

CVA-nazorg

Aandachts- en concentratieproblemen en een vertraagd denktempo

juni 2020

Aandachts- en concentratieproblemen en een vertraagd denktempo kunnen ervoor zorgen dat het u meer moeite kost om bepaalde activiteiten goed uit te voeren. Ook kunt u hierdoor sneller vermoeid raken of hoofdpijn krijgen en problemen hebben met de planning. In dit informatieblad geven wij u tips die u kunnen helpen om hiermee beter om te gaan.

Tips bij aandachts- en concentratieproblemen en een vertraagd denktempo

- Werk bij voorkeur in een rustige omgeving (geen mensen om u heen, de radio en tv uit)
- Neem voldoende tijd voor uw activiteiten en probeer tijdsdruk te voorkomen.
- Beperk u tot één activiteit. Doe geen meerdere dingen tegelijk.
- Maak een activiteit af voordat u aan een andere begint.
- Bereid activiteiten zoveel mogelijk voor (zet bijvoorbeeld eerst alles klaar voordat u begint met koken).
- Deel grote of moeilijke activiteiten op in delen.
- Werk niet te lang achter elkaar, neem regelmatig korte pauzes. Gebruik hiervoor een kookwekker: zo voorkomt u dat u de tijd vergeet en te lang doorgaat.
- Kies in het begin zoveel mogelijk bekende activiteiten waarbij u niet te veel hoeft na te denken en die niet te veel inspanning vergen. Pak in het begin geen nieuwe, voor u onbekende activiteiten op.
- Leg aan uw omgeving uit dat u moeite heeft met uw concentratie en ook trager denkt. Zo zorgt u voor begrip bij uw familie en vrienden.

Tips bij problemen in planning en verrichten activiteiten.

Neemt u zich vaak dingen voor maar begint u er niet aan? Maakt u regelmatig activiteiten niet af? Of raakt u snel het overzicht kwijt als u een activiteit doet? Als het niet lukt, heeft u dan moeite om dit op een andere manier te doen? Dan heeft u wellicht problemen met plannen. Dit kan ertoe leiden dat u minder initiatief toont, minder efficiënt en creatief bent en/of weinig aandacht voor de omgeving hebt.

U kunt hiervoor de tips gebruiken die hierboven vermeld zijn omschreven. Hieronder volgen nog meer tips die u kunnen helpen bij het plannen.

- Probeer de informatie zoveel mogelijk te ordenen: door de inhoud, categorie, plaats of tijd, en hoofd-of bijzaken uit een tekst of gesprek van elkaar te scheiden.
- Bij het lezen van teksten kan het helpen het om de belangrijkste punten te onderstrepen.
- Sommige mensen kunnen hun gedachten goed omzetten in een beeld. Dat werkt bijvoorbeeld goed bij het onthouden van namen, een route, bij een beschrijving van een landschap of een recept. Dit vergt wel enige oefening.

- Ook is het handig om vooruit te kijken, vooral bij geplande activiteiten.. Als u bijvoorbeeld boodschappen gaat doen, zet dan van tevoren de boodschappen op een lijstje. Of maak een controlelijst: als u er een paar dagen tussenuit gaat, maak dan een checklijst van zaken die u mee wilt nemen.
- Ga in gedachten terug en bedenk welke activiteiten u heeft ondernomen of waar u bent geweest. Ook kan het helpen om letterlijk terug te lopen naar de plek waar u geweest bent of waar u vandaan komt.

Meer informatie

Voor meer informatie of een gesprek over dit onderwerp kunt u zich wenden tot Neuro Nazorg van Zorggroep Almere. U kunt hiervoor bellen met Ingrid den Besten-Siebelink, Verpleegkundig specialist, bereikbaar van op dinsdag, woensdag en donderdag, op 06-130 43 641.