

Omgaan met geheugenproblemen





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

PSV005 / Omgaan met geheugenproblemen / 18-07-2014

Omgaan met geheugenproblemen

"Schat, heb jij mijn sleutels ergens gezien?"

"Heb ik de voordeur wel afgesloten?"

"Hoe heet de vriend van mijn kleindochter ook alweer?"

"Wat is de pincode van mijn nieuwe bankpasje?"

"Ben ik nu alweer de afspraak bij mijn specialist vergeten?"

"Wat had ik ook al weer nodig uit de garage?"

Bovenstaande vragen en ander voorbeelden van geheugenproblemen komen u misschien wel bekend voor. In de cursus 'omgaan met geheugenproblemen' reiken we u handvatten aan om beter met dergelijke klachten om te gaan.

Duur van de cursus

We geven de cursus in groepsverband. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur. Tijdens twee sessies worden ook de partner of een andere naaste uitgenodigd.

Wat leert u in de cursus?

Tijdens de cursus gaan we in op de werking van het geheugen. We geven uitleg over problemen die kunnen ontstaan bij het opslaan en terughalen van nieuwe informatie. We besteden vooral aandacht aan het voorkomen van deze problemen.

Regelmatig krijgt u huiswerk mee. We vragen u bijvoorbeeld een tekst te lezen, een opdracht te maken en de geleerde trucs in de praktijk te oefenen.

Tijdens de bijeenkomsten met partner/naaste gaan we in op moeilijke situaties waar u samen tegen aan loopt. We geven tips die helpen om hier beter mee om te gaan.

Onderwerpen die o.a. aan bod komen in de cursus:

- Informatie over de werking van het geheugen.
- Acceptatie van beperkingen.

- Aanleren en toepassen van (nieuwe) geheugenstrategieën.
- Veel tips en trucs. Doe niet alles uit het hoofd, gebruik de juiste hulpmiddelen.
- Samen met partner/naaste zoeken naar nieuwe manieren om met de geheugenproblemen om te gaan.
- Leren van elkaar en merken dat je niet de enige bent met geheugenklachten.

Hard werken

Helaas kunnen we het geheugen zelf niet verbeteren. We hebben geen invloed op de delen van onze hersenen die verantwoordelijk zijn voor het geheugen. Het geheugen is geen spier die getraind kan worden, zodat we weer beter kunnen gaan onthouden.

Wel is het mogelijk om beter gebruik te maken van de aanwezige geheugenmogelijkheden. Daarvoor zult u moeten leren om op een andere, meer bewuste manier, informatie op te nemen en op te diepen. Voorwaarde hiervoor is dat u er steeds weer opnieuw aandacht aan besteedt en er energie in stopt. Door er flink aan te werken kunt u uw geheugen dus wel beter gaan gebruiken.

Waar

De cursus vindt plaats op de afdeling Medische psychologie van het Catharina Ziekenhuis.

Kosten

Omdat de cursus binnen de ziekenhuiszorg valt, wordt deze u kosteloos aangeboden. Het cursusmateriaal wordt in de eerste bijeenkomst uitgedeeld.

Aanmelden

U kunt voor een cursus worden aangemeld door uw specialist (bijvoorbeeld door uw neuroloog of geriater). Zodra uw aanmelding binnen is, plaatsen we u op een wachtlijst. Als bekend is wanneer een nieuwe groep start, ontvangt u een uitnodigingsbrief met de data van de bijeenkomsten.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan tijdens kantooruren contact op met de afdeling Medische psychologie.

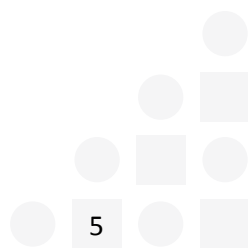
Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
Telefoon 040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp
040 - 239 96 00

Polikliniek Medische psychologie
040 - 239 90 00

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Medische psychologie kunt u terugvinden op www.catharinaziekenhuis.nl/medisch-psychologie-volwassenen.









Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven