

COGMED / NA HERSENLETSEL

Hoe zorg ik ervoor dat mijn brein ook weer meedoet?



Pearson

Na traumatisch hersenletsel, een hersenbloeding of een herseninfarct hebben sommige patiënten naast de lichamelijke gevolgen ook te kampen met een verstoord werkgeheugen.

Dit uit zich in problemen met concentratie en het geheugen. Door het trainen van het werkgeheugen met Cogmed kan het concentratievermogen worden verbeterd.

De Cogmed Werkgeheugentraining is een internationaal wetenschappelijk bewezen effectieve methode om te helpen bij het verbeteren van de concentratie. Het programma kan thuis worden gedaan met begeleiding op afstand door een erkende Cogmed Coach.

HOE WERKT COGMED?

Tijdens de training doe je uitdagende opdrachten in de Cogmed App en word je geholpen door een gespecialiseerde Cogmed Coach. Gedurende de training leer je jouw hersenen beter om te gaan met signalen van buitenaf. De kracht van Cogmed is dat het programma uit een serie oefeningen bestaat die allemaal specifiek gericht zijn op het verbeteren van het werkgeheugen. De oefeningen worden aangepast aan jouw niveau.

De methode begint met een intakegesprek. Vervolgens ga je zelf thuis aan de slag met verschillende trainingen op een computer of tablet. Je hebt daarbij wekelijks telefonische evaluatiegesprekken met een Cogmed Coach. Deze coach houdt via internet elk detail van de training in de gaten. Tijdens deze gesprekken bespreek je de voortgang van de training. Ook besteedt je coach aandacht aan hoe je om kan gaan met frustraties, energie, grenzen stellen en ruimte nemen voor jezelf.

De training wordt afgesloten met een eindgesprek met je Cogmed Coach. Zes maanden na afronding van het programma vindt een gesprek plaats om de resultaten nogmaals te bekijken.

Tevens is er de mogelijkheid om follow-up te geven aan de training middels mini-trainingen.

Een demo van Cogmed uitproberen?

[MYCOGMED.COM](https://mycogmed.com)

Kijk voor meer
informatie op

[COGMED.NL](https://cogmed.nl)

Concentratieproblemen na traumatisch hersenletsel of CVA

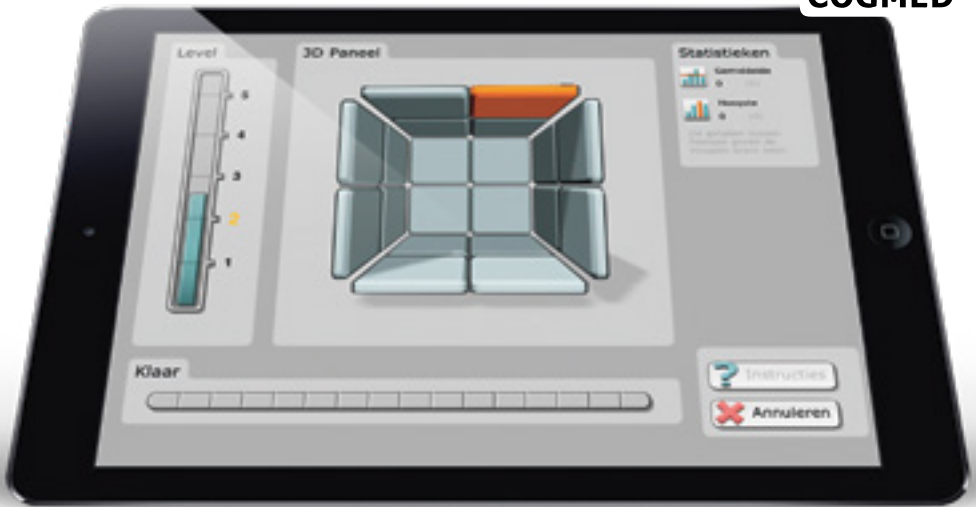
Traumatisch hersenletsel kan ontstaan door een ongeluk, een val of door geweld. Ook een hersenbloeding of herseninfarct (CVA) kan resulteren in hersenletsel. In eerste instantie richten patiënten zich op de lichamelijke beperkingen die ze hieraan hebben overgehouden. Pas in een later stadium komen de subtielere cognitieve problemen, die deze groep ook ondervindt, aan het licht. Je kunt hierbij denken aan geheugen- en concentratieproblemen.¹

Mensen met traumatisch hersenletsel hebben vooral problemen met taken die veel aandacht vragen en

tegelijkertijd onder tijdsdruk moeten worden uitgevoerd. Van de mensen met een CVA heeft 40% last van aandachtsproblemen.²

Hierdoor kunnen zij meestal slechts 1 ding tegelijk doen, vinden ze het moeilijker om dingen te leren en is het lastiger om een gesprek te volgen, zeker als er meerdere mensen bij betrokken zijn.³ Andere symptomen zijn snel gefrustreerd raken en een onredelijk idee hebben over wat je van anderen kan verwachten.⁴

Het trainen van het werkgeheugen na traumatisch hersenletsel of een



CVA kan de concentratie verbeteren. Dit kan zelfs effectief zijn als het ontstaan van het hersenletsel al wat langer geleden is.^{5,6}

In het dagelijks leven resulteert een beter werkgeheugen ook in het beter kunnen omgaan met eventuele andere beperkingen die het gevolg zijn geweest van het hersenletsel.⁷

Symptomen verstoord werkgeheugen

Het werkgeheugen speelt een essentiële rol in het verwerken van inkomende informatie en het tijdelijk

“

Ik ervaar meer rust, kan beter tegen prikkels, reageer kalmer in lastige situaties en ik kan weer een boek lezen en gesprekken volgen. Dat geeft me meer zelfvertrouwen, waardoor ik minder uit de weg ga.

Patiënt (53) na Cogmed

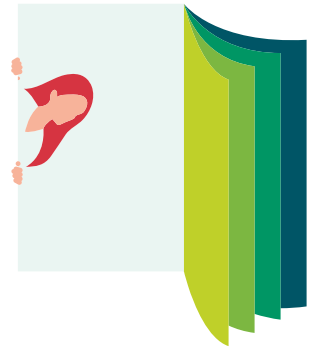
opslaan van informatie. De symptomen van een verstoord werkgeheugen zijn subtiel, maar aanhoudend. In het dagelijks leven kun je dit merken aan verschillende dingen, zoals: ⁸⁻⁹

- Vergeten van dingen die je normaal gesproken wel weet.
- Niet op een bepaald woord kunnen komen.
- Moeite met het volgen van de verhaallijn tijdens een gesprek.
- Moeite met concentreren of focussen, snel afgeleid zijn.
- Overgevoeligheid voor prikkels.
- Het overzicht kwijt zijn.
- Problemen met multitasking.
- Vermoeid en gebrek aan energie.
- Langer over bepaalde dingen doen.

Ondanks het feit dat deze symptomen relatief mild lijken, kunnen ze wel degelijk invloed hebben op de kwaliteit van leven. Met name als mensen weer aan het werk gaan, wordt het cognitief functioneren weer op de proef gesteld: 15 tot 60% ondervindt dan ook problemen tijdens de re-integratie.

Cogmed Werkgeheugentraining

Voor het trainen van je hersenen kun je een werkgeheugentraining doen. De Cogmed Werkgeheugentraining is een wetenschappelijk bewezen methode die door het trainen van het werkgeheugen het concentratie-



Wat kun je zelf doen?

Er is een aantal dingen die je kunt doen om de symptomen van een verstoord werkgeheugen zoveel mogelijk te verminderen⁹:

- 1 Neem genoeg rust en slaap voldoende.
- 2 Wees regelmatig fysiek actief.
- 3 Doe zoveel mogelijk volgens routine.
- 4 Probeer 1 ding tegelijk te doen.
- 5 Oefen je hersenen (doe bijvoorbeeld een cursus of een puzzel).

vermogen kan verbeteren. Cogmed verbetert het werkgeheugen gemiddeld met 23%.¹⁰ Dit uit zich in:

- Verbeterde concentratie.
- Gestructureerd te werk kunnen gaan.
- Beter het overzicht kunnen bewaren.
- Belangrijke informatie beter kunnen onthouden.
- Beter in staat zijn afleidingen te kunnen negeren.

De Cogmed Werkgeheugentraining blijkt vaak een keerpunt te zijn van vermoeidheid, vermijding en verzuim, naar de draad weer kunnen oppakken in je werk en je leven.

Wat kost Cogmed?

De kosten verschillen per individu, omdat het programma wordt opgezet afhankelijk van de behoefte van de gebruiker. Dit wordt van tevoren tijdens de intake besproken. Cogmed wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering. Bij sommige verzekeraars kan het programma echter wel (gedeeltelijk) vanuit de aanvullende verzekering vergoed worden. Overleg met je verzekeraar wat de mogelijkheden hierin zijn. Indien Cogmed wordt ingezet in het kader van re-integratie, zijn werkgevers in veel gevallen ook bereid de kosten van Cogmed te vergoeden. Overleg met je werkgever wat de mogelijkheden zijn.



COGMED COACH

Elk mens is anders. Daarom wordt Cogmed alleen aangeboden met een persoonlijke coach. Iemand die de training kan afstemmen op jouw specifieke situatie.

De coach kan daarbij de voortgang bekijken en je van een steuntje in de rug voorzien als je dat even nodig hebt!

**Vind nu jouw
Cogmed Coach!**

**COGMED.NL/
VIND-JOUW-COACH**

Referenties

- 1 Bendz M, et al. Rules of relevance after a stroke. *Social Science & Medicine*. 2000;51:713-723
- 2 KNGF Praktijkrichtlijn Beroerte, april 2014
- 3 Vallat-Azouvi C, et al. The working memory questionnaire: a scale to assess everyday life problems related to deficits of working memory in brain injured patients. *Neuropsychological Rehabilitation: An International Journal*. 2012;22:634-649
- 4 Stone SD, et al. Reactions to invisible disability: the experiences of young women survivors of haemorrhagic stroke. *Disability and Rehabilitation*. 2005;27:293-304
- 5 Westerberg H. Computerized working memory training after stroke – a pilot study. *Brain Inj*. 2007;21(1):21-9
- 6 Hellgren L. Computerized training of working memory for patients with acquired brain injury. *Open Journal of Therapy and Rehabilitation*. 2015;3:46-55
- 7 Lundqvist H. Computerized training of working memory in a group of patients suffering from acquired brain injury. *Brain Inj*. 2010;24(10):1173-1183
- 8 <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/chemotherapy/side-effects-chemotherapy/chemo-brain/about>
- 9 <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/changes-in-mood-or-thinking/chemo-brain.html>
- 10 Holmes & Gathercole, 2009



Pearson