

Adviezen voor naastbetrokkenen

Problemen in het plannen en verrichten van activiteiten:

- Bied zo nodig hulp bij het opstellen van een activiteitenlijst/dagplanning.
- Geef niet al te ingewikkelde of vage opdrachten. Omdat het doelgericht handelen dikwijls beperkt is, kan een opdracht als 'ruim de kamer op' te ingewikkeld zijn. Beter is om precies aan te geven wat er gedaan moet worden bijv. 'alle kranten opruimen en in de krantenbak leggen' of 'de woonkamer zuigen, ook onder de bank'.
- Probeer boosheid te vermijden bij mislukkingen die het gevolg zijn van een slechte organisatie, zoals het onvolledig inpakken van een koffer, het onvolledig dekken van een tafel. Bied hulp en structuur of schrijf bepaalde punten stap voor stap op.
- Stel niet al te hoge eisen

Verminderde initiatief en interesse.

- Als het niet helpt om iemand steeds te stimuleren met door u bedachte activiteiten, is het soms beter om daar mee te stoppen. Het leidt dan eerder tot frustratie bij uzelf en de patiënt terwijl iemand er niet actiever van wordt.
- Zorg in ieder geval dat u niet meegaat in de initiatiefloosheid van de patiënt. Zorg zelf voor voldoende afleiding, ook buitenshuis. Voelt u zich niet schuldig als u wel dingen onderneemt, terwijl de patiënt thuis zit.



Alle adviezen zijn algemeen van aard en kunnen u ondersteunen bij uw herstel. Deze voorlichting vervangt echter niet de adviezen van uw arts of andere behandelaars. Heeft u twijfels over bepaalde klachten of adviezen, bespreek dit dan altijd met uw arts.



Patronaatsstraat 10
7131 CG Lichtenvoorde
www.centruminbeweging.nl
Email: info@centruminbeweging.nl

Cognitieve problemen

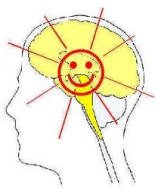
Voorlichting voor patiënt en naastbetrokkenen



tel. 0544-375045

Cognitieve problemen

De verschillende hogere controlefuncties van de hersenen worden wel vergeleken met de taken van een directeur van een groot bedrijf. Hij moet een goed personeelsbeleid voeren, klanten tevreden houden, maar ook doelgericht en flexibel plannen, controleren en aanpassen van handelingen. Bij een centraal neurologische aandoening verlopen deze functies niet goed



meer, waardoor zich problemen kunnen voordoen. Het vermogen taken te organiseren, te plannen, oplossingen te vinden en uit te voeren is verminderd.

Het is lastig om de volgorde van taken te bepalen die ook nog binnen een bepaalde tijd afgewerkt moeten worden.

Verminderde initiatief en interesse:

Een gevolg van de aandoening kan zijn dat er als het ware geen impuls binnenkomt om een (andere) actie te ondernemen. Daardoor ontstaat het beeld dat iemand niets of weinig doet, maar dat betekent niet dat iemand zich verveelt.

Adviezen voor de patiënt

Problemen in het plannen en verrichten van activiteiten:

- Een gestructureerde dagindeling ondersteunt het ondernemen van activiteiten.



- Agendagebruik met daarin de "verplichtingen" van de dag.
- Voorkom afleiding en voer activiteiten één voor één uit.
- Kies in het begin zoveel mogelijk bekende activiteiten (zoals het opmaken van een bed) voordat u aan geheel nieuwe dingen begint.
- Probeer van tevoren na te gaan wat er zou kunnen misgaan en bedenk er alvast de oplossingen voor. Door vooruit te kijken wordt het makkelijker om te handelen als zich daadwerkelijk een 'calamiteit' voordoet.

Verminderde initiatief en interesse:

- Ga bij uzelf na of u zich verveelt, of dat u meer of andere activiteiten zou willen doen dan u nu doet. In dat geval kan u contact opnemen met een dag-activiteitencentrum
- Als u denkt dat u weinig doet omdat u zich heel somber voelt, vraag dan hulp van uw arts of psycholoog.
- Een gestructureerde dagindeling ondersteunt het ondernemen van activiteiten.

Problemen in het plannen en verrichten van activiteiten

Neemt u zich vaak dingen voor maar begint u er vervolgens nooit aan? Maakt u geregeld zaken niet af?

Raakt u snel het overzicht kwijt als u activiteiten in stappen moet doen? Bijvoorbeeld bij ingewikkelde taken zoals het organiseren van een feest of het voorbereiden van een lange reis?

Heeft u vaak maar één oplossing voor een probleem en lukt het u niet om alternatieven te bedenken?

Dan heeft u misschien planningsproblemen.

Planning hebben we vooral nodig bij complexe, niet alledaagse of nieuwe taken.