

Ergotherapie en geheugen

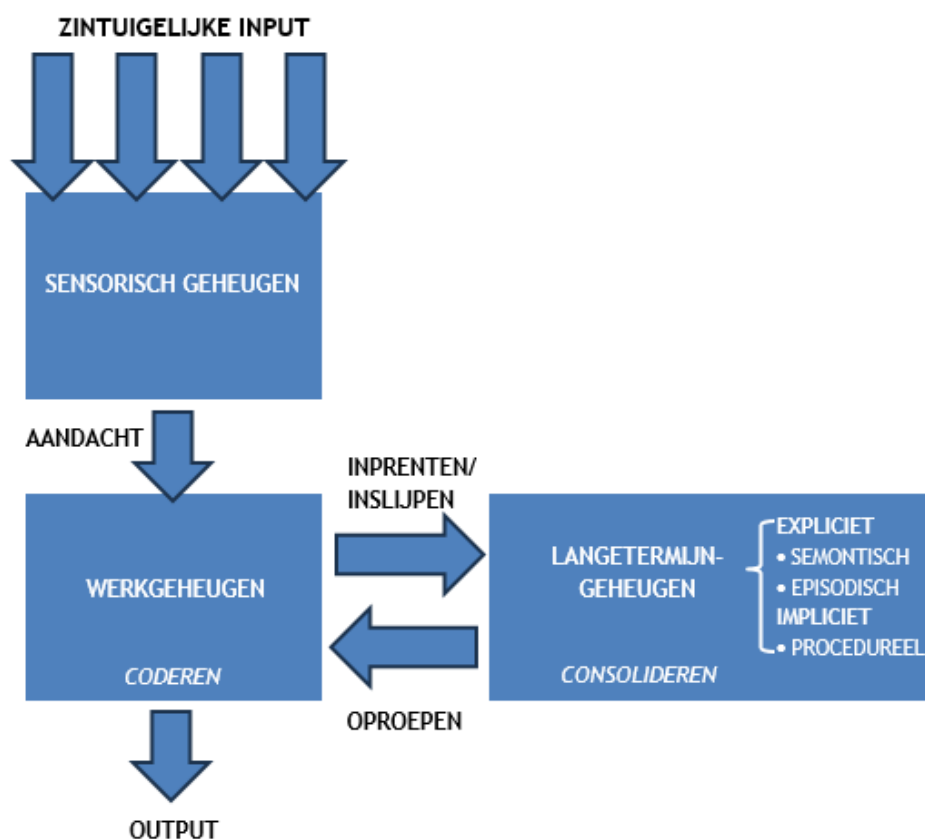
In deze folder leest u over het geheugen en de adviezen vanuit de ergotherapie om beter om te gaan met problemen binnen het geheugen.

Wat is geheugen?

Geheugen is de plaats waar we informatie opslaan en bewaren om op te kunnen oproepen als we deze weer nodig hebben. Zonder uw geheugen, zou u maar heel weinig kunnen. Veel vanzelfsprekende activiteiten, zoals schrijven, lezen, rekenen of een vakantie voorbereiden, zijn zonder geheugen niet mogelijk. Tevens kan u bijv. de mensen om u heen niet herkennen, omdat u ze elke keer voor de eerste keer ziet. Zonder geheugen leeft u van moment tot moment, waarbij u geen verleden en toekomst hebt.

Hoe werkt ons geheugen?

Onderstaand schema laat zien hoe ons geheugen werkt. Uw ergotherapeut zal u hier extra informatie en uitleg over geven.



Er kunnen verschillende oorzaken zijn waardoor het geheugen verminderd is. Een aantal veel voorkomende oorzaken zijn hier beschreven:

- U heeft problemen in de aandacht en/of informatieverwerking waardoor de informatie niet aankomt in uw werkgeheugen. Dit heeft als gevolg dat de informatie nooit in uw lange termijn geheugen terecht komt en u daarom de informatie niet kan onthouden.
- U heeft moeite met het *inprenten/inslijpen* van informatie uit het werkgeheugen. Dit heeft als gevolg dat u de informatie niet goed opslaat vanuit het werkgeheugen in het lange termijn geheugen.
- U heeft moeite met het *oproepen* van informatie uit het lange termijn geheugen. Dit heeft als gevolg dat u de informatie niet goed kan terugzoeken uit het lange termijn geheugen.

Welke factoren kunnen van invloed zijn op het geheugen?

Er bestaan verschillende factoren die van invloed kunnen zijn op ons geheugen:

- vermoeidheidsklachten;
- spanningen of drukte;
- onzekerheid over je eigen geheugen;
- emotionele gebeurtenissen en/of mentale problemen;
- lichamelijke oorzaken, zoals een neurologisch of psychiatrisch ziektebeeld;
- veranderingen in de hersenen die ontstaan door het ouder worden.

Ergotherapie en geheugen

Er zijn verschillende behandelmethoden die effectief zijn bij geheugenproblemen, zoals vaardigheidstraining, strategietraining en/of omgevingsaanpassing. Welke methode het beste bij u past, zal samen met de ergotherapeut onderzocht gaan worden.

- Vaardigheidstraining kan zich richten op het opnieuw aanleren van relevante informatie en bepaalde activiteiten. Het is hierbij belangrijk dat de activiteiten heel vaak getraind worden.
- Strategietraining richt zich op het toepassen van strategieën. Strategieën kunnen in je hoofd afspelen, maar kunnen ook hulpmiddelen zijn. Zoals het gebruik van een agenda of een vaste structuur.
- Omgevingsaanpassing gaat vaak samen met strategieën. Hierbij kan je gebruik maken van geheugenhulpmiddelen, bijv. een kalenderklok met agenda, een medicijndispenser, een bewegingssensor en een alarmknop.

De ergotherapeutische behandeling zal zich gaan richten op één of meerdere van bovenstaande trainingen.

Praktische tips

- **Maak gebruik van de ATHKOV-methode.**

ATHKOV staat voor: Aandacht, Tijd, Herhalen, Knopen, Ordenen, Vooruit- en terugkijken:

- Besteed extra aandacht aan informatie die u wilt onthouden.
- Besteed extra tijd aan datgeen dat u wilt onthouden.
- Maak gebruik van herhaling om belangrijke informatie te onthouden.
- Zoek naar verbanden (knopen) tussen dingen die u al weet en dat wat u wilt onthouden.
- Breng orde aan in de informatie die u wilt onthouden.
- Tref vooraf maatregelen (vooruitkijken), zodat u er op een later moment aan herinnert wordt.

- Als u iets kwijt bent, gaat u terug naar de situatie waar u dit voor het laatst gebruikt hebt (terugkijken).
- **Verhalen, rijmen en ezelsbruggetjes maken, helpen om informatie beter te onthouden.**
- **Maak gebruik van een agenda, maak notities en/of memo's.**
Het opschrijven van zaken in uw telefoon of een notitieboek zorgt voor extra herhaling, dit ondersteunt uw geheugen en u kunt informatie terugzoeken. Zorg ervoor dat uw notities en/of memo's op een logische plaats terug te vinden zijn.
- **Leg spullen op vaste plekken.**
Bedenk vaste plekken voor spullen die u regelmatig kwijt bent, zoals sleutels of een leesbril.
- **Ontwikkel een vaste structuur.**
Plan activiteiten op vaste dagen en tijdstippen in de week in. Maak bijv. een vast controlelijstje als u de deur uit gaat, om te voorkomen dat u iets vergeet.
- **Maak gebruik van handige hulpmiddelen.**
Bijvoorbeeld een pillendoos die per dag/week/maand ingedeeld is. Alarmklokken of horloges om een tijd te onthouden.
- **Maak gebruik van de mensen om u heen.**
Vraag aan mensen in uw omgeving om u ergens aan te herinneren.

Meer informatie

- <https://www.hersenstichting.nl/gevolgen-van-een-hersenaandoening/geheugenproblemen/>
- <https://www.hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/vergeetachtigheid>