

Geheugentraining om dementie te voorkomen of vertragen

In een maatschappij waar mensen steeds ouder worden, is dementie een groeiend probleem. De medische wetenschap heeft ervoor gezorgd dat ons lichaam langer gezond en functioneel blijft maar om ons brein en onze geest gezond te houden bestaan er niet echt medicijnen of operaties.

Regelmatige geheugentraining door ouderen verbetert de mentale prestaties, de aandacht en de concentratie. De denkspelletjes zijn niet alleen goed voor senioren, maar ze geven ook veel speelplezier.

Typische 'breinbrekers' en spelletjes die mensen vaak spelen zijn ook nuttige instrumenten in een mentale training. Denk daarbij aan sudoku's, scrabble, schaken, sjoelen en kaartspelen bijvoorbeeld.

Nog een goede oefening is regelmatig proberen jezelf gebeurtenissen uit het verleden voor de geest te halen. Voor elke gebeurtenis zou je je de vijf W's moeten herinneren: Wie, Wat, Waar, Wanneer en Waarom

Pure geheugenoefeningen zouden ook deel moeten uitmaken van een goede mentale training. Het is goed om regelmatig ongestructureerde informatie te leren onthouden. Proberen zoveel mogelijk telefoonnummers uit je hoofd te leren, of alle hoofdsteden van Europa op te sommen of lijsten met films en de acteurs die erin spelen. Het kan nutteloos lijken, maar het is wel een erg goede oefening voor je geheugen.

Het hoeft dus niet noodzakelijk de vorm van een spel te hebben. Gewoon iets nieuws leren is ook een perfecte training. Er zijn genoeg gepensioneerden die graag op latere leeftijd bijvoorbeeld nog een nieuwe taal leren, leren werken met computers of iets anders gaan studeren. Hoe nieuwer het onderwerp dat je gaat leren en hoe groter de uitdaging om dit onderwerp onder de knie te krijgen zoveel beter is de training voor je brein.

Men kan zo z'n hersenen natuurlijk op ontelbaar veel manieren trainen. Het beste is een manier te kiezen die de persoon in kwestie zelf ook echt leuk en aangenaam vindt. Zo voelt het niet teveel aan als een verplichte dagelijkse inspanning en zal het gemakkelijker zijn deze oefening vol te houden. Dit kan in huiselijke sfeer maar wilt u tevens de gezelligheid en de discipline om dit vol te houden, schuif dan aan bij de activiteiten die worden aangeboden in Hattem.

Niet alleen het mentale, maar ook het blijven bewegen is essentieel om gezond en fit oud te worden en te blijven. Met verschillende oefeningen

wordt de stofwisseling gestimuleerd, de bloedcirculatie verbeterd en ontspannen de spieren.

Kortom vele manieren om vitaal oud te worden.

Wilt u meer weten over hoe men dementie kan vertragen?

Bij Stichting Welzijn Hattem bent u van harte welkom op maandagochtend bij het Geheugensteunpunt waar professionals samen met u kijken wat bij u past en wat de mogelijkheden zijn.

Ook kunt u bij Stichting Welzijn Hattem terecht voor de sociale activiteiten zoals: sjoelen, klaverjassen, Koersbal, Dynamic tennis, handwerken en nog meer sociale- en/of sport activiteiten in Hattem.

Wilt u meer informatie, kom dan langs of bel ons. Wij helpen u graag verder. Stichting Welzijn Hattem, Daendelsweg 2 in Hattem.

info@swhattem.nl 038-4432881 Kijk op onze vernieuwde website voor ons aanbod aan activiteiten: www.swhattem.nl