



Geriatrisch Expertisecentrum Zorggroep Almere

Kopgroep

Behandelgroep voor mensen
met (beginnende) dementie

Mensen met (beginnende) dementie blijven zich lang bewust van de veranderingen in hun hoofd, lichaam en omgeving. Zij kunnen hieronder lijden en er soms ook somber van worden. Maar omdat zij nog voldoende aanpassingsvermogen hebben, kunnen zij nog leren om te gaan met de dementie.

De Kopgroep van het Geriatriesch Expertisecentrum van Zorggroep Almere kan daarin ondersteunen. Heeft u (beginnende) dementie en wilt u hierover praten met mensen die in dezelfde situatie zitten? Dan kunt u terecht bij de Kopgroep van Zorggroep Almere; een behandelgroep waarin praten en bewegen centraal staan.

Wat is de Kopgroep?

De Kopgroep is een behandelgroep voor mensen met (beginnende) dementie. De deelnemers hebben, net als u, allemaal last van 'kop'klachten, zoals vergeetachtigheid, onzekerheid of het gevoel om grip te verliezen. Onder begeleiding van een psycholoog en een maatschappelijk werker gaat u in een kleine groep en in een veilige sfeer met elkaar in gesprek.

Mensen met dementie voelen zich vaak somber en/of krijgen last van angsten. In de Kopgroep kunt u hierover vrijuit praten. U bent lotgenoten: alle deelnemers weten uit eigen ervaring hoe het is om dementie te hebben. Hierin zit ook de kracht van de Kopgroep: u kunt van elkaar leren en u kunt elkaar helpen door te bespreken tegen welke zaken u aanloopt in het dagelijkse leven. Dat kan van alles zijn: van het vergeten van woorden tot het regelen van dagelijkse zaken of verdwalen in een onbekende omgeving. Samen zoeken wij naar manieren om in het dagelijks leven met de dementie om te gaan. Daarbij gaan we uit van wat u nog wél kunt, want ook met dementie blijft uw leven waardevol.

Bewegen

Tijdens de Kopgroep nemen we ook tijd om samen te bewegen, want lichaam en geest werken nauw samen. Dit gebeurt onder begeleiding van één van onze (geriatrische) fysiotherapeuten.

In de praktijk blijkt dat de deelnemers deze beweging ervaren als een fijne onderbreking tussen de gesprekken door.

Deelnemen

Om deel te kunnen nemen aan de Kopgroep:

- moet u zelf wekelijks willen deelnemen aan een groepsbijeenkomst.
- heeft u last van de gevolgen van de dementie.
- heeft u behoefte om te praten over de gevolgen van de dementie en over de gevoelens die de dementie met zich meebrengt. Ook wilt u leren hoe u hier beter mee om kunt gaan.
- lukt het u om een middag de aandacht bij het gesprek te houden.
- kunt u zelfstandig naar de gesprekken komen, met eigen of het openbaar vervoer/taxi.

Voordat u kunt meedoen, hebben u en uw partner en/of mantelzorgers een intakegesprek met de gespreksleiders van de Kopgroep.

Met elkaar bekijkt u of de Kopgroep bij u past. De gespreksleiders bekijken of u kunt deelnemen. Bent u bijvoorbeeld slechthorendheid? Of heeft u problemen met de Nederlandse taal of gedragsproblemen? Dan kan dat een belemmering zijn om deel te kunnen nemen aan de Kopgroep.

Wanneer u wilt en kunt deelnemen aan de Kopgroep vindt een wederzijdse proefperiode van vier tot zes weken plaats. Aan het einde van deze periode bespreken we met u en uw partner of mantelzorgers de ervaringen. We bekijken hoe de deelname u is bevallen en wat de groep u kan bieden.

Overige voorwaarden voor uw deelname:

- U heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts.
- U kunt nog zelfstandig naar het toilet en bent mobiel, eventueel met een rollator of in een rolstoel.

Praktische informatie

- De Kopgroep bestaat uit maximaal 10 personen.
- De Kopgroep vindt iedere week plaats op woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.
- De groeps gesprekken duren tweemaal 45 minuten.
- We bewegen 30 minuten.
- De Kopgroep vindt plaats in het Geriatrisch Expertisecentrum.
- U moet zelf het vervoer regelen.
- Deelname aan de Kopgroep valt onder uw eigen risico of wordt uit uw indicatie betaald.

Begeleiding van uw partner of mantelzorger

Dementie kan een grote invloed hebben op uw naasten. Daarom organiseren we de cursus 'Omgaan met dementie' en organiseren we een gespreksgroep voor partners van mensen met dementie. Meer informatie over de cursus en de gespreksgroep vindt u op onze website:

zorggroep-almere.nl/geriatrisch-expertisecentrum-almere. Waar nodig bieden wij ook gesprekken aan voor u en uw mantelzorger samen. In de gesprekken kijken we hoe u met elkaar in het dagelijkse leven en in uw relatie met de dementie kunt omgaan.

Aanmelden

U kunt zich op maandag tot en met donderdag tussen 09.00 - 13.00 uur aanmelden via het Geriatrisch Expertisecentrum op 036-545 42 44.

Of stuur een e-mail naar gec@zorggroep-almere.nl.

Heeft u een Persoonlijk begeleider dementie of een Verpleegkundige dementie? Die kan u ook bij ons aanmelden.

Meer informatie over de Persoonlijk begeleiders dementie en Verpleegkundigen dementie van Zorggroep Almere vindt u op onze website: zorggroep-almere.nl/persoonlijk-begeleider-dementie.

Geriatrisch Expertisecentrum
Fiep Westendorpstraat 2
1336 CR ALMERE
036-545 42 44

zorggroep-almere.nl