



Dementie en geheugen- en denkklasten

Strategieën en behandelmogelijkheden die je kunnen helpen bij geheugen- en denkklasten als je dementie hebt

Geheugen- en denkklasten

Problemen met het geheugen of denkvermogen zijn veelvoorkomende verschijnselen van dementie. Dit maakt het dagelijks leven lastiger. Mensen met dementie zijn vaker vergeetachtig; ze vergeten afspraken of raken dingen kwijt. Vaak worden ze hierdoor onzeker.

Veel mensen gebruiken strategieën. Dankzij deze vaak simpele aanpassingen zorgen ze ervoor dat ze minder snel dingen vergeten.

Hoe anderen met dementie het doen

Wat gaat minder goed?

'Ik heb minder goed overzicht over mijn afspraken en vergeet dingen op het juiste moment te doen.'

Tips van anderen:

- Gebruik een papieren of digitale agenda. Een papieren agenda kan je altijd meenemen als je ergens naartoe gaat, zodat je gemaakte afspraken direct kan noteren. In een digitale agenda kan je herinneringen voor afspraken instellen. Ook kunnen anderen je een uitnodiging voor een afspraak sturen zodat deze automatisch in je digitale agenda staat.



- Gebruik een wekkersysteem waarbij de wekker op het juiste moment afgaat om je te helpen herinneren aan een belangrijke taak. Je kan hiervoor een normale wekker gebruiken of de wekker op je telefoon. Als je niet meer weet waarom de wekker af gaat, kijk dan even in je agenda zodat je weer weet wat je moet doen.
- Vraag iemand om je ergens aan te herinneren. Als er niemand in de buurt is kan diegene je opbellen. Soms versturen zorgverleners een dag voor de afspraak ook een e-mail of sms om je aan een afspraak te herinneren.
- Veel mensen vinden het fijn om een grote klok te hebben die naast de tijd ook de datum en dag van de week aangeeft. Als je deze in de buurt van je agenda neerzet, kan je afspraken makkelijk in je agenda zetten.
- Maak gebruik van 'slimme assistenten' zoals Google Home of Alexa. Deze digitale assistenten kunnen je herinneren aan afspraken of dingen die je op een dag wilt doen.

Wat gaat minder goed?

'Ik raak vaak dingen kwijt, zoals mijn sleutels, bril of telefoon, of ik vergeet ze mee te nemen als ik de deur uit ga.'

Tips van anderen:

- Maak gebruik van vaste plekken om dingen als sleutels of telefoons neer te leggen. Leg je sleutels bijvoorbeeld altijd op een kastje naast de deur leggen als je binnenkomt. Soms is het handig als je meerdere vaste plekken in huis hebt. Je telefoon kan je bijvoorbeeld standaard op tafel leggen, of op je nachtkastje.



- Zorg voor routine door dingen op hun vaste plek terug te leggen als je thuiskomt. Kom je ze een keer tegen op een andere plek? Verplaats ze dan steeds naar de vaste plek. Vraag ook aan je partner om deze vaste plekken te gebruiken.
- Soms zijn dingen gemakkelijker terug te vinden als ze een opvallende kleur hebben. Kies bijvoorbeeld voor een gekleurde sleutelhanger of een gekleurd hoesje voor je telefoon.
- Zorg voor een zichtbaar lijstje bij de deur met welke dingen je mee moet nemen: telefoon, sleutels, bril, portemonnee en agenda. Vraag ook je partner om je te herinneren aan alles wat je mee moet nemen als je de deur uit gaat.
- Als je dingen vergeet mee te nemen is het handig om reserves te hebben. Leg bijvoorbeeld een reservesleutel van het huis bij de burens en een reservebril in je auto.

Wat gaat minder goed?

'Ik heb moeite om met geld om te gaan.'

Tips van anderen:

- Probeer zoveel mogelijk terugkerende betalingen automatisch te regelen.
- Vraag iemand die je vertrouwt om eens in de zoveel tijd je bankafschriften met jou door te nemen.
- Geef een volmacht af aan iemand die je vertrouwt, zodat hij of zij financiële verantwoordelijkheid krijgt.



- Gebruik een pinpas in plaats van contact geld als je betaalt in de winkel. Bedragen onder de €50 kan je contactloos (zonder pincode) betalen.

Wat gaat minder goed?

'Ik vergeet wat ik heb gedaan, of ik vergeet belangrijke informatie.'

Tips van anderen:

- Maak aantekeningen in een notieboekje of op je telefoon, zodat je er op een ander moment nog een keer naar kan kijken.
- Maak foto's ter herinnering. Maak bijvoorbeeld een foto van het huis van een vriendin, voor als je niet meer precies weet welk huis in het rijtje het is.
- Maak gebruik van je agenda en telefoon om belangrijke informatie op te slaan zodat je deze altijd bij de hand hebt.



Wat gaat minder goed?

‘Beslissingen maken kost me veel tijd en moeite.’

Tips van anderen:

- Heb je moeite om te bedenken welke kleren je aan moet trekken? Leg dan voor een aantal dagen je kleding alvast klaar.
- Als je moeite hebt om elke dag te beslissen wat je wilt eten kun je (samen met je partner) een weekmenu samenstellen.
- Zorg voor een standaard boodschappenlijstje. Je kan ervoor kiezen om het aantal en het merk van het product op te schrijven, of je lijstje te maken in de volgorde waarin ze in de winkel liggen. Op deze manier vergeet je minder snel iets mee te nemen.

Wat gaat minder goed?

‘Het duurt langer om iets te doen, omdat ik in de war raak of afgeleid ben.’

Tips van anderen:

- Doe één ding tegelijk en neem regelmatig een pauze.
- Sommige mensen zijn 's ochtends het meest alert, anderen juist 's avonds. Als je 's ochtends alerter bent, zorg er dan voor dat je de dingen waarbij je veel moet nadenken in de ochtend doet. In de middag en avond kan je dingen doen die je makkelijker afgaan.
- Zorg voor een rustige omgeving zodat je minder wordt afgeleid. Schrijf bijvoorbeeld een brief in je kantoor waar je de deur dicht kan doen zodat je niet gestoord wordt.



- Trek meer tijd uit voor dingen, zodat je geen haast of stress voelt.