

Adviezen bij aandacht- en concentratiestoornissen

Aandacht- en concentratiestoornissen zijn stoornissen in het nadenken, zoals rekenen, onthouden, concentreren, plannen. Het zijn stoornissen in het denken en het handelen.

Tips bij aandacht- en concentratiestoornissen

- Werk bij voorkeur in een rustige omgeving (geen mensen, radio uit en TV uit).
- Neem voldoende de tijd, probeer tijdsdruk te voorkomen.
- Bereid activiteiten zoveel mogelijk voor, door bijvoorbeeld alles eerst klaar te zetten voordat u gaat koken.
- Deel grote of moeilijke taken op in stukken en las pauzes in.
- Voer niet alle taken gelijktijdig uit maar doe alles één voor één.
- Werk niet te lang achter elkaar. Wanneer u vaak de tijd vergeet, maak dan gebruik van een kookwekker. Door deze in te stellen op de tijd dat u moet ophouden, voorkomt u dat u te lang doorgaat.
- Kies in het begin zoveel mogelijk routinematige en bekende activiteiten, en vermijd nieuwe taken.
- Aandachts- en concentratie problemen kunnen tot gevolg hebben dat het meer moeite kost om bepaalde taken goed uit te voeren en dat u sneller vermoeid raakt en/of

Tot slot

Het CVA nazorgteam is bereikbaar via polikliniek Neurologie (tijdens werkdagen),
☎ (036) 868 8720.