van de ziekte op uw mentale gezondheid en sociale leven. Het helpt u om te begrijpen wat de ziekte betekent voor uw dagelijkse activiteiten. Tijdens het programma leert u verschillende zelfmanagementtechnieken. Dit zijn handige manieren om met de veranderingen in uw leven om te gaan. We ondersteunen zowel u als uw partner om een balans te vinden tussen wat de ziekte van u vraagt en hoe u uw leven wilt leiden. Het programma moedigt u aan om uw grenzen te ontdekken, zodat u meer controle krijgt over uw eigen leven. U krijgt informatie en oefeningen die u helpen om vaardigheden te ontwikkelen die u kunt gebruiken in uw dagelijks leven. Met de tips uit het programma kunt u samen beter omgaan met de gevolgen van de ziekte, zodat de kwaliteit van uw leven verbetert.

Lotgenotencontact

U doet mee aan de patiëntgroep en uw partner of mantelzorger volgt tegelijkertijd de partnergroep. Het contact met andere mensen in een vergelijkbare situatie kan voor u beiden heel nuttig zijn. In de patiëntgroep en de partnergroep worden dezelfde onderwerpen besproken. Dit betekent dat u en uw partner tijdens de groepsbijeenkomsten dezelfde informatie krijgen, zodat u er daarna samen over kunt praten. U kunt ook meedoen aan het programma zonder uw partner of mantelzorger.

Hoe ziet het programma eruit?

Het programma bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur (inclusief pauzes). Elke groep heeft zes tot acht deelnemers en wordt geleid door een psycholoog en een maatschappelijk werker. Tijdens elke bijeenkomst staat een onderwerp centraal. Daarnaast is er ook tijd om ervaringen te delen.

Onderwerpen per bijeenkomst

1. Introductie en kennis over de ziekte
2. Zelfevaluatie
3. Gezondheidsbevordering
4. Stressmanagement
5. Omgaan met angst en depressie; de uitdaging voor de zorggever
6. Sociale competentie
7. Sociale steun
8. Afronding en evaluatie

