Geheugen tips

Iedereen vergeet wel eens iets. Dat is normaal, zeker als je ouder wordt of veel aan je hoofd hebt. Gelukkig kun je zelf veel doen om je geheugen te ondersteunen. In deze folder vind je eenvoudige tips die je kunnen helpen om informatie beter te onthouden en rust in je hoofd te houden.

Beter omgaan met vergeetachtigheid

1. De ochtend en avond zijn vaak de beste momenten om nieuwe informatie op te nemen.

2. Neem op tijd pauze als je veel moet onthouden. Te lang doorgaan maakt je minder geconcentreerd.

3. Wil je iets echt onthouden? Herhaal het dan een paar keer of schrijf het op.

4. Komt een naam of woord niet meteen in je op? Laat het even los. Vaak weet je het later vanzelf weer.

5. Probeer niet alles te onthouden. Kies wat echt belangrijk is.

6. Zorg voor genoeg beweging, zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Dat is goed voor je lichaam én je geheugen.

7. Sociale contacten houden je geheugen actief. Blijf in contact met anderen.

8. Doe één ding tegelijk. Lezen met de tv aan werkt verwarrend. Hierdoor is je concentratie laag en kun je het minder goed onthouden.

9. Luister goed naar anderen. Kijk ze aan en herhaal in gedachten wat ze zeggen.

10. Stel klusjes niet uit. Doe ze meteen om onrust en stress te voorkomen.

11. Blijf je hobby's doen, zoals puzzelen of spelletjes. Dat houdt je scherp.

12. Zoek je een naam? Ga in gedachten het alfabet langs.

© Pro Persona 00046-250822

13. Deel telefoonnummers op in stukjes, zoals 89-35-27. Dat onthoudt makkelijker.

14. Vergeet je waarom je ergens naartoe liep? Denk dan terug aan waar je vandaan kwam.

15. Zorg voor structuur in je dag. Regelmaat, ritme en rust helpen je geheugen.

16. Houd je aan een bepaalde volgorde of leg spullen op een vaste plek.

Gebruik hulpmiddelen

- Een agenda met één bladzijde per dag
- Een notitieboekje bij de telefoon
- Een boodschappenlijstje
- Ezelsbruggetjes, zoals het woord GLAS bij het weggaan:
  G = gas uit
  L = licht uit
  A = achterdeur dicht
  S = sleutel meenemen

Meer hulp nodig?

Heb je ondanks deze tips nog steeds moeite met onthouden? Neem dan contact op met een medewerker van Preventie. Zij denken graag met je mee over passende ondersteuning of een training.

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg