Behandeling

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.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Geriatrie, polikliniek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geriatrie-polikliniek)

Geheugencentrum (Expertisecentrum Cognitie)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geheugencentrum-expertisecentrum-cognitie)

Meer informatie

Geheugenproblemen passend bij de leeftijd
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/geheugenproblemen-passend-bij-de-leeftijd)
Meer informatie over de aandoening 'Geheugenproblemen passend bij de leeftijd'.

Code GER-129a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis