

CONCENTRATIE- EN GEHEUGENPROBLEMEN

Op de IC word je met medicijnen in slaap gebracht. Daardoor wordt het brein op een laag pitje gezet. Soms wel wekenlang. Veel patiënten kunnen daarna prikkels niet meer goed filteren waardoor ze concentratie- en geheugenproblemen ervaren.

Sorry, ik was even afgeleid

Als je concentratieproblemen hebt, heb je moeite om je aandacht te focussen op een onderwerp of activiteit. Je raakt snel afgeleid en kunt je moeilijk voor langere tijd op één ding richten.

Concentratieproblemen kunnen zeer verschillende oorzaken hebben.

Deze problemen kunnen in het dagelijks leven invloed hebben op je vermogen om te leren en om informatie te onthouden. Het kan ervoor zorgen dat iemand zich erg gefrustreerd voelt. Het kan een gevoel geven dat alles teveel is.

Ook kan een concentratieprobleem ertoe leiden dat iemand lichtelijk verward over kan komen. Het kan leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn en duizeligheid en tot een lager niveau van presteren.

Tips bij concentratie- en geheugenproblemen

- Zorg voor orde en maak het je hersenen gemakkelijk
 - o Zorg voor een goede structuur in je omgeving en doe alles volgens een bepaalde routine; geef bv voorwerpen een vaste plaats
 - o Leg een lijstje op een vaste plaats, als je merkt dat je iets nodig hebt of iets moet doen, schrijf je het op
 - o Maak gebruik van notitieboekjes, dagboek, kalender, memobord, je telefoon als hulpmiddel
- Zodra je iets leest en denkt "dit is belangrijk": stop eventjes, en laat het tot je doordringen
- Doe aan geheugentraining: er zijn tegenwoordig erg leuke apps waarmee je je brein kunt trainen, met Peak, Lumosity of Elevate bijvoorbeeld
- Rek telkens de grens wat verder op
- Neem regelmatig rust, verminder zo veel mogelijk prikkels
- Maar ook: wen aan steeds meer prikkels
- Doe alles stap voor stap
- Beweging, gezond eten en een goede nachtrust zijn goed voor de concentratie. Zorg dat je lichamelijk aansterkt; het hoofd volgt daarna.
- Food for the brain: zorg dat je volwaardige voeding binnen krijgt (bestaande uit voldoende eiwitten en vezelrijke voeding); dit is belangrijk voor je concentratie en geheugen.
- Doe regelmatig geheugenspelletjes, bijvoorbeeld via [de geheugentrainer van Max Vandaag](#)
- Blijf oefenen, oefenen, oefenen!

Welke maatregelen kun je nemen voor en tijdens het koken?

- Zorg voor een prikkelarme omgeving, beperk lawaai en achtergrondgeluiden van bijvoorbeeld radio en televisie.
- Zorg ervoor dat je in een nette omgeving start
- Zet de spullen die je nodig hebt vooraf klaar en weeg alles af wat afgewogen moet worden
- Kook met een recept
- Lees het recept rustig door zodat je weet wat je moet doen
- Kook eventueel samen met iemand
- Maak gebruik van hulpmiddelen, zoals een Kookwekker, apps, kookboeken
- Maak geen recepten waar veel tegelijk moet gebeuren. Als er meerdere pannen op het vuur staan betekent dat 'multitasken'. Dat lukt nu misschien niet goed. Kies dan voor eenpansgerechten waar je bijvoorbeeld alleen pasta, aardappels of rijst naast moet koken. Handige recepten hiervoor zijn pasta's, Curry's, soep, en wokgerechten.
- Snijd alles wat gesneden moet worden en leg het bij elkaar klaar.
- Zet alle ingrediënten die je nog niet heb gebruikt op 1 plek, bijvoorbeeld allemaal links van het fornuis. Als je een ingrediënt of kruiden toevoegt zet je het daarna rechts van het fornuis.
- Ruim tussentijds zo veel mogelijk op
- Mocht je er last van hebben: laat los dat het perfect moet zijn. Probeer er (weer) een beetje lol in te hebben en vooral te lachen als iets niet helemaal gaat zoals gepland.



"Hier kan ik nou zo van balen: gooi ik de eieren bij het afval en de schalen bij het cakemeel... En waarom? Ik hoor een melding op m'n telefoon en ben afgeleid."

Bron & foto: hersenletsel-uitleg.nl

Lees ook: [Fibbe and Food tips & tricks](#)

eten+welzijn

www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

