



Infobrochure



Geheugentraining

Geriatrisch dagziekenhuis
Tel 011 826 394

mensen zorgen...
voor mensen

Geheugentraining en R.O.T.

Geheugentraining richt zich op het ondersteunen van verstoorde functies met de bedoeling de verstoring te verminderen door het leren van eenvoudige strategieën, trainen van de intact zijnde functies en leren gebruik maken van extra hulpmiddelen.

Geheugentraining richt zich op aspecten uit het dagelijkse leven, vandaar dat we verschillende thema's gebruiken zoals het menselijke lichaam, voeding, dieren... Binnen deze thema's oefenen we verschillende aspecten met betrekking tot het geheugen: aandacht en concentratie, logische denkoefeningen, praktische geheugentips, oefening op het korte en lange termijngeheugen, oriëntatie en het verbaal denken.

R.O.T. staat voor **realiteitsoriëntatietraining**, het woord zegt het al. We staan stil bij het hier en nu, qua seizoen, omgeving, tijd, gebeurtenissen... Hierbij leren we dat specifieke hulpmiddelen vaak al een hele goed steun zijn om onze oriëntatie te optimaliseren.

De geheugentraining en de R.O.T. zullen u helpen om u beter in uw vel te voelen. U zal merken dat u niet de enige bent die vaak iets vergeet. Uw eigen problemen herkennen bij anderen en er met hen over kunnen praten, doen eventuele angst en/of schaamte afnemen.

Het is de bedoeling om de geheugentraining zo aangenaam mogelijk te laten verlopen. Op een gemoedelijke en ontspannen manier proberen we een aantal functies van het geheugen te trainen.

Deze behandeling is gespreid over 10 weken, één voormiddag per week.

9u: Ontvangst door de ergo

Er is mogelijkheid tot een drankje en contact met andere deelnemers.

9u30: Geheugentraining

We staan even stil bij de oriëntatie in tijd, persoon en plaats. Zo hangen we gezamenlijk de datum op, overlopen we de namen van de verschillende deelnemers en begeleiders en overlopen we waar we op dit ogenblik zijn qua ruimte en omgeving.

De ergo coördineert deze activiteit, stimuleert de sociale contacten en heeft aandacht voor de cognitieve functies. Verder overlopen zij samen met de deelnemers het huiswerk op zoek naar moeilijkheden. Samen met de anderen mensen in de groep gaan we op zoek naar oplossingen.

Huiswerk

Aan het einde van elke geheugentraining krijgt u een aantal oefeningen mee naar huis. Een uur geheugentraining per week is immers niet zo veel. Met de oefeningen kunt u thuis verder oefenen, alleen of met hulp van een familielid. Probeer eerst om zoveel mogelijk antwoorden zelf te vinden. Dit neemt niet weg dat u hulp van familie mag inroepen voor een duwtje in de rug, om een tip te krijgen, of dat u vraagt het nog eens op een andere manier uit te leggen. We overlopen de oefeningen telkens aan het begin van de volgende sessie. Ze staan niet op punten en ze worden niet individueel beoordeeld. Wel is het de bedoeling dat de deelnemers hun 'huiswerk' altijd meebrengen naar de training.

10.30 uur: Pauze

U kunt iets drinken. Er wordt ook een potje yoghurt aangeboden.

10.45 uur: Bewegingstherapie: cognitieve spelsituaties om de groep te activeren

De kinesitherapeute houdt u een uur actief bezig zijn met uw lichaam (lichaamsbeleving en lichaamsbesef). De bewegingstherapie is geen sportles. Het is een uur van aangepaste oefeningen en spelsituaties om de groep te activeren en te stimuleren tot meer beweging. Alle oefeningen of activiteiten gebeuren in hoofdzaak al zittend.

De opbouw van de bewegingssessie volgt steeds een vaste structuur.

We beginnen steeds met een **opwarming** van zoveel mogelijk spieren, soepel houden van gewrichten, en we staan even stil bij de ademhaling.

Vervolgens doen we allerlei **opwarmingsspelen** (bal naar elkaar werpen, zittend voetballen, zittend badmintonnen...) en oefeningen met mogelijkheid tot oriëntatie in persoon.

Na een korte **pauze**, waarbij u iets kunt drinken en even uitrusten, beginnen we met een **spelvorm of sportactiviteit** die voor u enigszins bekend kan zijn. Bijvoorbeeld: sjoelen, darten, kegelen, petanque, ringen werpen, zittans... Het kan ook gebeuren dat er een cognitieve opdracht gecombineerd met een fysieke activiteit wordt aangereikt.

Tot slot staan we even stil bij de ademhaling en doen we enkele **ontspanningsoefeningen**.

We houden nauwlettend in de gaten dat niemand van de deelnemers over zijn of haar grenzen gaat, dat niemand zich gaat overbelasten.

11.45 uur: Afsluiting van de voormiddag

Elke deelnemer wordt door een familielid afgehaald op de dienst.

Praktische info

Wat brengt u mee

- bril of leesbril
- hoorapparaat
- rollator of stok
- medicatie
- Heeft u diabetes? Breng uw meter en spuitmateriaal mee.

Algemeen

- Voor iedere sessie laat u zich beneden aan het onthaal inschrijven.
- Eén keer gedurende deze 10 weken training voorzien wij een infosessie voor familie.
- Gelieve bij ziekte of afwezigheid tijdig te verwittigen.
- Parkeren: wie minder mobiele personen brengt of afhaalt, mag de auto voorrijden tot aan de liftblokken op de bezoekersparking. Wie de parking binnen de 30 minuten weer verlaat, kan gratis buiten rijden. Het is dan niet nodig om het parkeerticket te valideren in de inkomhal.
- Rolstoelen: in de inkomhal staan rolstoelen voor uw gebruik. De waarborg van 1 euro krijgt u terug als u de rolstoel terugplaatst. Uw begeleider brengt u indien best tot op de afdeling (niveau 3, blok B, kamer 318).
- Kostprijs: deelname aan de geheugentraining is gratis.

Versie: 20 november 2017