

DAGELIJKS JE GEHEUGEN ONDERHOUDEN: EENVOUDIGE EN EFFECTIEVE METHODEN

Voor senioren, mantelzorgers en naasten die hun cognitieve vaardigheden willen versterken

Concreet gereedschap om je geheugen te begrijpen, te stimuleren en te behouden in het dagelijks leven

Duur : 2 tot 3 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 10 lessen	Doelgroep : Senioren, mantelzorgers en naasten
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 training biedt een concreet en toegankelijk traject om te begrijpen hoe het geheugen werkt en waarom het in de loop van de tijd verandert. Je leert effectieve technieken en eenvoudige routines om je cognitieve vaardigheden dag na dag te onderhouden. Het programma helpt je ook waarschuwingssignalen te herkennen en een ondersteunende omgeving op te zetten. Je ontvangt direct toepasbare tools: geheugen methoden, stimulerende routines en zelfmonitoring strategieën. Als bonus ontdek je de DYNSEO-applicaties EDITH en JOE voor regelmatige cognitieve stimulatie en langetermijn opvolging.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van geheugen	3 lessen
MODULE 2	Tips en dagelijkse routines	3 lessen
MODULE 3	Referenties, opvolging en ondersteuning	3 lessen
MODULE 4	De DYNSEO-applicaties voor het onderhouden van het geheugen	1 les

Leerdoelen

Leerdoelen

- Begrijpen wat geheugen is en de verschillende types (korte termijn, lange termijn, procedureel)
- Identificeren waarom het onderhoud van het geheugen essentieel is voor autonomie en welzijn
- De juiste dagelijkse reflexen aannemen om de hersenen te stimuleren
- Effectieve geheugentechnieken ontdekken en toepassen (associaties, visualisatie, herhaling)
- Belangrijke informatie gemakkelijker onthouden en organiseren
- Gericht en zinvol oefenen met activiteiten die relevant zijn
- Waarschuwingssignalen herkennen en weten wanneer professioneel advies in te winnen
- Een eenvoudige zelfmonitoring opzetten en consulten voorbereiden
- De hulp van de familie activeren en de omgeving aanpassen
- Routines en referentiepunten creëren om het dagelijks leven te vergemakkelijken

Algemene informatie

Duur	2 tot 3 uur, verdeeld over progressieve modules
Doelgroep	Senioren, mantelzorgers en naasten die concrete technieken willen verwerven om het geheugen te onderhouden en de autonomie te behouden
Vereisten	Geen, opleiding toegankelijk voor elk volwassen publiek
Tarief	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificering	Qualiopi - Attestation de fin de formation

Organisme

DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Les 1 - Wat is geheugen?

- Geheugen als netwerk van paden die zich creëren en opnieuw verbinden
- Selectie en reconstructie: we vergeten van nature een groot deel
- Wat betekenisvol is en ons raakt blijft het langst bewaard
- Vertraging met de leeftijd maakt deel uit van normale veroudering
- Gevoeligheid voor context: slaap, humeur, stress en aandacht

Les 2 - De belangrijkste soorten geheugen

- Directe en werkgeheugen: enkele seconden informatie vasthouden
- Episodisch geheugen: persoonlijke herinneringen, gevoelig voor veroudering
- Semantisch geheugen: algemene kennis, vaak beter behouden
- Procedureel geheugen: handelingen zoals fietsen, zeer bestand tegen tijd
- Prospectief geheugen: toekomstige taken, te ondersteunen met alarmen

Les 3 - Waarom het onderhouden? Impact in het dagelijks leven

- Autonoom blijven: afspraken, medicijnen en dagelijkse activiteiten beheren
- Relaties onderhouden: namen en anekdotes onthouden
- Identiteit en zelfwaardering ondersteunen via continuïteit
- Viciuze cirkel doorbreken: minder vergeten betekent minder angst
- Cerebrale reserves opbouwen: actief brein compenseert beter

Les 1 - De goede dagelijkse reflexen

- Eén ding tegelijk: volle aandacht op het moment van informatie
- Snel herhalen: hardop tijdschema of naam direct herhalen
- Op dezelfde plek schrijven: één notitieboek of agenda dagelijks raadplegen
- Vaste routines: sleutels en medicijnen altijd op dezelfde plek
- Betekenis geven: namen aan afbeeldingen, nummers aan data koppelen

Les 2 - Geheugentechnieken

- Gespreide herhaling: direct, enkele minuten later, later op de dag
- Groeperen (chunking): nummers in blokken zien in plaats van losse cijfers
- Mentale beelden: kleine grappige of verrassende voorstellingen maken
- Koppelen aan het bekende: informatie verbinden met vertrouwde plaatsen
- Zinnen of verhalen: lijsten omzetten in mini-verhalen

Les 3 - Oefenen met zin

- Activiteiten kiezen die op het echte leven lijken en betekenisvol zijn
- Plezier behouden: spellen, quizen, liedjes met kleinkinderen
- Een beetje regelmatig is beter dan veel af en toe
- Training verbinden met emoties, relaties en projecten
- Accepteren dat geheugen niet perfect is maar wel ondersteund kan worden

Les 1 - Signalen van waarschuwing herkennen

- Alarm bij herhaling van vergeten dingen en impact op dagelijks leven
- Herhaalde vergeten van recente gebeurtenissen en gesprekken
- Tijd/ruimte referenties: dagen verwarren, verdwalen op bekende plekken
- Taalproblemen: regelmatig naar eenvoudige woorden zoeken
- Dagelijkse organisatie: fouten met recepten of medicijnen

Les 2 - Eenvoudige zelfmonitoring en voorbereiding van het consult

- Notitieboekje gebruiken: datum, situatie en context noteren
- Ook positieve punten vermelden om bronnen in gedachten te houden
- Consultatie voorbereiden: 2-3 situaties, vragen en behandelingenlijst

- Indien mogelijk met vertrouwde naaste komen
- Niet voortdurend testen: gematigde opvolging, gericht op echte veranderingen

Les 3 - Activeer het gezin en richt de omgeving in

- Een of twee vertrouwde personen identificeren voor organisatie
- Ondersteuning bieden zonder voortdurend te corrigeren
- Referentiehoek: vaste plek met kalender en afsprakenboek
- Belangrijke voorwerpen altijd op dezelfde plek: sleutels, brillen, telefoon
- Moderne hulpmiddelen accepteren: telefoonherinneringen en medicijnalarmeren

MODULE 4

De DYNSEO-applicaties voor het onderhouden van het geheugen

1 les

Les 1 - Introductie van Edith, uw geheugen coach en JOE, uw hersencoach

- Edith: voor senioren met cognitieve kwetsbaarheden, eenvoudige oefeningen
- JOE: voor volwassenen die geheugen, aandacht en reflectie willen onderhouden
- Enkele minuten, meerdere keren per week, zonder prestatiedruk
- Voortgang visualiseren: gevoel van continuïteit en betrokkenheid
- Tools als aanvulling in dagelijks leven, geen vervanging van medische begeleiding

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- Zelfstudie in eigen tempo, wanneer je maar wilt, zonder tijdsdruk
- Progressieve modules met concrete tools en technieken
- Bonus: ontdekking van DYNSEO-applicaties EDITH en JOE
- Attestation de fin de formation – Organisme Qualiopi