

# KOPGROEP

*Voor mensen met beginnende dementie*



Onlangs is bij u de diagnose cognitieve problemen of (een vorm van) dementie vastgesteld. Dit kan allerlei vragen bij u oproepen. Misschien ervaart u veranderingen waardoor het moeilijker wordt om uw dagelijkse leven te leiden. Denk aan het onthouden van zaken, het vinden van de juiste woorden, het bedienen van apparaten, situaties overzien, het komen tot een voor u zinvolle dagbesteding. Dit alles kan leiden tot gevoelens van verdriet, angst, boosheid en/of eenzaamheid. In contact komen en praten met lotgenoten kan u hierbij helpen.

## STEUN MET DE KOPGROEP

De Kopgroep is er voor mensen met beginnende cognitieve problemen of een vorm van dementie. De Kopgroep helpt u sterker te worden door aan te sluiten bij wat u *wel* kan. Er is ook ruimte voor het verwerken van de diagnose. De Kopgroep is ontwikkeld in samenwerking met Alzheimer Nederland en wordt uitgevoerd door Ypse en Fysioplus in opdracht van de gemeente Oss.

## VOOR WIE?

U kunt deelnemen aan de Kopgroep als:

- > u in de gemeente Oss woont;
- > de diagnose cognitieve problemen of een vorm van dementie bij u is vastgesteld;
- > u wilt en kunt praten over uw diagnose.

## INHOUD VAN DE KOPGROEP

De Kopgroep is een combinatie van gesprekken en beweging. U gaat met andere deelnemers in gesprek over thema's die op dat moment bij u leven. Denk aan 'hoe ga ik om met mijn geheugenproblemen en de daaruit voortkomende spanningen?', 'hoe wil ik dat anderen met mij omgaan?', 'vertel ik anderen over mijn geheugenproblemen en hoe doe ik dat?'. Daarnaast gaat u bewegen in de gymzaal onder leiding van een geriatrisch fysiotherapeut. Bewegen heeft een bewezen positief effect op het tegengaan van cognitieve achteruitgang.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

U kunt het hele jaar instromen in de Kopgroep. De bijeenkomsten duren ongeveer 2 uur en vinden wekelijks plaats op maandagochtend tussen 09.30 en 11.30 uur in Wijkcentrum Schadewijk, Leeuwerikstraat 2 in Oss. Tijdens de schoolvakanties is er een aangepast programma. U start met een periode van zes weken. Daarna volgt er een evaluatie met u en uw partner of familielid. Elke drie maanden is er ook een gezamenlijke bijeenkomst met uw partner of andere naastbetrokkenen.

## KENNISMAKINGSGESPREK

Voor de start hebben u en uw partner of familielid een kennismakingsgesprek met de begeleiders van de groep. U krijgt dan meer informatie over de Kopgroep en u kunt vragen stellen. Daarna beslist u of u mee doet.

## KOSTEN EN AANMELDEN

De Kopgroep wordt gefinancierd door uw gemeente. U betaalt alleen voor eventuele materiaalkosten. Wilt u zich aanmelden voor de Kopgroep? Of hebt u nog vragen? Neem dan gerust contact op met één van de groepsbegeleiders: Annemie Ruijs, [a.ruijs@ypse.nl](mailto:a.ruijs@ypse.nl) - 06 13 98 91 89 óf Maria Naus, [m.naus@ypse.nl](mailto:m.naus@ypse.nl) – 06 51 31 96 52.



## OVER YPSE - PREVENTIE

Ypse biedt preventieve ondersteuning aan kinderen en hun ouders, jongeren, volwassenen en ouderen. Preventie is het voorkomen van ontstaan van problemen door vroegtijdig in te grijpen.

Ypse biedt diverse cursussen in groepsverband, e-health ondersteuning en individuele gesprekken waar nodig. Wij bieden hulp op maat: er wordt altijd gekeken of de geboden hulp aansluit bij de hulpvraag. Indien nodig wordt de omgeving hierbij betrokken.

Ypse heeft verschillende vestigingen, zo hoeft u niet ver te reizen. Kijk op onze website [www.yipse.nl/preventie/](http://www.yipse.nl/preventie/) voor een overzicht van ons ondersteuningsaanbod en een locatie bij u in de buurt. U vindt ons daarnaast in uw gemeente, bij huisartsen, op scholen en in wijkgebouwen.