

# Omgaan met cognitieve, emotionele klachten en vermoeidheid

Voor patiënten die na een ongeval deze klachten ondervinden



1.	Inleiding	3
2.	Begeleiding van het groepsprogramma	3
3.	De bijeenkomsten van het groepsprogramma	4
4.	Uitgangspunten voor het groepsprogramma	4
5.	Waaruit bestaat het programma	5
6.	Wat verwachten we van u?	6
7.	Contact	7

## 1. Inleiding

Welkom in het academisch ziekenhuis Maastricht (azM).

U heeft al langer problemen met uw geheugen, concentratie en/of emotionele klachten. Deze klachten zijn ontstaan na een ongeval. Dit belemmert u in het uitvoeren van dagelijkse taken en het oppakken van werkzaamheden. Eerdere behandelingen of adviezen hebben u niet het gewenste resultaat gebracht.

Het azM verzorgt op de Polikliniek Psychiatrie/Geheugenpoli een groepsprogramma dat u leert om te gaan met uw beperkingen. U werkt aan het accepteren van uw situatie. Daarnaast krijgt u inzicht in de samenhang tussen cognitieve (geheugen/concentratie), energetische (activiteit) en emotionele klachten. In zes groepsbijeenkomsten en zes individuele bijeenkomsten verbetert u uw lichamelijke en mentale conditie. De meerderheid van de deelnemers toont een gunstig herstel aan.

## 2. Begeleiding van het groepsprogramma

Er zijn drie disciplines betrokken bij het groepsprogramma.

- De neuro trainer kijkt met u naar de dagplanning en activiteiten.
- De neuropsycholoog geeft informatie over denkfuncties en bespreekt strategiegebruik.
- De psychosociaal therapeut verzorgt de ontspanningsoefeningen en een deel van het groepsprogramma.



Drie disciplines  
begeleiden het  
groepsprogramma

### 3. De bijeenkomsten van het groepsprogramma \_\_\_\_\_

De verwijzing kan via een verwijsbrief van de huisarts of specialist. Na verwijzing vindt er een intakegesprek op de Geheugenpoli plaats waarbij uw klachten in kaart gebracht worden.

Op basis van deze intake wordt gekeken of u in aanmerking komt voor het groepsprogramma.

De individuele bijeenkomsten en groepsbijeenkomsten vinden plaats op de Geheugenpoli en op afdeling B1 niveau 0 (begane grond) van het azM.

Het zijn in totaal 12 bijeenkomsten. Zes groepsbijeenkomsten en zes individuele bijeenkomsten.

De groepsbijeenkomst duurt van 9.00 uur tot 12.30 uur. De individuele bijeenkomsten duren maximaal één uur. De kosten worden via AWBZ vergoed.

Als u uw afspraak niet kunt nakomen wilt u ons dan bellen?

Telefoonnummer: 043-387 71 00.

### 4. Uitgangspunten voor het groepsprogramma \_\_\_\_\_

- Uw eigen inspanningen bepalen het eindresultaat.
- Structuur en regelmaat zijn noodzakelijk.
- Voorlichting is de basis van het programma.
- Wij geven u vooral adviezen over hoe u kunt omgaan met spanningen

en het formuleren van haalbare doelen.

- U leert zelf begrijpen welke veranderingen er nodig zijn in uw situatie en welke strategieën u kunt inzetten om uw dagelijkse taken en werkzaamheden weer (gedeeltelijk) op te kunnen pakken.
- Het programma richt zich op de ondersteuning van cognitieve klachten (geheugen en concentratie).

In totaal zijn er 12  
bijeenkomsten

- 
- We geven vaak suggesties in de richting van herstel.
  - Deelname is een eerste stap op weg naar verbetering, maar is zeker geen eindstation.

#### *Wie komt er voor in aanmerking?*

Bent u 18 jaar of ouder? Voelt u zich beperkt door cognitieve, emotionele en/of vermoeidheidsklachten als gevolg van een ongeval (tot 5 jaar na het ongeval)? Dan is dit programma geschikt voor u. De groep bestaat uit zes tot acht deelnemers.

Bij voldoende aanmeldingen start dit groepsprogramma twee keer per jaar.

#### *Wie komt er niet voor in aanmerking?*

- Als u een ernstige psychiatrische aandoening heeft.
- Als u een structurele hersenbeschadiging heeft.
- Als uw lichamelijke klachten op de voorgrond staan.
- Als u al ergens anders onder psychologische behandeling bent.

## 5. Waaruit bestaat het programma \_\_\_\_\_

### • **Psycho-educatie (informatie)**

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u inzicht in adequate compensatiemethoden, bijvoorbeeld “Hoe ga ik om met tijdsdruk” of stressvolle situaties? Aanvullend ontvangt u informatie van ons over bijvoorbeeld het functioneren van het geheugen en welke strategieën u het beste kunt gebruiken.

### • **Cognitieve training**

In de bijeenkomsten besteden we ook aandacht aan uw huidige kijk op de wereld en de aansluiting op de realiteit. Dit doen we aan de hand van



U moet 18 jaar of ouder zijn

---

uw eigen voorbeelden.

Op deze manier wordt u zich bewust van uw wereldbeeld, wijze van omgaan met uzelf, anderen en situaties.

- **Reguleren van activiteiten**

U leert hoe u inspannende en ontspannende activiteiten het best kunt afwisselen zodat u energie beter in balans raakt. Wij vragen u om uw dagelijkse activiteiten bij te houden in een planner en aan te geven wanneer u klachten heeft. Aan de hand van deze gegevens bepalen we samen welk activiteitenprogramma bij u past.

- **Ontspanning**

Het azM werkt volgens een specifieke ontspanningmethode waarmee u zich beter bewust wordt van lichaamssignalen. U zult het verschil leren voelen tussen spanning en ontspanning.

- **Opdrachten voor thuis**

We gaan ervan uit dat u gemotiveerd bent om te oefenen, actief mee te doen en thuis opdrachten consequent uit te voeren. Daarnaast krijgt u een werkklapper waarin u alle informatie kunt verzamelen en bijhouden.

## 6. Wat verwachten we van u?

---

- 100% inzet.
- U voelt zich verantwoordelijk voor uw behandeling en uw vooruitgang.
- U bent bereid om u open te stellen voor de 'nieuwe' adviezen en ze uit te proberen. Dit zal niet direct vooruitgang betekenen. Realiseert u zich dan dat u te maken heeft met complexe problemen die om een bijzondere aanpassing vragen.

- U bent zo uitgerust mogelijk op de dagen van de bijeenkomsten. Het programma vergt veel energie van u.
- U maakt moeilijkheden, spanningen en emoties die zich voordoen tijdens de behandeling bespreekbaar.
- Gebeurtenissen binnen de groep blijven binnen de groep.



Uw eigen  
inspanningen  
bepalen het  
eindresultaat

- U bent op tijd aanwezig.
- Het azM stelt uw verbeteringen en suggesties voor het programma zeer op prijs.

We gaan ervan uit dat u iedere bijeenkomst aanwezig bent. Bij aankomst meldt u zich bij de balie van de Geheugenpoli. Dit geldt ook voor individuele gesprekken. Bij één keer

afwezigheid meldt u zich af bij de Geheugenpoli. Als u twee keer afwezig bent geweest, staken wij u behandeling.

## 7. Contact

---

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen dan kunt u, tijdens kantooruren, contact op nemen met de Polikliniek Psychiatrie/

Geheugenpoli telefoonnummer  
043-387 71 00.  
Wij beantwoorden graag uw vragen.



academisch ziekenhuis  
Maastricht

**azm**

**Bezoekadres:**

P. Debyelaan 25  
6229 HX, Maastricht

**Postadres:**

Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

**Patiëntencommunicatie:**

T : (043) 387 45 67

E : [patientenvoorlichting@azm.nl](mailto:patientenvoorlichting@azm.nl)

I : [www.azm.nl](http://www.azm.nl)

**Uitgave:**

oktober 2008

23647-1108