



# Training omgaan met geheugenproblemen

“Ik heb geheugenproblemen. Hoe kan ik met mijn problemen omgaan en wat brengt de toekomst?”

“Hoe kan ik voorkomen dat de geheugenproblemen ons leven gaan beheersen?”

“De geheugenproblemen maken mij soms somber en angstig. Wat heb ik nog te bieden?”

De training omgaan met geheugenproblemen is door Geriant ontwikkeld voor mensen met geheugenproblemen en hun partner en familie.

Tijdens de training wordt ingegaan op de werking van het geheugen en de gevolgen van geheugenproblemen voor het dagelijks leven. Deelnemers aan de training krijgen hulpmiddelen aangereikt, die helpen de geheugenproblemen het hoofd te bieden.

U raakt tijdens de training in gesprek met andere mensen met geheugenproblemen en hun partners en familieleden.

U wisselt ervaringen uit. Het delen van deze ervaringen maakt dat u minder het gevoel heeft er alleen voor te staan.

## Voor wie is de training bedoeld?

De training richt zich op mensen met vastgestelde geheugenproblemen of beginnende dementie, die beter willen leren omgaan met de geheugenproblemen en de gevolgen die zij hierdoor in het dagelijks leven ervaren.

Bij voorkeur neemt de partner of een ander familielid tegelijkertijd deel aan de training. Het is een gezamenlijk aanbod voor cliënt en partner of familielid. Er wordt samen aan de opdrachten gewerkt.

## Wat is het doel van de training?

De training richt zich niet direct op het verbeteren van de geheugenproblemen. De verwachting is dat deelnemers beter met de geheugenproblemen kunnen omgaan, waardoor het welbevinden en de kwaliteit van leven verbetert.

## Welke onderwerpen komen aan bod?

Er komen allerlei onderwerpen aan bod die te maken hebben met de gevolgen van geheugenproblemen. Zoals: werking van het geheugen, omgaan met geheugenproblemen, gebruik van hulpmiddelen (agenda), gevolgen voor het dagelijks leven en hoe ziet de toekomst eruit.

Mensen met geheugenproblemen en hun partner nemen gelijktijdig deel. Gedurende de training wordt de groep een aantal keer gesplitst. Mensen met geheugenproblemen en de partners worden apart begeleid.

## Praktische zaken

- U kunt zich het hele jaar opgeven voor de training omgaan met geheugenproblemen.
- U bespreek samen met uw casemanager of arts van Geriant of deelname voor u geschikt is.
- De groep komt zeven keer bij elkaar.
- Iedere bijeenkomst duurt anderhalf uur.
- Een groep bestaat uit ongeveer acht deelnemers en twee begeleiders.
- Voor aanvang van de training kan een kennismakingsgesprek plaatsvinden met de begeleiders.
- Aan de training zijn geen kosten verbonden.
- De trainingen vinden plaats in één van de kantoren van Geriant.

## Inlichtingen en aanmelding

Voor vragen over en aanmelding voor de training kunt u contact opnemen met de casemanager.

## Adressen

### **Geriant Kop van Noord-Holland**

tel. 0223 648 100

info1@geriant.nl

### **Geriant Noord-Kennemerland Noord**

tel. 072 527 03 90

info2@geriant.nl

### **Geriant Noord-Kennemerland Zuid**

tel. 072 514 66 66

info5@geriant.nl

### **Geriant West-Friesland**

tel. 0229 741 741

info4@geriant.nl

### **Geriant kliniek**

tel. 072 527 22 65

info3@geriant.nl