

Geriatrisch Support Team

Beter onthouden met hulpmiddelen



Beste mevrouw, meneer,

Iedereen vergeet wel eens iets, maar wanneer vergeten vaak voorkomt en het bovendien het dagelijkse leven bemoeilijkt, heeft men waarschijnlijk last van geheugenproblemen.

Het geheugen is geen spier die u kan trainen. Uw geheugen op zich kan u dus niet verbeteren, maar u kan wel 'trucjes' aanleren om te zorgen dat u er minder last van heeft. U kan achteruitgang vermijden door te oefenen en zaken te herhalen die wel nog lukken.

In deze brochure geven we tips om uw geheugenproblemen aan te pakken. Misschien past u reeds zaken toe. Niet alle tips zijn voor iedereen toepasbaar. Het is een kwestie van uitproberen en zien of het voor u werkt.



Wat kunnen de oorzaken zijn van geheugenproblemen?

U heeft meer kans op geheugenproblemen als:

- U zich lichamelijk minder voelt
bv. bij een infectie, bij een trombose, bij een hersentrauma, bij te weinig slaap, bij pijn ...
- U zich psychisch minder voelt: meer zorgen hebt, stress, minder goed geslapen hebt (vermoeidheid), bij een depressie ...
- Uw medicatie niet op peil staat, u chemo krijgt, u bijwerkingen ondervindt van medicatie ...

Aandacht voor wat u wil onthouden

U kunt pas iets onthouden als u aandacht hebt voor wat u wil onthouden. Stap 1 is dus aandacht schenken aan de informatiebron.

Enkele belangrijke tips om het geheugen te trainen:

1. Tips om de aandacht en concentratie te verbeteren

- Zorg dat u voldoende uitgerust bent. Gun uzelf tijd en doe zware geheugeninspanningen op momenten waarop u het fitst bent (vaak in de ochtend).
- Zorg voor een zo goed mogelijk gehoor en zicht. Wat niet binnenkomt, kan immers ook niet onthouden worden.
- Vermijd afleiding (bv: doe de radio uit)
- Neem tijd (pauzes inlassen) om zaken te onthouden
- Om te kijken of u iets goed hebt begrepen, kan u een vraag stellen waarin u de boodschap herhaalt in eigen woorden (bedoelt u dat...?)
- Verbaal ondersteunen: hardop tegen zichzelf zeggen wat u wilt onthouden

2. Tips om te leren associëren

- Nieuwe informatie koppelen aan oude informatie (bv: naam kleinkind onthouden door te koppelen aan iemand die u kent met dezelfde naam)
- Probeer u het zich voor te stellen (bv: een reisweg)



3. Tips om te leren structureren

- Probeer een vaste dagindeling aan te houden
- Probeer alles een vaste plaats te geven in huis
- Informatie ordenen (bv: op boodschappenlijstje alle groenten en fruit samen zetten, alle toiletartikelen samen zetten ...)
- Leg zaken in het zicht (bv: brief bij uw sleutels leggen zodat u hem straks zeker meeneemt)

4. Tips om te leren selecteren

Het is zelden nodig om alles te onthouden en men kan zich beter concentreren op enkele belangrijke punten:

- Probeer één ding tegelijk te onthouden/doen (bv: vuur aanleggen nadat de groenten gesneden zijn)
- Probeer de hoofdlijn vast te houden (niet afwijken van uw vaste structuur, vermijd chaos)

5. Tips om het beter te aanvaarden

- Leer vaste gewoonten aan
- Kijk goed om u heen, of u niets vergeten bent



Enkele hulpmiddelen die kunnen helpen

-

- Gebruik een strijkijzer met automatische afslag: strijkijzer dat zich automatisch uitschakelt als het enige tijd niet gebruikt wordt of wanneer het omvalt. Het geeft een geluid- en lichtsignaal.
 - Gebruik een tijdschakelaar: een stekker met een instelbare klok die in het stopcontact wordt geplaatst. Deze zorgt ervoor dat op een vooraf bepaald moment elektrische apparatuur gaat werken of wordt uitgeschakeld.
 - Signalen van een gsm, een alarmklok of een kookwekker kunnen helpen om iets niet te vergeten. Koppel aan één signaal één taak of leg er een briefje bij zodat u weet wat u moet doen bij het signaal.
 - Kleef briefjes of etiketten op kasten of doosjes zodat u kan lezen wat u er in terug vindt
- 



Tot slot enkele aandachtspunten

1. Blijf (intellectueel) actief

Fris regelmatig uw geheugen op door bv. te vertellen wat u aan het lezen bent, door te herhalen wat u niet mag vergeten, door op te sommen wat u nog moet doen ... Probeer ook uw geheugen wat te trainen door kruiswoordraadsels, woordzoekers, sudoku's of andere geheugenspelletjes te doen.

2. Blijf de actualiteit volgen

Krant, nieuws op tv, ...

3. Blijf kleine huishoudelijke taken zoveel mogelijk zelf doen

Bij problemen kan u een aflooplijstje gebruiken.

Vb Koffie maken:

- oude koffiefilter weggooien
- nieuwe koffiefilter aanbrengen
- koffie scheppen in koffiefilter volgens aantal kopjes
- water in reservoir gieten volgens aantal kopjes
- knop aanleggen

4. Door te blijven herhalen, zal u zaken beter onthouden !



Controlelijst voor u de deur uit gaat



sleutels mee	
portefeuille - identiteitskaart handtas - GSM mee	
lichten uit	
verwarming uit	
vensters dicht	
electrische apparaten uit: koffiezet, kookfornuis, ...	

Heeft u nog vragen, raadpleeg dan uw huisarts, verpleegkundige, ergotherapeut of overleg met uw familie.

051 42 53 75



GST@sintandriestielt.be



24/04/18



Uw gezondheid, onze zorg.

Geriatrisch Support Team

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 TielT
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

