



alzheimer  
nederland

# Vergeetachtigheid of dementie?

- 
- 
- 

**Vergeetachtigheid en dementie zijn niet hetzelfde. Vergeetachtigheid is een onschuldig verschijnsel waarbij iemand zich tijdelijk iets niet kan herinneren. Bij dementie is de informatie niet meer toegankelijk en lijkt het alsof deze voorgoed is verdwenen.**

## **Vergeetachtigheid**

Bij vergeetachtigheid is sprake van 'normale' geheugenklachten. Een naam van een kennis waar u even niet op kunt komen. Vaak schiet hij u later te binnen of herkent u de naam feilloos als iemand anders hem noemt. Vergeetachtigheid verstoort het dagelijkse leven niet. Iemand die vergeetachtig is, kan het huishouden doen, de financiën regelen en een reis ondernemen.

## **Dementie**

De symptomen van dementie zijn vele malen ernstiger. Iemand met dementie vergeet niet alleen de naam van een kennis, maar herkent hem helemaal niet. De informatie verdwijnt langzaam maar zeker uit het geheugen, of is niet meer toegankelijk. Iemand met dementie verdwaalt in een bekende omgeving en vergeet dingen die hij in de loop van zijn leven heeft geleerd, bijvoorbeeld hoe je een boter-

ham moet smeren. Ook kunnen problemen met de taal ontstaan en verandert het gedrag van iemand met dementie. Voor mensen met dementie zijn veel dagelijkse handelingen al gauw te moeilijk.

## **Oorzaken van vergeetachtigheid**

Het geheugen zit ingewikkeld in elkaar. Als iemand vergeetachtig is, kan er van alles aan de hand zijn. Vaak is er sprake van normale (ouderdoms) vergeetachtigheid. Maar vergeetachtigheid kan ook een lichamelijke of psychologische oorzaak hebben.

## **Oudere leeftijd**

Veel mensen merken wanneer ze ouder worden, dat ze vaker iets vergeten. De belangrijkste oorzaak hiervan is dat het tempo van het geheugen verandert. Met het ouder worden gaat alles meer tijd kosten. Het geheugen heeft dan meer tijd nodig om informatie op te slaan of om herinneringen op te halen. Ten tweede hebben ouderen meer moeite met het vasthouden van de aandacht. Het lukt niet meer goed om twee dingen tegelijk te doen en zich concentreren gaat moeilijker. Hierdoor wordt informatie minder goed opgeslagen in het geheugen.

### **Geneesmiddelen**

Het gebruik van slaapmiddelen en/of combinaties van verschillende geneesmiddelen kan geheugenklachten geven. Als u onzeker bent over het effect van uw medicijnen op uw geheugen, ga dan naar de huisarts. Noteer voor uzelf goed wat u slikt. Noteer ook de middelen die u zelf bij de apotheek of drogist hebt gehaald, ook eventuele homeopathische middelen.

### **Voeding**

Een tekort aan bepaalde vitamines (vooral vitamine B, dat veel voorkomt in vlees) in het lichaam zorgt ervoor dat de hersenen minder goed werken. Ook wanneer iemand te weinig drinkt, kan dat leiden tot problemen met het geheugen. Daarnaast heeft ook (teveel) alcohol invloed op het geheugen. Dit geldt zeker voor ouderen, omdat zij gevoeliger zijn voor de effecten van alcohol dan jongere mensen.

### **Ziekten**

Vergeetachtigheid kan ook worden veroorzaakt door bepaalde ziekten, zoals infectieziekten. Ook als de schildklier niet goed werkt, kan vergeetachtigheid ontstaan. In de praktijk blijkt dat lang niet altijd één duidelijke oorzaak is aan te wijzen. Soms treden ook geheugenproblemen op na een hersenschudding of een narcose. Vrouwen in de menopauze kunnen soms ook klachten over hun geheugen hebben. Deze oorzaken kunnen vaak worden verholpen of gaan voorbij.

### **Teveel zorgen**

Mensen die zich snel zorgen maken, veel stress hebben en piekeren, een grote tegenslag te verduren hebben of depressief zijn, kunnen hierdoor zó in beslag worden genomen dat er in hun hoofd als het ware geen plaats meer is voor andere dingen. Geheugenproblemen door te veel zorgen zijn in principe onschuldig. Over het algemeen verdwijnen de klachten vanzelf wanneer de zorgen minder worden.

### **Te weinig prikkels**

Als iemand af en toe eens iets vergeet, schaamt hij zich misschien voor zijn vergeetachtigheid. Dit kan reden zijn om situaties uit de weg te gaan waarbij andere mensen zijn vergeetachtigheid kunnen opmerken. Dat is een begrijpelijke, maar ook gevaarlijke reactie. Hierin schuilt het gevaar dat hij zich gaat terugtrekken uit het gewone leven. Dit kan eenzaamheid tot gevolg hebben. Wanneer iemand te weinig prikkels krijgt, wordt het geheugen te weinig gestimuleerd en kan hierdoor afnemen.

### **Meer informatie**

Als u zich zorgen maakt over uw geheugen bezoek dan in ieder geval uw huisarts of doe de geheugentest in de brochure *Is het dementie?*. U kunt deze test ook invullen als u zich zorgen maakt over het geheugen van een ander.