

## **Cursus 'Omgaan met geheugenproblemen'**

**Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) komt regelmatig voor als gevolg van een ongeluk, beroerte of een ziekte van de hersenen. Als gevolg van dit hersenletsel kan het zijn dat activiteiten niet meer gaan zoals u gewend bent. Soms zijn de gevolgen heel duidelijk en zijn ze merkbaar bij het lopen, het fietsen, het praten of het autorijden. Het kan ook voorkomen dat de gevolgen minder duidelijk zijn. Dit noemen we de onzichtbare gevolgen, oftewel de cognitieve gevolgen van hersenletsel. Deze onzichtbare gevolgen hebben vaak een enorme invloed op uw dagelijks leven. Eén van die onzichtbare gevolgen kan zijn dat u minder goed kunt onthouden: u heeft geheugenproblemen.**

### **Voor wie?**

Soms weet u de naam van uw nieuwe bureaus niet meer en vergeet u wat u net heeft gelezen in de krant. Ook heeft u soms net een gesprek gevoerd en kunt u de inhoud niet meer navertellen. Herkent u zich hierin of heeft u andere geheugenproblemen? Dan kan deelname aan deze cursus iets voor u zijn. Om de invloed van geheugenproblemen op het dagelijks leven te verminderen, biedt Vogellanden de cursus 'Omgaan met geheugenproblemen' aan. Om deel te nemen aan de cursus, is het belangrijk dat uit onderzoek en observaties blijkt dat uw geheugenproblemen voortkomen uit niet-aangeboren hersenletsel.

Het geheugen verbeteren is helaas niet mogelijk, maar het leren omgaan met geheugenproblemen wel. Tijdens de cursus leert u dit door het gebruik van strategieën. U zult dan minder last in het dagelijks leven ondervinden van uw geheugenproblemen.

### **Inhoud**

De invloed van de geheugenproblemen op het dagelijks leven is voor iedereen verschillend. Daarom wordt in de cursus gewerkt met persoonlijke doelen. Deze formuleert u zelf aan het begin van de cursus. Eventueel kunnen de begeleiders u hierbij helpen.

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u uitleg over de werking van het geheugen. U krijgt strategieën aangereikt om uw geheugen te ondersteunen. Deze leert u toe te passen in verschillende situaties. In de loop van de cursus ervaart en leert u welke geheugenstrategieën u het beste helpen. Het bespreken van uw eigen ervaringen met geheugenproblemen in de groep, vergroot uw inzicht en u leert van andere deelnemers. U bereikt de meest optimale resultaten tijdens de cursus als u zelf een actieve bijdrage levert. Om u te helpen de strategieën ook buiten de cursus in te zetten, krijgt u wekelijks huiswerkopdrachten.

### **Praktische informatie**

- Aantal bijeenkomsten: circa 14
- Groepsgrootte: maximaal 8 personen
- Duur: 2 uur met een pauze van 15 minuten
- Dagen en tijdstip: donderdag of vrijdag van 11.00 tot 13.00 uur
- Benodigheden: A4 map met 2 of 4 ringen met minimaal 6 tabbladen
- De cursus wordt gegeven door een ergotherapeut en een GZ-psycholoog

### **Kosten**





Aan deelname aan deze cursus zijn geen kosten verbonden.

### **Aanmelden**

Bent u geïnteresseerd in deze cursus? Geef dit dan aan bij uw ergotherapeut en/of psycholoog. Zij kunnen samen met u kijken of u in aanmerking komt voor deelname. Ook kunnen zij uw vragen beantwoorden. Mocht u geen psycholoog of ergotherapeut hebben, bespreek mogelijke deelname dan met uw revalidatiearts.



[https://www.vogellanden.nl:443/omgaan\\_met\\_geheugenproblemen.html](https://www.vogellanden.nl:443/omgaan_met_geheugenproblemen.html)