

PAS op de plaats

Groepsprogramma

In dit informatieblad wordt 'PAS op de plaats' beschreven. Dit groepsprogramma wordt aangeboden op de Polikliniek Psychiatrie/Psychologie/Geheugenpoli van het Maastricht UMC+ (MUMC+).

'PAS op de plaats' is bedoeld voor mensen met cognitieve, emotionele en vermoeidheidsklachten. Deze klachten hebben vaak verschillende oorzaken en kunnen tot duidelijke beperkingen in het dagelijkse functioneren leiden, zowel thuis als op het werk.

In "PAS op de plaats" komen verschillende thema's aan bod, die samen te vatten zijn in het woord PAS. Allereerst wordt stilgestaan bij het Plannen, waarbij gestreefd wordt naar een balans in uw activiteiten. U krijgt inzicht in de samenhang tussen cognitieve problemen (geheugen of concentratie), energieverdeling en emotionele klachten. Verder speelt het Aanpassen aan uw beperkingen een belangrijke rol. Dit vraagt dan ook om veranderingen in uw bezigheden en routines. Deze verandering zult u Stap-voor-Stap doorlopen.

Begeleiding van het groepsprogramma

Bij het groepsprogramma zijn een neuropsycholoog en een neurotrainer betrokken. De neurotrainer kijkt met u naar de indeling van uw dag, het activiteitenpatroon en uw energieverdeling. De neuropsycholoog geeft informatie over denkfuncties en bespreekt strategiegebruik.



De opzet van het programma

Na verwijzing vindt er een eerste gesprek plaats op de Geheugenpoli, waarin de klachten in kaart worden gebracht. Op basis hiervan wordt gekeken of u in aanmerking komt voor het groepsprogramma.

De groep bestaat uit zes tot acht deelnemers. Het programma bestaat uit 12 bijeenkomsten (zes in groepsverband en zes individueel).

Een groepsbijeenkomst duurt een hele middag (14:00 uur tot 16:30 uur).

Een individuele bijeenkomst duurt maximaal een uur. Bij voldoende aanmeldingen start 'PAS op de plaats' twee keer per jaar.

Waar?

'PAS op de plaats' wordt aangeboden op de Geheugenpoli en afdeling B1 van het MUMC+.

Waaruit bestaat het programma?

Psycho-educatie (informatie)

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u inzicht in adequate compensatiemethoden, bijvoorbeeld "Hoe ga ik om met tijdsdruk of stressvolle situaties?". Aanvullend ontvangt u informatie van ons over het functioneren van het geheugen en welke strategieën u kunt gebruiken.

Cognitieve training

In de bijeenkomsten besteden we ook aandacht aan uw huidige kijk op de wereld en de aansluiting op de realiteit. Dit doen we aan de hand van uw eigen voorbeelden. Op deze manier wordt u zich bewust van uw wereldbeeld.

Reguleren van activiteiten

U leert hoe u inspannende en ontspannende activiteiten het best kunt afwisselen zodat uw energie beter in balans raakt. Wij vragen u om uw dagelijkse activiteiten bij te houden in een planner en aan te geven wanneer u last heeft van klachten. Aan de hand van deze gegevens bepalen we samen welk activiteitenpatroon bij uw energieniveau past.

Ontspanning

Er wordt gewerkt volgens een specifieke ontspanningsmethode, waarmee u zich beter bewust wordt van lichaamssignalen. U zult het verschil leren voelen tussen spanning en ontspanning.

Opdrachten voor thuis

We gaan ervan uit dat u gemotiveerd bent om te oefenen, actief mee te doen en thuis opdrachten consequent uit te voeren. Daarnaast krijgt u een werkklapper waarin u alle informatie kunt verzamelen en bijhouden.

Individuele bijeenkomst

Tijdens de individuele bijeenkomst kijkt de psycholoog en de neurotrainer naar uw aandachtspunten die naar voren komen tijdens de groepsbijeenkomsten.

Deelname is een eerste stap op weg naar verbetering maar zeker geen eindstation.

Wat verwachten we van u?

- U voelt zich verantwoordelijk voor uw behandeling en uw vooruitgang.
- U bent bereid zich open te stellen voor de 'nieuwe' adviezen en ze uit te proberen. Dit zal niet direct

voortgang betekenen. Realiseert u zich dan dat u te maken heeft met problemen die om een bijzondere aanpassing vragen.

- U bent zo uitgerust mogelijk op de dagen van de bijeenkomsten. Het programma vergt veel energie van u.
- U maakt moeilijkheden, spanningen en emoties die zich voordoen tijdens de behandeling bespreekbaar.
- Gebeurtenissen binnen de groep blijven binnen de groep.
- U bent op tijd aanwezig.

We gaan ervan uit dat u iedere bijeenkomst aanwezig bent. Bij aankomst meldt u zich bij de balie van de Geheugenpoli. Dit geldt ook voor individuele gesprekken. Bij afwezigheid meldt u zich af bij de Geheugenpoli.

T: 043-387 71 00.

Tot slot

Het MUMC+ stelt uw verbeteringen en suggesties voor het programma zeer op prijs.

Contact

Heeft u na het lezen van dit informatieblad nog vragen dan kunt u, tijdens kantooruren, contact opnemen met de Polikliniek

Psychiatrie/Geheugenpoli

T: 043-387 71 00.

Wij beantwoorden uw vragen graag.

Websites

- www.mumc.nl
- www.hersenzenuwcentrum.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl