

# Geheugen

Tips en informatie over onthouden & vergeten



Hersenstichting



# Geheugen

De weg naar huis vinden, dat we bij groen mogen oversteken, de naam van een oude vakantie­liefde, het komt allemaal voort uit je geheugen. Het geheugen gaat langzaam achteruit naarmate we ouder worden. Dat is normaal en je bent zeker niet de enige die dit ervaart. Je hoeft je hier geen zorgen over te maken.

Deze normale vergeetachtigheid ontstaat vaak door gebrekkige aandacht of concentratie. Daarnaast vertraagt de snelheid waarmee je informatie verwerkt als je ouder wordt. Dit kan ook zorgen voor vergeetachtigheid.

Naast normale vergeetachtigheid bestaat er abnormale vergeetachtigheid, veroorzaakt door dementie.

Normale vergeetachtigheid	Abnormale vergeetachtigheid (dementie)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Overkomt bijna iedereen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Overkomt een klein deel van alle mensen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Is lastig, maar maakt niet hulpbehoevend.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maakt hulpbehoevend.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je vergeet details van gebeurtenissen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je vergeet hele gebeurtenissen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Is goed op te lossen met geheugensteuntjes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Is een onomkeerbaar proces.</li></ul>

## 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
- mentale of emotionele problemen
- lichamelijke oorzaken, waaronder een hersenaandoening, hartklachten, gebruik van bepaalde medicijnen, slechte voedingsgewoonten
- onzekerheid over je eigen geheugen
- veranderingen in de hersenen met het ouder worden

## Gebruik een geheugendagboek

Om inzicht te krijgen in je geheugen, kun je een geheugendagboek bijhouden. Noteer drie weken lang, elke dag, op een vast tijdstip wat je vergeten bent, bijvoorbeeld:

Dag	Wat vergeten	Reactie	Oorzaak	Oplossing
Maandag	Sleutels	Gejaagd	Uit tas gevallen	Geen, toeval
Woensdag	Boek	Geïrriteerd	Niet klaargelegd	Aandacht erbij houden

# Help je geheugen

## Gebruik externe geheugensteuntjes

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

## Gebruik interne geheugensteuntjes

- Gebruik ezelsbruggetjes, zoals TV-TAS om de namen van de Waddeneilanden te onthouden.
- Herhaal en concentreer je op de informatie die je wilt onthouden.
- Breng wat je hoort of leest in verband met iets dat je al weet.
- Gebruik je verbeelding. Visualiseer bijvoorbeeld de route door de supermarkt.

Maak je je zorgen over je geheugen, ga dan naar je huisarts. Deze kan je, indien nodig, doorverwijzen naar een geheugenpolikliniek in de buurt.

## Meer informatie

Kijk op [www.hersenstichting.nl/geheugen](http://www.hersenstichting.nl/geheugen) of bel/mail de Infolijn: 070 - 209 22 22 (9.30-14.00u) of [infolijn@hersenstichting.nl](mailto:infolijn@hersenstichting.nl).

## Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag

070 - 360 48 16

[info@hersenstichting.nl](mailto:info@hersenstichting.nl)

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)



Hersenstichting

