

Cogmed Werkgeheugentraining biedt ook ondersteuning bij kinderen en (jong)volwassenen die te maken hebben met geheugen- en aandachtsproblemen.

**Heeft u graag meer informatie?
Neem vrijblijvend contact op.**

Adres:

Studio O
Leopoldplaats 10
2000 Antwerpen
3^{de} verdieping

Telefoon:

Ilvy Bertels ☎0497/ 37 99 31
Ann Kasperek : ☎0486/ 58 25 71
Dominique Mattheesen: ☎0497/545332

Email:

bertels.ilvy@telenet.be
ann.kasperek@studio-o.be
dom.mat@telenet.be

Website

www.studio-o.be

Vergeetachtig ?

Moeite met concentreren ?

**Studio O biedt vanaf nu ook
werkgeheugentraining aan**



Studio O

MULTIDISCIPLINAIR TEAM VOOR
PSYCHODIAGNOSTIEK & THERAPIE

LEOPOLDPLAATS 10
2000 ANTWERPEN

www.studio-o.be

Herkent u zich in een of meerdere van volgende uitspraken?

- ✓ Ik heb moeite om mijn aandacht ergens bij te houden
- ✓ Ik heb moeite met het volgen van een gesprek
- ✓ Mijn snelheid van denken is trager en dus ook mijn verwerken van informatie
- ✓ Ik ben snel afgeleid
- ✓ Ik kan niet op woorden of namen van mensen komen
- ✓ Ik leg items neer maar vergeet waar ik ze heb gelegd
- ✓ Ik kan niet meer zo snel rekenen en met getallen omgaan (zoals vroeger)
- ✓ Ik heb veel meer moeite dan vroeger om nieuwe dingen te leren
- ✓ Ik stel dingen steeds uit
- ✓ Ik heb moeite met meervoudige dagelijkse activiteiten zoals koken of koffiezetten.

Dan kan **Cogmed Werkgeheugentraining** voor u een hulp betekenen!

Als u ouder wordt, zult u merken dat u vaker dingen vergeet. Dit hoeft geen teken te zijn dat er iets mis is met uw hersenen. Net zoals het lopen bij ouderen niet meer zo goed gaat als vroeger, werk ook het geheugen minder goed. Het geheugen gaat trager werken. Het opslaan van nieuwe informatie kost meer tijd, net als het oproepen van informatie uit het geheugen. Veel mensen die vergeetachtig worden, maken zich daar zorgen over.

Het kan ook zijn dat u na een hersenschudding, hersenbloeding, TIA of beroerte mentale beperkingen en blokkades ervaart. Na zo'n gebeurtenis volgt vaak een revalidatie van het lichaam, maar revalidatie van de hersenen is even belangrijk. Ook na een depressie of burn-out kan het geheugen minder goed functioneren.

Maakt u zich om welke reden dan ook zorgen omtrent uw geheugen, dan bestaat er een manier om uw hersenen te trainen. Vele van de kenmerken hiernaast maskeren namelijk een werkgeheugenprobleem. Het werkgeheugen is de mogelijkheid om informatie voor een korte tijd vast te houden en deze vervolgens te gebruiken bij ons denken. Werkgeheugenproblemen hebben een grote impact op het functioneren in het dagelijks leven, het leren en werken.

Hoe werkt het **Cogmed Trainingsprogramma**?

Het Cogmed Werkgeheugen Trainingsprogramma is een computerprogramma waarbij men thuis, 5 weken lang en 5 dagen per week, zelfstandig het werkgeheugen traint.

U wordt daarin bijgestaan door een persoonlijke coach, die u oefensessies online kan volgen en die u wekelijks contacteert om uw vorderingen te bespreken.

Vooraleer u start met het programma, wordt uitgebreid de tijd genomen voor een gesprek en worden de oefeningen met u doorlopen. Aan het eind van de 5 weken is er een evaluatiemoment, ook 6 maanden na het beëindigen van het programma wordt een gesprek gepland. Verder autonoom trainen nadien is steeds mogelijk.

