



Connect

Pro Persona



Geheugentips

TIPS

1. De beste uren om informatie op te nemen zijn de ochtend- en avonduren.
2. Wanneer u veel informatie op moet nemen, neem dan op tijd pauze, anders verslapt de concentratie.
3. Als u beslist iets wilt onthouden, concentreer u dan hierop en herhaal het een paar keer of schrijf het op.
4. Wanneer het niet lukt om informatie op te halen uit uw geheugen, laat het dan even rusten, anders kunt u gestresst raken. Vaak komt het antwoord (of de naam) later vanzelf.
5. Overlaad uw geheugen niet. Selecteer het belangrijkste en noodzakelijkste uit de dagelijkse informatiestroom.
6. Zorg voor een goede lichamelijke conditie en beweeg: wandelen, zwemmen, fietsen (eventueel op een hometrainer), gymnastiek.
7. Door sociale contacten wordt uw geheugen van buitenaf geprikkeld.
8. Doe geen twee dingen tegelijk: bijvoorbeeld een boek lezen met de televisie aan. Dit vermindert de concentratie en het opnamevermogen.
9. Luister goed naar wat iemand zegt. Kijk hem of haar daarbij aan en vat hetgeen gezegd is (in gedachten) samen en herhaal dit zo mogelijk.
10. Doe meteen wat u wilt gaan doen, stel het niet uit. Opeenstapeling van karweitjes kan onrust, gebrek aan overzicht en stress veroorzaken.
11. Handhaaf zoveel mogelijk uw hobby's en vaardigheden zoals spelletjes en puzzelen. Door te stoppen neemt deze vaardigheid af.
12. Zoekt u een naam, dan kan het helpen om het alfabet langs te gaan.

13. Het telefoonnummer 893527, kunt u het beste in 3 gedeelten of stukjes onthouden: 89 35 27.

14. Wanneer u op een plek staat en vergeten bent wat u hier moet doen, ga dan terug naar de plek waar u vandaan kwam of doe dit in gedachten.

15. Maak een efficiënte dagindeling met regelmaat, ritme, orde (structuur) en rust. Houd u aan een bepaalde volgorde en zet of leg alles op een vaste plaats.

Gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen, bijvoorbeeld:

- > een agenda met dagindeling, met 1 bladzijde voor elke dag, die u 's avonds of de andere morgen door kunt kruisen;
- > een notitieboekje bij de telefoon;
- > een boodschappenlijstje bij het boodschappen doen.

Maak gebruik van ezelsbruggetjes

Zo kunt u bijvoorbeeld bij het weggaan ter controle het woord GLAS gebruiken. De letters geven aan waaraan u moet denken:

G = gas uit;

L = licht uit;

A = achterdeur dicht;

S = sleutel meenemen.

Contact

Als u hulp wilt bij het verminderen van eenzaamheidsgevoelens kunt u contact opnemen met uw huisarts, maatschappelijk werk of ouderenadviseur.

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona