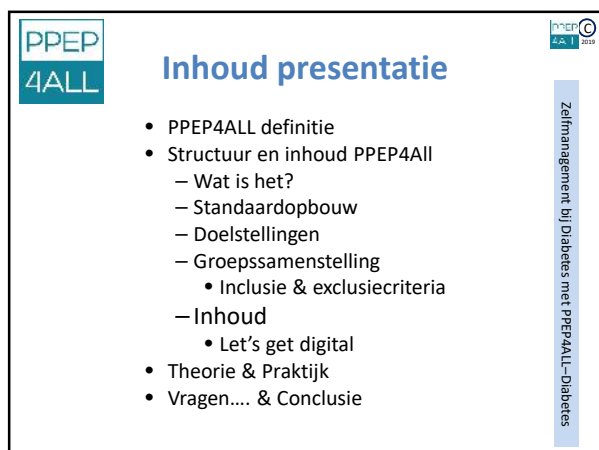




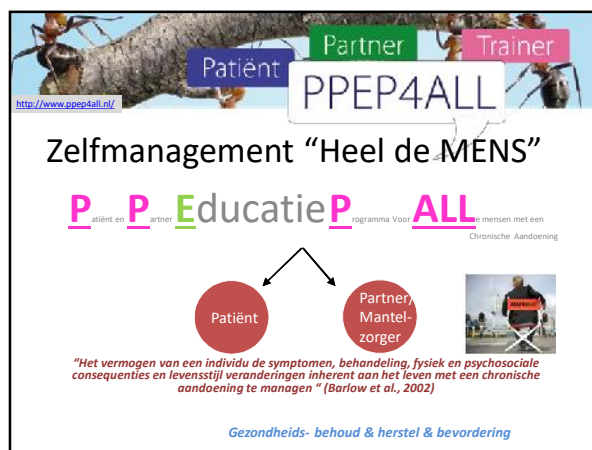
1



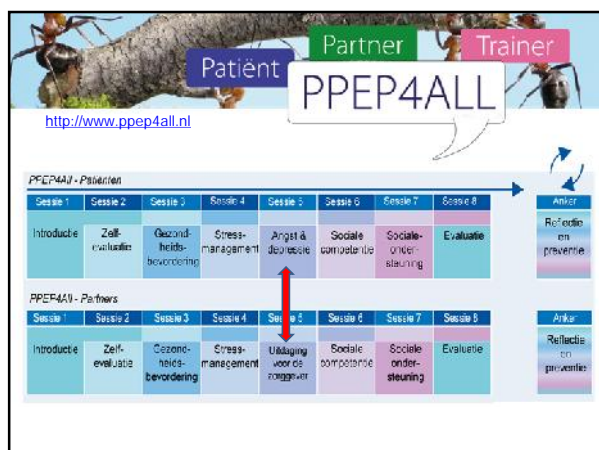
2



3



4



5



6

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

Standaard opbouw

Deel	Titel	Doel	Uur
1	Kennismaking / Inzake	Elk heeft een rol te spelen in het proces van herstel. Dit wordt duidelijk gemaakt door de rol van de patiënt, de partner en de trainer.	1,00
2	Actieve informatie	In het eerste deel wordt de rol van de patiënt, de partner en de trainer duidelijk gemaakt. Dit wordt gedaan door de rol van de patiënt, de partner en de trainer.	1,00
3	Oefening	In het tweede deel wordt de rol van de patiënt, de partner en de trainer duidelijk gemaakt. Dit wordt gedaan door de rol van de patiënt, de partner en de trainer.	1,00
4	Thuiswerk	In het derde deel wordt de rol van de patiënt, de partner en de trainer duidelijk gemaakt. Dit wordt gedaan door de rol van de patiënt, de partner en de trainer.	1,00
5	Smakmaker	In het vierde deel wordt de rol van de patiënt, de partner en de trainer duidelijk gemaakt. Dit wordt gedaan door de rol van de patiënt, de partner en de trainer.	1,00

7

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

Standaard opbouw

SESSIE 1

SESSIE 2

SESSIE 3

Deel	Titel	Doel	Uur
DEEL 1	Kennismaking		
DEEL 2	Actieve informatie		
DEEL 3	Oefening		
DEEL 4	Thuiswerk		
DEEL 5	Smakmaker		

8

Doelstellingen PPEP4ALL

Introduce

Zelfevaluatie

Gezondheidsbevordering

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

Betera levenskwaliteit

9

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

<http://www.ppep4all.nl>

- Doorbreken van de negatieve spiraal van toename van psychische dan wel psychiatrische en/of psychosociale klachten die samenhangen met het (chronisch) ziek zijn, om verergering te voorkomen (preventie)
- Vermindering van bestaande psychische dan wel psychiatrische en/of psychosociale klachten die samenhangen met de (chronische) ziekte
- Voorkomen van terugval na het herstel van de psychische dan wel psychiatrische en/of psychosociale klachten of tijdens een verslechtering van de lichamelijke gezondheid.

PREVENTION IS BETTER THAN CURE

Betera levenskwaliteit

10

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

<http://www.ppep4all.nl>

- De patiënten en partners de kans bieden om zelf de regie te (her)nemen over de kwaliteit van hun leven met een (chronische) ziekte en deze positief te beïnvloeden (betera levenskwaliteit)
- Verbeteren van het naleven van medische maatregelen en tevens het stimuleren van gezondheid bevorderend gedrag (kostenbesparing & 'shared decision-making')

Quality of Life

WAT KAN IK DOEN?

HOE?

Betera levenskwaliteit

11

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

<http://www.ppep4all.nl>

- Verhogen van de (arbeid) participatie in de samenleving (kostenbesparing)
- Voorkomen van overbelasting en onnodige gezondheidsklachten bij partners (preventie)

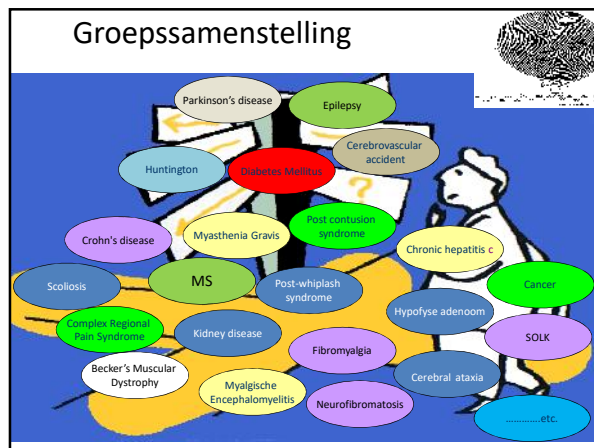
Betera levenskwaliteit

12

Patiënt Partner Trainer
PPEP4ALL

DOE HET ZELF – Patiënt en mantelzorger

13



14

Patiënt Partner Trainer
PPEP4ALL

- **Wist U dat:**
 - “Ongeveer 60% van psychiatrische patiënten ook een somatische aandoening heeft”
 - “30% van somatische patiënten tevens psychiatrische problemen heeft”
 - “Psychiatrische patiënten sterven zo’n 15 tot 20 jaar eerder dan de algemene bevolking en daarbij is hun gemiddelde kwaliteit van leven ook slechter”

Wiepke Cahn: hoogleraar lichamelijke gezondheid bij psychiatrische aandoeningen (UMCU) gaat zich inspinnen om de muur tussen somatiek en psychiatrie af te breken.

15

Patiënt Partner Trainer
PPEP4ALL

Inclusie criteria

- Chronische aandoening (DM)
- Onvoldoende vaardigheden om met de ziekte om te gaan
- (Tijdelijk) onvoldoende (zelf)redzaam
- Onvoldoende autonomie
- Verwerkings- en acceptatie problemen
- Inadequate coping strategieën
- Nodige Ψ en Ψ sociale problematiek & hulpbehoefte
- Slechter (sign. minder goed) dan men op grond van medisch ziekte beeld mag verwachten.
- Onvoldoende therapie trouw; 'adherence to treatment'
- (Dreigend) ziekteverzuim – verhoogde kans op uitval uit arbeidsproces

Exclusie criteria

- Patiënten die niet geïndiceerd zijn voor groepen
- *Forse* Psychiatrische comorbiditeit

16

Patiënt Partner Trainer
PPEP4ALL

Inclusie criteria

- Mantelzorger/partner van chronisch zieke
- Onvoldoende vaardigheden om met de ziekte van zijn/haar partner om te gaan
- (Tijdelijk) onvoldoende (zelf)redzaam
- Onvoldoende autonomie
- Verwerkings- en acceptatie problemen
- Inadequate coping strategieën
- Nodige Ψ en Ψ sociale klachten die samenhangen met de chron. ziekte van de patiënt & hulpbehoefte
- Sprake van lichamelijke klachten die zijn terug te voeren op de zorglast dan wel zorgoverbelasting
- (Dreigend) ziekteverzuim – verhoogde kans op uitval uit arbeidsproces

Exclusie criteria

- Partners die niet geïndiceerd zijn voor groepen
- *Forse* Psychiatrische morbiditeit

17

Patiënt Partner Trainer
PPEP4ALL

<http://www.ppep4all.nl>

Three book covers for 'PPEP4ALL' are shown, each with a different cover design.

18

<http://www.ppep4all.nl>

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

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

19

Sessie 1 Introductie

- Kennismaking
- Uitleg doelstellingen programma, groepsregels
- Verwachtingen deelnemers
- Geen medische voorlichting!
- Gewenste informatie vinden: waar en hoe?
- Een actieve rol in de behandeling innemen? Regie!

20

Sessie 1 Introductie

Verwachtingen DM Patiënten – Sessie 1

- Ik hoop dat ik door het volgen van de PPEP4ALL weer zelf beslissingen durf te nemen en voor mezelf durf op te komen waardoor ik me beter in mijn vel voel
- Ik hoop dat ik door het volgen van de PPEP4ALL minder gefrustreerd raak in situaties en hier beter mee leer omgaan

Partners – Sessie 1

- Ik wil grenzen leren aangeven
- Ik wil balans vinden tussen zorg en loslaten
- Ik wil een open communicatie met mijn partner

21

Sessie 2 Zelfevaluatie

- Bewuste aandacht voor jezelf/ je situatie
 - Hoe voel ik me eigenlijk?
 - Wat zijn mijn gedachten?
 - Hoe gedraag ik me?
 - Wat gebeurt er in mijn omgeving?
- Oefening lichamelijk bewustzijn
- Systematische rapportage als vaardigheid (dagboek)
- Patroon herkennen -> patroon doorbreken!

22

Sessie 2 Zelfevaluatie Vermoeidheidsmanagement

aanpak vermoeidheid

proactief

reactief

regulerend

stichtend

23


Sessie 3 Gezondheidsbevordering


- Prettige activiteiten
- Het belang van prettige activiteiten
 - Wat is wel leuk ondanks/dankzij ziekte?
 - Wat bevordert welbevinden?
- Oplaadmomenten als tegenhanger van ziekte!last!

24

PPEP 4ALL Sessie 4 Stressmanagement

Manieren om om te gaan met stress:

- **Overbelasting voorkomen**
- Prettige activiteiten 
- 4 G's → Anders denken: **helpende reële gedachten**
- **Ontspanningsoefening(en)**



25

Cognitieve gedragstherapie **De 4 G's**



26

PPEP 4ALL Sessie 5 Angst en depressie /uitdaging zorggever

Patiënten:
Herkenning van: normale gevoelens van angst en somberheid versus angststoornissen en depressie
Preventie & behandeling

Partners:
Herkenning van overbelasting, preventie



27

PPEP 4ALL Sessie 6 Sociale competentie

- Sociale vaardigheden: communicatie

1. Vertellen over chronische aandoening
2. Voor jezelf opkomen
3. Gevoelens delen

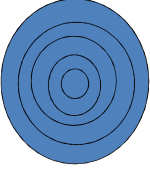


- Rol van gedachten in wel/niet communiceren

28

PPEP 4ALL Sessie 7 Sociale steun

- Belang van sociale steun
Sociale steun vragen, waar en hoe?
- In kaart brengen:
Formele & informele netwerk



29

PPEP 4ALL Sessie 8 Terugblik en vooruitzicht

Programma doorlopen met deelnemers
Wat geleerd? 

Evaluatie:

- Zijn doelstellingen bereikt?
- Wat was nuttig?
- Wat minder nuttig?

- Evaluatievragenlijst in handboek!

Loustaal en Steen | www.loustaal.nl | ©2000 - 2001

30

Doorontwikkeling PPEP4ALL

E-HEALTH TOEPASSING PPEP4ALL

STAND-ALONE

COMBINATIE MET PGO

Let's Get Digital

NeLL National eHealth Living Lab

<http://platform.livido.nl>

<https://www.ichealth.nl/nieuws/ppep4all-krijgt-eerste-nell-compatible-status/>

31

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

<http://www.ppep4all.nl>

ZEER INDRUKWEKKEND, COLLEGA.....

MAAR WERKT HET DOK IN THEORIE?

32

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

ZEER INDRUKWEKKEND, COLLEGA.....

MAAR WERKT HET DOK IN THEORIE?

33

PPEP 4ALL

Uitdaging voor de patiënten/partners en hulpverleners

34

PPEP 4ALL

Trans theoretisch model

Het model van Prochaska en DiClemente

35

Patiënt Partner Trainer

PPEP4ALL

<http://www.ppep4all.nl>

ZEER INDRUKWEKKEND, COLLEGA.....

MAAR WERKT HET DOK IN THEORIE?

Deprekkelijk?


10^e editie Train de trainers
7 Maart, 21 Maart, 4 April 2019

De 1^{ste} Diabetespatiëntengroep gestart
10-01-2019 t/m 28-2-2019
Trainers: Jeanine Claessens (Diabetes verpleegkundige) & Angelique Hugens (Diabetes verpleegkundige i.o.)

Er is meer aandacht voor zaken rondom de diabetes, waardoor naar heel de mens wordt gekeken en niet alleen naar de regulatie


Maastricht UMC+

36



- *“Ik heb tijdens de PPEP4ALL geleerd mijn hulpvragen naar professionals toe te formuleren en formuleer deze voordat ik naar de afspraak ga zodat ik niets vergeet”*
- *“Ik durf, dankzij de PPEP4ALL, op te komen voor mijn eigen wensen en behoeften”*
- *“Mijn partner is meer op de hoogte van wat er speelt en wat de chronische ziekte met mij doet. Mijn partner heeft meer inzicht en ondersteunt mij nu meer”*
- *“De PPEP4ALL heeft me laten zien en horen dat ik niet de enige ben die geconfronteerd wordt met de problemen die mijn chronische ziekte met zich meebrengt”*
- *“Tijdens de PPEP4ALL ben ik mezelf tegengekomen en ik onderneem nu meer activiteiten in het dagelijks leven. De PPEP4ALL heeft mij geleerd dat ik er ook mag zijn en dat ik goed ben zoals ik ben!”*

37



Vragen en

- Hoe kunnen we patiënten met Diabetes en hun partners zelf de regie weer zoveel mogelijk in handen geven?
- Hoe kunnen we “shared decision” making en autonomie optimaliseren?
- Met welke zelfmanagement technieken kunnen we Diabetici en hun omgeving ondersteunen om tot gedragsverandering te komen zodat ze hun kwaliteit van leven kunnen verhogen?

Gezondheids- behoud & herstel & bevordering

38

....Conclusie




Patient Partner Trainer
PPEP4ALL

Preventie
Participatie
Patient Empowerment
Shared decision maker

Samen Sterk

- <https://www.youtube.com/watch?v=5311a117BWM>

<http://www.ppep4all.nl>

39


JAARCONGRES DIABETESZORG THEMA: 'MET HET OOG OP MORGEN'




OP VERANDERING
HOPEN ZONDER
ER ZELF IETS
VOOR TE DOEN,
IS ALS OP HET
TREINSTATION
WACHTEN OP
EEN BOOT



40



Patiënt Partner Trainer
PPEP4ALL



<http://www.ppep4all.nl>

Noelle.kamminga@mumc.nl
Nga.kamminga@ppep4all.nl

41