

Geheugenproblemen: aandacht, tempo, planning

Veel gebieden in de hersenen spelen een rol bij het geheugen. De kans dat na een beroerte ook geheugenstoornissen optreden, is daarom heel groot. Vermoeidheid, vertraagd denktempo en verminderde aandacht en kunnen ook geheugenklachten geven.

Hieronder staan adviezen beschreven om beter te leren omgaan met uw geheugenproblemen. Dit kost tijd en moeite. Geef uzelf die tijd.

- **Schrijf** zoveel mogelijk op in agenda, kalender of notitieblok. Denk aan afspraken, verjaardagen, boodschappen, telefoonnummers. Bedenk een vaste plek om neer te leggen en vaste tijdstippen om in te kijken.
- Maak **vaste plekken** voor uw spullen
- Zorg voor **rust en aandacht** als informatie onthouden moet worden
- **Vraag aan anderen** om te helpen met onthouden
- **Leg uit aan uw omgeving** dat u moeite heeft met onthouden
- Deel informatie op in **kleine stukken**: dit is makkelijker te onthouden dan veel in één keer.
- **Herhaal** de dingen die u wilt onthouden, liefst zoveel mogelijk en met steeds groter wordende tussenpozen.
- Hanteer een **vast patroon of ritme** bij dag- of weekindeling
- Met een **dagactiviteitschema** brengt u structuur aan. Schrijf op: Wat u gaat doen, Wanneer, Waar, met Wie en met Welke middelen.
- Verdeel een taak in **kleinere stappen**, schrijf zo nodig uit, en voer deze stap voor stap uit
- Begin met **bekende activiteiten** voordat u aan nieuwe begint
- **Neem voldoende tijd** voor een activiteit om te voorkomen dat u zich moet haasten of van slag raakt wanneer er iets onverwachts gebeurt
- **Denk van te voren na** over wat er kan misgaan en bedenk alvast een oplossing
- Wanneer een taak niet lukt doordat het moeilijk is om een andere oplossing te zien, stop er dan mee en **kijk er de volgende dag nog eens naar**.

Aandacht- en concentratieproblemen en vertraagd denktempo

Aandacht- en concentratieproblemen kunnen tot gevolg hebben dat het meer moeite kost om bepaalde taken goed uit te voeren en dat u sneller vermoeid raakt of hoofdpijn krijgt.

- Werk bij voorkeur in een **rustige omgeving** (geen mensen, radio, en TV uit)
- Neem **voldoende tijd**, probeer tijdsdruk te voorkomen
- Slechts **1 ding tegelijk** te doen
- Eerst **iets afmaken** voordat u aan iets nieuws begint
- **Bereid activiteiten** zoveel mogelijk voor (bijvoorbeeld door alles klaar te zetten voordat u gaat koken).
- Deel grote of moeilijke taken op in **stukken** en las **pauses** in
- Werk **niet te lang** achter elkaar. Wanneer u vaak de tijd vergeet, kunt u gebruik maken 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.
- **Leg uit** aan anderen dat u moeite hebt met concentreren en trager denken

Adviezen bij problemen in planning en verrichten van activiteiten

Neemt u zich vaak dingen voor maar begint u er vervolgens niet aan? Maakt u regelmatig zaken niet af? Raakt u snel het overzicht kwijt als u een activiteit moet doen? Als iets niet gaat en het lukt niet om een andere manier of oplossing te verzinnen? Dan is er mogelijk sprake van planningsproblemen.

Hierdoor kan het zijn dat u minder initiatief toont, minder efficiënt en creatief bent en weinig aandacht voor omgeving hebt.

De adviezen zoals vermeld bij aandacht- en geheugenproblemen zijn ook goed bij planningsproblemen te gebruiken. Hieronder staan nog aanvullende adviezen beschreven.

- Probeer, net als in de bibliotheek, informatie zoveel mogelijk te **ordenen**. Dit kan naar inhoud, categorie, plaats of tijd, hoofd- en bijzaken uit tekst of gesprek.
- Bij het lezen van teksten helpt het om de belangrijkste punten te **onderstrepen** of te **markeren**.
- Sommige mensen kunnen goed **visualiseren**, hoewel het meestal wat oefening vraagt. Dit houdt in dat u in gedachten beelden vormt bij wat u hoort of leest. Het is bijvoorbeeld

heel bruikbaar bij het onthouden van namen, een route, bij een beschrijving van een landschap of een recept.

- Een andere nuttige strategie is **voorkijken**, vooral bij geplande activiteiten. Hierbij ziet u uzelf in gedachten dingen doen, die u van plan bent. Om bijvoorbeeld te voorkomen dat u vergeet iets mee te nemen op vakantie, kunt u zich voorstellen dat u daar al bent en dan bedenken wat u allemaal nodig heeft. Ook bij het boodschappen doen of het organiseren van een feestje kan dit helpen.
- **Terugkijken**: in gedachten teruggaan in de tijd en bedenken waar u bent geweest of wat er is gebeurd. Ook letterlijk teruglopen naar de plek waar u bent geweest of vandaan komt.
- Maak gebruik van **vaste controlelijsten**. Bijvoorbeeld wat u moet doen of meenemen als u naar buiten of naar bed gaat.

Bron:

Beroerte Adviescentrum OLVG, locatie Prinsengracht, Prinsengracht 769, 1017 JZ Amsterdam,

☎ (020) 599 4126. e-mail: beroerteadviescentrum@olvg.nl

website: www.beroerteadviescentrum.nl