

Behandeling

# Beter in balans met IBD

PPEP4ALL: trainingsprogramma bij chronische darmaandoening IBD.

Als u een chronische darmaandoening heeft (IBD), kan het moeilijk zijn om een balans te vinden. Een balans tussen wat de aandoening van u vraagt, en hoe u uw leven wilt leiden. Het trainingsprogramma PPEP4ALL kan u daar bij helpen.

## Meer informatie over de training

### Wat is PPEP4ALL?

PPEP4ALL staat voor: Patiënt en Partner Educatie Programma voor Alle chronisch zieken. Het is een trainingsprogramma dat wordt afgestemd op wat u graag wilt bereiken: training op maat dus.

U leert verschillende vaardigheden en technieken om beter in balans te komen. Bijvoorbeeld bewustzijns- en gezondheidsbevordering, waarin u leert hoe u zelf uw gezondheid kunt verbeteren. Maar ook cognitieve gedragstherapie, gericht op het beter omgaan met stress en emoties. En u leert hoe uw omgeving u zo goed mogelijk kan steunen.

### Praktische informatie

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 1,5 uur, inclusief een terugkombijeenkomst. De bijeenkomsten vinden overdag plaats, in de middag. De groep bestaat uit 5 tot 7 deelnemers.

De bijeenkomsten worden geleid door een IBD-verpleegkundige en GZ-psycholoog.

Voor meer informatie over de kosten van onder meer het benodigde werkboek, kunt u terecht bij uw behandelend IBD-verpleegkundige.

### Wat levert deelname u op?

PPEP4ALL biedt een gestructureerd programma, toegespitst op uw eigen doelen.

U krijgt vaardigheden aangereikt waarmee u beter leert omgaan met de gevolgen van uw aandoening en daar meer invloed op krijgt.

### Hoe kunt u zich aanmelden?

Overweegt u deel te nemen en/of heeft u vragen? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of IBD-verpleegkundige. U kunt ook een e-mail sturen naar een van de trainers via [mdlinfo@jbz.nl](mailto:mdlinfo@jbz.nl):

- Ineke Kappe (IBD-verpleegkundige)
- Karin van der Heyden (IBD-verpleegkundige)
- Marieke Breuls (GZ-psycholoog)

Wij kunnen u dan uitnodigen voor een intakegesprek en samen bespreken of uw verwachtingen aansluiten bij wat de training u kan bieden.

Meer informatie over ppep4all kunt u vinden op;

- [www.ppep4all.nl](http://www.ppep4all.nl) (<http://www.ppep4all.nl>)
- [www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl) (<http://www.crohn-colitis.nl>): zoeken op ppep4all

## Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Spreekuur chronische darmontsteking (IBD)

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-chronische-darmontsteking-ibd>)

## Meer informatie

Zorg bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa (IBD) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/ibd-zorg>)

Code INT-300