



Geheugenkliniek: Behandeling

Topzorg dichtbij huis.

Als zorgverlener willen we graag helpen; tegemoet komen en adviezen aanreiken.

We wensen de patiënt en zijn omgeving dan ook met dit document te informeren over de mogelijke behandelingen die plaatsvinden binnen de geheugenkliniek, een dienst welke verbonden is met het geriatrisch dagziekenhuis.

Afhankelijk van de specifieke problematiek en de individuele noden en behoeften kunnen volgende behandelingen voorgesteld worden:

- Psychologische begeleiding en ondersteuning
- Psycho-educatie: informatieverstrekking
- Cognitieve training
- Combinatie van bovenstaande

Psycho-educatie: informatieverstrekking

Het is belangrijk om toegankelijke en begrijpelijke informatie te verstrekken, zowel aan de persoon met geheugenproblemen, als aan zijn familie en naasten.

Deze informatie betreft uitleg over de werking en functie van onze hersenen en waarom bepaalde zaken fout lopen.

We kunnen ook informeren over bepaalde emotionele reacties, gevoelens die mensen ervaren in het omgaan met geheugenproblemen.

Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van schuldgevoelens, frustratie, ...

Via psycho-educatie kan een persoon inzicht verkrijgen, bewustwording, geruststelling en een gevoel van (h)erkenning.

Zo leert men “omgaan met ...” en wordt een betere levenskwaliteit bereikt.

Cognitieve training

Het doel van een cognitief trainingsprogramma is om personen via informatieverstrekking, tips en adviezen beter met hun geheugenproblemen te leren omgaan. Dit verloopt geleidelijk.

Alvorens op te starten met cognitieve training, dienen we rekening te houden met verschillende zaken:

- Is de persoon gemotiveerd om een bepaalde behandeling te volgen?
- Komt hij/zij vooral op aanraden van de partner of familie?
- Is er een zeker besef van de geheugenproblemen?

Geheugentrainingen kunnen bestaan uit functietraining, strategietraining en vaardigheidstraining.

- Functietraining is gericht op het verbeteren van het opslaan, vasthouden en terughalen van informatie.

- Bij strategietraining leer je hoe je informatie beter kan ordenen en daardoor beter kan onthouden.

Er worden verschillende (interne en externe) hulpmiddelen onderscheiden. Onder de interne middelen vallen technieken als het zoeken naar logische verbanden in de informatie, ezelsbruggetjes, het ordenen van de informatie door de vijf W-vragen (wie, wat waar, waarom en wanneer) ... Tot de externe hulpmiddelen behoren een agenda, een dictafoon, briefjes en lijstjes, een kookwekker, ...

Er bestaan veel hulpmiddelen maar ze vergen van de persoon in kwestie de bereidheid om zijn behoefte aan hulpmiddelen te erkennen en dan de middelen te kiezen die het beste bij hem passen.

- Via vaardigheidstraining leer je gebruik te maken van bijvoorbeeld een speciale agenda: een combinatie van agenda, activiteitenplanner en adresboek.

Een dergelijke agenda vormt een soort extern geheugen die je instaat stelt zelfstandiger te functioneren.

Psychologische begeleiding en ondersteuning

Het is niet makkelijk om in algemene termen te spreken over emotionele reacties bij het ervaren van beperkingen ten gevolge van geheugenproblemen. Verschillende negatieve emoties en gevoelens komen en gaan:

- Machteloosheid en hulpeloosheid
- Boosheid en verdriet
- Onbegrip, twijfel en onzekerheid
- Wantrouwen en isolement
- Stress, angst en frustratie
- Ontkenning, droefheid en schaamte
- Afhankelijkheidsgevoelens
- ...

Vaak zijn het uitingen van fasen waar je doorheen moet en spreken we over een soort rouwproces waar verschillende verwerkingstaken bij horen.

Personen met geheugenproblemen en hun familie horen dan vaak zeggen 'je moet ermee leren leven' en 'je moet het leren accepteren', ... maar dit alles is niet vanzelfsprekend. Wie kan er zomaar aanvaarden dat hij geheugenproblemen ervaart als je er nooit om gevraagd hebt?

Voor velen is het moeilijk om over emoties en gevoelens te praten, deels omdat dat niet altijd is aangeleerd en deels omdat er angst is om te praten (vb. bij spraakmoeilijkheden).

Heftige emoties en gevoelens worden door anderen vaak niet of verkeerd begrepen. Buitenstaanders kunnen hier soms van schrikken en zich daardoor terugtrekken.

Het omgaan met geheugenproblemen (of cognitieve problemen in het algemeen) is dus zowel op praktisch als emotioneel vlak niet evident.

Daarom kan er binnen de geheugenkliniek ook stilgestaan worden bij tips over:

Hoe 'praktische' omgaan met geheugenproblemen?

- Verminder en vereenvoudig de hoeveelheid aangeboden informatie.
- Schenk zoveel mogelijk aandacht.
- Besteed niet te veel, maar regelmatig tijd aan iets.
- Herhalen, herhalen en nog eens herhalen!
- Leg verbanden.
- Orden informatie en activiteiten.
- (Re)organiseer de omgeving.
- Denk vooruit.
- Creëer gewoontes en een vaste dagstructuur.
- Speel geheugenspelletjes.
- Haal regelmatig herinneringen op.
- Informeer je.
- ...

Besluit

Het omgaan met de emotionele gevolgen van geheugenproblemen is een aspect welke moeilijker in pasklare tips te formuleren valt, doch volgende zaken kunnen zinvol zijn:

- Wees open en eerlijk over je beperkingen.
- Accepteer zelf en laat anderen accepteren.

Een gepaste ondersteunende begeleiding, waarbij rekening gehouden wordt met individuele noden en behoeften, kan hiervoor aangewezen zijn.

Praktisch

Hoe een afspraak maken & kostprijs?

Als we iets moeten behandelen, is het ook logisch dat we eerst weten “wat” er moet behandeld worden. Hou er daarom rekening mee dat een vraag naar behandeling (zoals vb. cognitieve training) vaak verbonden is aan een diagnostisch onderzoek.

Daartoe kan vaak eerst een diagnostische dagopname gebeuren via de geheugenkliniek. Praktische details omtrent aanmelding en kostprijs der onderzoeken staan vermeld in de brochure “geheugenkliniek: diagnostiek”.

De meeste behandelingsvormen gebeuren overigens niet d.m.v. een dagopname. Behandelingen gaan meestal ambulant, op afspraak, door. De frequentie en duur van deze sessies wordt individueel bepaald. Het kan echter ook gebeuren dat er individueel een andere vraag naar behandeling (begeleiding, psychotherapie, ...) ontstaat.

Daartoe neemt u best rechtstreeks contact op met neuropsychologe Jenny Vercauteren (tel. 051 33 42 39).

Afhankelijk van de problematiek kan u eventueel doorverwezen worden naar één van de aanwezige collega-psychologen.

De kostprijs (sept. 2023) van een psychologisch consult: 48€/sessie. Wanneer u recht hebt op verhoogde tegemoetkoming bedraagt de kostprijs echter 32€/

Nog vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze brochure nog vragen over de geheugenkliniek, neem dan gerust contact op met

- het geriatrisch dagziekenhuis 051 33 41 36
- of met neuropsychologe Jenny Vercauteren 051 33 42 39

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

