



Cognufit!

Een programma voor ouderen met geheugenklachten én hun mantelzorger

DAGZIEKENHUIS VOOR DE GERIATRISCHE PATIËNT

Door de vergrijzing van de bevolking stijgt het aantal senioren met geheugenklachten. Wetenschappelijk onderzoek toonde reeds aan dat een vroegtijdige opsporing van deze klachten erg belangrijk is.

AZ Maria Middelaars biedt voor deze patiënten en hun mantelzorger(s) een apart programma aan: **Cognufit!**



WAT KAN JE VAN ONS VERWACHTEN?

- We testen je **lichamelijke conditie**.
Waarom? Uit onderzoek blijkt dat mensen dagelijkse taken beter kunnen organiseren, wanneer ze voldoende fit blijven. Je wordt dus gestimuleerd om dagelijkse beweging in te lassen. Een gezonde geest in een gezond lichaam.
- Je geest wordt fit gehouden door **hersengymnastiek** en denkoefeningen, zowel in groep als individueel.
- We zoeken naar oplossingen, hulpmiddelen, **geheugensteuntjes**.
- We bieden **thuisopdrachten** aan zodat we kunnen nagaan of de aangereikte tips thuis bruikbaar en waardevol zijn.
- We leren je ontspannen door **relaxatieoefeningen** en proberen je zo goed mogelijk psycho-emotioneel te ondersteunen.
- Indien zinvol, kunnen we een huisbezoek plannen, om thuis de praktische problemen te bekijken. Wij werken hierbij samen met thuiszorgdiensten en ergotherapie aan huis.
- We blijven steeds contact houden met je behandelend (huis)arts door hem/haar feedback te geven. In samenspraak met jou en je behandelend (huis)arts kunnen we de sessies eventueel verlengen.
- Begeleiding en therapie gebeurt individueel of kan ook in een kleine groep gebeuren.

WAT KAN JOUW MANTELZORGER VAN ONS VERWACHTEN?

- Individueel of samen met andere mantelzorgers peilen we naar eventuele problemen.
- Elke mantelzorger krijgt een aanspreekpersoon toegewezen die je elke week kan contacteren.
- Bij problemen zoeken we samen naar oplossingen.

Verder voorzien wij informatieve sessies over volgende onderwerpen:

- hygiëne, zelfzorg, medicatiegebruik en tips,
- communicatie- en omgangstips,
- socio-emotionele beleving,
- veiligheid in de woonomgeving, en geheugenstrategieën,
- draaglast, draagkracht, grenzen bepalen.



PRAKTISCH

Wanneer?

Op afspraak. We starten met een intakegesprek, waarbij we de leefsituatie, alsook draagkracht en draaglast proberen te kaderen. Hierna worden verdere doelen opgesteld, zowel voor de mantelzorger als voor de persoon met dementie zelf. De verdere consulten plannen we dan in de daaropvolgende weken..

Kostprijs?

1 consultatie van de geriater en eventueel vervoerskosten.

Waar?

Dagziekenhuis voor de geriatrische patiënt op de afdeling D202.

Telefoonnummers

| | |
|---------------------|--------------|
| Verpleegkundige | 09 246 22 01 |
| Dienst Logopedie | 09 246 99 94 |
| Dienst Ergotherapie | 09 246 22 45 |

cognufit@dazmmsj.be

BEREIKBAARHEID

Via de autosnelweg E40 afrit 14

Neem richting R4 en volg de wegwijzers 'AZ Maria Middelaes'. Rij door de centrale laan van de Expo-parking en sla voor de rotonde rechtsaf. Volg de pijl 'AZ Maria Middelaes' en rij langsheen de Ringvaart tot je het ziekenhuis aan de rechterkant van de weg ziet.

Met de trein

Halte Gent, Sint-Pieters-Station. Aansluitend kan je een bus of tram nemen.

Met de bus of tram

Stadsbussen nrs. 76, 77 en 78 en tram nr. 1. Stap af aan de halte 'Maalte'.

In- en uitritten

Het ziekenhuisdomein is toegankelijk via de hoofdingang langs de R4 waar er een dubbele in- en uitrit is;
de inrit langs de Kortrijksesteenweg;
de inrit via de Poolse Winglaan.

SAP 9578 - februari 2019



**MARIA
MIDDELAES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 – 9000 Gent
Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59
info@azmmsj.be – www.mariamiddelaes.be