

# Geheugenproblemen; adviezen voor u en uw naasten

In deze folder krijgt u adviezen over hoe u kunt omgaan met geheugenproblemen.

## Adviezen als u zelf geheugenproblemen heeft

- Probeer te accepteren dat het geheugen niet meer zo goed werkt. Spanning en somberheid kunnen geheugenproblemen versterken.
- Genezing van geheugenstoornissen is helaas niet mogelijk. U kunt wel werken aan een beter gebruik van het geheugen.
- Besteed aandacht aan wat u wilt onthouden.
- Zorg voor een rustige omgeving zonder afleiding.
- Doe de dingen één voor één.
- Besteed meer tijd aan wat u wilt onthouden.
- Herhaal de informatie die u wilt onthouden (bv. de naam, een afspraak).
- Zoek kenmerken van hetgeen u wilt onthouden. (bv. bij een kennismaking met een nieuw persoon kunt u goed letten op het uiterlijk, hoe iemand praat enz.).
- Hanteer een vaste dagindeling met de daarbij horende (leuke) activiteiten.

## Welke hulpmiddelen kunnen helpen?

- Wen uzelf aan om een agenda of kalender bij te houden. Schrijf hier alle afspraken in (belangrijke én minder belangrijke) en kijk er dagelijks in. Ook een dagboek of notitieboekje kan als geheugensteuntje fungeren.
- Leg uw agenda op een vaste plek, bijvoorbeeld bij de telefoon.
- Schrijf afspraken of mededelingen direct op.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Wen uzelf aan om spullen, waarnaar u vaak zoekt, op een vaste plek te leggen.
- Probeer de woonomgeving zoveel mogelijk bij het oude te laten.
- Vertel zo mogelijk aan mensen in uw omgeving over uw geheugenklachten. Het probleem voor uzelf houden kan gevoelens van spanning met zich meebrengen.
- Vraag mensen in uw omgeving of ze u willen helpen met iets onthouden.

## Tips voor uw naasten

- Neem niets uit handen wat iemand zelf nog kan, ook wanneer het een beetje fout loopt. Het is goed als iemand met geheugenproblemen actief en bezig blijft.
- Niet te veel helpen (u mag niet het geheugen van de ander worden als het niet nodig is).

- Doe dagelijkse activiteiten samen zoals de boodschappen, huishouden. Blijf bezig met de mogelijkheden, niet met de onmogelijkheden.
- Vermijd testsituaties, dit maakt iemand alleen maar onzeker.
- Verval niet in welles-nietes discussies. Het resultaat is spanningen en irritaties.
- Niet boos of geïrriteerd raken als iets vergeten is; er gebeurt zelden een ramp! (lachen om een geheugenmisser helpt soms, ook om uw eigen missers).
- Helpen bij het goed gebruiken van hulpmiddelen.
- Herhaal informatie.
- Niet te veel dingen tegelijk vragen, dus niet overvragen.
- Blijf niet doorvragen als hij/zij het niet meer weet.
- Probeer niet teveel vragen te stellen of stel de vragen op zo'n manier dat u ook informatie verstrekt. Bijvoorbeeld: 'we zouden vanmiddag naar het Openluchtmuseum gaan, heb je aan je regenjas gedacht?' Of 'dag meneer de Vries, ik ben Rita de thuishulp. Kan ik u iets te drinken inschenken?'.
- Blijf niet iets stimuleren wat niet kan.
- Stel niet meer dan één vraag tegelijk.
- Voeg meteen de daad bij het woord (bijvoorbeeld vragen om samen de afwas te doen en dat dan ook gelijk ondernemen).
- Vaste structuren zijn belangrijk.
- Hanteer een vaste dagindeling.
- Bij moeilijke onderwerpen (terug naar het huis van vroeger willen bijvoorbeeld) helpt afleiden vaak beter dan erover praten. Veel mensen die last krijgen van dementie willen 'terug naar huis'. Dat huis bestaat niet meer, vaak wordt het ouderlijke huis bedoelt, met de personen van toen erin aanwezig. Zelfs een keer teruggaan naar het ouderlijke huis helpt dan niet.