

BREINFITNESS

Een trainingsprogramma bij problemen met aandacht,
concentratie, geheugen en uitvoerende functies

Noëlle Kamminga

Boom

INHOUD

Voorwoord	8	2 Verkenning van je eigen cognitieve problemen/ klachten	37
Inleiding	10	Wat speelt er bij jou?	37
Wat valt onder cognitieve problemen?	12	Oefening I: Je eigen cogni- tieve klachten op een rijtje	37
Voor wie is dit zelfhulpboek bedoeld?	13	Oefening II: Maak je per- soonlijke cognitieschema op grond van je cognitieve problemen/-klachten	40
Welke doelen kun je bereiken?	17	Oefening III: Maak je persoonlijk cognitieschema met behulp van de extra factoren	41
Hoe gebruik je dit boek?	19		
Verkenningsoefening I: Obser- veer je cognitieve beperkingen	23		
Verkenningsoefening II: Nadenken over motivatie en verwachtingen	24		
DEEL 1 Cognitieve problemen begrijpen	27	DEEL 2 Aan de slag!	43
1 Wat zijn cognitieve problemen?	28	3 Aandacht en concentratie	44
Uitleg van cognitieve klach- ten/problemen met behulp van het cognitieschema	30	Wat zijn aandacht en concentratie?	44
Invloed van stress, vermoeid- heid, angst, depressie en pijn op het cognitieschema	34	Oefening I: Bewuste aandacht (concentratie)	45
		Een methode (PRET) om de aandacht en concentratie te verbeteren	46
		Oefening II: PRET-methode	50
		Oefening III: Bewuste aandacht (concentratie)	52

Verkenningsoefening: Heb je geheugenproblemen?	53	Oefening 11: Orde scheppen	92
4 Het geheugen	54	DEEL 3 Extra factoren en management-technieken	97
Uitleg van het geheugen	54	Verkenningsoefening: Stress ervaren	98
Oefening I: Inzicht geheugenondersteuning	56	6 Stress	101
Interne hulpmiddelen om het geheugen te verbeteren: ATHKOV-methode	58	Wat is stress?	101
Oefening 11: Hulpmiddelen interne geheugen	65	Stressmanagement	104
Externe hulpmiddelen om het geheugen te ondersteunen	66	Oefening 1: Zelf 4G-cirkel maken	116
Oefening 111: Hulpmiddelen externe geheugen	69	Ontspanningsoefeningen	121
Oefening 1V: Geheugenklacht of -probleem	70	Oefening 11: Ontspanning	124
Verkenningsoefening: Heb jij problemen met plannen en organiseren?	79	Oefening 111: Rozijnoefening (een voorproefje van mindfulness)	124
5 Executief functioneren oftewel uitvoerende functies	80	Oefening 1V: Mindfulness-tussendoortje	128
Uitleg executief functioneren	80	Verkenningsoefening: Vermoeidheid	131
Mindmapping	87	7 Vermoeidheid	132
Oefening 1: Maak een eigen mindmap voor een voor jou relevant thema	91	Wat is (chronische) vermoeidheid?	132
Ordenen en plattegrond	91	Oefening 1: Bijhouden vermoeidheid middels dagboek	135
		Vermoeidheidsmanagement: piekbelasting voorkomen	140

Verkenningsoefening: Angst en depressie	145	Oefening I: Woordvind-probleem	183
8 Angst, depressie en management	146	Belang van communicatie over cognitieve problemen	189
Wat zijn angst en depressie?	146	Oefening II: Gedachtewolkjes	191
Angst- en depressie-management	149	DEEL 4 De kers op de taart: Gezonde levensstijl	197
Oefening I: Beschrijven positieve gebeurtenis (succeservaring)	152	II Gezonde levensstijl	198
Oefening II: Activiteit plannen en complimenteren	154	Wat doet gezonde voeding met je cognitief functioneren?	203
Verkenningsoefening: (Chronische) pijn	157	DEEL 5 Hoe nu verder	207
9 (Chronische) pijn	160	12 En ... hoe nu verder?	208
Wat is pijn en wat gebeurt er in je centrale zenuwstelsel?	160	Register	210
Pijnmanagement	166	Literatuur	212
Oefening I: Afleiding	168	Over de auteur	215
Oefening II: De 4G-cirkel-methode	171		
Verkenningsoefening: Heb jij last van problemen met communicatie?	174		
10 Communicatie	176		
Wat is communicatie?	176		
Communicatieproblemen	178		

VOORWOORD

De toekomst hangt af van wat je nu aan het doen bent. – Mahatma Gandhi

Als je nu goed zorgt voor je hersenen, levert je dat later minder cognitieve klachten op. Dit is van belang als je gezond oud wilt worden. Het mooie is dat je zelf veel kunt doen om je hersenen gezond te houden. De bekende Nederlandse breinprofessor en hersenambassadeur, Erik Scherder, heeft het volgende over hersenfitheid gezegd: ‘Onze hersenen bepalen alles: ons denken, geheugen, voelen en hoe we groeien en leren. Hersens zijn zo mooi, je zou willen dat iedereen ze goed houdt. Dit kun je doen door te gaan voor het fitte brein!’ Scherder wil een einde maken aan de ‘pandemie van fysieke inactiviteit’. Hij wil heel Nederland van jong tot oud in beweging krijgen, met als kernboodschap: fysieke activiteit houdt ook je brein fit! Hij pleit echter in het kader van het fitte brein naast lichamelijke training tevens voor de kracht van de combinatie van lichamelijke én cognitieve training.

De hamvraag van *Breinfitness* is: kun je je hersenen cognitief trainen en in topconditie krijgen? Het antwoord op die vraag luidt: ja!* Je kunt cognitieve reserves opbouwen door optimaal gebruik te maken van de neuroplasticiteit (trainbaarheid) van je hersenen. Met die cognitieve reserves maak je je brein fitter waardoor de eventuele gevolgen van hersenziektes lange(re) tijd kan worden opvangen. Zo kunnen bijvoorbeeld de gevolgen van dementie worden uitgesteld voordat de symptomen van die ziekte echt een nadelig effect op het dagelijks functioneren krijgen.

We weten allemaal dat hoe beter je voor je lichaam zorgt en je lichaam traint, hoe beter je lichamelijke conditie zal zijn. Ten grondslag hieraan ligt het zogenaamde ‘use it or lose it’-principe: alles wat je niet gebruikt en onderhoudt raak je op termijn kwijt. Dit principe geldt ook voor het brein. Hoe meer je je hersenen onderhoudt en gebruikt, hoe beter de conditie van je hersenen zal zijn.

* Een kleine kanttekening is hier echter wel op zijn plaats. Daar waar de ‘neurologische schade’ te groot is, is niet alles meer trainbaar.

Breinfitness is een goed startpunt voor het fit, fitter, fitter krijgen van je brein. Het laat zien hoe je zelf je brein in beweging kunt zetten en kunt uitdagen om cognitieve functies te verbeteren of om verdere achteruitgang te voorkomen dan wel uit te stellen. De kracht van je brein is oneindig veel groter dan wat je nu voor mogelijk houdt. We zijn ons er steeds meer van bewust dat wat we wél weten van ons brein slechts een fractie is van wat we zouden kunnen weten. Ook ik ben me daar terdege van bewust en ik wil graag met *Breinfitness* een fractie van die oneindigheid met je delen. Ik hoop je hiermee meer kennis te geven over het functioneren van je hersenen waardoor je meer zult begrijpen over welke enorme (reserve)capaciteit je brein beschikt.

Mijn missie is als volgt: ik wil iedereen doordringen van het grote belang en de mogelijkheden van het opbouwen van cognitieve reserve. Het toepassen van de in dit boek beschreven zelfmanagementtechnieken, handvatten en de verschillende oefeningen zullen je laten ervaren welke winst *Breinfitness* oplevert voor je kwaliteit van leven op korte én lange termijn. Mijn missie is geslaagd als iedereen, met of zonder cognitieve klachten, *Breinfitness* als een *no-brainer* toepast en het verbeteren van je cognitieve functies een vanzelfsprekend onderdeel gaat uitmaken van ieders gezonde levensstijl.

Noëlle Kamminga

April 2022