

## Cognitieve training

### Inleiding

Cognitieve training wordt aangeboden aan volwassenen die problemen met het denken ervaren. Dit worden ook wel cognitieve klachten of stoornissen genoemd. Vaak ontstaan deze klachten als gevolg van niet-aangeboren hersenletsel bijvoorbeeld na een ongeval, een CVA, of een andere aandoening. Men kan echter ook cognitieve klachten ervaren zonder dat hier een medische aandoening aan ten grondslag ligt, zoals bijvoorbeeld stress.

Bij cognitieve klachten kan men onder andere denken aan problemen met de concentratie en het geheugen, moeite met plannen en uitvoeren van activiteiten, het vergeten van afspraken, mentaal vermoeid zijn en/of moeite hebben met het volgen van een gesprek. Dit kan invloed hebben op het dagelijks functioneren zowel thuis, op het werk als op school.

### Cognitieve training

Vaak zijn deze klachten niet weg te nemen. Wel kan men leren om (anders) met deze cognitieve klachten om te gaan. Samen met de cognitief trainer gaat u inventariseren op welke vlakken u problemen ervaart in het dagelijks leven. De training wordt aan uw persoonlijke doelen aangepast. Door onder andere het geven van informatie, het aanbieden van strategieën en het inzetten van hulpmiddelen wordt uw dagelijks functioneren verbeterd. Een belangrijk onderdeel van de training is uw eigen inzet. U gaat thuis actief aan de slag met verschillende strategieën en past deze toe in uw eigen dagelijks leven.

Een sessie wordt uitgevoerd door een cognitief trainer op de afdeling Medische Psychologie van het Elkerliek ziekenhuis en duurt ongeveer 45 minuten. Afhankelijk van uw hulpvraag en/of behoeften vinden twee tot vijf bijeenkomsten plaats.

## Meer informatie

Mocht u nog vragen hebben over cognitieve training, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Medische Psychologie, tel. 0492-595567.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Medische psychologie

Locatie Deurne

T: 0492 – 59 55 67

E: [med.psychologie@elkerliek.nl](mailto:med.psychologie@elkerliek.nl)

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 55 67

E: [med.psychologie@elkerliek.nl](mailto:med.psychologie@elkerliek.nl)

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

