

Het geheugen

Wat is het geheugen?

Er zijn drie “soorten” geheugen, die nauw met elkaar samenwerken:

1. Het Zintuiglijk geheugen

Alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt komt hier binnen via de zintuigen. Het is een filter. Prikkel blijven maar zeer kort in dit geheugen hangen. Slechts een deel ervan wordt doorgestuurd naar het Korte termijn geheugen.

2. Het Korte termijn geheugen

Dit is het (bewuste) werkgeheugen. Hier blijven prikkels even hangen, zodat je bijvoorbeeld een telefoonnummer op kunt schrijven. Maximaal worden 7 dingen tegelijkertijd opgeslagen. Je herkent bijvoorbeeld een geluid “de trein” en weet dan dat je snel van het spoor moet gaan.

3. Het Lange termijn geheugen

Hier worden herinneringen opgeslagen als plaatjes. Het zijn zaken die je terug kunt halen (herinneren) en waardoor je een boek kunt lezen of kunt fietsen. Het bestaat uit een groot netwerk van associaties, die met elkaar verbonden zijn. Een herinnering zit op deze manier verdeeld over meerdere plaatsen in je brein. Het kan bestaan uit:

- a. Bewuste herinneringen
- b. Emotioneel geheugen (emoties, zoals angst)
- c. Onbewuste herinneringen (zoals aangeleerde vaardigheden, bijvoorbeeld autorijden)

De verschillende geheugens werken samen



Alleen wat belangrijk is en betekenis heeft komt in werkgeheugen terecht. Vervolgens kun jij hierdoor de voor jou belangrijke informatie gemakkelijker terughalen uit het lange termijn geheugen, beter dan informatie die niet belangrijk is voor jou. Hoe belangrijker een herinnering is, des te gemakkelijker zal die worden opgeslagen. Je hebt aandacht nodig om iets te kunnen onthouden. Hoe vaker herinneringen teruggehaald worden, des te gemakkelijker zijn ze weer op te halen (herhalen is daarom belangrijk bij het leren van een nieuwe taal).

Geheugenverlies (Amnesie) & Vergeetachtigheid

Het brein is een zeer complex orgaan en bestaat uit zo'n 100 miljard zenuwcellen. Iedere cel heeft weer contact met zo'n 1000 andere cellen en dat gaat bijna altijd goed, maar soms

Wat is geheugenverlies?

- Bij geheugenverlies is er een probleem met het onthouden en/of opslaan van informatie.
- Meestal is geheugenverlies tijdelijk en plotseling.
- (Permanent) geheugenverlies is moeilijk te behandelen.
- Om je geheugen optimaal te houden is een gezonde leefstijl belangrijk.

Oorzaak van geheugenverlies

Geheugenverlies wordt veroorzaakt door beschadiging of ziekte van hersengebieden die betrokken zijn bij de geheugenfunctie. De hersenbeschadiging of ziekte aan de hersenen kan door verschillende factoren ontstaan:

- Overmatig alcoholgebruik (met als gevolg het Korsakov Syndroom).
- Ouderdom (vaak is geheugenverlies bij ouderen een vorm van dementie).
- Een lichamelijke of geestelijke ziekte (zoals de ziekte van Alzheimer).
- Lichamelijk letsel.
- Na een beroerte.



Veel gevallen van geheugenverlies treden op na lichamelijk letsel. Na een hersenschudding herinnert de patiënt zich vaak niets van een korte of langere periode voor en na het ongeval. Bij zulke ongevallen hangt de duur van het geheugenverlies vaak af van de ernst van het letsel.

Symptomen van geheugenverlies

Naast het verlies van je geheugen, kun je geheugenverlies ook herkennen aan andere symptomen:

- Desoriëntatie/verwarring.
- Ongecoördineerde bewegingen (bijvoorbeeld meerdere malen tegen een tafel aanstoten).
- Valse herinneringen.
- Nieuwe informatie kun je niet meer opslaan.

Diagnose van geheugenverlies

Geheugenverlies wordt meestal vastgesteld op basis van het verhaal van de patiënt (dat wordt ook wel een anamnese genoemd) en/of van het verhaal van een naaste (dat wordt ook wel een heteroanamnese genoemd). Online kun je ook de geheugentest doen op de website van Alzheimer Nederland. Dat kan je voor jezelf doen of door een naaste. Om het hersengebied te bestuderen en de oorzaak van geheugenverlies te achterhalen kan gebruikt gemaakt worden van een CT of MRI scan.

Verschil vergeetachtigheid, geheugenverlies en dementie

Vergeetachtigheid, geheugenverlies en dementie zijn niet hetzelfde.

- Vergeetachtigheid is een onschuldig verschijnsel waarbij iemand zich tijdelijk iets niet kan herinneren. Bij vergeetachtigheid is sprake van 'normale' geheugenklachten. Het lukt bijvoorbeeld niet om op iemands naam te komen. Vergeetachtigheid verstoort het dagelijks leven niet. Iemand die vergeetachtig is, kan zonder moeite het huishouden doen, de financiën regelen en een reis ondernemen.
- Bij geheugenverlies zijn er herinneringen en informatie echt uit het geheugen verdwenen.
- Bij dementie is er sprake van blijvend en toenemend geheugenverlies, de informatie is niet meer toegankelijk en het lijkt alsof deze voorgoed is verdwenen.



Geheugenpaleis

Wie herkent het niet. Je komt net uit je werk en gaat nog even snel langs de supermarkt om wat noodzakelijke boodschappen te halen. Op weg naar huis bedenk je dat je helemaal vergeten bent om wc-papier mee te nemen. Je bent niet de enige die dit overkomt. 40% van de mensen tussen de 24 en 85 jaar vindt zichzelf vergeetachtig. Dit is natuurlijk erg vervelend. Maar de oude Grieken bedachten hiervoor een oplossing, namelijk: "Een geheugenpaleis". Dit is een manier om om te gaan met vergeetachtigheid. Hieronder een voorbeeld:

Stel je eens voor dat je jouw huis binnenkomt en op de mat van de voordeur staan jouw schoenen tot de rand toe gevuld met melk. In de keuken vind je alle glazen gepoetst met tandpasta en in de woonkamer zie je op tv een olifant dansend in een jurk van vuilniszakken. Kon jij je dit voorstellen? Dan liep jij net in een geheugenpaleis. Een geheugenpaleis om drie boodschappen te onthouden: melk, tandpasta en vuilniszakken. In een geheugenpaleis kun je voorwerpen, woorden of personen, die jij wilt onthouden koppelen aan elementen in dat paleis. Dit is een bekende route, bijvoorbeeld een wandeling door het huis. Als je dan een denkbeeldige route loopt, zie je bij ieder object het element dat je moet onthouden.

Veelvoorkomende oorzaken van vergeetachtigheid

Er zijn diverse mogelijke oorzaken van vergeetachtigheid. De oorzaken kunnen grofweg worden onderverdeeld in drie hoofdcategorieën: medische-, psychologische- en omgevingsfactoren.

- Medicatie

Bepaalde medicijnen kunnen van invloed zijn op je geheugen, bijvoorbeeld medicijnen die gebruikt worden ter behandeling van Parkinson verschijnselen.

- Depressie

Van depressie is bekend dat ze de hersenen veranderen. Onder meer de delen van het brein die verantwoordelijk zijn voor geheugen, denken en aandacht, kunnen anders zijn.



- **Stress**

In perioden van flinke stress is je vermogen om informatie in het geheugen vast te houden beperkt, omdat je hersenen te gefocust zijn op wat de stress veroorzaakt

- **Moeheid of uitputting**

Als je om wat voor reden dan ook niet genoeg slaap krijgt, dan kun je je de dag erna moe en uitgeput voelen. Als je moe bent, dan gaat je niet zo goed meer nadenken en informatie uit je geheugen opdiepen.

- **Alcohol**

Als je alcohol drinkt kan dat van invloed zijn op je geheugen. Bij overmatig alcoholgebruik kan een stoornis optreden van het kortetermijngeheugen doordat er geen informatie wordt doorgegeven aan het langetermijngeheugen. Dan is er sprake van geheugenverlies (blijvend).

- **Problemen met je gezondheid**

Als je kampt met een chronische aandoening, zoals diabetes of een hartaandoening of iets anders wat van invloed is op de bloedsomloop en bloedtoevoer, dan kan je geheugen hierdoor negatief worden beïnvloed. Geheugenproblemen kunnen ook het gevolg zijn van een schildklier, lever- of nieraandoening.

- **Trage schildklier**

Een traag werkende schildklier (hypothyreoïdie) kan onder meer aanleiding geven tot slaperigheid en depressie, die beide je geheugen kunnen aantasten.

- **Zwangerschap**

Veel vrouwen melden geheugenproblemen tijdens de zwangerschap, waaronder snel afgeleid raken tijdens het doen van activiteiten. Mogelijk dat deze symptomen kunnen worden veroorzaakt door hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap of het gevolg van stress en slaapgebrek tijdens de zwangerschap.

- **Vitamine B12-tekort**

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en het behoud van gezonde zenuwcellen. Een vitamine B12-tekort, wat vaak



voorkomt bij ouderen, kan onder meer geheugenproblemen veroorzaken.

Wat kun je er aan doen?

Als je de oorzaken weet, kun je vergeetachtigheid natuurlijk ook aanpakken, ook al zal dat niet altijd gemakkelijk zijn. Een algemeen positief effect heeft een gezonde levensstijl: voldoende goed eten/drinken, bewegen en rust/slaap. Als je de oorzaak weet, kun je vergeetachtigheid ook gemakkelijker accepteren: "Ik weet dat het door de medicijnen komt, dus daar moet ik het een tijdje mee doen."

Ook kleine dingen kunnen helpen

- Een agenda gebruiken als je afspraken vergeet
- Een medicijndoos gebruiken om te zien of je je medicatie ingenomen hebt (er zijn ook slimme medicijnendozen die een seintje geven op het moment dat je je medicatie moet innemen)
- Merkringen voor sleutels gebruiken, zodat je niet steeds hoeft te zoeken, of een melder dat een signaal geeft als je je sleutels kwijt bent.
- Domotica (techniek in huis) die je helpt om zaken automatisch te regelen, zodat je er niet steeds aan hoeft te denken
- Een hals/polsalarm voor als je het niet vertrouwt en zo wat rust kan geven

Je hoeft het niet alleen te doen.

Op internet vind je hulpmiddelen of tests (o.a. Stichting Alzheimer Nederland).

De geheugenbieb biedt training, informatie en concreet materiaal om je te helpen.

Als je het niet vertrouwt is een bezoek aan de huisarts zeker zinvol.

Tekst: Dhr. Walter Vrijsen, februari 2023

