

Leven met lichte cognitieve stoornissen

Geheugenproblemen en andere denkproblemen komen vaak voor bij ouderen. Deze kunnen bij veroudering horen, maar ook ernstiger zijn dan verwacht. Dit wordt 'Milde Cognitieve Stoornis' (MCI) genoemd en kan voorafgaan aan dementie. MCI kan zowel de persoon zelf als hun naasten hinderen. Naast vergeetachtigheid en moeite met plannen kunnen ook gedrag en beleving veranderen. Iemand kan bijvoorbeeld kortaf worden, minder initiatief tonen, of moeite hebben met begrijpen.

Er is weinig aanbod om hiermee om te gaan. Daarom is er een groepsbehandeling ontwikkeld in het UMC St. Radboud, Nijmegen, die positieve resultaten heeft laten zien. Mensen met MCI en hun partners leerden hun aandoening beter te accepteren, de stoornissen te herkennen en belangrijke activiteiten te blijven doen.

Deze groepsbehandeling is nu ook beschikbaar in ZGT. In deze folder vindt u meer informatie.

Voor wie is de groepsbehandeling bedoeld?

De groepsbehandeling is bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder die in het dagelijks leven last hebben van geheugenproblemen, evenals voor hun partners. Als er geen partner is, kunnen ook een dochter, zoon, broer, buurvrouw of goede vriend deelnemen. Vaak worden patiënten door hun neuroloog of klinisch geriatr doorverwezen voor neuropsychologisch onderzoek naar de afdeling medische psychologie. Ook patiënten die zijn onderzocht op de geheugenpolikliniek van ZGT kunnen worden doorverwezen.

Na het neuropsychologisch onderzoek wordt beoordeeld of iemand geschikt is voor deelname aan de groepsbehandeling. De behandeling is niet geschikt voor patiënten met naast geheugenproblemen ook andere ernstige psychische klachten.

Doel

Het belangrijkste doel van de groepsbehandeling is om de kwaliteit van leven te verbeteren, ondanks de beperkingen door geheugen- en denkproblemen. Een ander doel is om deelnemers te leren omgaan met deze problemen en strategieën aan te leren om zo goed mogelijk te functioneren in het dagelijks leven.

Inhoud

In de groepsbehandeling worden de volgende onderwerpen besproken:

- Hoe de hersenen werken.
- Hoe u het geheugen en andere denkfuncties beter kunt gebruiken.
- Spanning en ontspanning.
- Het belang van plezierige activiteiten.
- Omgaan met meningsverschillen.
- Piekeren en problemen oplossen.

De veranderingen kunnen ook voor de partner veel vragen oproepen, zoals over het geheugen, het uitvoeren van taken, de toekomst of hoe om te gaan met de situatie. Geheugenproblemen kunnen ook leiden tot spanning, piekeren of emotionele problemen. Ook de vragen van de partner worden besproken en beantwoord. En er worden adviezen gegeven.

Door wie

De groepsbehandeling wordt geleid door een psycholoog en een psychologisch medewerker, beide met veel ervaring in het helpen van ouderen met MCI.

Tijdstip en plaats

Er zijn zeven wekelijkse bijeenkomsten. De bijeenkomsten worden gehouden in ZGT. Iedere deelnemer ontvangt een uitnodiging thuis met de data en locatie van de bijeenkomsten.

In overleg met de groep kan besloten worden om twee maanden na de laatste bijeenkomst een follow-up bijeenkomst te organiseren.

Kosten

Deelname is gratis. In de uitnodigingsbrief wordt de titel van een boek vermeld, dat als leidraad dient tijdens de bijeenkomsten. Het kopen van dit boek is niet verplicht, maar wordt wel aangeraden.

Evaluatie

Om de effecten van de groepsbehandeling te onderzoeken, wordt u gevraagd om enkele vragenlijsten in te vullen. Dit gebeurt tijdens de gespreksmomenten van de groepsbehandeling, dus u hoeft niet extra terug te komen.

Heeft u vragen?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling medische psychologie; op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar via telefoon 088 708 53 11. U wordt dan verder geholpen door de psycholoog of psychologisch medewerker die de behandeling begeleidt.

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.