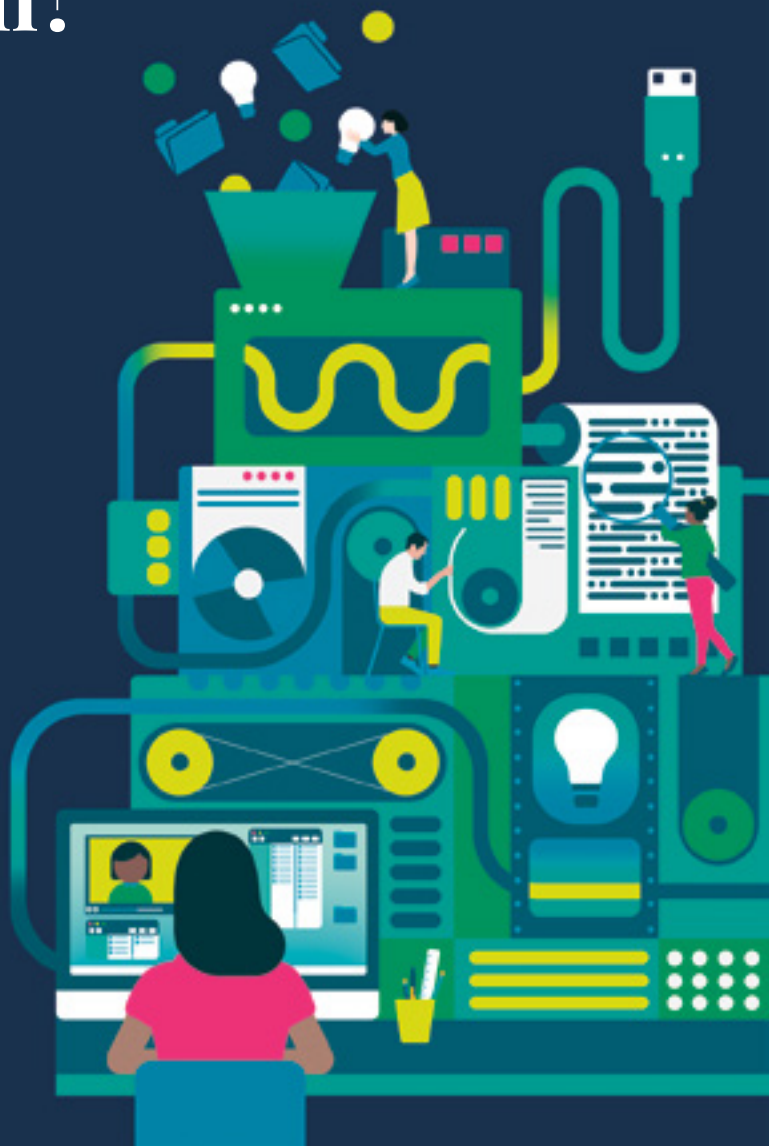


COGMED / NA CHEMO

Hoe krijg ik mijn brein weer op peil?



Pearson

Na behandeling van kanker hebben sommige patiënten 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)

Concentratie- problemen na de behandeling van kanker

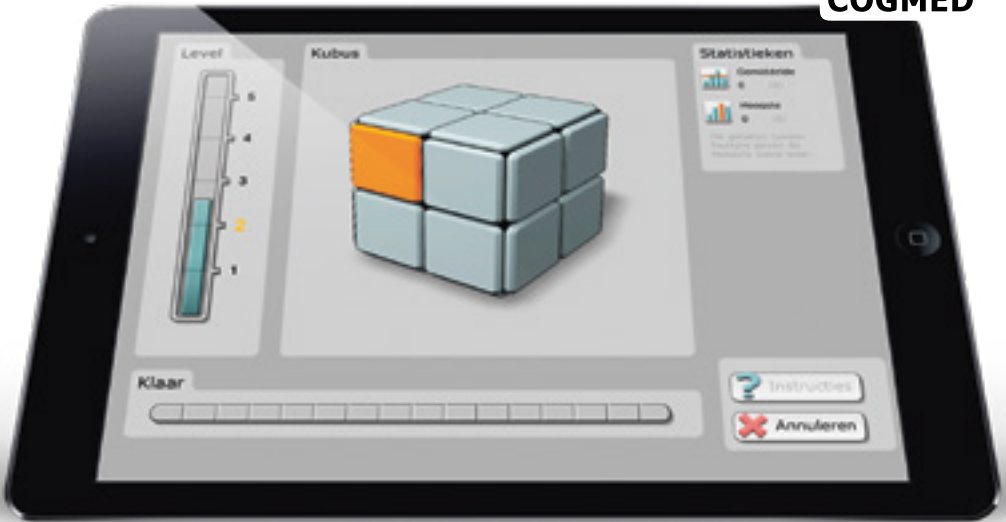
Na behandeling van kanker hebben sommige patiënten te kampen met geheugen- en concentratieproblemen.^{1,2} Deze subtiele, maar aanhoudende problemen komen voor bij 15 tot 70% van de patiënten die behandeld zijn met chemotherapie.³⁻⁶

Naast problemen op het gebied van geheugen en concentratie, ervaren patiënten ook dat zij achteruit zijn gegaan op het gebied van leren, denkvermogen, vermogen om te redeneren en dat het moeilijker is de aandacht er bij houden.⁷⁻¹¹

Deze problemen komen voor bij patiënten met onder andere borst-, long-, prostaat-, testis- en ovariumkanker.¹²⁻¹⁶ Bij vrouwen met borstkanker ervaart tussen de 30 en 60% cognitieve beperkingen als een bijwerking van hun behandeling tegen kanker. Velen van hen ontwikkelen aandachtsproblemen, een verstoord werkgeheugen en een langzamere verwerkingstijd.

Symptomen verstoord werkgeheugen

Deze concentratieproblemen duiden op een verstoord werkgeheugen.



Het werkgeheugen speelt een essentiële rol in het verwerken van inkomende informatie en het tijdelijk 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:¹⁷⁻¹⁸

- 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.

“

Ik heb weer meer rust in mijn hoofd, minder last van onbelangrijke afleidingen. Ook kan ik mijn boodschappen beter onthouden en maak ik alleen nog maar boodschappenlijstjes voor de vorm. Mijn brein lijkt weer geordend actief.

Patiënt (39) na Cogmed



Wat kun je zelf doen?

Er is een aantal dingen die je kunt doen om de symptomen van een verstoord werkgeheugen zoveel mogelijk te verminderen.¹⁸

- 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).

- 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 concentratievermogen kan verbeteren. Cogmed verbetert het werkgeheugen gemiddeld met 23%.¹⁹ 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 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**

Referentias

- 1 Cheung, Tan & Chan, 2011
- 2 O'Shaughnessy, 2003
- 3 Han et al., 2008
- 4 McDonald, Conroy, Ahles, West, & Saykin, 2010
- 5 Meyers, 2008
- 6 Vardy, Wefel, Ahles, Tannock, & Schagen, 2007
- 7 Argyriou, Assimakopoulos, Iconomou, Giannakopoulou & Kalofonos, 2010, p.2
- 8 Campbell et al., 2009
- 9 Iyer, Balsamo, Bracken, & Kadan- lo ck, 2015
- 10 Jacola et al., 2016
- 11 Peterson et al., 2008
- 12 Argyriou et al., 2010
- 13 Han et al., 2008
- 14 Hurricane Voices Breast Cancer Foundation, 2007
- 15 Perez Vetto & Vetto, 2007
- 16 Shilling & Jenkins, 2006
- 17 <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/chemotherapy/side-effects-chemotherapy/chemobrain/about>
- 18 <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/changes-in-mood-orthinking/chemo-brain.html>
- 19 Holmes & Gathercole, 2009

