

---

Ergotherapie



Patiënteninformatie

---

# Geheugenstoornissen

---

Veroorzaakt door een CVA



Slingeland Ziekenhuis

## **Inleiding**

Deze folder gaat over geheugenstoornissen die zijn veroorzaakt door een CVA (Cerebro Vasculair Accident). Een CVA wordt ook wel beroerte genoemd. Deze folder is bestemd voor mensen die getroffen zijn door een CVA en hun partner/naasten.

## **Geheugenstoornissen**

Door een CVA kunnen delen van de hersenen beschadigd zijn waardoor geheugenproblemen ontstaan.

Het geheugen is een functie van de hersenen. Het geheugen ligt niet afgeschermd op één plek in de hersenen. Bij het geheugen zijn verschillende delen van de hersenen betrokken. Dat is ook de reden dat mensen met een hersenletsel vrijwel altijd geheugenproblemen krijgen; de kans dat delen worden getroffen die met het geheugen te maken hebben, is immers groot.

De verschillende delen van de hersenen hebben elk een eigen functie, zoals:

- het leren van nieuwe informatie;
- het ophalen van oude kennis;
- het herkennen van gezichten.

Vaak hebben mensen die een CVA hebben gehad, te maken met meerdere stoornissen in verschillende hersenfuncties. Bijvoorbeeld stoornissen in taal, waarneming en concentratievermogen. Deze stoornissen zijn allemaal op elkaar van invloed. Bijvoorbeeld: iemand heeft moeite om nieuwe informatie te onthouden en daarmee moeite om nieuwe dingen te leren. Of door concentratieproblemen is het moeilijker om zaken te onthouden.

## *Andere factoren*

Naast directe schade aan de hersendelen zijn er nog andere factoren waardoor iemand moeilijker iets kan onthouden. Voorbeelden hiervan zijn:

- gespannen, nerveus zijn;
- te veel informatie ineens moeten verwerken, de informatietoevoer gaat te snel;
- somberheid, verdriet;

- verminderde lichamelijke gesteldheid (pijn, vermoeidheid, ziekte);
- gebruik van bepaalde medicijnen.

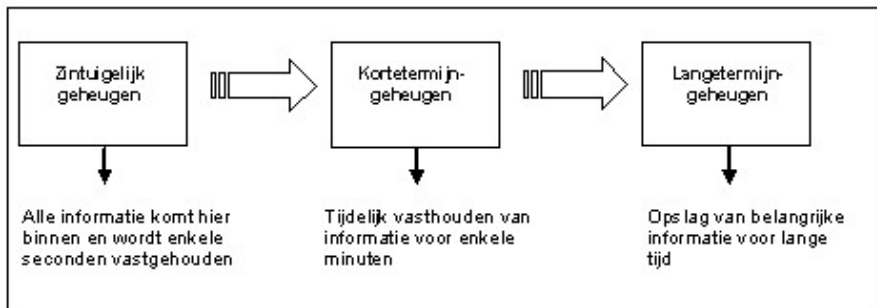
## Hoe werkt het geheugen

Een geheugenstoornis kan zich op verschillende manieren uiten. Om dit te begrijpen wordt hieronder eerst uitgelegd hoe het geheugen werkt.

### *Het geheugen*

Het geheugen is het vermogen om allerlei soorten informatie op te slaan en weer terug te halen als dat nodig is.

### *Verskillende soorten geheugen*



### Zintuigelijk geheugen:

Alles wat mensen horen en zien, komt hier binnen. De informatie wordt dan doorgegeven aan het kortetermijngeheugen.

### Kortetermijngeheugen:

Dit geheugen is voor het tijdelijk vasthouden van informatie. Om deze reden wordt ook wel gesproken van een werkgeheugen. Dit geheugen heeft u nodig om bijvoorbeeld te onthouden wat u in de kelder ging halen, om een vraag of telefoonnummer even te onthouden, of om een keuze te kunnen maken. In het kortetermijngeheugen kan maar een beperkte hoeveelheid tegelijk worden vastgehouden. De meeste informatie die in ons kortetermijngeheugen belandt wordt na gebruik verwijderd. Belangrijke informatie wordt overgebracht naar het lange-termijngeheugen en daar opgeslagen.

## Langetermijngeheugen:

Het langetermijngeheugen biedt ruimte aan oneindig veel informatie. Eenmaal opgeslagen kan de informatie levenslang bewaard blijven.

Het langetermijngeheugen bevat:

- algemene kennis. Bijvoorbeeld kennis over hoofdsteden, rekentafels, het kennen van fietsonderdelen. Deze kennis is niet aan tijd en plaats gebonden (semantisch geheugen).
- unieke 'persoonlijke' informatie. Bijvoorbeeld herinnering aan het ontbijt, aan activiteiten van gisteren of een plek waar spullen zijn opgeborgen. Deze kennis is wel aan tijd en plaats gebonden (episodisch geheugen).
- het geheugen voor de dingen die u in de naaste toekomst nog moet doen: afspraken, voornemens of plannen.
- het geheugen van vaardigheden en automatismen. Bijvoorbeeld lopen, fietsen, tekenen, veters strikken, autorijden. Vaak kan iemand een beweging niet goed leren door het te beschrijven, maar wel door het keer op keer te doen (oefenen).

## *Het onthouden van informatie*

Hoe goed we iets onthouden, is afhankelijk van verschillende factoren:

- voldoende aandacht ervoor hebben;
- de emoties die erbij worden beleefd (prettige of juist geen prettige ervaringen of het gepaard gaat met humor);
- belang van de informatie: heeft het veel waarde of geen betekenis;
- hoe vaak de informatie wordt herhaald (bijvoorbeeld leren voor een tentamen);
- een voorstelling kunnen maken bij de informatie (een beeld vormen in gedachten, visualiseren);
- hoe goed de informatie wordt geordend/ gestructureerd;
- gebruik van associaties of ezelsbruggetjes: de informatie in verband brengen met iets bekends;
- hoe diep en hoe lang erover nagedacht wordt, hoe goed de informatie wordt begrepen;
- of de informatie alleen gehoord is of ook gelezen/gezien is.

## **Omgaan met geheugenproblemen**

Uit onderzoek is gebleken dat het extra oefenen en trainen van het geheugen met allerlei geheugenspelletjes het geheugen in zijn algemeenheid niet verbetert.

Het is wel mogelijk om niet al te moeilijke vaardigheden en volgordes in handelingen aan te leren: iemand hoeft zich er niet van bewust te zijn dat hij/zij de vaardigheid beheerst om deze toch te kunnen uitvoeren. Vaak kan iemand een beweging niet goed leren door het te beschrijven, maar wel door het keer op keer te doen (oefenen).

Bijvoorbeeld: iemand met geheugenproblemen krijgt dagelijks dezelfde aanwijzingen om op een goede manier uit bed te komen. Diegene kan misschien die aanwijzingen niet navertellen maar door het steeds herhalen van de bewegingen op dezelfde manier, komt hij/zij op een gegeven moment toch op de goede manier uit bed. Hij/zij past de adviezen dan onbewust toe.

Het is ook mogelijk om voor specifieke alledaagse taken trucjes (hulpmiddelen) te gebruiken om deze taken beter uit te voeren. Deze trucjes noemt men geheugenstrategieën. Er zijn interne en externe geheugenstrategieën; voorbeelden hiervan staan hieronder beschreven.

### *Externe geheugenstrategieën*

Dit zijn geheugensteuntjes die u vooral helpen om u ergens aan te herinneren. Vrijwel iedereen gebruikt zulke geheugensteuntjes. Ze zijn gemakkelijk te gebruiken en werken vaak goed.

Bijvoorbeeld:

- Maak gebruik van de mensen om u heen: vraag om herhaling, geef aan 'help mij herinneren dat?.'
- Schrijf dingen op om te onthouden, maak gebruik van een agenda, kalender of notitieboek.
- Maak gebruik van vaste opbergplekken.
- Leg spullen die u moet meenemen op een opvallende plek.
- Onderstreep wat u gelezen heeft, neem niet te veel informatie in één keer op, deel een tekst op in meerdere delen.

- Orden informatie: alleen interessante krantenartikelen lezen, hoofd- en bijzaken onderscheiden, telefoonnummers opdelen (3263976 in 326 39 76).
- Werk met lijsten, bijvoorbeeld een boodschappenlijst of 'to-do' lijst met activiteiten die u nog wilt doen.

### *Interne geheugenstrategieën*

Deze manieren van onthouden, spelen zich af 'in het hoofd' of in gedachten.

Bijvoorbeeld:

- Herhaal informatie, lees nogmaals een tekst, herhaal een naam (hardop), ga in gedachten het gesprek nog eens na. Herhaal dit op verschillende momenten.
- Verbanden leggen tussen nieuwe en oude informatie, bewust en actief op zoek gaan naar associaties (bijvoorbeeld zo heet mijn nichtje ook).
- Visuele beelden vormen bij wat u wilt onthouden. Bijvoorbeeld de boodschappen zien liggen die u wilt halen, een voorstelling maken van de plannen die u heeft, een beeld vormen bij een naam van iemand.
- Ezelsbruggetjes vinden (vroeger het 'fokschaap' of 'kofschip').
- Zorg dat u niet afgeleid wordt, besteed aandacht en tijd aan datgene wat u wilt onthouden. Zorg ervoor dat u uitgerust bent wanneer u iets belangrijks wilt onthouden.
- Zorg ervoor dat u voldoende gemotiveerd en geïnteresseerd bent.
- Maak onderscheid in wat u nuttig en belangrijk vindt om te onthouden en wat niet.

### *Ergotherapie*

Beginnende geheugenproblemen kunnen onzekerheid geven in het dagelijks leven. De ergotherapeut kan hierbij helpen door te inventariseren op welke wijze de geheugenproblemen het dagelijks functioneren beïnvloeden. De ergotherapie kan zich richten op het aanleren van strategieën om het geheugenprobleem te ondersteunen, leren gebruik te maken van hulpmiddelen (bijv. een agenda) en/of leren gebruik te maken van compensatiestrategieën.

### *Ten slotte*

Probeer uw geheugenprobleem te accepteren. Het is belangrijk dat uw partner/naaste u hierin ondersteunt. Geef aandacht aan het vergroten van het zelfvertrouwen, het verminderen van onzekerheid, het relativeren van geheugenklachten en leer om op een andere manier tegen de klachten aan te kijken.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over verschijnselen na een CVA verwijzen wij u naar de folder 'Na een beroerte', uitgegeven door de Nederlandse Hartstichting. Deze folder is te downloaden van de website [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl), verkrijgbaar bij de verpleegkundige of in het folderrek links naast het bezoekersrestaurant.

Verder kunt u voor meer informatie de volgende websites raadplegen:

- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
- [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl)
- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl)
- [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl)

### **Geraadpleegde literatuur**

- Aalders, H. Eling, P. (1991). Geheugenstoornissen: een neuropsychologische inleiding. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Commissie CVA-Revalidatie (2001). Revalidatie na een beroerte, richtlijnen en aanbevelingen voor zorgverleners. Den Haag: Nederlandse Hartstichting.
- Hochstenbach, J. (1998). Hersenscherven na een beroerte. Maarsse: Elsevier gezondheidszorg.
- Schouwen, van E. (2015). Cognitieve Revalidatie Therapie, ergotherapeutische diagnostiek. Enkhuizen: Hersenwerk.
- Ponds, R. en Verhey, F. (2005), Zorgwijzer Geheugen - praktische gids over de werking van het geheugen. Den Haag: Hersenstichting Nederland.

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

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