



Cogmed

Werkgeheugentraining

Praktijk Neurortho
Provincialeweg 44
5503 HG Veldhoven
Tel. 040 290 06 83
www.neurortho.nl

Het werkgeheugen

Het werkgeheugen is een specifiek deel van ons geheugen. Het stelt ons in staat om informatie vast te houden gedurende een denk- of oplossingsproces. Het functioneren van het werkgeheugen hangt sterk samen met het concentratievermogen: je kunt informatie onthouden als je er op concentreert, maar het verdwijnt uit je geheugen als je afgeleid bent.

Onderzoek wijst uit dat het werkgeheugen tevens een grote rol speelt bij het plannen, organiseren en structureren van alles wat je wilt doen.

Sleutelfunctie

Een goed functionerend werkgeheugen is dus in vele situaties essentieel: in het dagelijks leven, op school, op het werk, in gesprekken met anderen, in het verkeer etc. Enkele voorbeelden uit de school/leersituatie:

- onthouden wat de leerkracht heeft gezegd of uitgelegd.
- onthouden van de lettervolgorde tijdens het lezen.
- onthouden van getallen tijdens het uitrekenen.
- onthouden wat je gelezen hebt tijdens begrijpend lezen.
- toepassen van spellingregels tijdens het schrijven.
- verbanden leggen bij zaakvakken.
- plannen van een oplossingsstrategie.
- een complexe taak uitvoeren in een logische volgorde.
- concentreren tijdens het leren.
- controleren van handelingen etc.

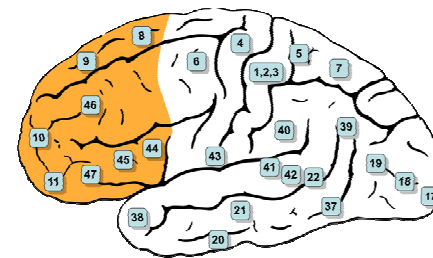


Training

De hoeveelheid informatie die het werkgeheugen aankan, varieert van mens tot mens, maar vermindert als gevolg van stress, slaapttekort, aandachtsstoornis, ouderdom e.d. Vroeger dacht men dat daar niets aan te doen was. Tegenwoordig weet men dat de hersenen tot op hoge leeftijd kunnen veranderen en 'leren' door training.

Verschillende studies hebben aangetoond dat training het werkgeheugen tot 20% (blijvend) kan verbeteren. Training verbetert niet alleen het werkgeheugen, maar ook de aanverwante gebieden, zoals de aandacht, het oplossingsvermogen, de uitvoering, controle etc.

Meerdere gebieden en processen in de hersenen zijn betrokken bij het werkgeheugen, maar vooral het voorste deel, de (pre)frontale cortex, wordt ingeschakeld. Hoe vaker een gebied geactiveerd wordt, hoe beter het gaat functioneren.



Cogmed

Op de universiteit van Stockholm hebben wetenschappers een computertrainingsprogramma ter stimulering van het werkgeheugen ontwikkeld: Cogmed.

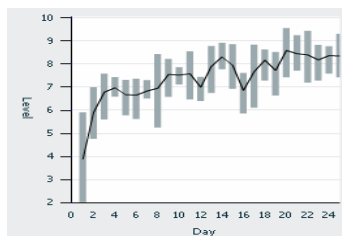
Met dit programma traint de gebruiker vijf dagen per week 30-45 minuten per dag, gedurende vijf weken. In totaal 25 trainingsdagen. De gebruiker werkt daarbij elke trainingsdag een menu van acht oefeningen door.

Het niveau van de oefeningen wordt automatisch aan de mogelijkheden van de gebruiker aangepast. Daarbij wordt steeds naar de grens gezocht van wat iemand aankan.

Trainingseffect

Het directe trainingseffect is te zien aan de lijn in de prestatiegrafiek die na elke dag wordt bijgewerkt.

Het transfer-effect kan even op zich laten wachten, maar onderzoek toont aan dat er ook na zes maanden nog een verbetering is op leesbegrip en wiskundige problemen.



Voorwaarden

Deze intensieve vorm van trainen vraagt veel van de gebruiker. Motivatie en doorzettingsvermogen zijn dan ook belangrijke voorwaarden voor een succesvolle training.

Bij kinderen is het extra van belang dat ze door hun omgeving ondersteund worden in de training.

Verder moet de gebruiker beschikken over een computer met internetverbinding en over een zeer rustige trainingsomgeving.

Aanmelden

Het Cogmed werkgeheugentrainingsprogramma is geschikt voor iedereen die zijn werkgeheugen wil verbeteren, van jong tot oud. Het is niet persé noodzakelijk dat er eerst problemen met het werkgeheugen worden vastgesteld. Er kan direct gestart worden, ook vanuit de behoefte om een goed functionerend werkgeheugen goed te houden.

Voor aanmelding kunt u contact opnemen met onze praktijk. Wij zijn erkend Cogmed Coach en zorgen er voor dat u de juiste software en begeleiding krijgt.

Meer informatie ?

Behalve voor werkgeheugentraining, kunt u in onze praktijk ook terecht voor onderzoek naar onderwijsleerproblemen, (school)advies, neurofeedbacktraining, remedial teaching, second opinion etc.

Zie voor meer informatie onze website: www.neurortho.nl of neem contact op met:

Marieke Vlugter MSc.

Neuropsycholoog NIP

Orthopedagoog/orthodidacticus NVO

Remedial Teacher, geregistreerd LBRT

Tel. 040 290 06 83
040 230 68 42

Email: info@neurortho.nl

Praktijk Neurortho
Provincialeweg 44
5503 HG Veldhoven

