

Geheugen plus groep

Introductie

Geheugenproblemen komen veel voor bij ouderen. Ze kunnen horen bij het ouder worden, maar kunnen ook passen bij een lichte cognitieve stoornis. Ook als zij niet het gevolg zijn van een lichte cognitieve stoornis kunnen geheugenproblemen storend zijn tijdens dagelijkse bezigheden. Het aanbod in cursussen, die gericht zijn op het leren omgaan met geheugenproblemen, is beperkt. Daarom is deze cursus ontwikkeld.

Voor wie is de cursus bedoeld

De cursus is bedoeld voor personen van 60 jaar en ouder en hun partner, die in het dagelijks leven hinder ondervinden van geheugenproblemen. Wanneer er geen partner (meer) is, kan een familielid, buur, goede vriend of vriendin u ook vergezellen. De cursus is niet geschikt voor mensen die behalve geheugenproblemen andere ernstige psychische klachten hebben. Bij de afdeling medische psychologie wordt na een neuropsychologisch onderzoek beoordeeld of iemand in aanmerking komt voor deelname aan de cursus.

Doel

Tijdens de groepsbijeenkomsten praten we met elkaar over geheugenproblemen. Tegen welke problemen loopt u aan en wat betekenen deze voor u? Ook hoort u verhalen van anderen en merkt u dat u niet de enige bent met een geheugenprobleem. Wij geven u tips en manieren om beter om te gaan met uw geheugenproblemen. Het doel is dat u zich daardoor prettiger en zekerder voelt tijdens uw dagelijkse bezigheden.

Inhoud van de cursus

In aparte bijeenkomsten worden de volgende onderwerpen besproken:

- De werking van het geheugen, geheugenstoornissen, normale

ouderdomsvergeetachtigheid en lichte cognitieve stoornis.

- Welke hulpmiddelen kunt u gebruiken bij het maken en onthouden van afspraken.
- Wat kunt u doen om gesprekken beter te volgen en te onthouden.
- Hoe leest u teksten en op welke manier kunt u deze het best begrijpen en onthouden.

De nadruk ligt op het aanleren van manieren, waardoor u beter om kunt gaan met uw geheugenprobleem. De cursus is dus geen geheugentraining.

Voor de partner

Geheugenproblemen roepen ook bij de partner en familie veel vragen op. Vragen over het geheugen zelf, over toekomstverwachtingen of over hoe hij of zij om moet gaan met de nieuwe situatie. Geheugenproblemen kunnen spanning, piekeren, emotionele problemen of gedragsveranderingen tot gevolg hebben. Ook de vragen van uw partner of familielid worden op een rij gezet. Deze worden in een aantal bijeenkomsten besproken en toegelicht. Ook worden adviezen gegeven over hoe om te gaan met de geheugenproblemen.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Door wie

De cursus wordt gegeven door een psycholoog en een psychologisch medewerker. Zij hebben beiden veel ervaring op het gebied van hulpverlening aan ouderen met geheugenproblemen.

Tijdstip

Er zijn zeven wekelijkse bijeenkomsten. De startdatum en het precieze tijdstip van de eerstvolgende cursus kunt u opvragen bij het secretariaat van de afdeling medische psychologie.

Plaats

Afdeling medische psychologie van ZGT.

Kosten

Voor het cursusmateriaal wordt een bijdrage van €10,00 gevraagd.

Voor meer informatie

Voor meer informatie over de cursus kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling medische psychologie, telefoonnummer: 088 708 5311 (maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur).