

## **COGNITIEVE TRAINING**

---

## **Inleiding**

Om te leren omgaan met cognitieve klachten kunt u worden aangemeld voor Cognitieve training. In deze folder leest u meer over deze training.

## **Wat zijn cognitieve problemen?**

Er kunnen zich problemen voordoen met:

- Geheugen: bijvoorbeeld afspraken onthouden
- Concentratie: bijvoorbeeld je aandacht houden bij dat wat je aan het doen bent
- Snelheid van informatieverwerking: bijvoorbeeld een gesprek kunnen volgen
- Planning: bijvoorbeeld koken of het organiseren van een activiteit.

## **Hoe kunnen cognitieve klachten ontstaan?**

Er zijn verschillende oorzaken voor cognitieve klachten, zoals:

- Ouderdom
- Verschillende vormen van Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)
- Het ontwikkelen van een vorm van dementie.
- Een stemmingsstoornis/burn-out/trauma
- Na het doormaken van een 'life event' bijvoorbeeld het overlijden van een geliefde en/of naaste
- Hoe om te gaan met cognitieve klachten?
- Hersenen zijn geen spieren en daarom ook niet op dezelfde manier te trainen. Wel is het mogelijk om te leren met de cognitieve problemen om te gaan. Daarvoor bestaat de Cognitieve training.

## **Wat is Cognitieve training?**

In de Cognitieve training krijgt u uitleg over de werking van de verschillende cognitieve functies en de problemen die daarin kunnen ontstaan. Met deze kennis gaan we vervolgens aan de slag met het aanleren van compenserende strategieën.

Strategieën zijn 'slimme trucs' die ervoor zorgen dat u minder last hebt van de cognitieve klachten.

Een belangrijk onderdeel van de training is het thuis oefenen van de geleerde strategieën. Dit oefenen zal het grootste deel

van de training in beslag nemen. Hierbij staan uw eigen ervaringen in het dagelijks leven centraal.

De inhoud van de training is maatwerk en wordt samen met u afgestemd op de cognitieve klachten die u ervaart in het dagelijks leven.

### **Hoeveel tijd kost de training?**

Een trainingssessie duurt 45-60 minuten en vindt, meestal, éénmaal per veertien dagen plaats.

Omdat het maatwerk betreft heeft de training geen vaste duur, maar gemiddeld kan worden uitgegaan van ongeveer 10 sessies per training.

### **Hoe wordt u aangemeld voor de training?**

Uw arts, de neuroloog of de geriater, kan u voor de Cognitieve training aanmelden bij de afdeling Medische psychologie. Een van onze cognitief trainers neemt dan zo spoedig mogelijk contact met u op.

### **Heeft u nog vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, kunt u contact opnemen met de afdeling Medische Psychologie:

Franciscus Gasthuis (Rotterdam)

3<sup>e</sup> verdieping, balie 3.53

telefoonnummer: 010 – 461 7543

Franciscus Vlietland (Schiedam)

1<sup>e</sup> verdieping, balie 1.26

Telefoonnummer: 010 – 893 1911