



Effectieve behandeling bij ADHD en hersenletsel

Maak kennis met Cogmed: een nieuwe, wetenschappelijk bewezen training voor een beter werkgeheugen

Het werkgeheugen

Elke dag maken we gebruik van ons werkgeheugen. Het stelt ons in staat om informatie voor korte tijd vast te houden en toe te passen in ons dagelijks doen en laten. Het zo goed mogelijk functioneren van ons werkgeheugen is daarom van essentieel belang.

Bij bepaalde aandoeningen is de capaciteit van het werkgeheugen echter verminderd, bijvoorbeeld bij ADHD, maar ook bij functieverlies na een herseninfarct (CVA) of na een behandeling met chemokuren. Bij patiënten met een vorm van een Niet Aangeboren Hersenletsel (zoals CVA, een hersenkneuzing en dergelijke) leidt de beperking van het werkgeheugen tot problemen met 'executieve taken' zoals geheugen, concentratie en planning.

De Praktijk voor Psychiatrie is sinds kort gestart met de Cogmed Werkgeheugen Training, een effectieve behandeling voor kinderen en volwassenen voor het trainen en revalideren van het werkgeheugen. Deze behandeling is geïndiceerd voor patiënten met ADHD en Niet Aangeboren Hersenletsel.

Cogmed Werkgeheugen Training

Cogmed is ontwikkeld door Zweedse wetenschappers van de universiteit in Stockholm. Door op de computer specifieke oefeningen te doen, wordt het werkgeheugen getraind. In het buitenland is wetenschappelijk bewezen dat met de Cogmed training de capaciteit van het werkgeheugen met 20% kan verbeteren.

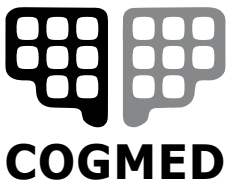
Daarbij vindt er een 'transfer-effect' plaats naar dagelijkse functies, zoals het kunnen volgen van instructies, het gericht aandacht geven, impulscontrole en het oplossen van problemen bij zowel taal als rekenen.

* In Nederland is Cogmed erkend door de Erkenningscommissie Jeugdinterventies voor het niveau 'theoretisch goed onderbouwd'.

De Cogmed Werkgeheugen Training

leidt tot een verbetering in

- concentratie
- controle over impulsief gedrag
- redeneren
- doorzettingsvermogen tijdens complexe zaken
- resultaten op school of op de werkvloer



Een intensief programma op de computer

Het Cogmed programma wordt gevolgd op de computer, waarbij vijf weken lang, vijf dagen in de week getraind wordt. De training vindt in de meeste gevallen plaats in de eigen omgeving.

Elke dag krijgt men steeds acht gevarieerde oefeningen, afgestemd op het niveau (adolescent of volwassene) en de capaciteit van de patiënt, waarmee het werkgeheugen flink uitgedaagd wordt.

Voorafgaand aan de Cogmed Werkgeheugen Training is er een intakegesprek én uitleg door een gekwalificeerde 'Cogmed Coach'. Deze volgt de training nauwgezet via internet en evalueert deze samen met de deelnemer, tenminste een keer per week, telefonisch of in een persoonlijk gesprek.

Zowel voor als na de training wordt er een meting gedaan door middel van een vragenlijst. Zes maanden na beëindiging van de Cogmed Werkgeheugen Training vindt er een follow-up gesprek plaats.

Bij 80% van de deelnemers aan de Cogmed training is direct na afronding significante verbetering zichtbaar bij het concentratie- en redeneervermogen.

Sommige effecten zijn pas later zichtbaar, zoals de verbetering van het begrijpend lezen en/of wiskundige vaardigheden.

Begeleid door de Praktijk voor Psychiatrie

De Praktijk voor Psychiatrie biedt volledige ondersteuning aan patiënten uit Velsen en omgeving, voor wie de Cogmed Werkgeheugen Training baat heeft.

Na aanmelding vindt er een intakegesprek plaats met een van de Cogmed Coaches, die een vragenlijst met u (of met het kind en de ouders) doorneemt. Er vindt ook een gesprek plaats met de psychiater. Naar aanleiding van de probleemanalyse kunnen aanvullende vormen van therapie (medicatie, psychotherapie) worden besproken.

Problemen met het werkgeheugen?

Bij kinderen

- moeite met concentreren in de klas
- informatie en instructies niet goed kunnen onthouden
- voortdurend slordig zijn / spullen kwijt zijn
- last hebben met plannen van taken en huiswerk
- met lezen moeite hebben met de lettervolgorde
- met uitrekenen lastig getallen kunnen onthouden
- moeite met het leggen van verbanden

Bij volwassenen

- moeite met concentreren, bijvoorbeeld bij werk of lezen
- moeite met het onthouden van instructies of handelingen
- voortdurend spullen (telefoon, agenda) kwijt zijn of vergeten
- moeite met het beginnen of afmaken van taken
- snel impulsief reageren of geduld verliezen
- vaak te laat komen
- last hebben met het plannen en organiseren van taken
- dubbeltaken (bijvoorbeeld lopen en praten) niet meer kunnen uitvoeren

Aanmelden

Patiënten kunnen zich aanmelden via hun huisarts. Afhankelijk van de zorgverzekering wordt de Cogmed Werkgeheugen Training volledig of voor 80% vergoed, maar wij raden u aan altijd navraag te doen bij uw ziektekostenverzekeraar.

Meer weten over Cogmed?

Voor meer informatie kunt u kijken op de site over Cogmed (www.cogmed.com/nederlands) of bellen met de Praktijk voor Psychiatrie op 0255 527 190.

**Praktijk voor
Psychiatrie**