

GEHEUGEN, AANDACHT EN DAGELIJKS LEVEN NA EEN HERSENLETSEL:

PRAKTISCHE HULPMIDDELEN VOOR GEZINNEN

Voor families en naasten van personen met aanhoudende cognitieve stoornissen na een hersentrauma

Concrete hulpmiddelen om het dagelijks leven thuis aan te passen en cognitieve stimulatie te ondersteunen

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Families en naasten van personen met hersenletsel
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 is speciaal ontworpen voor families en naasten van personen die een hersentrauma hebben opgelopen en kampen met cognitieve stoornissen. Frequentie vergeten, organisatieproblemen, traagheid en onvermogen om meerdere taken tegelijk uit te voeren zijn onzichtbare gevolgen die het dagelijks leven diepgaand compliceren. Deze opleiding biedt concrete en toegankelijke hulpmiddelen om het leven thuis aan te passen, effectieve compensatiestrategieën op te zetten en cognitieve stimulatie te ondersteunen zonder druk of ontmoediging. U leert de cognitieve stoornissen te begrijpen, praktische compensatiemiddelen toe te passen, uw naaste te stimuleren zonder uit te putten, en ook goed voor uzelf te zorgen.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van de cognitieve stoornissen na een hersenletsel	4 lessen
MODULE 2	De compensatiemiddelen thuis	4 lessen
MODULE 3	Stimuleren zonder uit te putten	4 lessen
MODULE 4	Zorg goed voor uzelf	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De cognitieve stoornissen na een hersenletsel begrijpen en hun impact op het dagelijks leven herkennen
- Concrete compensatiemiddelen implementeren: agenda, checklists, visuele routines en digitale tools
- Effectieve cognitieve stimulatie toepassen zonder uw naaste uit te putten of te ontmoedigen
- De fysieke omgeving thuis aanpassen om de cognitieve belasting te verminderen
- Realistische verwachtingen ontwikkelen en ondersteuning vinden voor uzelf als mantelzorg

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Families en naasten van personen met hersenletsel en cognitieve stoornissen
Vereisten	Geen
Prijs	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat van voltooiing
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer: 11757351875

Les 1 - Les 1 - Welke cognitieve functies worden aangetast en hoe

- Aandacht: selectief, volgehouden, verdeeld — allemaal kunnen ze aangetast zijn
- Geheugen: episodisch, prospectief, werkgeheugen — impact op het dagelijks leven
- Executieve functies: plannen, organiseren, initiëren, remmen
- Verwerkingsnelheid: alles kost meer tijd, niet door gebrek aan wilskracht

Les 2 - Les 2 - Wat deze aandoeningen veranderen in het dagelijks leven

- Een afspraak vergeten, zijn spullen niet meer terugvinden, de draad van een gesprek kwijtraken
- Niet meer in staat zijn om een volledige maaltijd te koken zonder hulp
- Verdwalen in een eenvoudige taak, deze nooit afmaken
- De impact op het zelfbeeld: schaamte, frustratie, geleidelijke terugtrekking

Les 3 - Les 3 - De cognitieve vermoeidheid — de versterker van alle stoornissen

- Waarom vermoeidheid alle cognitieve stoornissen na een hersenletsel verergert
- Het dagelijkse energievenster: organiseer belangrijke activiteiten in de fase van de beste conditie
- De signalen van cognitieve vermoeidheid om te herkennen bij uw naaste
- Respecteer de vermoeidheid zonder totale sedentaire levensstijl te creëren

Les 4 - Les 4 - De evolutie van cognitieve stoornissen in de tijd

- De eerste twee jaren: de meest significante recuperatie
- Wat kan verbeteren met revalidatie en stimulatie
- De gevolgen die op lange termijn kunnen aanhouden
- Zijn verwachtingen in de loop van de tijd aanpassen zonder op te geven om vooruitgang te boeken

Les 1 - Les 1 - De agenda en het geheugenboek

- Waarom de agenda het nummer 1 hulpmiddel is na een TC: niet optioneel, onmisbaar
- Kies het juiste formaat: papier of digitaal, afhankelijk van de voorkeuren van uw naaste
- Hoe het echt te gebruiken: systematisch noteren, regelmatig raadplegen
- Uw rol: het gebruik begeleiden zonder het zelf te doen

Les 2 - Les 2 - De checklists en de visuele routines

- Checklists voor complexe taken: aankleden, maaltijden bereiden, uitjes
- Toon de ochtend- en avondroutines in visuele vorm
- Wekelijkse planningsschema's: de week visualiseren
- Pas deze hulpmiddelen aan en ontwikkel ze samen met uw naaste

Les 3 - Les 3 - De digitale compensatiemiddelen

- Herinnerings- en alarmtoepassingen: hoe ze nuttig in te stellen
- Stemassistenten (Siri, Google, Alexa) als praktische geheugensteuntjes
- Taakbeheer-apps aangepast aan cognitieve stoornissen
- Digitale cognitieve stimulatie (JOE) als revalidatietool voor thuis

Les 4 - Les 4 - De fysieke omgeving aanpassen

- Elke zaak op zijn plaats, altijd op dezelfde plek: de geheugenlast verminderen
- Label de lades, kasten, opbergruimtes
- Verminder afleiders: televisie, geluid, gelijktijdige verzoeken
- Simplificeer om cognitieve middelen vrij te maken voor het essentiële

Les 1 - Les 1 - Waarom cognitieve stimulatie essentieel is na een TBI

- De hersenplasticiteit na een TBI: stimuleren om herstel te bevorderen en verworvenheden te behouden
- Het verschil tussen stimuleren en testen: de een helpt, de ander ontmoedigt
- Stimulatie integreren in het dagelijks leven zonder een zware werksessie te creëren

- De zorgvuldige stimulatie: altijd binnen de zone van vooruitgang zonder frustratie

Les 2 - Les 2 - De activiteiten voor cognitieve stimulatie aangepast aan het TC

- Kaartspellen, puzzels, kruiswoordraadsels: pas de moeilijkheidsgraad aan het werkelijke niveau aan
- Lezen en luisterboeken: de verbinding met taal en cultuur behouden
- Handmatige en creatieve activiteiten: stimuleren zonder via de taal te gaan
- Activiteiten met betekenis: verbinding met identiteit en passies vóór de TC

Les 3 - Les 3 - Gebruik JOE en de digitale stimulatietools

- De toepassingen van cognitieve stimulatie aangepast aan het post-TC profiel (JOE)
- Hoe de oefeningen kiezen op basis van de te werken functies
- Een routine voor digitale stimulatie instellen: frequentie, duur, kader
- Samen doen in plaats van alleen voor het scherm te laten zitten

Les 4 - Les 4 - Wat je niet moet doen

- Test het geheugen van uw naaste om te "zien of hij of zij vooruitgang boekt": contraproductief en kwetsend
- Elke vergissing of fout corrigeren: uitputtend voor beiden
- De prestaties van de ene sessie met de andere vergelijken met angst
- De stimulatie opgeven omdat uw naaste één keer weerstand heeft geboden

MODULE 4

Zorg goed voor uzelf

4 lessen

Les 1 - Les 1 - De uitputting door cognitieve stoornissen

- Dezelfde informatie tien keer per dag herhalen: een echte en onderschatte uitputting
- De frustratie om zo trage vooruitgang te zien
- De eenzaamheid tegenover een onzichtbare aandoening die de omgeving niet begrijpt
- Je eigen cognitieve en emotionele uitputting erkennen

Les 2 - Les 2 - Pas uw verwachtingen aan

- Het herstel van de cognitieve functies na een hersenletsel kost tijd: maanden, soms jaren
- Stel realistische en geleidelijke doelen met het revalidatieteam
- Waardeer de kleine vooruitgangen in plaats van je te focussen op wat er nog ontbreekt
- Leef met de onzekerheid over het uiteindelijke herstel zonder je uit te putten in het zoeken naar zekerheden

Les 3 - Les 3 - Ondersteuning vinden

- De praatgroepen voor mantelzorgers van mensen met TC cognitief
- Psychologische ondersteuning: voor u, niet alleen voor uw naaste
- De UNAFTC en haar middelen voor gezinnen
- De professionele middelen: neuropsycholoog, maatschappelijk werker, huisarts

Les 4 - Les 4 - Vooruitzien met helderheid

- Regelmatig de behoeften herbeoordelen met het revalidatieteam
- Anticiperen op de behoefte aan menselijke hulp als de cognitieve stoornissen aanhouden
- Beschikbare voorzieningen: SAMSAH, SSIAD, gespecialiseerde thuiszorg
- Belangrijke beslissingen nemen door uw naaste zoveel mogelijk te betrekken

Lesmethoden

- Training op afstand of ter plaatse, volgens de behoeften van de gezinnen
- Interactieve pedagogische methode met concrete casussen uit het dagelijks leven
- Ondersteuningsdocumenten: compensatiefiches, visuele plannings, voorbeeldagenda's
- Demonstratie van digitale tools (JOE, herinnerings-apps, stemassistenten)
- Vraag-en-antwoordsessies en praktische oefeningen om hulpmiddelen aan te passen aan uw situatie