Beste patiënt

In deze folder willen we u iets meer uitleg geven rond de werking van het geheugen, de impact van kanker op het geheugen en hoe u het geheugen een handje kan helpen.

De oncopsychologen

Hoe werkt het geheugen?

Het geheugen is het **vermogen** om **informatie op te slaan en terug op te halen** wanneer nodig. Er zijn **drie soorten geheugen:** het zintuigelijk geheugen, het kortetermijngeheugen en het langetermijngeheugen. Elk heeft zijn eigen taak en verantwoordelijkheid. Hoe goed we kunnen onthouden hangt af van verschillende factoren die de werking van het geheugen kunnen beïnvloeden.

Zintuiglijk geheugen: alle informatie komt hier binnen en wordt enkele seconden vastgehouden

->

Kortetermijngeheugen: tijdelijk vasthouden van informatie voor enkele minuten

->

Langetermijngeheugen: opslag van belangrijke informatie voor lange tijd

Help... Ik kan niets meer onthouden?!

Heel wat patiënten ervaren geheugenproblemen tijdens en/of na de behandeling. Wat nu precies de **oorzaak** is van deze geheugenproblemen is **moeilijk vast te stellen**. De meest voorkomende **klachten** zijn: concentratieproblemen, vergeetachtigheid, moeite met het organiseren van activiteiten, moeite met multitasking en tenslotte kost alles meer mentale inspanning.
De geheugenproblemen na kanker zijn vaak subtiel aanwezig, maar toch met een merkbaar verschil in vergelijking met hoe het was voor de ziekte.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 09/08/2023 0520 5945-NL

Zo kunt u het geheugen een handje helpen...

- **Zeg luidop** tegen jezelf wat je wil doen of wat je aan het doen bent. Hiermee breng je de info bewust onder de aandacht en probeer je het ook vast te houden.
- **Minimaliseer storingen** door de radio uit te schakelen terwijl je de krant leest.
- **Schrijf boodschappenlijstjes uit per categorie** en tel het aantal items per categorie (ik had 4 soorten fruit nodig).
- **Link nieuwe informatie** door te zoeken naar overeenkomsten met al bekende informatie (de verpleegkundige heeft dezelfde naam als mijn zus).
- Onthou informatie beter door er een **verhaal** mee te **maken**
- Blijf regelmatig **herhalen**, zo blijft de informatie langer bewaard.
- Probeer te **ontspannen** wanneer je niet iets direct kunt benoemen. Verleg even de aandacht, maak bv. een sommetje.
- **Stel** je **de omgeving terug voor**: wat was ik op dat moment aan het doen? Ga naar de desbetreffende plaats, je zult je het beter herinneren.
- Maak gebruik van enkele **hulpmiddelen**: agenda, prikbord om alle losse nota's op te bewaren, organiseer je elektronisch met alarmfunctie op je gsm...

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.