

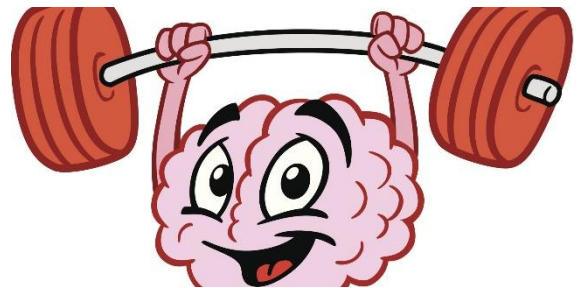


ECT

Geheugensteun

U krijgt binnenkort elektroconvulsie therapie (ECT). Hierbij wordt door toediening van een elektrische puls door het hoofd een epileptisch insult opgewekt. In de folder Elektroconvulsietherapie (ECT) leest u wat ECT inhoudt en hoe de behandeling gaat.

Het effect van de behandeling is over het algemeen goed. Soms ontstaan er tijdens de behandeling neurocognitieve bijwerkingen. Deze bijwerkingen worden door de patiënten en hun naasten als zwaar ervaren. 'Neurocognitief' wordt hier gebruikt als een verzamelwoord voor verschillende functies en vaardigheden, zoals het vinden van woorden, het geheugen, het vermogen om gedrag aan te kunnen passen, impulscontrole, planning, aandacht, het herkennen van patronen, rekenen en andere denkvaardigheden. Welke bijwerkingen en in welke vorm verschilt van persoon tot persoon. De bijwerkingen zijn tijdelijk.



De meeste geheugenstoornissen hebben betrekking op gebeurtenissen rond de ECT. In de meeste gevallen verdwijnen geheugenproblemen binnen 6 weken na stoppen van de ECT. Heel soms houden mensen geheugenklachten tot langer dan 6 maanden na de laatste ECT. Het gaat dan vooral om herinneringen van persoonlijke gebeurtenissen.

Deze folder is een 'geheugensteun' met tips, adviezen en handvatten voor patiënten, die een ECT behandeling (gaan) krijgen en hun naasten. De geheugensteun kan helpen om zo goed mogelijk om te kunnen gaan met eventuele (tijdelijke) neurocognitieve bijwerkingen.

Algemene tips

- Accepteer dat u (tijdelijk) uw geheugen minder goed kunt gebruiken. Daar kunt u weinig aan doen. Uw intelligentie verandert niet en zal niet veranderen door ECT
- Wees mild voor u zelf, (ver)oordeel niet.
- Het is niet nodig om alles te onthouden, beperk tot enkele belangrijke zaken.
- Neem iemand mee naar belangrijke afspraken.
- Wees open. Praat met anderen over uw geheugenproblemen en eventuele andere problemen die hier mee samen hangen. Als anderen weten dat u geheugenproblemen heeft, dan kunnen ze er rekening mee houden. Ook kunnen ze u helpen om zaken te onthouden/doen.
- Blijf actief, houdt zoveel mogelijk vaste structuren aan. Maak overzichtjes of plannings als dit nodig is.
- Geef toe als u iets niet meteen vindt of herinnert, bijvoorbeeld hoe de afstandsbediening van de televisie werkt. Vraag hulp.
- Krijg oog voor wat u (tijdelijk) niet meer kunt. Zo voorkomt u dat u teveel van uzelf vraagt. Kijk naar wat goed gaat.
- Neem de tijd. Heb oog voor omgevingsfactoren. Bijvoorbeeld: warmte maakt suf en dan gaan dingen lastiger, teveel geluid of andere prikkels kunnen afleiden.
- Zorg goed voor u zelf door gezond te eten en regelmatig te bewegen.
- Zoek contact met een patiëntenplatform (als u dat wilt)

Geheugenproblemen

- Gebruik hulpmiddelen zoals een (elektronische) agenda. Schrijf afspraken direct op. Noteer ook de tijd, die u nodig heeft om u voor te bereiden, taken en dingen waar u die dag aan herinnert wilt worden. Kijk minstens 2 keer per dag in uw agenda. Leg uw agenda op een vaste plek.
- Gebruik memoblaadjes, boodschappenlijstjes, het alarm op uw telefoon, een kalender of het geheugen van een ander. Maak eventueel een 'werkschema'.
- Een dagboek bijhouden kan helpen om terug te lezen hoe een dag verlopen is.
- Leg spullen op een opvallende (of) vaste plaats en doe dit strikt.

Trucs om dingen beter te onthouden:

- Gebruik de sleutelwoordmethode, denk in beelden zoals grappig of creatief.
- Onthoud gegevens, koppel ze aan ervaringen die u krijgt via uw zintuigen (zien, horen, proeven, ruiken en voelen).
- Onthoud cijfers door er beeld bij te voegen, bijvoorbeeld door voorwerpen in uw huis een cijfer te geven om zo uw pincode te onthouden.
- Onthoud een naam door bewust de naam te horen, stelt u zich de persoon voor, herhaal dit en spreek de naam hardop uit.
- Gebruik de verhaalmethode, bijvoorbeeld door een route op te schrijven en met uw ogen te visualiseren.
- Heeft u problemen met oriëntatie gebruik dan een navigatiesysteem (GPS) of loop de route samen met iemand.

Concentratieproblemen

- Vermijd achtergrondgeruis dat u afleidt (radio, telefoon). Gebruik eventueel een aparte ruimte voor gesprekken of activiteiten.
- Wees alert op vermoeidheid, voldoende rust (beter vaker een korte moment of niet meer na 16.00 uur)

- Doe moeilijke dingen op uw beste momenten van de dag. Kies voor taken waarbij u niet hoeft na te denken en voer (even) geen nieuwe ingewikkelde taken uit. Voer geen verschillende taken tegelijk uit.
- Gebruik een vaste dagindeling met een logische volgorde.
- Doe kalm aan (niet te veel afspraken achter elkaar), wissel denken en doen af, plan rustpauzes en neem die ook.

Mentale snelheid

- Gun u zelf voldoende tijd om na te denken.
- Vertel anderen dat u (meer) tijd nodig hebt.
- Bereid voor wat voorbereid kan worden. Zo voorkomt u dat u meteen moet reageren te voorkomen.
- Verdeel taken die moeilijk zijn om te beginnen.

Voor familie en naasten

- Probeer bij geheugenklachten uw naaste niet te veel te controleren en te corrigeren als hij iets fout doet. De kans is groot dat hij daarvan gespannen raakt.
- Realiseert u zich dat het geheugenprobleem tijdelijk is. Stel uw naaste gerust.
- Vraag uw naaste waarmee u kunt helpen en probeer te steunen.
- Wees geduldig, toon begrip.

Ruimte voor notities, vragen, e.d.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl