

## Mogelijke oorzaken van geheugenproblemen

Buiten de normale ouderdomsvergeetachtigheid kunnen er verschillende oorzaken zijn waardoor geheugenstoornissen optreden. U kunt vergeetachtig zijn door lichamelijke oorzaken, zoals verkeerd of overmatig gebruik van medicijnen, eenzijdige voeding, te weinig vocht opname, alcoholgebruik, infectieziekten, een niet goed functionerende schildklier, na een hersenschudding of narcose, of bij vrouwen tijdens de overgang. Ook bij problemen met ogen of oren, waardoor informatie minder goed binnen komt in de hersenen, kan de indruk ontstaan van vergeetachtigheid.

Belangrijke gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, een verhuizing of pensionering kunnen ook tijdelijke geheugenproblemen veroorzaken. Bij depressiviteit treden naast verschijnselen van somberheid ook vaak (ernstige) geheugenstoornissen op. Als de depressie met succes wordt behandeld, verdwijnen ook de problemen met het geheugen. Met klachten over uw geheugen kunt u terecht bij uw huisarts. Deze zal onderzoeken waardoor de klachten worden veroorzaakt en vervolgens een behandeling of oplossing voorstellen.

## Tips om met geheugenproblemen om te gaan

- Gebruik geheugensteuntjes en ezelsbruggetjes om dingen te onthouden
- Neem meer tijd om iets te onthouden
- Luister goed als iemand u iets vertelt dat u wilt onthouden
- Herhaal de naam van iemand die zich aan u voorstelt een paar keer in uzelf
- Probeer niet te veel dingen tegelijk te doen; concentreert u zich liever op één ding
- Als u iets niet hebt verstaan, aarzel dan niet om de ander te vragen wat hij heeft gezegd
- Blijf actief betrokken bij dingen die buiten uw huis gebeuren
- Blijf contacten met familie en vrienden onderhouden
- Accepteer het feit dat u ouder wordt