

Programme BrainCoach – Use it or lose it!

Qu'est-ce que le programme et quand / chez qui cet outil est-il utilisé ?^{1,2}

Le Programme BrainCoach est conçu pour les personnes âgées qui ne se sentent plus stimulées sur le plan cognitif ou qui le sont insuffisamment, ainsi que pour toute personne remarquant des modifications subtiles de leurs performances cognitives. Le programme ne convient pas aux personnes souffrant de démence.

Quel est l'objectif du Programme BrainCoach ?

Le Programme BrainCoach a pour objectif de renforcer la motivation à mener des activités non spécifiques, personnalisées et ainsi attrayantes et stimulantes, qui peuvent être effectuées seul ou en groupe. Participer à un cours de langue ou fréquenter une université des seniors, lire des revues ou des livres, jouer à des jeux de société ou pratiquer un instrument de musique sont autant d'activités cognitivement stimulantes. Le « Buffet cognitif » regroupe toute une série de propositions. Conformément à la devise « Use it or lose it ! », ces méthodes doivent permettre de maintenir le cerveau en forme et de renforcer la réserve cognitive.

Comment utiliser le Programme BrainCoach ?

Le Programme BrainCoach doit être employé dans le cadre des examens de routine, par le médecin généraliste. Il se compose d'un questionnaire pour évaluer l'activité cognitive actuelle du patient (voir fiche de travail). Des questions spécifiques permettent au patient de trouver des activités qui le stimulent et qu'il peut effectuer au quotidien. Si le patient ne formule aucune proposition, le Programme BrainCoach dispose de différentes propositions dans un « Buffet cognitif » (voir jeu de photos). Un plan concret est préparé avec le patient et son application est évaluée lors des rendez-vous de suivi. Le Programme BrainCoach utilise la technique de l'entretien motivationnel (« Motivational Interviewing ») afin d'obtenir une évolution vers une activité cognitive plus intense.

Contenu

- Introduction
- Vue d'ensemble du déroulement
- Activation cognitive
- Motivational Interviewing
- Fiche de travail
- Buffet cognitif
- Convention

L'application du Programme BrainCoach

Vue d'ensemble du déroulement

