



GEHEUGEN



VERGETEN IS NORMAAL

Met de leeftijd neigen we meer te vergeten. Mogelijk omdat onze geheugencapaciteit afneemt.

STRESS LEIDT TOT MEER VERGETEN

Stress ondermijnt onze cognitieve vaardigheden. Mensen met veel stress vergeten meer.

UW LEVENSTIJL HEEFT EEN IMPACT

Alcohol, roken, bepaalde medicatie en een gebrek aan slaap, kunnen het geheugen saboteren.

Vergeeten is menselijk

Hoe heet die man ook weer? Waar liggen mijn sleutels? Wat kwam ik hier nu weer doen? ... Iedereen maakt het wel eens mee dat zijn geheugen hem in de steek laat. In de meeste gevallen is dit een normaal verschijnsel. Wij onderzochten wat "normale" vergeetachtigheid in de hand werkt.

Een naam, een woord ... U kunt er niet opkomen! Niet meer weten waar uw auto staat of waar uw sleutels liggen. Van plan zijn om iets te doen of te zeggen, maar het uiteindelijk toch vergeten ... Voorbeelden die de vergeetachtige natuur van ons brein illustreren, zijn er genoeg. Moet u zich zorgen maken wanneer uw geheugen u steeds vaker in de steek laat? "Veel mensen panikereren te snel wanneer zulke incidenten zich voordoen", vertelt onze expert terzake Dr. José María González, neuroloog. "De meeste mensen die zich bij een neuroloog aanmelden, hebben geen echte geheugenstoornis." Wat gaat er dan wel schuil achter "normale" vergeeteligheden? En kunt u iets doen om vergeetachtigheid te beperken?

Ouder en wijzer

Hoe ouder we worden, hoe meer we vergeten ... Een cliché, maar

één dat niet helemaal klopt. In ons onderzoek scoorden 40-plussers én 60-plussers immers beter dan dertigers voor het onthouden van voornemens en afspraken, zelfs wanneer er geen reminder voorhanden was. Veertigers en vijftigers rapporteerden overigens minder incidenten waarbij ze datgene wat ze even daarna moesten doen, vergaten (bijvoorbeeld een pil nemen of een pan van het vuur nemen). Daartegenover staat dat 60-plussers op andere vlakken (zoals het onthouden van wat ze onlangs deden of zegden) slechter scoren. Alle vergetelheden bij elkaar genomen, lijken we met de jaren wél meer te vergeten ... Een mogelijke verklaring hiervoor is kleiner wordende geheugencapaciteit. De hoeveelheid feiten die we vanbuiten kunnen leren, begint al rond ons twintigste levensjaar te verminderen. Is dat een probleem? Neen, want met de

leeftijd worden we steeds sterker in het "filteren" van informatie. We kunnen beter inschatten wat belangrijk is en gaan bijgevolg efficiënter onthouden.

Goed om te weten: het geheugen evolueert traag. Dat zagen we duidelijk bij de ondervraagden die zich meermaals door een professional lieten testen. Bij hen werd er slechts een lichte achteruitgang gemeten na gemiddeld tien jaar.

60-plussers vergeten minder vaak voornemens en afspraken dan dertigers

ONZE ENQUÊTE

Een representatieve steekproef

- Hoe is het met het geheugen van de Belgen gesteld?
- Hoe vaak vergeten ze afspraken, plannen, namen, nummers, woorden, spullen, gezichten ...?
- Hebben ze de indruk dat hun geheugen er met de jaren op is achteruitgegaan?
- Wat doen ze om hun geheugen te verbeteren? En wat levert dat op?
- Wat is de impact van hun levensstijl op hun geheugen?

Op deze vragen zochten we een antwoord door Belgen tussen 18 en 74 jaar een vragenlijst toe te sturen. Ons onderzoek vond plaats in vijf landen tegelijk. In totaal kregen we uit al deze landen 11 942 correct ingevulde vragenlijsten terug, waarvan 1 678 uit België. De resultaten zijn representatief voor de volwassen Belgische bevolking wat betreft leeftijd (tussen 18 en 74 jaar), geslacht, opleidingsniveau en gewest.



UW GEHEUGEN VERBETEREN

TIPS OM NIET TE VERGETEN

Raakt u gemakkelijk iets kwijt?

- ◆ Leg uw portefeuille, sleutels, gsm, bril enz. elke dag op dezelfde plek.
- ◆ Waar staat uw auto geparkeerd? Onthoud nietszeggende parkeerplaatsen op grote parkings, zoals A1 of G8, door er iets betekenisvol van te maken, bijvoorbeeld "Anne" (begint met "A") en "januari" (eerste maand van het jaar, dus "1").

Ligt het woord op het puntje van uw tong?

- ◆ Denk na over de eerste letter, gerelateerde woorden of woorden die gelijkaardig klinken. Zo activeert u neurale verbindingen waardoor het woord plots kan opduiken.
- ◆ Niet panikereren, want dat kan het ophalen van het gezochte woord hinderen. Laat gewoon even los.
- ◆ Een lijstje met woorden leren? Maak eerst 90 seconden lang een vuist met uw rechterhand. Vooraleer u zich de woorden probeert te herinneren: maak anderhalve minuut een vuist met uw linkerhand. Er zijn aanwijzingen dat dit het onthouden bevordert omdat dit de betrokken hersendelen activeert.

Beter namen onthouden?

- ◆ Als u iemand nieuw ontmoet: spreek zijn naam minstens één of twee keer uit. U kunt zijn naam ook mentaal herhalen terwijl u hem in de ogen kijkt.
- ◆ Nog beter: zoek een link met iemand die u kent. Bijvoorbeeld: Peter heeft hoge jukbeenderen net zoals Patrick Swayze. Beide namen beginnen met een "P". Zo verwerkt u de naam op een dieper niveau.
- ◆ Wat ook kan helpen, is de naam opschrijven. Dan onthoudt u hoe een naam klinkt én hoe hij eruitziet op papier. Dat kan de herinnering ervan bevorderen.

Een telefoonnummer onthouden?

- ◆ Uw kortetermijngeheugen kan ongeveer zeven items vasthouden. Groepeer lange cijferreeksen zoals een telefoonnummer dus in groepjes van cijfers ("tweehonderddertien" in plaats van "twee, één, drie"). Deze techniek heet "chunking".
- ◆ Herhaal het nummer in uw hoofd tot u het gebruikt of ergens noteert. Zorg dat u ondertussen niet wordt afgeleid, want dat interfereert met het onthouden van het nummer!

> **Aandacht a.u.b.**

Een kleiner wordende geheugen-capaciteit verklaart in elk geval niet alle vergeetincidenten. In veel gevallen is niet het geheugen, maar de aandacht die een persoon aan iets schenkt de boosdoener. Informatie waar te weinig aandacht aan wordt geschonken, wordt niet of niet goed opgeslagen in het geheugen. In dat geval is het logisch dat we deze gegevens niet of moeilijker kunnen ophalen. Een voorbeeld: wie zijn wagen parkeert op een grote parking terwijl hij met zijn hoofd ergens anders is, loopt meer kans om de locatie van zijn auto te vergeten dan iemand die bewust parkeert. En iemand die maar met een half oor luistert, zal zich achteraf minder herinneren van een gesprek dan iemand die zijn volle aandacht erbij houdt.

In ons onderzoek melden Belgen met veel stress meer vergeet-incidenten

Pak uw stress aan

Meer aandacht schenken aan wat u doet, kan dus helpen om minder te vergeten. Maar dat is gemakkelijk gezegd voor mensen die met veel stress leven, want stress heeft immers een zeer grote impact op onze intellectuele vaardigheden. Vooral ons vermogen om onze aandacht erbij te houden en om te focussen, lijdt eronder. Bijgevolg wordt het vormen en consolideren van nieuwe herinneringen gesaboteerd. Dat stress een belangrijke rol speelt, blijkt uit onze cijfers: hoe meer stress en zorgen de ondervraagden rapporteerden, hoe slechter hun geheugenscores waren. Wie zijn vergeetachtigheid wil aanpakken, weet dus wat hem te doen staat: ontspan en laat uw zorgen varen. Evenmin gemakkelijk ...

Een gezonde levensstijl

Roekt u? Bent u dikwijls tipsy of dronken? Gebruikt u regelmatig drugs? Neemt u vaak kalmeermiddelen of antidepressiva? Slaapt u te weinig? In ons onderzoek verwerkten we deze variabelen tot één levensstijlindex. Wat blijkt? Deze hangt samen met de geheugenscores in onze test. Hoe meer iemand rookt, drinkt en medicatie gebruikt, en hoe minder hij slaapt,



DAAG UW GEHEUGEN UIT

Uw geheugen actief houden? Een reeks eenvoudige spelletjes helpt u daarbij. Surf naar onderstaand adres.

www.testaankoop.be/geheugen

ENKELE CIJFERS

Zo'n **75 %** van de Belgen beoordeelt zijn geheugen als goed of zeer goed.

Bijna **8 %** is vaak tot zeer vaak vergeetachtig.

WAT WORDT VEEL VERGETEN?

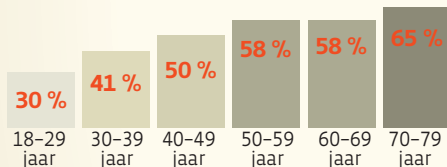
- 27 %** namen
- 25 %** telefoonnummers die men u net meedeelde
- 18 %** waar u iets hebt gelegd (sleutels, afstandsbediening ...)
- 11 %** wat u net besliste om te doen
- 12 %** afspraken waar u niet aan wordt herinnerd
- 10 %** belangrijke data (verjaardagen ...)
- 9 %** woorden
- 8 %** gezichten



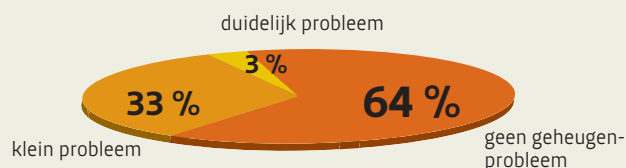
WELKE GEHEUGENSTEUNTJES WORDEN DIKWILS GEBRUIKT?

- 81 %** een afspraak noteren in uw agenda
- 65 %** boodschappenlijstjes maken
- 48 %** post-its schrijven voor uzelf
- 42 %** to-dolijstjes maken
- 35 %** dingen die u moet doen op een opvallende plaats leggen waar u ze zeker zult opmerken
- 29 %** uw dag vooraf plannen
- 15 %** mentaal herhalen
- 14 %** associaties met andere zaken

HOEVEEL % VINDT DAT ZIJN GEHEUGEN IS ACHTERUITGEGAAN?



7 % van de ondervraagden heeft zijn geheugen reeds professioneel laten testen. Wat was daarvan het resultaat?



8 % heeft ooit iets specifiek gedaan om zijn geheugenfuncties op peil te houden of te verbeteren.

WAT?

- 58 %** hersenstimulerende oefeningen
- 14 %** vitaminen en supplementen
- 10 %** aanpassing van de levensstijl
- 7 %** lichaamsbeweging
- 5 %** medicatie
- 3 %** mindfulnessstraining
- 3 %** meditatie-/ontspanningstechnieken

Interview

Dr. José María González

"Mogelijk hebt u gewoon stress"

Hebt u de indruk dat er meer mensen dan vroeger kampen met geheugenproblemen?

Ik denk dat de mensen veeleer gevoeliger zijn geworden voor geheugenproblematiek. Ze worden vaker geconfronteerd met ernstige geheugenproblemen zoals de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Bijgevolg worden symptomen die kunnen wijzen op een stoornis sneller opgemerkt. Iemand die merkt dat hij wat vergeetachtiger wordt, is sneller bezorgd. Nochtans wordt er bij de meeste mensen die zich aanmelden bij een neuroloog met een zogenaamd "slecht" geheugen, geen échte geheugenstoornis vastgesteld. Veel mensen schatten

hun geheugen slechter in dan het daadwerkelijk is. En dikwijls schuilt er een ander probleem achter klachten zoals vergeetachtigheid: stress, angst, aandachtproblemen, depressie ...

Wat kunnen mensen doen om hun geheugen scherp te houden?

Niets buitengewoons: zorg voor gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en een regelmatig slaappatroon. En vooral: zorg dat u op intellectueel vlak voldoende wordt gestimuleerd. Doe dingen die u interessant vindt, maar die tegelijkertijd een zekere moeilijkheidsgraad hebben: een vreemde taal leren, leren koken, met de computer



Dr. José María González, neuroloog, werkt bij ons Spaans zusterbedrijf OCU

"Investeer in leuke activiteiten met een zekere moeilijkheidsgraad."

leren werken, naar het theater gaan ... Vooral na het pensioen is het belangrijk om uw geest regelmatig uit te dagen.

Helpen Sudoku's, kruiswoordraadsels, hersenbrekers ...?

De wetenschappelijke bewijzen daarvoor zijn, althans bij gezonde personen, schaars. Maar dat wil niet zeggen dat deze spelletjes niet kunnen helpen om uw geest actief te houden. Het belangrijkste is dat u er plezier aan beleeft, want dan hebben ze een ontspannend effect. En ontspannen verbetert de concentratie.

> hoe hoger het aantal vergeetincidenten. Uitgedrukt in cijfers: de ondervraagden met de slechtste levensstijl behaalden gemiddeld een geheugenscore van 65 op 100. Diegenen met de beste levensstijl 70 op 100. Statistisch is dit een significant verschil, maar dit gegeven toont ook aan dat u van levensstijlaanpassingen geen wonderen moet verwachten. Mensen die "volgens het boekje" leven, behalen evenmin een perfecte score ... Het nemen van kalmeermiddelen en/of antidepressiva hing overigens het sterkst samen met mindere geheugenprestaties. Let wel, met deze middelen mag u niet op eigen houtje stoppen. Uw arts kan u hierover informeren. ❤️

Peter Kupers en Gitte Wolput

*Wie kalmeer-
middelen
neemt, heeft
de neiging
om meer te
vergeten*

NAAR DE DOKTER?

Denk niet meteen het ergste

- ◆ Normale verschijnselen: een naam vergeten van een persoon die u net kent, iemand twee keer dezelfde vraag stellen, de straatnaam van uw huisarts vergeten, zeggen dat u iemand zal bellen en het vervolgens vergeten ...
- ◆ Minder normaal: de namen vergeten van familieleden, dezelfde vragen steeds herhalen, de naam van uw eigen straat vergeten, de maandelijkse lunch met oude vrienden vergeten waar u al jarenlang naartoe gaat ...
- ◆ Maakt u zich zorgen over uw geheugen? Praat er gerust over met uw huisarts. Mogelijk zal hij u doorverwijzen naar een gespecialiseerde zorgverlener, zoals een neuroloog.