

Omgaan met aandacht- en geheugenproblemen

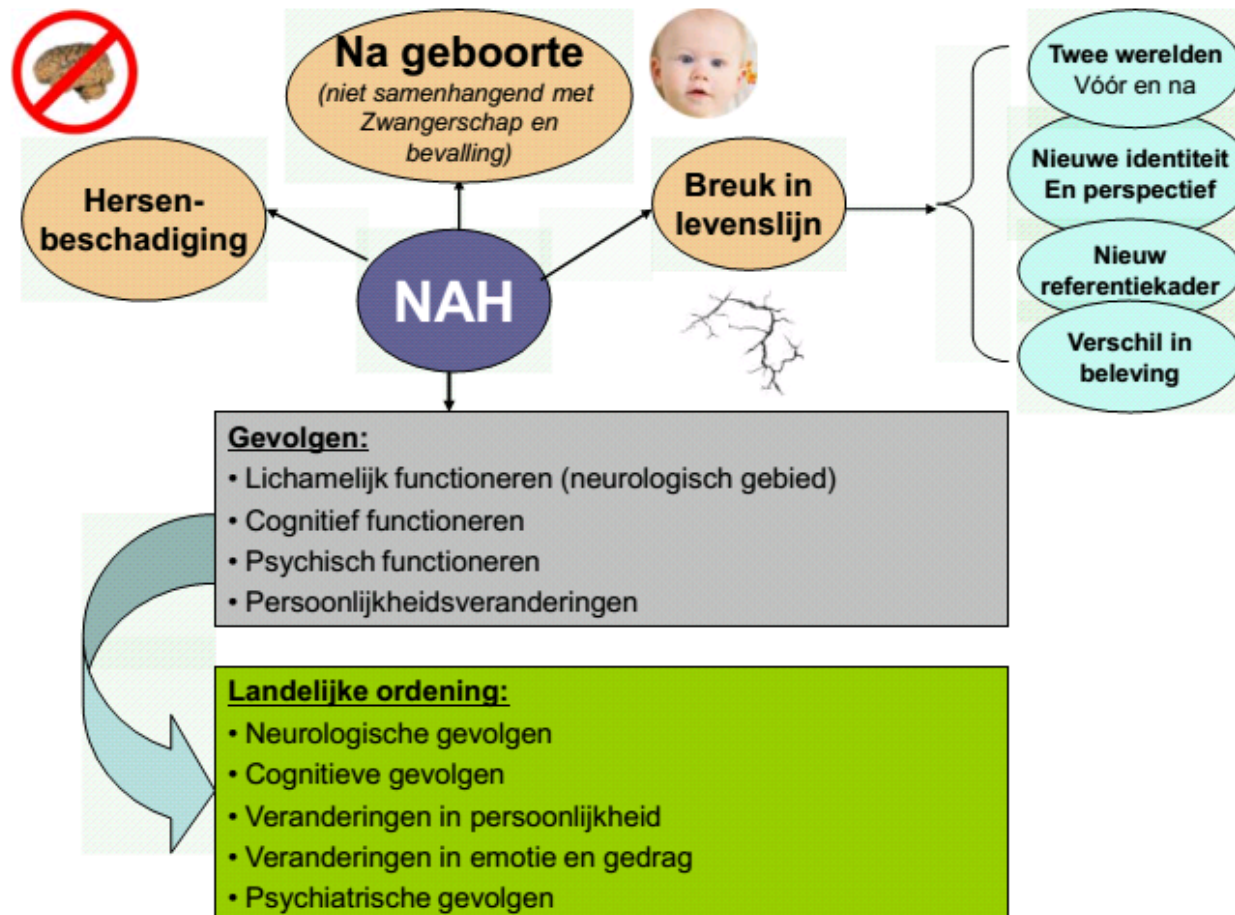
Café Brein, Uden en Oss, September 2014



Hersenletsel En dan?

- Helaas is er nog te weinig bekendheid rondom niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
- Filmpje SWZ
 - Wat is NAH?
 - Wat zijn de gevolgen van NAH?
 - En wat kun je evt. aan ondersteuning krijgen?

Wat is NAH en wat zijn de gevolgen?



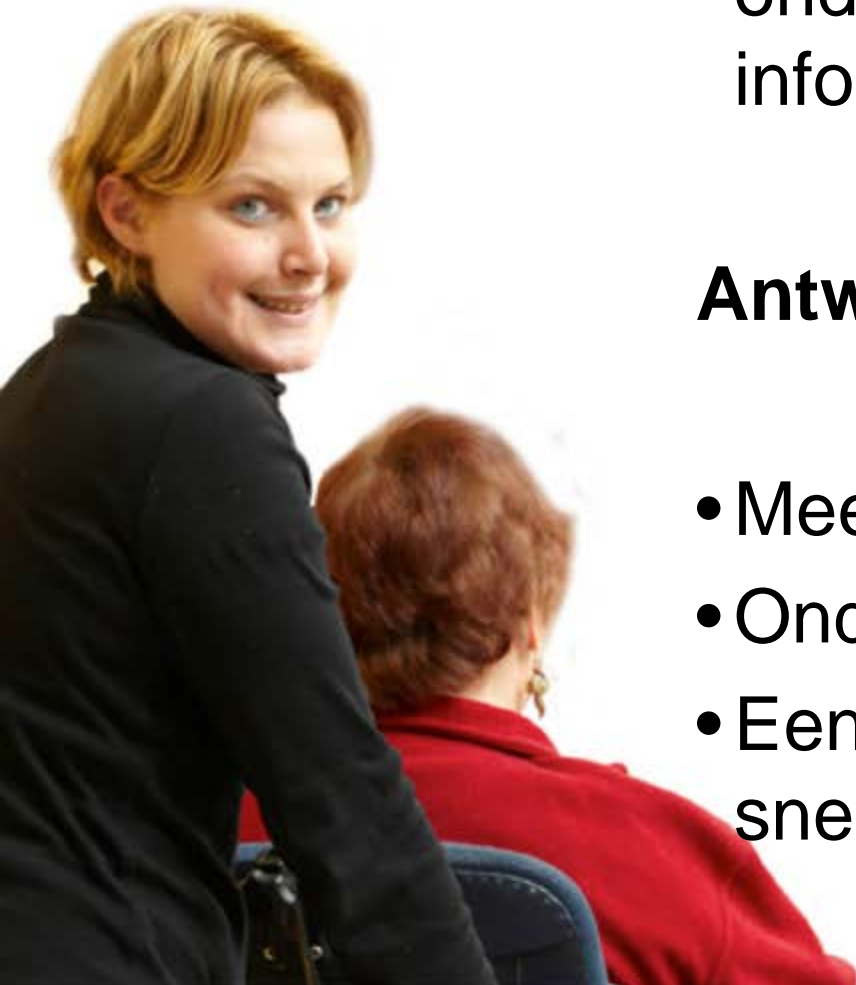
Vandaag tempo van informatieverwerking, aandacht en geheugen

Een aandachtstestje.....

Vraag: Wat wordt er verstaan onder het tempo van informatieverwerking?

Antwoord: snelheid van denken

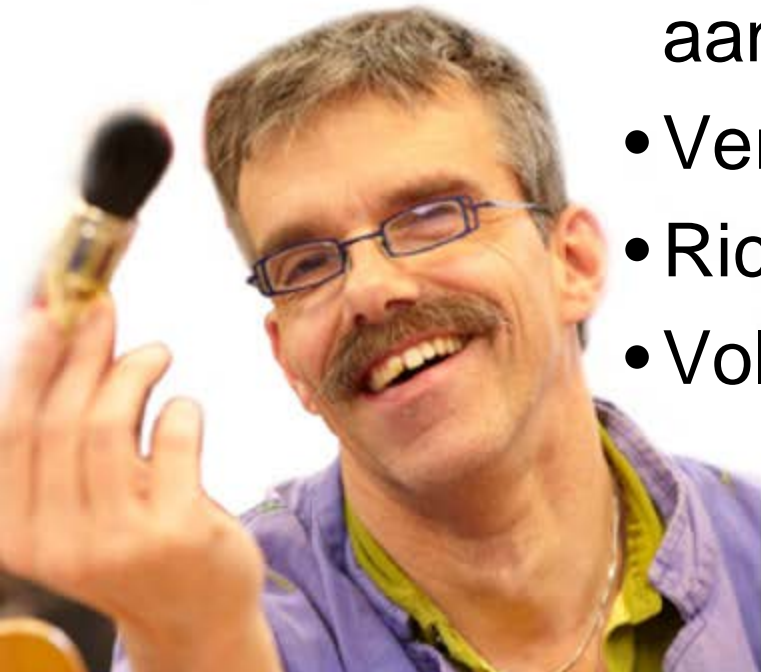
- Meest genoemde klacht
- Ondertiteling lezen op tv
- Een gesprek kunnen volgen en snel kunnen antwoorden



Vraag: Wat is aandacht?

We hebben verschillende soorten
aandacht

- Verdelen
- Richten
- Volhouden



Verdelen van aandacht

- Meerdere dingen tegelijk doen
- TV kijken en tegelijkertijd een vraag van iemand beantwoorden
- Autorijden: schakelen, gas geven, op het verkeer letten en soms nog een gesprek voeren

Richten van aandacht

- Snel afgeleid zijn door geluiden, mensen of dingen om je heen
- Snel afgeleid zijn door je eigen gedachten
- Moeilijk kunnen concentreren in een drukke omgeving

Volgehouden aandacht

- Hangt vaak samen met vermoeidheid
- Draad blijven volgen van een gesprek, boek of film



Geheugen

Wat is geheugen?

Geheugen



© 22/03/2007

W
W
·
p
e
n
c
i
l
c
r
o
p
·
n
i

Definitie geheugen

- Vermogen om informatie op te slaan, te bewaren, en later weer toe te passen
- Geheugen is van belang voor het aanleren of herleren van vaardigheden



Verschillende soorten geheugen



- Werkgeheugen
- Lange termijn geheugen

Werkgeheugen

- Informatie kort vasthouden en bewerken
- Hooguit enkele minuten
- Bijvoorbeeld: een telefoonnummer opzoeken en intoetsen

Lange termijn geheugen

- Capaciteit is onbeperkt
- Alles wat langer dan een paar minuten vastgehouden wordt, zit in het lange termijn geheugen
- Bijvoorbeeld: wat heb je vanmorgen voor ontbijt gehad?

Lange termijn geheugen

- Procedureel: weten hoe iets moet, bv. fietsen, aardappels schillen
- Declaratief geheugen: Weten wat
 - Semantisch: feitenkennis, bv. de hoofdstad van Nederland
 - Episodisch: persoonlijk geheugen over gebeurtenissen en ervaringen

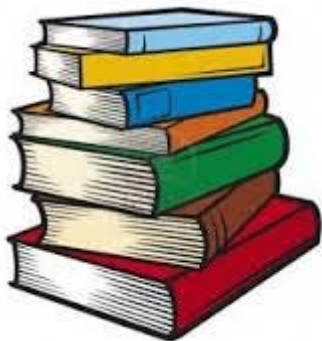
Lange
termijn
geheugen

Declaratief
geheugen

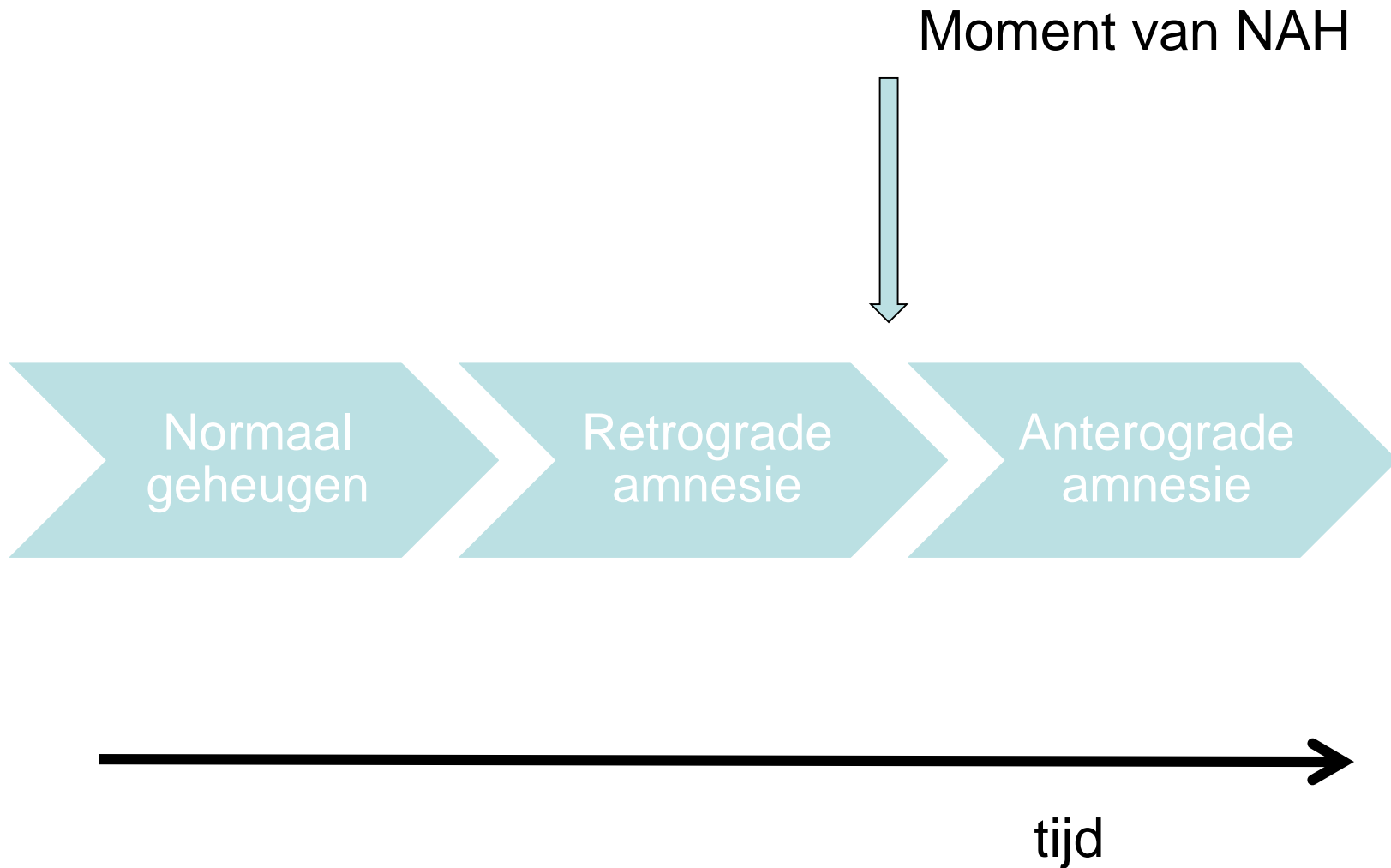
Procedureel
geheugen

Semantisch
geheugen

Episodisch
geheugen



Problemen met het lange termijn geheugen



Geheugenproces

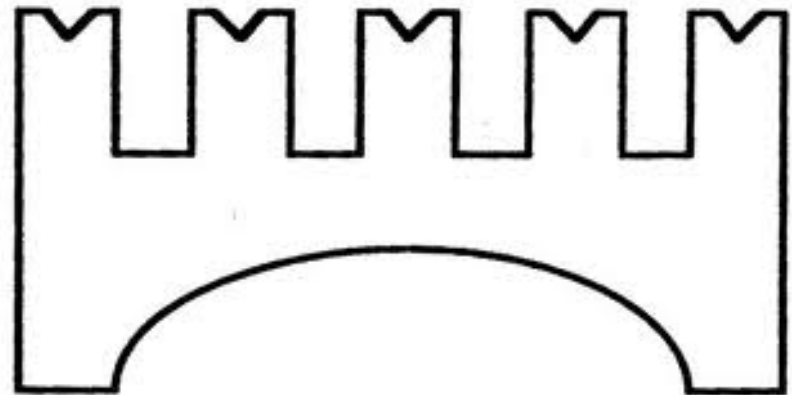
- Opslaan of inprenten
- Opdiepen
- Herkennen

Wat kun je er aan doen????

- Het is niet te repareren, probeer dit dan ook niet te trainen
- Gebruik maken van compensatie strategieën
- Gebruik maken van sterke kanten om minder sterke kanten op te vangen

Tips bij vertraagde informatieverwerking, aandacht en concentratieproblemen (zelf)

- Deel de dag goed in: wissel activiteiten en pauzes goed af
- Werk in een rustige omgeving
- Begin op tijd
- Voorkom tijdsdruk
- Plan reëel



Tips bij vertraagde informatieverwerking, aandacht en concentratieproblemen (zelf)

- Rust regelmatig kort (ipv onregelmatig lang)
- Plan veel tijd in: daarmee gun je jezelf rust!
- Als morgen inspannend wordt, doe dan vandaag al rustig aan
- Werk niet te lang achter elkaar (zet evt. een wekker om tijdig te pauzeren)
- Kies in het begin voor routinematige, bekende taken

Tips bij vertraagde informatieverwerking, aandacht en concentratieproblemen (zelf)

- Kies het juiste moment van de dag (wanneer je fit bent)
- Doe een ding tegelijk en maak dit af voordat je aan iets nieuws begint
- Vraag anderen om rekening met je probleem te houden (langzamer praten, één onderwerp)

Wat moet je niet doen?

- Proberen alles even snel te doen als vroeger
- Pauzes overslaan om te compenseren
- Op een goede dag alles inhalen wat de vorige dag niet gelukt is
- Computerspelletjes doen met als doel je concentratievermogen te verbeteren

Tips bij vertraagde informatieverwerking, aandacht en concentratieproblemen (naaste)

- Pas je eigen tempo aan, de getroffene kan niet sneller
- Besef dat iemand zijn leven ziet als een te snel afgedraaide film. Het vraagt veel energie!
- Ben kort en bondig
- Breng extra geduld op, maar houd wel rekening met je eigen grenzen
- Help samenvatten en geef de clou (dus.....)
- Geef de hoofdpunten uit een gesprek aan

Wat moet je niet doen? (naaste)

- Activiteiten uit handen nemen om het snel even zelf te doen
- Haastig iets voordoen, leren of vertellen
- Laten merken dat het trage tempo u ergert
- Haastig proberen het te begrijpen
- Traagheid of concentratieproblemen zien als luiheid, onwil of gebrek aan motivatie

Wat moet je niet doen als naaste?



- Bij langzaam praten, de zin snel afmaken met eigen woorden
- Benadrukken van concentratietekort
- Doordrammen op tekorten: let nu toch eens op
- Zonder hulp alleen laten ploeteren met concentratieproblemen

Tips bij geheugenproblemen (zelf)



- Deel informatie op in kleine stukken; lees bv. Een kort stuk in een krant
- Lees eenvoudigere informatie zoals een gratis krant of een regionale krant
- Onderstreep belangrijke informatie aan bij het lezen
- Orden zoveel mogelijk informatie (leg op een vaste plaats, leg dingen bij elkaar)
- Besteed zoveel mogelijk aandacht en tijd aan het opnemen van informatie

Tips bij geheugenproblemen (zelf)



- Herhaal informatie vaker (op verschillende tijdstippen en plaatsen)
- Visualiseer in je hoofd wat je leest of wat je wilt onthouden
- Vooruit kijken om geen dingen te vergeten (bv als je op vakantie gaat, bedenk dan hoe de plek eruit ziet en wat je nodig hebt)
- Terugkijken als je iets kwijt bent (als je de sleutels kwijt bent, je route nagaan)

Tips bij geheugenproblemen (zelf)



- Agenda met grote bladzijdes waar je ook andere informatie kwijt kunt die je wilt onthouden
- Beheer je agenda op vaste tijdstippen
- Notitieboekje om je voor te bereiden op een gesprek
- Foto's of video's om te herinneren

Wat helpt niet bij geheugenproblemen?

- Alles op losse (rondslingerende) briefjes schrijven
- Memoryspelletjes spelen om het geheugen te trainen
- Rijtjes leren uit je hoofd

Tips bij geheugenproblemen (naaste)

- Houd in de eerste fase een dagboek bij zodat het gat in het geheugen later gevuld kan worden
- Wanneer herinneringen van voor het letsel kwijt zijn, kijk dan samen fotoboeken door op een rustige manier
- Vul de gaten in het geheugen soepel en vanzelfsprekend aan

Tips bij geheugenproblemen voor naaste

- Stel één vraag te gelijk en geef korte, enkelvoudige opdrachten
- Stimuleer om een agenda te gebruiken
- Geef niet te snel antwoord op vragen die in de agenda te vinden zijn, maar attendeer op het feit dat het daar te vinden is

Wat moet je als naaste niet doen bij geheugenproblemen?

- Sussen met: 'ik vergeet ook wel eens wat'
- De hele dag zeggen: 'vergeet je niet....'

Wat kan er nog meer als dit niet voldoende is?

- Begeleiding om iets aan te leren of te ondersteunen
- Behandeling om een nieuwe vaardigheid aan te leren
- Hersenz: behandeling in een groep, module denken en doen





Denken en doen

- 14 weken, 1x per week (groep)
- Informatie over cognitieve beperkingen (geheugen, aandacht, plannen, organiseren)
- Strategieën leren om er handig mee om te gaan en daarmee oefenen
- Doelgericht werken via persoonlijke actiepunten
- Van elkaar leren





ontplooi je mogelijkheden