

COGNITIEVE STIMULATIE BIJ SENIOREN: PRAKTISCHE IDEEËN, TOOLS EN DAGELIJKSE IMPLEMENTATIE

Training voor zorgprofessionals, animatoren, verzorgers en mantelzorgers

Concrete technieken om het geheugen en de cognitieve functies van ouderen dagelijks te stimuleren

Duur : 5 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Zorgprofessionals, animatoren, verzorgers en mantelzorgers
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze 5 uur durende training is gericht op professionals die ouderen begeleiden (verzorgers, animatoren, zorgverleners) evenals op families en mantelzorgers. Het biedt een solide basis over de cognitieve werking van veroudering en richt zich vervolgens op concrete en onmiddellijk toepasbare ideeën om het geheugen, de aandacht, de taal en de executieve functies in het dagelijks leven te stimuleren. De laatste module is volledig gewijd aan het gebruik van de DYNSEO EDITH-tools (gezonde ouderen, ouderen met cognitieve stoornissen) en JOE (preventie). Na de training beschikt elke deelnemer over een rijk repertoire van praktische activiteiten en weet hij of zij het juiste hulpmiddel te kiezen op basis van het profiel van de begeleide persoon.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van cognitieve veroudering om beter te stimuleren	4 lessen
MODULE 2	Stimuleren in het dagelijks leven — praktische ideeën zonder gespecialiseerde materialen	4 lessen
MODULE 3	Collectieve ateliers en cognitieve animaties — ideeën en formaten	4 lessen
MODULE 4	In de praktijk brengen met de DYNSEO-tools	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De cognitieve mechanismen van veroudering en hun impact op het dagelijks leven begrijpen
- Concrete activiteiten ter stimulatie van geheugen, aandacht, taal en executieve functies identificeren en implementeren
- Cognitieve animatieateliers voor groepen organiseren en aanpassen aan verschillende profielen
- De DYNSEO digitale tools (EDITH en JOE) effectief gebruiken in individuele en collectieve begeleiding

Algemene informatie

Duur	5 uur
Doelgroep	Zorgprofessionals, animatoren, verzorgers, mantelzorgers en families die ouderen begeleiden
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat van afronding van de training
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer activiteit: 11757351875

Les 1 - De verouderende hersenen — wat verandert en wat intact blijft

- Vertraging van informatieverwerking: normaal, geleidelijk, niet pathologisch
- Functies die afnemen: werkgeheugen, verwerkingsnelheid, mentale flexibiliteit
- Behouden functies: semantisch geheugen, praktische wijsheid, vocabulaire, procedureel geheugen
- Hersenplasticiteit gedurende het hele leven: hersenen blijven zich vormen na 80 jaar

Les 2 - De verschillende soorten geheugen en hoe ze te stimuleren

- Episodisch geheugen: persoonlijke herinneringen, stimuleren door reminiscentie
- Semantisch geheugen: algemene kennis en vocabulaire, goed bewaard
- Procedureel geheugen: aangeleerde handelingen en vaardigheden, zeer resistent
- Werkgeheugen: meerdere informatie tegelijk behouden, trainen met gerichte oefeningen

Les 3 - De cognitieve functies voorbij het geheugen

- Aandacht: ondersteund, selectief, verdeeld — elk type trainen
- Executieve functies: planning, organisatie, inhibitie, flexibiliteit voor autonomie
- Taal: woordentekort en vertraagd begrip, communicatieplezier behouden
- Sociale cognitie: emoties en intenties herkennen voor relationeel welzijn

Les 4 - Normaal verouderen, MCI en dementie — richtlijnen voor het stimuleren

- Normale cognitieve veroudering: vertraging zonder impact op autonomie
- MCI (Milde Cognitieve Achteruitgang): cognitieve klachten, overgangsfase
- Dementies: Alzheimer, Lewy, vasculair — gedifferentieerde benaderingen per type
- Relevantie van stimulatie in alle fasen: cognitieve reserve en levenskwaliteit

Les 1 - Cognitieve stimulatie in de dagelijkse handelingen

- Toiletgang: objecten benoemen, stappen sequenceren, initiatief aanmoedigen
- Maaltijd: voedingsmiddelen herkennen, smaakherinneringen oproepen, tellen
- Verplaatsingen: zich oriënteren, route onthouden, plaatsen benoemen
- Huishoudelijke taken: was vouwen, tafel dekken, planten water geven

Les 2 - Activiteiten ter stimulatie van het geheugen — concrete ideeën

- 7 fouten, labyrinths, woordenzoeker: toegankelijk en aanpasbaar in moeilijkheid
- Cognitieve kaartspellen: memory, dominostenen, associatiespellen
- Krant van de dag: gisteren vertellen, heden verankeren
- Hardop lezen met vragen: korte tekst, open vragen, uitwisseling

Les 3 - Activiteiten ter stimulatie van taal en communicatie

- Raadsels en charades: woordzoeken stimuleren, redeneren, flexibiliteit
- Spreekwoorden completeren: semantisch geheugen, gedeelde cultuur, herinneringen
- Begeleide conversatie: thema per dag, structureren zonder forceren
- Beelden lezen: foto beschrijven, personages identificeren, verhaal verbeelden

Les 4 - Activiteiten ter stimulatie van de executieve functies en de aandacht

- Eenvoudige recepten: stappen plannen, lijst volgen, resultaat controleren
- Opruimen en sorteren: classificeren op kleur, grootte, categorie
- Strategische spellen: dominostenen, dobbelsspellen — remming, planning, anticipatie
- Tekeningen kopiëren, kleurplaten: volgehouden aandacht, concentratie

Les 1 - Een workshop voor groepsgewijze cognitieve stimulatie organiseren

- Ideale groep: 4 tot 8 personen voor aandacht en interacties
- Optimale duur: 30 tot 45 minuten met pauze indien nodig

- Afwisseling van registers: motorisch, cognitief, sensorisch, emotioneel
- Plezier als motor: deelnemers vragen om terug te komen

Les 2 - Ateliers cultuur en algemene kennis

- Culturele quiz: vragen per thema en decennium, team- of individueel
- Geografie workshop: hoofdsteden, regio's, monumenten op geïllustreerde kaarten
- Geschiedenis workshop: beroemde personen herkennen, gebeurtenissen dateren
- Muziek workshop: melodieën herkennen, samen zingen, lied aan tijdperk koppelen

Les 3 - Creatieve en sensorische workshops met een hoog cognitief potentieel

- Schilder- of tekensessie: kleurkeuze, model reproduceren, vrije creatie
- Cognitieve tuinwerkplaats: planten benoemen, zorg plannen, veranderingen observeren
- Kook- of bakworkshop: meten, mengen, recept volgen — multisensorisch
- Sensorische workshop: mysterieuze dozen door aanraking, geur, smaak

Les 4 - De cognitieve animatie aanpassen aan matige tot ernstige cognitieve stoornissen

- Simplificeren zonder infantiliseren: waardigheid en behouden vaardigheden respecteren
- Procedureel geheugen waarderen: kneden, vouwen, sorteren — het lichaam vergeet niet
- Plezier als eerste doel: cognitieve effectiviteit na welzijn
- Heterogeniteit beheren: subgroepen, verschillende niveaus binnen zelfde activiteit

MODULE 4

In de praktijk brengen met de DYNSEO-tools

4 lessen

Les 1 - EDITH — cognitieve stimulatie voor valide senioren en actieve preventie

- Presentatie EDITH: 30 spellen voor geheugen, aandacht, taal, rekenen, executieve functies
- Aanbevolen spellen voor valide senioren: gemiddelde en gevorderde niveaus
- Individuele sessies: duur, frequentie, voortgangsmonitoring, aanmoedigingen
- Groepsgebruik: projectie, zachte competitie, teamanimatie

Les 2 - EDITH — aanpassing voor ouderen met lichte tot matige cognitieve stoornissen

- EDITH-spellen voor MCI en beginnende dementie: toegankelijke niveaus zonder timer
- Visuele herkenning, matching, categorisatie: relevant en goed verdragen
- Moeilijkheidsgraad afstemmen sessie na sessie op toestand van de dag
- Falen beheren: dedramatiseren, focussen op spel niet op prestatie

Les 3 - JOE — cognitieve preventie voor actieve en zelfstandige senioren

- Presentatie JOE: preventie voor actieve volwassenen en gezonde senioren
- JOE-modules: werkgeheugen, aandacht, verwerkingssnelheid, redeneren
- Zelfstandig gebruik: applicatie installeren, profiel aanmaken, resultaten begrijpen
- JOE in instelling: collectieve preventiesessies, uitdagingen tussen bewoners

Les 4 - Een gepersonaliseerd programma voor cognitieve stimulatie opbouwen met de DYNSEO-tools

- Cognitief profiel beoordelen: tool, niveau, frequentie volgens profiel
- Typisch wekelijks programma: EDITH 2x/week + handmatig + collectief
- Digitale en analoge activiteiten combineren voor variatie in stimulatie
- Registreren en delen: sessies, reacties, vorderingen noteren en delen

Lesmethoden

- Toegang tot e-learning platform beschikbaar 24/7 gedurende 90 dagen
- Gestructureerde videomodules met praktijkvoorbeelden en demonstraties
- Downloadbare hulpmiddelen: activiteitenfiches, stimulatieroosters, tracking-documenten
- Certificaat van afronding van de training uitgereikt na voltooiing van alle modules
- Technische ondersteuning en pedagogische begeleiding beschikbaar via e-mail