

Omgaan met lichte geheugenklachten

Groepsprogramma

U bent door uw huisarts of specialist doorverwezen om deel te nemen aan het groepsprogramma "Omgaan met lichte geheugenklachten" in het Maastricht UMC+ (MUMC+).

Last hebben van een minder goed werkend geheugen heeft allerlei gevolgen. Gevolgen zijn er op het praktische vlak maar ook voor het welbevinden. Er kunnen veranderingen optreden in dagelijkse activiteiten en in de omgang met anderen, zoals een partner. De veranderingen brengen vaak stress of spanningen met zich mee. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van bezorgdheid, somberheid, prikkelbaarheid of onzekerheid. Je zelfvertrouwen kan verminderen omdat je steeds meer gaat letten op wat je niet goed doet terwijl je niet meer opmerkt wat er wel allemaal goed gaat.

Het MUMC+ verzorgt op de Geheugenpoli een groepsprogramma dat gericht is op het leren omgaan met lichte geheugenklachten in het dagelijks leven. U krijgt in de groep uitleg over de werking van het geheugen en mogelijke oorzaken van geheugenklachten. U leert hoe u het geheugen optimaal kunt benutten, bijvoorbeeld door gebruik te maken van geheugensteuntjes. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de emotionele gevolgen van geheugenklachten en de gevolgen voor de omgang met andere mensen. Voordat er gestart wordt met het programma wordt er een intakegesprek gevoerd om te bepalen of dit programma voor u geschikt is.



De bijeenkomsten van het groepsprogramma

In totaal zijn er acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee uur. De groep bestaat uit zes tot acht mensen met lichte geheugenklachten. De groepsbijeenkomsten worden geleid door twee psychologen. Naast de groepsbijeenkomsten vinden drie individuele gesprekken met u en een familielid plaats. De individuele gesprekken worden voorafgaand, tussentijds en na afloop van het groepsprogramma gevoerd.

Uitgangspunten voor het groepsprogramma

- het vergroten van kennis en vaardigheden
- contact met lotgenoten
- adviezen over omgaan met geheugenklachten
- acceptatie en het beter kunnen omgaan met uw klachten

Waaruit bestaat het programma?

- **Voorlichting:** ontvangen van informatie en het vergroten van de kennis over lichte geheugenklachten.
- **Vaardigheidstraining:** aanleren van praktische vaardigheden zoals het gebruik van geheugenstrategieën of ontspanningsoefeningen.
- **Opdrachten voor thuis:** in een cursuskluiper kun u alle informatie verzamelen en thuis doorlezen met een familielid.

Wat verwachten wij van u?

- U zet zich naar vermogen in tijdens de bijeenkomsten.
- U bent bereid om u open te stellen voor nieuwe adviezen en deze uit te proberen.
- U bent bereid eigen ervaringen te delen met de andere mensen in de groep.
- U bent zo uitgerust mogelijk op de dagen van de bijeenkomsten. Het programma vraagt de nodige energie van u.
- U bent op tijd aanwezig en kunt alle bijeenkomsten bijwonen.

Contact

Heeft u na het lezen van dit informatieblad nog vragen dan kunt u, tijdens kantooruren, contact opnemen met de Geheugenpoli. Telefoonnummer: 043 - 387 71 00.

Wij beantwoorden graag uw vragen.

Websites

- www.mumc.nl
- www.hersenenuwcentrum.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Odin 046220 / uitgave december 2017

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl