



MyCognition PRO is een cognitieve training met herhaalde assessments in combinatie met een Gezonde Leefstijl leeromgeving. Het is ontwikkeld door een internationaal team van neurologen, psychiaters en psychologen en is bedoeld als aanvullende tool op behandelingen (blended care, E-Health). Het kan ingezet worden als preventieve training, bedrijfstraining, ondersteuning van GGz trajecten en in de neuro-revalidatie.



Meten van Cognitieve kernfuncties

- Screening middels een vijftal gevalideerde testen
- 15 minuten afdame duur
- Rapportage met adviezen voor training
- Internationale normen, correleert hoog met de CANTAB
- Gedurende de training kan de meting herhaald worden



Rapportage geeft inzicht in kernfuncties

- Werkgeheugen, reactietijd, volgehouden aandacht, flexibiliteit, verwerkingssnelheid, episodisch geheugen
- Elke kernfunctie wordt duidelijk uitgelegd
- Uitleg over verbanden met het dagelijkse leven
- Overzicht in zwakkere en sterke kanten



Trainen van functies en Leefstijl

- Trainingen op basis van de voor- en tussenmetingen
- Bouwt op in moeilijkheidsgraad
- Naast geadviseerde oefeningen ook leefstijl adviezen
- Training 90 minuten per week (maximaal 1 jaar)
- Op eigen tempo aan de slag met leefstijladviezen
- Coach kan voortgang volgen



Partners die betrokken zijn bij de verschillende MyCognition studies.

MyCognition PRO start met een meting (assessment). Het assessment is het vertrekpunt voor de samenstelling van de oefeningen voor training. Daarnaast krijgt de gebruiker toegang tot een leeromgeving voor een Gezonde Leefstijl. Het assessment kan telkens herhaald worden.

Het platform sluit aan bij recente inzichten op het gebied van cognitieve training, Positieve Psychologie, Acceptance & Commitment Therapy en bevindingen van het Trimbos Instituut over een Gezonde Leefstijl. De training en de leeromgeving kunnen ook los van elkaar tot opmerkelijke verbetering in Cognitieve Fitheid leiden, zoals te zien is in de grafieken hiernaast.

De training kan gedaan worden via de browser of een App.

ONDERZOEK NAAR DE EFFECTIVITEIT

MyCognition PRO is inmiddels in meer dan 20 studies onderzocht. Een deel van de studies richt zich op grote groepen deelnemers en zijn vaak gericht op de werksituatie. Andere studies richten zich op verbeteringen in veerkracht van cliënten die worstelen met een chronische ziekte (o.a. Parkin'Play studie) of herstellende zijn van een chemokuur. Daarnaast zijn er studies verricht naar de validiteit van de tests en de effecten op leerprestaties.

Figure 5. Impact of healthy habits on key cognitive functions: lifestyle changes over 2 months produced a 15% improvement in a mixed group of employees in a global charity in London.

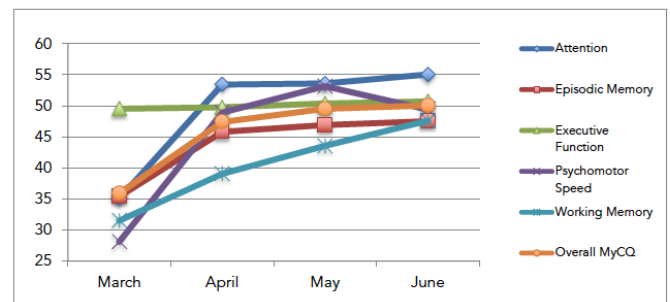
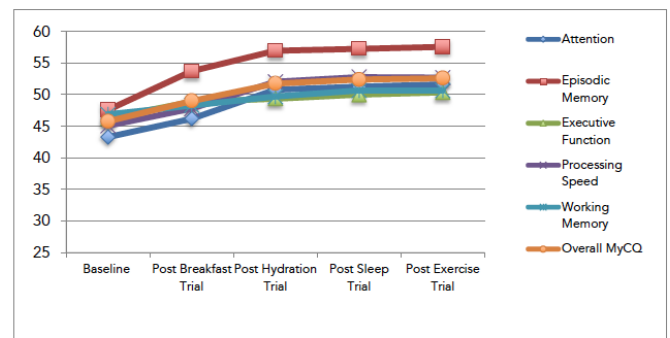


Figure 6. Impact of cognitive training on key cognitive functions: AquaSnap training over 4 months produced a 40% improvement in a mixed group of employees in an IT company in the Netherlands.



Bestellen, de opleiding tot coach, kosten en andere vragen:

www.lerendbrein.nl