

---

Geriatricie



Patiënteninformatie

---

# Het gebruik van geheugenstrategieën



Slingeland Ziekenhuis

## **Geheugenklachten**

Men kan geheugenklachten ervaren zonder dat er sprake is van (beginnende) dementie. Veel mensen proberen de beperkingen van hun geheugencapaciteit te compenseren. Het is dan van belang dat u de passende strategie efficiënt en op de juiste manier gebruikt. Het geheugen wordt in het algemeen niet beter van training. Wel kunt u beter gebruik leren maken van uw geheugenmogelijkheden door bepaalde strategieën toe te passen.

In deze folder noemen we beknopt een aantal veel gebruikte strategieën. In tegenstelling tot wat meestal gedacht wordt verbeteren geheugenspelletjes het geheugen niet. Ze zijn wel plezierig om te doen en houden u actief. En op plezierige wijze (sociaal) actief blijven is belangrijk.

## **Doelgroep**

(Oudere) mensen met geheugenklachten.

## **Geheugenstrategieën**

- Zijn hulpmiddelen voor het geheugen.
- Worden toegepast ter compensatie van geheugentekorten zoals u die zelf ervaart.
- Worden onderverdeeld in interne en externe strategieën.

## **Interne strategieën**

Spelen zich in uw hoofd af. Er wordt daarbij enige creativiteit van u verwacht. Er zijn namelijk verschillende manieren waarop u met de informatie die u wilt onthouden om kunt gaan.

## **Voorbeelden**

### *Visualisatie*

Maak een voorstelling van wat u wilt onthouden.

### *Associatie*

Probeer verbanden te zoeken tussen dingen die u wilt onthouden.

### *Ordening*

Maak een goede ordening bij het onthouden van informatie. U kunt deze dan beter vasthouden en ophalen uit het geheugen.

### *Volg het spoor terug*

Ga na waar u bent geweest en wat u heeft gedaan.

### *Ezelsbruggetjes*

Maak bijvoorbeeld een woord van de beginletters van alle handelingen die gedaan moeten worden voor u het huis verlaat.

### *Herhaling*

Door herhaling verankert u de informatie beter in het geheugen. Besteed ook voldoende tijd en aandacht aan wat u wilt onthouden.

## **Externe strategieën**

Zijn er vooral op gericht om u te helpen bij het onthouden van informatie en het maken van plannen voor de (nabije) toekomst. Meestal gaat het hierbij om hulpmiddelen als een agenda of een white board. Als u hulpmiddelen gebruikt, hoeft u minder te onthouden.

Schroom niet om externe hulpmiddelen te gebruiken. Mensen met een goed geheugen doen dit immers ook!

## **Voorbeelden**

### *Opschrijven*

Schrijf wat u wilt onthouden op, in een agenda of op een kalender. Ook kunt u uw activiteiten op een bepaalde dag op een white board schrijven. Noteer dag, datum en activiteit(en) en kijk regelmatig op dit white board.

### *Vaste gewoonten*

- Stel niet uit maar doe direct wat u wilt gaan doen.
- Berg alles direct na gebruik op een vaste plaats op.
- Maak een vaste dagindeling en een vast weekschema.

Meer voorbeelden van hulpmiddelen die u kunt gebruiken bij geheugenproblemen vindt u in de gids '[Hulpmiddelen bij geheugenproblemen](#)'. Deze gids vindt u op de website van het Kennisnetwerk Kwetsbare Ouderen West Achterhoek:

[www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl](http://www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl) (Kwetsbare Ouderen - Dementie).

## **Adviezen en hulp**

Probeer uw geheugenklachten te accepteren. Wees er open over naar andere mensen. Zij kunnen er dan rekening mee houden. Dit zorgt er voor dat u meer ontspannen bent in contacten. Als u behoefte heeft aan meer ondersteuning kan een ergotherapeut u hierin adviseren.

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)