

Cognitieve therapie

U heeft deze folder gekregen omdat u problemen met denken heeft. Dit noemen we cognitieve problemen. Deze problemen ontstaan vaak als gevolg van niet-aangeboren hersenletsel, bijvoorbeeld na een verkeersongeval, een beroerte of een ziekte zoals MS.

Wat zijn de klachten

Veel voorkomende klachten zijn:

- Problemen met de concentratie en het geheugen
- Moeite met plannen en uitvoeren van activiteiten
- Geestelijk (mentaal) vermoeid zijn
- Moeite om een gesprek te volgen.

U kunt meerdere van deze klachten tegelijk hebben.

Wat is hier aan te doen

Vaak zijn deze klachten niet weg te nemen. De meeste mensen blijven hier last van houden. Wel kunt u leren om anders met deze klachten om te gaan. Dit betekent dat u leert om op een andere manier te leven, keuzes te maken en taken uit te voeren. Hierbij wordt rekening gehouden met uw beperkingen. Cognitieve training kan u hierbij helpen.

Wat houdt de training in

De training wordt aangepast op uw klachten en uw persoonlijke doelen. Samen met de trainer wordt bekeken waar u moeite mee heeft. U krijgt uitleg over de achtergrond van uw klachten en de werking van de hersenen. Ook krijgt u 'slimme trucs' aangereikt. Wij noemen dat 'strategieën'. De 'slimme trucs' zorgen ervoor dat u minder last heeft van uw klachten.

Waar bestaat de training uit

De training bestaat uit ongeveer vijf bijeenkomsten die een uur duren. Hoeveel trainingen u moet volgen, hangt af van uw klachten en de voortgang. Een belangrijk onderdeel van de training is uw eigen inzet. U moet zelf oefenen. U gaat thuis actief aan de slag met verschillende strategieën. U past deze toe in uw eigen dagelijkse leven. De trainingen vinden elke twee weken (individueel) plaats op de afdeling medische psychologie zodat u in de tussentijd zelf thuis kunt oefenen. De informatie krijgt u op papier mee, zodat u het thuis nog eens rustig na kunt lezen.

Meer vragen

Als u vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de polikliniek medische psychologie, telefoon 058 – 286 74 00.

www.mcl.nl

Polikliniek medische psychologie, route 93
(bereikbaar tussen 8.30 – 16.30 uur)

058 – 286 74 00