Aandoening

Geheugenproblemen passend bij de leeftijd

Als u ouder wordt vinden er veranderingen in de hersenen plaats, zoals verminderde bloedtoevoer en minder verbindingen tussen cellen. Hierdoor kunt u ook vergeetachtiger worden.

Ouderdom komt met gebreken, zeggen we allemaal wel eens. Iedereen weet dat je op latere leeftijd lichamelijk minder sterk, soepel en snel wordt. Dat ook het denken met de leeftijd minder goed gaat, is iets waar we ons veel minder vaak bewust van zijn. De meeste mensen merken als ze ouder worden de volgende veranderingen:

- een wat trager denktempo;
- meer moeite om de aandacht ergens bij te houden;
- meer moeite om iets te onthouden, vergeetachtigheid;
- lastiger op woorden en namen komen.

De vergeetachtigheid, die veel mensen ervaren, is vaak het gevolg van het wat langzamere tempo van denken en de verminderde aandacht. Dit kan er voor zorgen dat u vaker spullen kwijt bent, niet op een naam kan komen of vergeet wat u van plan was te gaan doen.

Andere oorzaken

Er zijn ook andere oorzaken die klachten van de denkfuncties kunnen veroorzaken, bijvoorbeeld:

- spanningen en drukte;
- emotionele problemen (somberheid of angst);
- onzekerheid over uw eigen denkvermogen;
- lichamelijke oorzaken;
- bijwerkingen van medicijnen.

Meer informatie

Voor meer informatie over de hersenen en veroudering, kijk op

- www.hersenstichting.nl (https://www.hersenstichting.nl)
- www.alzheimernederland.nl (https://www.alzheimernederland.nl)
- www.thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/snel-dingen-vergeten)

Wat kunt u zelf doen? Op de website van BreinZorg (https://www.breinzorg.nl/over-breinzorg) leest u meer over omgaan met geheugenproblemen en beschikbare ondersteuning.

Behandelingen

Geheugenproblemen passend bij de leeftijd: adviezen

Het is belangrijk voor het geheugen om geestelijk en lichamelijk actief te blijven.

Hieronder staan enkele algemene adviezen, gevolgd door tips specifiek voor het denken. Daarnaast is het goed om te bedenken dat eventuele veranderingen heel normaal zijn. Uw aandacht richten op dingen die u goed afgaan en die u plezier geven, kan helpen om er minder last van te hebben.

Algemene adviezen voor gezonde hersenen

- Zorg voor voldoende slaap en gezonde voeding.
- Beperk het gebruik van alcohol.
- Beweeg regelmatig, liefst ook buiten.
- Houd uw hersenen actief met afwisselende activiteiten, zoals spelletjes, boeken, muziek, puzzels.
- Sociale contacten zijn gezond voor de hersenen.

Tips voor het denkvermogen

Omgaan met een langzamer denktempo

- Neem voldoende de tijd.
- Doe 1 ding tegelijk en maak dit zoveel mogelijk af.

Omgaan met verminderde aandacht

- Zorg voor een rustige omgeving als u zich moet concentreren.
- Doe belangrijke taken op een moment dat u zich fit voelt. Voor veel mensen is dat in de ochtend.
- Neem tussendoor pauzes.

Tips bij vergeetachtigheid

- Maak een lijstje van wat u wilt onthouden of doen.
- Gebruik een agenda en/of kalender voor afspraken en kijk hier elke dag in.
- Zorg voor structuur: vaste opbergplaatsen en vaste routines. Leg spullen die u vaak kwijt bent op een vaste plaats.
- Herhaal informatie die u wilt onthouden een aantal keer.
- Maak associaties: breng dat wat u wilt onthouden in verband met iets dat al bekend is.
- Visualiseer wat u wilt onthouden of doen, bijvoorbeeld de route door de supermarkt.

Meer zorgen?

Als u zich zorgen maakt over uw geheugen dan kunt u een afspraak maken met uw huisarts.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/geheugenproblemen-passend-bij-de-leeftijd-adviezen

Poliklinieken en afdelingen

Geriatrie, polikliniek

Het specialisme Geriatrie houdt zich bezig met onderzoek en behandeling van kwetsbare oudere mensen, met meerdere aandoeningen tegelijkertijd.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geriatrie-polikliniek

Geheugencentrum (Expertisecentrum Cognitie)

Het Geheugencentrum is bedoeld voor mensen met geheugenproblemen of andere klachten die te maken hebben met het denken, emoties en gedrag.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geheugencentrum-expertisecentrum-cognitie

Code GER-129

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis