



Avdeling for ervervet hjerneskade

Klinikk for fysikalsk medisin og rehabilitering
St. Olavs Hospital HF



Adresse:

Vådanneien 39
7024 Trondheim

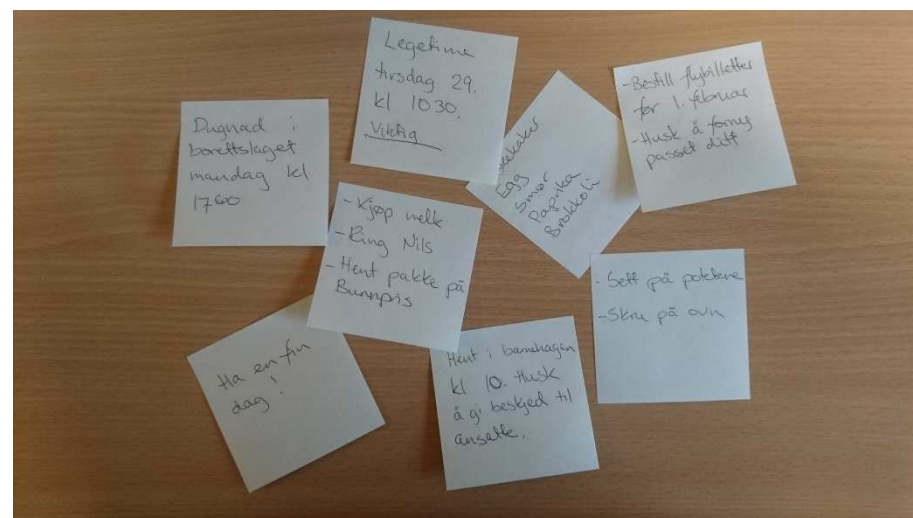
Tlf: 72 82 26 00

Web: www.Stolav.no/fysmedlian

Facebook: www.facebook.com/fysmedlian

Epost: post.fysmed.rehab@stolav.no

Gruppetilbud med fokus på hukommelse



Gruppetilbud med fokus på hukommelse

En vanlig følge av ervervet hjerneskade er vansker med hukommelsen. Dette kan føre til større og mindre utfordringer i hverdagen som den enkelte må lære seg å leve med. Gruppetilbudet som tilbys går ikke ut på å trene på å bedre hukommelsen. Det handler om å lære seg å bruke den hukommelsen man har mer effektivt, ved å lære nye strategier for å huske bedre. Tilbudet inneholder undervisning, refleksjon og utprøving av strategier og hjelpemidler.

Hvem kan ha nytte av tilbudet?

Personer med ervervet hjerneskade som opplever vansker med hukommelsen, og som er motivert for å delta i gruppe sammen med andre.

Målet med tilbudet

Målet med tilbudet er at du skal være i stand til selv å ta i bruk egne strategier og/eller hjelpemidler i relasjon til de vanskene du opplever. Dette oppnås gjennom å:

- Lære om hukommelse og utvikle forståelse for egne hukommelsesvansker.
- Se sammenhengen mellom vansker med hukommelse og hvilke strategier og hjelpemidler som kan brukes.
- Diskutere ulike strategier for å huske.
- Praktisere strategier og/eller hjelpemidler.

Hva gjør vi?

- Opplegget går over 6 uker (for våren 2018 vil det foregå på onsdager). Det vil være maks 4 deltagere.
- Innhold er delvis utarbeidet på forhånd, men tilpasses gruppens behov.
- Det vil være erfaringsutveksling, samtaler, undervisning, aktiviteter og individuell oppfølging.
- Hver enkelt deltaker må jobbe med å bruke hukommelsesstrategier i hverdagen i tiden mellom hver samling.

Hvordan bli med?

- Søknad/henvisning må sendes av din fastlege til Fys.med Lian.
- Aktuelle deltagere blir deretter innkalt til en poliklinisk samtale for å avklare behov og eventuell deltagelse.