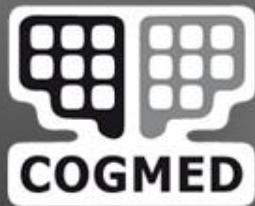


# Cogmed in Velsen



Alles wat u altijd al wilde weten over

## **ADHD & COGMED**



# Introductie

- Joost Mertens, psychiater
- Petra van Raalte, SPH
  
- “Cogmed Coaches”
  
- Praktijk voor Psychiatrie, Velsen

# Programma

- Inleiding ADHD
- Inleiding COGMED
- Praktische werkwijze COGMED in de praktijk
- Praktische zaken rondom behandeling en verzekering
- Vragen

Joost Mertens

## ADHD



# Achtergrond Joost Mertens

- Psychiater
  - 10 jaar psychiater (Defensie, RKZ, interim)
  - Psychiater / manager zorg  
Centrum Neuropsychiatrie & Niet Aangeboren Hersenletsel, BAVO-Europoort
  - Trainingen aan o.a. huisartsen
  - Lid Expert Groep NAH van de Hersenstichting
  - Eigen praktijk

# Prevalentie

- ADHD komt over de gehele wereld voor.
- 3-5 % van alle school kinderen heeft een vorm van ADHD
  - (FTO online)
- Verhouding jongens/ meisjes: 3/1
  - Jongens worden 5x zo vaak behandeld als meisjes

# DSM-IV.A.Aandachtstekort

- 1) Heeft vaak moeite om de aandacht goed bij details te houden, of maakt slordigheidsfouten in schoolwerk, werk, of andere activiteiten
- 2) Heeft vaak moeite om de aandacht bij taken of spel te houden
- 3) Lijkt vaak niet te luisteren naar wat er tegen hem/haar wordt gezegd
- 4) Volgt aanwijzingen of opdrachten vaak niet volledig op, en maakt schoolwerk, karweitjes, of andere taken op het werk niet af
- 5) Heeft moeite taken en activiteiten te organiseren
- 6) Vermijdt vaak, of heeft grote weerzin tegen, taken (zoals schoolwerk, huiswerk) waar langerdurende mentale inspanning bij nodig is
- 7) Verliest vaak dingen die nodig zijn voor uitvoeren van taken of activiteiten (bijvoorbeeld huiswerk, pennen, boeken, gereedschap of speelgoed)
- 8) Is vaak snel afgeleid door externe stimuli
- 9) Is vaak vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden.



# DSM-IV.B.Hyperactiviteit-impulsiviteit

## *Hyperactiviteit*

- 1) Friemelt of frunnikt vaak met handen of voeten of wiebelt in stoel
- 2) Staat op van plaats op school of in andere situaties waar verwacht wordt dat hij/zij moet blijven zitten
- 3) Rondrennen of klimmen in situaties waar dit niet gepast is (bij adolescenten of volwassenen kan dit beperkt zijn tot gevoelens van rusteloosheid)
- 4) Heeft vaak moeite om rustig te spelen of om rustig met vrije tijdsactiviteiten bezig te zijn.

## *Impulsiviteit*

- 1) 2) lapt antwoorden eruit nog voordat de vraag geheel gesteld is
- Heeft moeite om in een rij te wachten, of op zijn/haar beurt te wachten tijdens spel of in groepssituaties.

# 3 subgroepen ADHD

1. Voornamelijk aandachtsstoornis (ADD).
2. Voornamelijk impulsief en hyperactief (HD).
3. Gecombineerde stoornis (ADHD).

# Diagnose ADHD

- Is vooral gebaseerd op het gedrag van een kind en de rapportage daarvan.
- Dit gedrag kan ook door andere factoren veroorzaakt worden.

# ADHD is:

- Een voortdurende belemmering voor het ontplooiën van de mogelijkheden van een kind.
- Stelt ouders aanhoudend op de proef. Heeft grote impact op de andere kinderen in het gezin.
- Een gezin met een ADHD kind is een ADHD gezin.

# ADHD...?

ADHD is meer een ontwikkelingsstoornis van de executieve functies van de hersenen dan een traditionele psychiatrische ziekte.

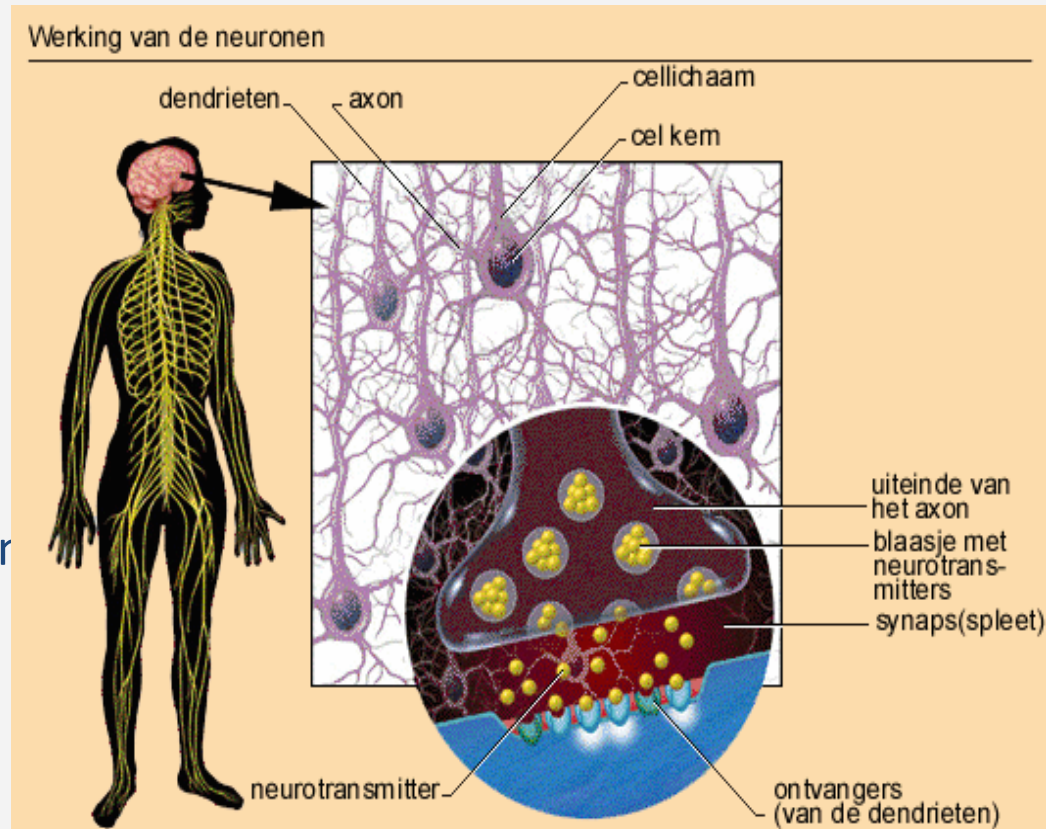
Barkley RA. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis and treatment. New York, NY. Guildfordpress:1990

# Executieve functies:

- **Activering** (moeite met organiseren, plannen, prioriteren en gemotiveerd ergens mee beginnen)
- **Focus** (afgeleid zijn en vergeten wat is gelezen)
- **Inspanning** (moeite met het op tijd af hebben van taken, het niet kunnen volhouden of verlies van interesse)
- **Emotie** (vaak interferentie van emoties op gedachten en acties)
- **Geheugen** (moeite met het ophalen en integreren van herinneringen of juist het niet kunnen loslaten ervan)
- **Handelen** (moeite met het aanpassen van snelheid van handelen die voor een taak nodig is)

# Het Brein

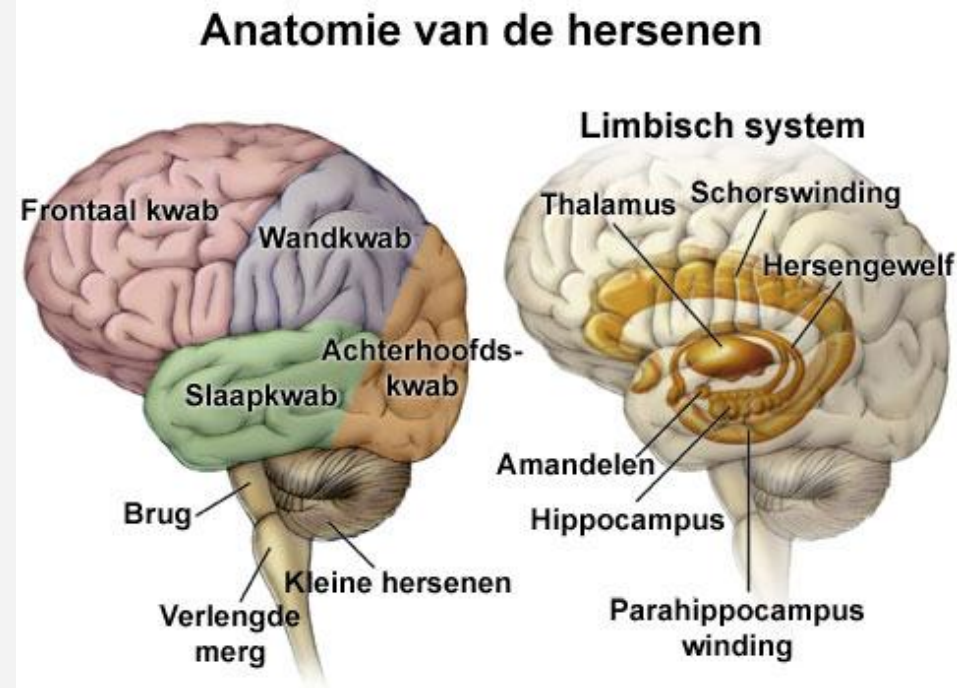
- 100 miljard zenuwcellen
- 1000 miljard gliacellen
- 1 cel → 10.000 andere cellen
- $10^{15-16}$  synapsen
- Ontelbare neuronale patronen
- Plus modulatie door neurotransmitters, receptoren (verschillen in aantal en gevoeligheid), gliacellen
- 3% lichaamsgewicht, 20% zuurstofgebruik



**Breïn = Zeer Plastisch**

# Brein: organisatie

- § Frontaal:
  - Motoriek en Motivatie
  - Planning en control
- § Achter:  
waarnemen: horen zien en voelen
- § Alles staat met elkaar in verbinding





# Frontale Cortex

- Willekeurige motoriek,
- Interpretatie en uitvoeren emotioneel gedrag
- Normaal sociaal gedrag
- Behoud gezonde zelf
- Omgeving bewustzijn
- Besluitvorming
- Uitvoering en
- Inhibitie



# Therapie

1. Erkenning problematiek.
2. Uitleg van wat er aan de hand is aan ouders en kind.
3. Voorlichting school.
4. Opvoedkundige principes.
5. Medicamenteus.
6. Praktische ondersteuning thuissituatie.

# Therapie

7. Stop/denk/doe kindergroep.
8. Sociale vaardigheidstraining.
9. Naschoolse opvang (Bodaert)
10. Speciaal onderwijs.
11. Dieet?
12. COGMED WERKGEHEUGEN TRAINING
13. Neurofeedback?

# medicatie

Beïnvloeding van de neurotransmissie  
(dopamine en norepinefrine systemen)  
presynaptisch, synaptisch of postsynaptisch.

De keus wordt bepaald door de prioriteit van  
de klachten.

# Stimulantia

- Methylfenidaat (kortwerkend)
- Methylfenidaat (langwerkend)
- Dexamfetamine (off label)
- Atomoxetine
  
- Overige... (off label)

# Andere therapieën

- CGT werkzaam; echter minder werkzaam dan stimulantia in monotherapeutische vergelijking
- Neurofeedback; aanwijzingen in sommige gevallen werkzaam; meer onderzoek nodig
- Dieet: niet werkzaam? Of toch wel?
- Visolie: onduidelijk; lange tijd nodig; waarschijnlijk hooguit ondersteunend effect
- COGMED werkgeheugentraining: werkzaam

# Praktijk voor Psychiatrie

Joost Mertens

**COGMED**



# COGMED werkgeheugentraining

- Ontwikkeld in Zweden, neurowetenschappers Karolinska Universiteit (Instituut)
- Doel: stimuleren werkgeheugen
- Transfereffect naar dagelijkse zaken (school, werk) aangetoond
- Bij ADHD: effectief op hyperactiviteit, impulscontrole, concentratie, leerprestatie



# COGMED Werkgeheugentraining

- Beeldvormend onderzoek: dopamine stimulatie, versterking centra werkgeheugen frontale brein (Science 2007)
- Onderzocht bij ADHD, na CVA, na Chemokuur
- Potentieel: autisme, leerstoornissen, NAH
- Concreet is aangetoond:
  - Verbetering concentratie
  - Betere controle impulsiviteit
  - Verbetering doorzettingsvermogen bij complexe taken
  - Verbetering resultaten op school / werkvloer

# COGMED Werkgeheugentraining

- 5 weken, 5 dagen per week, 30-40 minuten per dag
- 8 uit 12 oefeningen die audiovisuele en visuoconstructieve circuits 'uitdagen'
- Coaching door therapeut
- Indirect: zelfvertrouwen, frustratietolerantie, doorzettingsvermogen
  
- NB: geen 'vervanging' van medicatie

# Trainingseffecten

Significante effecten zijn er vastgesteld bij:

- Kinderen met ADHD, met en zonder medicatie
- Kinderen herstellend van een chemokuur
- Volwassenen herstellend van een hersenbloeding
- Bij gezonde kleuters in vergelijking met placebo en alternatieve training
- Bij gezonde jong volwassenen (20-30jr.) en gezonde ouderen (60-70 jr.)
  
- Follow-up: 3 maanden, half jaar, jaar en 2 jaar

# Trainingseffecten

Algemene conclusie:

- Cogmed is zeer effectief bij ADHD, herstel na hersenbloeding en chemokuur en bij gezonde mensen van verschillende leeftijden
- Cogmed zou een interessante optie kunnen zijn bij: ASS, leerproblemen, depressie, CVS, NAH in het algemeen
  - of bij prestatieverbetering
  - of ter ondersteuning van een mindfulnessstraining

# Meer informatie:

Praktijk voor Psychiatrie

Jan Kostelijklaan 13

1981 CE VELSEN-ZUID

T. 0255 – 527190

E. [info@praktijkvoorpsychiatrie.nl](mailto:info@praktijkvoorpsychiatrie.nl)