



Geheugen- ondersteuning

Op basis van een psychologisch onderzoek kan uw neuroloog u adviseren een geheugentraining te volgen. Dit kan raadzaam zijn omdat u bijvoorbeeld moeite heeft met het onthouden van namen of gezichten of u vergeet uw pincodes, afspraken of boodschappen.

Wat houdt de training in

Een slecht geheugen is helaas niet te 'genezen'. Realiseert u zich dat een slecht geheugen niet op te heffen is, maar dat het wel mogelijk is uw geheugen beter te gebruiken zodat u er zoveel mogelijk uit kunt halen. Dit kunt u leren, maar het zal u behoorlijk veel inspanning en energie kosten.

Tijdens de training wordt ondermeer uitgelegd hoe het geheugen werkt. Verder wordt de training aan uw specifieke klachten aangepast. Eerst gaan we met u na waar u moeite mee heeft. Aan de hand hiervan krijgt u tips en leert u trucs om uw geheugen beter te leren gebruiken. Naar aanleiding van elke bijeenkomst krijgt u huiswerk mee. Dat klinkt misschien schools, maar dit huiswerk is bepalend voor het succes van de training. Alleen door veel te oefenen met hetgeen besproken is, kunt u naar verloop van tijd verbetering gaan merken. Uit ervaring weten we dat het feit dat u er mee bezig bent en er over nadenkt zijn steentje al bijdraagt aan het beter gaan onthouden. De trainingen worden individueel aangeboden.

Hoe lang duurt de training

De training bestaat uit ongeveer zes bijeenkomsten die een uur duren. Hoeveel bijeenkomsten er nodig zijn hangt af van de soort klachten en van de voortgang. In principe vindt de training om de twee weken plaats. In die twee weken is het de bedoeling dat het aangeleerde in de praktijk wordt geoefend en dat het huiswerk wordt gemaakt.



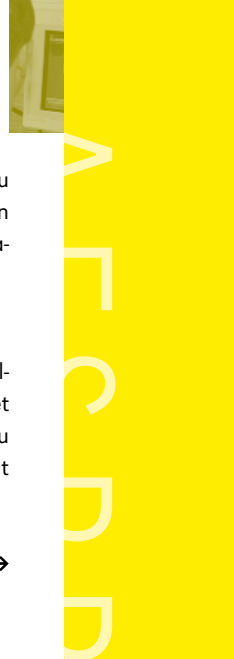
Afspraken begeleiding

U volgt de training in principe alleen. Mocht er een begeleider met u meekomen, dan kan deze in de wachtruimte op u wachten. Hier zijn een koffie-automaat en tijdschriften aanwezig om het wachten wat aangenaamer te maken.

Wat moet u meenemen

U hoeft voor de eerste bijeenkomst niets mee te nemen. De daarop volgende bijeenkomsten willen wij graag dat u uw werkmap meebrengt en het gemaakte huiswerk. Als u een bril gebruikt voor lezen of schrijven, moet u deze meenemen. De stof die tijdens de training aan u wordt verteld, krijgt u op papier mee naar huis. Zo kunt u een en ander thuis rustig nalezen.

lees verder →





Wat u verder nog moet weten

We benadrukken hier nogmaals het belang van huiswerk maken en oefenen. Huiswerk maken en het proberen toe te passen van het besproken materiaal in de praktijk is een voorwaarde voor het slagen van de cursus. Het slechts bijwonen van de bijeenkomsten zal nagenoeg geen verbetering opleveren.

SEIN

(poli)kliniek Heemstaete
 telefoonnr. : 038 - 845 71 84
 bezoekadres : dr. Denekampweg 20
 postadres : postbus 563
 8000 AN ZWOLLE

internet : www.sein.nl

(poli)kliniek Heemstede
 telefoonnr. : 023 - 558 82 65
 bezoekadres : Achterweg 5
 postadres : postbus 540
 2130 AM Hoofddorp

(poli)kliniek Rotterdam
 telefoonnr. : 010 411 64 44
 adres : Westblaak 102
 3012 KM Rotterdam