

Folder cognitieve training

Niet Rennen maar Plannen



Projectgroep:

Chantal Geusgens, Annette Baars-Elsinga, Anne Visser-Meily en Caroline van Heugten

Colofon

Ontwikkeling:

Drs. Annette Baars-Elsinga, ergotherapeut

Dr. Chantal Geusgens, klinisch neuropsycholoog

Prof. dr. Caroline van Heugten, neuropsycholoog

Prof. dr. Anne Visser-Meily, revalidatiearts

Illustraties: Nelleke Brongers

Opmaak: Marie-Thérèse Moers

Uitgave: December 2014

Tot stand gekomen door samenwerking van het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht en het Maastricht University Medical Centre met financiële ondersteuning van ZonMw Revalidatie (projectnummer 335020018).

Meer informatie kunt u inwinnen bij kenniscentrum@dehoogstraat.nl

U mag deze pdf gebruiken voor de patiënten in behandeling bij de instelling waar u werkt. Het is niet toegestaan om de pdf verder te verspreiden buiten de eigen instelling. De inkomsten worden door het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht samen met Maastricht University Medical Centre gebruikt voor de verdere ontwikkeling van Niet Rennen maar Plannen en andere producten en diensten voor mensen met hersenletsel.

Niet Rennen maar Plannen is als PDF te bestellen via <http://www.dehoogstraat.nl/nietrennen>

ISBN:9789081036924

De trainingsmodules richten zich niet op het verbeteren van de cognitieve functies zelf. Bijvoorbeeld: door het volgen van de trainingsmodule 'omgaan met tijdsdruk' zult u niet sneller gaan denken, maar u leert wel handige strategieën, waardoor u minder last heeft van de tijdsdruk in uw dagelijks leven.

Een belangrijk onderdeel van elke module is het zelf oefenen. U gaat actief aan de slag met verschillende nieuwe strategieën en past deze toe in uw eigen dagelijks leven. Dit oefenen zal het grootste deel van de training in beslag nemen. Bij het oefenen staan uw eigen ervaringen in het dagelijks leven centraal.



Wat is cognitie?

Na een hersenletsel kunt u problemen met het denken ervaren. Deze problemen worden ook wel cognitieve klachten of stoornissen genoemd.

Veel voorkomende cognitieve klachten zijn problemen met het geheugen en de concentratie. Ook het verwerken van (grote hoeveelheden) informatie kan lastig zijn. Daarnaast kunnen problemen met het plannen en uitvoeren van activiteiten ontstaan, zoals bijvoorbeeld bij het regelen van een verjaardagsfeestje.

Cognitieve training

De mate van herstel en de manier waarop dit herstel verloopt, is bij iedereen anders, maar veel mensen blijven last houden van cognitieve klachten. Uit onderzoek blijkt dat er helaas geen trainingen zijn die leiden tot herstel van cognitieve functies.

Door woordenlijsten uit het hoofd te leren of door *memory* te spelen verbetert het geheugen bijvoorbeeld niet. Het langdurig oefenen van een taak leidt wel tot verbetering op die taak, maar dit effect wordt niet automatisch vertaald naar andere taken. Iemand wordt dus misschien wel goed in *memory* spelen, maar dit zal niet leiden tot het beter onthouden van afspraken of boodschappenlijstjes.

Cognitieve functies zijn geen spieren die sterker worden door veel te trainen. Het is daarom effectiever om met de cognitieve klachten te leren omgaan. Dit heet 'compenseren'. Compenseren betekent dat u taken op een andere manier gaat uitvoeren dan u voorheen gewend was, waarbij u rekening houdt met uw beperkingen.

Strategieën

U kunt compenseren door gebruik te maken van strategieën. Strategieën zijn 'slimme trucs' die ervoor zorgen dat u minder last heeft van de cognitieve klachten, zoals geheugenproblemen of moeite met plannen.

Er zijn twee soorten strategieën:

1. Interne strategieën
2. Externe strategieën

Bij interne strategieën gebruikt u alleen uw hoofd/hersenen, bij externe strategieën gebruikt u ook hulpmiddelen in de omgeving. U gaat bijvoorbeeld boodschappen doen en wilt onthouden wat u nodig heeft. U kunt proberen alles uit uw hoofd te leren door het heel vaak te herhalen (interne strategie), maar u kunt het ook op een briefje schrijven (externe strategie).

Niet Rennen maar Plannen

‘Niet rennen, maar plannen’ is een methode om nieuwe strategieën aan te leren, zodat u beter leert omgaan met uw cognitieve klachten. De methode bestaat uit een werkboek, waarmee u zelf met uw behandelaar aan de slag gaat.

Het werkboek is ingedeeld in verschillende modules:

- *Informatiemodule: oorzaken van hersenletsel en mogelijke cognitieve gevolgen.*
- *Trainingsmodule: vermoeidheid na hersenletsel, wat nu?*
- *Trainingsmodule: omgaan met tijdsdruk*
- *Trainingsmodule: werken aan geheugenproblemen*
- *Trainingsmodule: grip op planning.*

Afhankelijk van de door u ondervonden problemen en wensen kunnen een of meer van deze modules door uw behandelaar met u worden doorlopen. Het is belangrijk om altijd te beginnen met de informatiemodule over oorzaken van hersenletsel en de mogelijke cognitieve gevolgen. Nadat u de tekst gelezen heeft, zal uw behandelaar de tekst nog eens samen met u doornemen. Als u wilt, kunt u de tekst ook laten lezen door uw familie of door andere mensen in uw omgeving.

Ervaringen van patiënten

"Ik dacht dat ik het niet nodig had, maar het heeft mij veel inzicht gegeven."

"Eerst dacht ik, moet dat wel? Heb ik dat echt wel nodig? Ik moet dat toch zelf op kunnen lossen? Nou, mooi niet dus."

"Het helpt bij het leren accepteren van wat je gehad hebt en wat de gevolgen zijn. Als je dat weet, kan je er mee aan de slag."

"Fijn dat je de tekst ook aan je omgeving kunt laten lezen, zodat ze beter begrijpen wat er in je hoofd gebeurt; dat is soms lastig uit te leggen."

"De praktische benadering bood mij rust."

"Ik heb het meest gehad aan alle trucjes die mij zijn aangeleerd, zoals mijn telefoon goed gebruiken of leren hoe ik dingen in mijn agenda opschrijf."