

## Tips om het geheugen actief te houden

### 1. Geheugentraining

Regelmatig een kruiswoordpuzzeltje maken op latere leeftijd kan je geheugenverlies met enkele jaren vertragen. Ook speciale computerprogramma's of geheugenspelletjes kunnen helpen.

### 2. Vaste plek

Schrijf dingen die je niet wil vergeten op een kalender of in een agenda; je onthoudt zaken vaak makkelijker als je ze al een keer hebt opgeschreven. Gebruik vaste plaatsen om bijvoorbeeld je sleutels of bril op te bergen.

### 3. Blijf actief

Blijf bezig en doe dingen die je leuk vindt, zoals tuinieren, zingen, wandelen, naar een concert of toneelstuk, of naar de bibliotheek. Je kunt natuurlijk ook nieuwe activiteiten ondernemen bij je in de buurt.

### 4. Eet gezond en gevarieerd

Gezond en gevarieerd eten is goed voor de ontwikkeling van je hersenen en daarmee het functioneren van je geheugen. Eet veel broccoli en groene bladgroenten, erwten en linzen. En vis.

### 5. Minder drankgebruik

Matig met alcohol. Alcoholische versnaperingen zorgen voor verdere afbraak van de hersencellen. Je geheugen gaat achteruit en je kan dingen moeilijker onthouden.

## Je staat niet alleen, PsyQ helpt!

### Over PsyQ

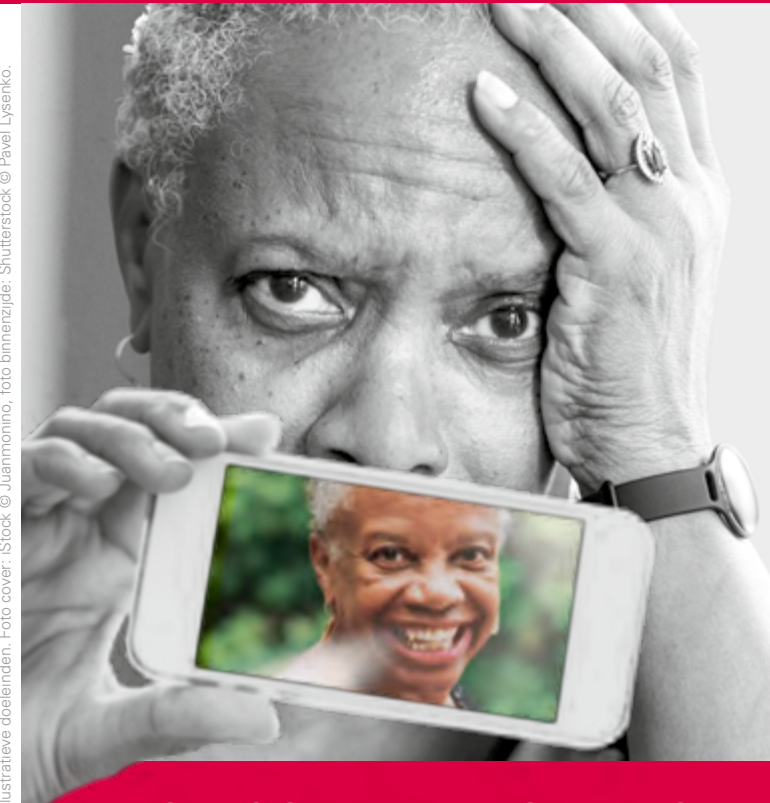
PsyQ is onderdeel van Parnassia Groep, een zorgorganisatie met meerdere zorgmerken. Gezamenlijk bieden we de beste psychische- en verslavingszorg die voorhanden is. Daarbij hanteren we drie principes:

- we willen ziekte voorkomen of er zo vroeg mogelijk bij zijn om verergering te voorkomen.
- we bieden onze zorg zo dicht mogelijk bij je aan, bijvoorbeeld bij je huisarts of elders in de wijk.
- onze zorg is zo kort en licht als verantwoord, en langer en intensiever indien nodig.

088 357 44 00  
[www.psyq.nl/selfie](http://www.psyq.nl/selfie)

**PsyQ** onderdeel van  Parnassia Groep

De afgebeelde personen zijn model en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden. Foto cover: iStock © Juanmonino, foto binnenzijde: Shutterstock © Pavel Lysenko.



**GELOOF JE HET SELFIE?**  
**Houd jezelf niet voor de gek!**

Weer je sleutels zoek of kan je niet meer op de naam komen van degene die je net nog hebt gesproken? Geheugenproblemen, 1 op de 5 mensen krijgt hiermee te maken. Als het je dagelijkse leven belemmert, kan er sprake zijn van dementie. Erkenning van het probleem is de eerste stap. Jezelf voor de gek houden, biedt geen oplossing.



### **Vertrouwen in de toekomst**

We zijn er voor iedereen met psychische problemen. Of je jong of oud bent, de Nederlandse taal spreekt of niet, PsyQ helpt! Jouw kracht is waar wij van uitgaan. Samen met jou proberen we je klachten te verminderen en helpen we je er beter mee om te gaan. Zo krijg je je leven weer op de rit.

### **Ga naar je huisarts**

Als je er zelf niet uitkomt, ga dan naar de huisarts. Hij weet welke hulp het beste bij je past. Soms zijn de klachten zo heftig dat een verwijzing naar een van onze specialisten nodig is. Dit gaat altijd in overleg met jou. Wij helpen je waar nodig in je eigen taal of cultuur. Of de taal waar je voorkeur naar uit gaat.

### **Behandeling die bij je past**

We leveren de best mogelijke behandeling, die is afgestemd op jou en jouw klachten. Onze behandelaars maken samen met jou een plan van aanpak. Daarbij gaan we steeds uit van jouw eigen kracht en mogelijkheden. Ook als het gaat om het hervinden van je plek in de maatschappij. Zo weet je waar je aan toe bent en kun je snel de draad van het dagelijkse leven weer oppakken. Je staat er niet alleen voor!

We zitten dicht bij jou in de buurt. Bij jouw huisarts, in gezondheidscentra of je kunt terecht bij een van onze vestigingen.

**‘Ik ben steeds  
mijn spullen kwijt’**

### **Verwijsbrief nodig**

Je behandeling bij PsyQ vindt altijd plaats in overleg met je huisarts. De huisarts bepaalt samen met jou welke hulp het meest passend is. Heb je onze zorg nodig dan verwijst je huisarts je via een verwijsbrief.

### **Cursussen**

Je kan ook deelnemen aan cursussen en workshops. Vaak zijn deze gratis. Ga voor een actueel overzicht bij jou in de buurt naar [www.psyq.nl/selfie](http://www.psyq.nl/selfie).

Tip: doe de zelftest op [www.psyq.nl/selfie](http://www.psyq.nl/selfie)