

GEHEUGENPROBLEMEN?

MEER INFO?

GEHEUGENPROBLEMEN? VERGEETACHTIGHEID?

Het geheugen zorgt ervoor dat iemand informatie kan onthouden. Dit proces vindt plaats in de hersenen en bestaat uit drie stappen:

- opnemen van informatie uit de buitenwereld
- het bewaren van deze informatie
- het terug ophalen, raadplegen van deze informatie

Vergeetachtigheid ontstaat als er iets misgaat in (één van) deze stappen en zorgt ervoor dat men zich (tijdelijk) iets niet kan herinneren.

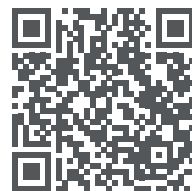
OORZAKEN VERGEETACHTIGHEID:

- leeftijd
- bepaalde geneesmiddelen en tekort aan bepaalde vitamines
- gebrek aan vocht
- infectieziekten of andere aandoeningen
- schommelingen in de hormoonhuishouding
- stress
- te weinig prikkels - te weinig uitdagingen, nieuwe ervaringen
- depressieve gevoelens
- ...

AANDACHT IS
HET MOOISTE
CADEAU DAT JE
KAN GEVEN.

WIL JE NOG MEER WETEN?

Scan de QR-code
of surf naar www.gezondebuurt.be/eerste-hulp-bij-geheugenproblemen



DE MEEST OPRECHTE
MANIER VAN
RESPECT TONEN
IS ECHT LUISTEREN
NAAR DE ANDER.

V.U.: Bart De Ruyscher, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel

Deze publicatie heeft een informatieve waarde. Bij twijfel of betwisting gelden de statuten van het ziekenfonds. Meer info: www.cm.be/statuten. Voordelen geldig van 1 januari 2022 tot 31 december 2022. Verzekeringsproduct aangeboden door de MOB Verzekeringen CM Vlaanderen, verzekeringsonderneming met maatschappelijke zetel te Brussel en toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. Ondernemingsnummer 0851.601.503. Bij betwisting gelden enkel de algemene voorwaarden. Je vindt deze op www.cm.be/verzekeringen.



EERSTE HULP BIJ GEHEUGENPROBLEMEN

Wat zijn geheugenproblemen,
wat zijn de signalen en hoe
maak je het bespreekbaar?

WAT ZIE IK?

BIJ DEZE SIGNALLEN KAN ER SPRAKE ZIJN VAN GEHEUGENPROBLEMEN:

Veranderingen in persoonlijkheid

- verminderde interesse
- stemmingswisselingen
- wantrouwen
- ...

Veranderingen in sociale contacten

- minder contact met familie, bureu, vrienden ...
- ...

Veranderingen in het uitvoeren van (complexe) handelingen

- Persoonlijke verzorging gaat moeizamer.
- Medicatie correct innemen lukt niet meer.
- Huishoudelijke taken gaan moeilijker (bereiden van maaltijden, wassen, microgolf gebruiken ...).
- De persoon heeft moeite met autorijden, gsm-gebruik, bankverrichtingen ...
- ...

BENOEM WAT JE ZIET

- algemene verwardheid
- vergeten van dag, week, seizoen ...
- vergeten van namen, dagelijkse woorden ...
- verlies van oriëntatie in ruimte (de weg kwijt geraken, verdwalen ...)
- afspraken niet nakomen
- spullen verliezen of op vreemde plekken wegleggen (sleutels, portefeuille, gsm ...)
- vaak hetzelfde verhaal vertellen, steeds dezelfde vraag stellen
- ...

WAT ZEG IK?

WAAROM IS HET STELLEN VAN EEN JUISTE DIAGNOSE BELANGRIJK?

- Klachten worden ernstig genomen.
- Je sluit andere (behandelbare) oorzaken uit (tekort aan vitamines, bijwerken van medicatie, blaasontsteking ...).
- De diagnose biedt duidelijkheid voor de persoon en zijn omgeving.
- Het proces van aanvaarden kan starten.
- Thuiszorg kan geleidelijk en op maat uitgebouwd worden.
- Het maakt de toekomst bespreekbaar.
- ...

➡ Durf de signalen bespreken die je opmerkt met de persoon zelf.

➡ Verwijs naar de (huis)arts.

➡ Stimuleer om het gesprek met naasten aan te gaan (eventueel kun je aanbieden om dit samen te doen).

➡ Verwijs naar hulp en ondersteuning (maatschappelijk werk, ergotherapeut, thuiszorgdiensten ...).

SPREEK NIET
OVER 'DEMENTIE'
ZOLANG ER GEEN
DIAGNOSE WERD
GESTELD.



WAT DOE IK?

HET GEHEUGEN IS GEEN SPIER DIE JE KUNT TRAINEN.

Maar je kunt trucjes toepassen die helpen om beter te onthouden. Dit zijn enkele tips die je aan personen met geheugenproblemen kunt meegeven:

- 1 na 1: werk taken één voor één af in plaats van meerdere taken te combineren.
- Voorzie vaste plaatsen voor voorwerpen zodat ze makkelijker terug te vinden zijn.
- Stel taken niet uit.
- Gebruik een vaste dagindeling en een vast weekschema.
- Kies een vaste structuur. Maak een plan, stap voor stap.
- Visualiseer.
- Zeg luidop wat je wenst te onthouden.
- Pen en papier: schrijf op, maak lijstjes, gebruik een schrift (of een agenda) en geen losse briefjes en streep taken door als ze gedaan zijn.
- Herhalen verankert informatie beter in het geheugen.
- Gebruik passende hulpmiddelen (kalenderklok, uurwerk met medicijalarm, medicijndoosje met alarm, memobord, sleutelvinder ...).
- Vraag anderen om je te helpen onthouden.
- ...

COMMUNICATIE TIPS

- Maak contact.
- Benader de persoon respectvol, betuttel niet.
- Wees geduldig.
- Gebruik positieve taal.
- Houd rekening met de fysieke omgeving.
- Herhaal.
- Hou het kort.
- En onthoud: iedereen is uniek.