

Meer grip op je leven



met epilepsie

ZMILE Zelf leren omgaan met epilepsie

(ZMILE staat voor ZelfManagement Interventie Leven met Epilepsie)

Epilepsie heeft veel invloed op je leven. Hoe ga je om met de beperkingen en risico's? En hoe praat je hierover met je familie, vrienden of arts?

Het MUMC+ biedt een cursus aan waarin je leert omgaan met epilepsie, zowel medisch als emotioneel. Deze cursus heet ZMILE.

Je leert:

- omgaan met de gevolgen van epilepsie,
- medicijnen goed gebruiken,
- risico's en gevaar herkennen,
- duidelijk communiceren met zorgverleners.



De cursus bestaat uit::

- 6 groepsbijeenkomsten met 12 deelnemers,
- 6 mensen met epilepsie en 6 familieleden of vrienden,
- bijeenkomsten van 16.00 tot 18.00 uur in het MUMC+.

Na 6 weken is er een extra bijeenkomst om ervaringen te delen en je doelen bij te stellen.

Meedoen?

Besprek dit met je arts of verpleegkundig specialist.

Academie voor zelfzorg

"Samen werken aan positieve gezondheid"