

Medische Psychologie

Milde geheugenproblemen

Cursus voor naasten

Inleiding

Hier vindt u informatie over de ondersteuningsgroep voor naasten van mensen met milde geheugenproblemen.

Milde cognitieve stoornissen

Met het ouder worden kan iedereen wat meer gaan vergeten. Soms zijn de geheugenproblemen echter ernstiger dan de 'normale' vergeetachtigheid, maar niet zo ernstig dat er sprake is van dementie. We spreken dan van milde geheugenproblemen. In de medische wereld wordt gebruik gemaakt van de term 'Mild Cognitive Impairment' (MCI).

Oorzaken

MCI is een overkoepelende term en kan verschillende oorzaken hebben. Daarmee bestaat er een grote verscheidenheid aan klachtenpatronen. Er hoeft niet alleen sprake te zijn van geheugenproblemen, maar iemand met MCI kan bijvoorbeeld ook moeite hebben om het overzicht te bewaren of om een oplossing te bedenken voor een probleem.

Waarom een ondersteuningsgroep?

De veranderingen die MCI met zich meebrengt, kunnen vragen oproepen en gevoelens van onzekerheid teweeg brengen. Zowel degene die geheugenproblemen heeft, als hun naasten, moeten hiermee leren omgaan.

'Ik wil niet te snel overnemen.'

'Mijn partner erkent het probleem zelf niet,
hoe ga ik daarmee om?'

'Is het verstandig om te delen met je omgeving
wat er aan de hand is?'

Hierboven ziet u een greep uit reacties en vragen waar naasten hun weg in proberen te vinden. Op basis van deze vragen is een ondersteuningsgroep voor naasten ontwikkeld. Deze bestaat uit een cursus en een gespreksgroep. Het programma en de opbouw van de groepsbijeenkomsten is zodanig dat enerzijds de kennis wordt vergroot en anderzijds ervaringen worden uitgewisseld.

Het programma

De volgende onderwerpen komen aan bod:

	Onderwerp
Bijeenkomst 1	Uitleg over MCI en de werking van het geheugen
Bijeenkomst 2	Geheugenhulpmiddelen en –strategieën
Bijeenkomst 3	Omgaan met meningsverschillen en conflicten
Bijeenkomst 4	Stimuleren van activiteiten en sociale contacten
Bijeenkomst 5	Spanning en piekeren

Doel

De ondersteuningsgroep heeft tot doel om u te sterken in het omgaan met de gevolgen van de geheugen problemen. Wij hopen dat u hiermee inzicht krijgt in de problematiek en handvatten ontvangt voor hoe u daar in de omgang met uw partner/naaste op in kunt steken.

Wie kunnen deelnemen?

De ondersteuningsgroep is bestemd voor partners of naasten van patiënten bij wie door de geriater of neuroloog de diagnose MCI is vastgesteld.

Werkwijze

Iedere bijeenkomst bestaat uit een theoretisch gedeelte en een interactief gedeelte. In het eerste half uur wordt uitleg en informatie gegeven over het thema aan de hand van een presentatie. In de tijd die er daarna over is, wordt ingegaan op voorbeelden uit dagelijkse situaties. Ook is dan de mogelijkheid om ervaringen, problemen en oplossingen die u heeft gevonden met de andere deelnemers te delen.

Boek 'Help me even herinneren'

De bijeenkomsten worden geleid door een psycholoog van de afdeling Medische Psychologie van het VieCuri Medisch Centrum. Tijdens de cursus zal gebruikt gemaakt worden van het handboek 'Help me even herinneren' van de auteurs Joosten, van den Berg en Teunisse. Het boek is verkrijgbaar via internet of bij de plaatselijke boekhandel.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten die plaatsvinden op donderdagmiddag van 15.30 tot 17.00 uur. De bijeenkomsten vinden plaats in één van de vergaderruimtes in het ziekenhuis op locatie Venlo. Er is plaats voor 6 tot 8 deelnemers. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. De start van een nieuwe groep wordt bepaald op basis van het aantal aanmeldingen.

Hoe kunt u zich aanmelden?

U kunt zich voor de ondersteuningsgroep aanmelden door het antwoordformulier op de achterzijde van deze folder in te vullen en op te sturen naar of af te geven bij:

VieCuri Medisch Centrum
T.a.v. Medische Psychologie
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo

Wij nemen telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u gerust contact met ons opnemen.

Medische psychologie

Locatie Venlo

routennummer 58

☎(077) 320 56 95

Locatie Venray

routennummer 51

✂ Antwoordformulier

Met dit antwoordformulier kunt u zich opgeven voor de ondersteuningsgroep voor naasten van mensen met milde geheugenproblemen.

U kunt het ingevulde formulier terugsturen naar:

VieCuri Medisch Centrum
T.a.v. Medische Psychologie
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo

De naam van de patiënt met geheugenproblemen:

Dhr./Mw.

Geboortedatum.....

Uw gegevens

Naam.....

Straat en huisnummer.....

Postcode en plaats.....

E-mail

Telefoonnummer.....

Datum.....

In VieCuri Medisch Centrum stimuleren we onze patiënten om meer te bewegen, zowel vóór, tijdens als ná hun ziekenhuisopname. Meer informatie: www.viecuri.nl/bewegen

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl