

Vergeetachtig?

Tips en informatie over geheugenklachten



Geef om je hersenen

Hersenstichting



Vergeetachtigheid

Wanneer u zichzelf vergeetachtig vindt, deelt u dit probleem met vele anderen. U bent niet de enige. Het geheugen, en dan vooral de snelheid waarmee informatie kan worden verwerkt, gaat al na het twintigste jaar langzaam achteruit. Dat is normaal.

De meest normale geheugenklachten komen voort uit gebrekkige aandacht of concentratie, en zijn niet iets om u zorgen over te maken.

Normale vergeetachtigheid	Abnormale vergeetachtigheid (dementie)
<ul style="list-style-type: none">• Overkomt bijna iedereen;	<ul style="list-style-type: none">• Komt voor bij 5-7% van alle mensen boven de 65 jaar;
<ul style="list-style-type: none">• is lastig, maar maakt niet hulpbehoevend;	<ul style="list-style-type: none">• maakt hulpbehoevend;
<ul style="list-style-type: none">• er zijn alleen geheugenproblemen;	<ul style="list-style-type: none">• gaat samen met achteruitgang van andere geestelijke functies;
<ul style="list-style-type: none">• details van gebeurtenissen worden vergeten;	<ul style="list-style-type: none">• hele gebeurtenissen worden vergeten;
<ul style="list-style-type: none">• informatie kan niet goed worden teruggevonden, het ligt 'op het puntje van de tong';	<ul style="list-style-type: none">• informatie wordt niet meer in het geheugen opgenomen, men heeft ook niet 'het gevoel' dat men het weet;
<ul style="list-style-type: none">• is goed te ondervangen met geheugensteuntjes.	<ul style="list-style-type: none">• is een onomkeerbaar proces.

Top 5 van geheugenklachten bij normale vergeetachtigheid

- 1 Namen vergeten;
- 2 Niet op woorden kunnen komen;
- 3 Spullen kwijtraken;
- 4 Teksten/gesprekken niet goed onthouden;
- 5 Vergeten van plannen en voornemens.

Oorzaken geheugenklachten

- Spanningen, drukte;
- psychische of emotionele problemen;
- lichamelijke oorzaken, waaronder hersenletsel, hartklachten, gebruik van bepaalde medicijnen, slechte voedingsgewoonten;
- onzekerheid over het eigen geheugen;
- veranderingen in de hersenen met het ouder worden.

Breng uw vergeetachtigheid en mogelijke oorzaken in kaart door het gebruik van een geheugendagboek

Noteer drie weken lang, elke dag, op een vast tijdstip wat u vergeet; ook opvallende momenten van niet-vergeten, bijvoorbeeld:

dag	wat vergeten	reactie	oorzaak	oplossing
maandag	sleutels	gejaagd	uit tas gevallen	geen, toeval
woensdag	boek	geïrriteerd	niet klaargelegd	concentreren

Geheugensteuntjes

Help uw geheugen door gebruik te maken van geheugensteuntjes

Externe geheugensteuntjes

- Maak lijstjes van dingen die u moet doen of onthouden;
- Gebruik een agenda of kalender voor belangrijke data of gebeurtenissen;
- Leg uw spullen op een vaste/opvallende plek;
- Leer uzelf vaste gewoontes aan.

Interne geheugensteuntjes

- Gebruik ezelsbruggetjes. Zet bijvoorbeeld uw pincode om in letters die een woord vormen;
- Herhaal en concentreer u op de te onthouden informatie;
- Breng wat u hoort of leest in verband met iets dat u al weet;
- Gebruik uw verbeelding. Visualiseer bijvoorbeeld de route door de supermarkt.

Als u zich zorgen maakt over uw geheugen, kan uw huisarts u, als dit nodig is, doorverwijzen naar een geheugenpolikliniek bij u in de buurt.

Meer informatie

Kijk op www.hersenstichting.nl of bel/mail de Infolijn:

070 - 209 22 22 (9.30-12.00u) of infolijn@hersenstichting.nl.

Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag

070-360 48 16

info@hersenstichting.nl

www.hersenstichting.nl



Hersenstichting

