

### Score van meer dan 14 punten

Uw geheugen vertoont gebreken. Het is raadzaam om via de huisarts een verwijzing te vragen naar een geheugenpolikliniek of GGZ instelling.

Daar kan voor alle zekerheid een uitgebreider geheugenonderzoek plaatsvinden. Gespecialiseerde artsen en psychologen analyseren dan de resultaten en kunnen u adviseren hoe uw eventuele problemen kunnen worden aangepakt.

### Na de test

Aan de hand van de uitkomst kunt u, indien u dit wenst, een vervolgstap maken en uw problematiek bespreekbaar maken met bijvoorbeeld uw huisarts.

Het is ook mogelijk een bezoek te brengen aan het geheugensteunpunt in woon- en zorgcentrum De Morgenster, Nassaulaan 11 in Zoetermeer.

De inloospreekuren zijn maandag, woensdag en vrijdag tussen 11.00 uur en 12.00 uur. Bellen kan naar telefoonnummer (079) 317 15 15 of neem een kijkje op [www.geheugensteunpunt.nl](http://www.geheugensteunpunt.nl).

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met:



Met **passie**

vierstroom**z**orging



't **L**ANGE LAND ZIEKENHUIS

onderdeel van Rivierduinen  
organisatie voor geestelijke gezondheidszorg



GGZ  
**Zoetermeer**

*beter binnen bereik*



**Parnassia**

PSYCHO-MEDISCH CENTRUM

uw vraag is onze zorg

GGZ Zoetermeer



HUISARTSEN VERENIGING ZOETERMEER L.O.

Bent u de laatste tijd wat vergeetachtig?  
Weet u soms niet meer welke dag het is?  
Kunt u soms de weg niet meer vinden?

# Het niet-pluis-gevoel. Wat is dat?

Lees deze folder en doe de (zelf)test!

## Het niet-pluis-gevoel

Wanneer u of één van uw naasten problemen heeft met het geheugen of het algeheel functioneren, kan dat allerlei vragen oproepen. Het niet-pluis-gevoel wil in dit geval zeggen dat u het gevoel heeft dat er iets met uzelf of één van uw naasten aan de hand is, maar dat u niet precies weet wat.

Gevoelens van onbehagen, twijfels, somberheid en onzekerheid kunnen dan een rol spelen. Van belang is dat deze gevoelens erkend en herkend worden en dat u erachter komt wat er aan de hand is.

Vergeetachtigheid kan duiden op geheugenproblemen, maar soms is het een onschuldige onderdeel van het ouder worden. Het verschil zit vooral in het weer kunnen oproepen van informatie zoals bijvoorbeeld het herinneren van een naam. Een veelgestelde vraag is: 'Ik ben zo vergeetachtig, word ik nu dement?' Er kunnen allerlei oorzaken zijn die vergeetachtigheid doen toenemen, zoals leefpatroon, verlies van een geliefd persoon, maar ook leeftijd. Van belang is dat u niet te snel een conclusie trekt. Wanneer u zich zorgen maakt over uw vergeetachtigheid of dat van een ander, kunt u de (zelf)test uitvoeren.

Observatielijst voor het vroegtijdig herkennen van geheugenproblemen	Nooit (0 pt)	Soms (1 pt)	Vaak (2 pt)
Ik weet zaken die dezelfde of de vorige dag gebeurd zijn niet meer te herinneren.			
Ik kan persoonlijke zaken (zoals bankpasje, sleutels) niet vinden.			
Ik kan tijden van afspraken niet meer herinneren.			
Ik weet niet hoe laat en/of welke dag het is.			
Ik ga niet meer op tijd naar bed en sta niet meer op tijd op.			
Ik word aangesproken over mijn persoonlijke verzorging (vlekken op kleding).			
Ik heb meer moeite om mijn huishoudelijke taken te verrichten.			
Ik kan mezelf slecht concentreren.			
Ik voel mij onzeker en nerveus.			
Ik doe een beroep op mijn familieleden.			
Ik wantrouw mijn omgeving.			
Ik ben niet meer actief geïnteresseerd in wat er in mijn omgeving gebeurt.			
Ik kom niet meer toe aan activiteiten.			
Ik neem mijn medicijnen onregelmatig in.			

## Toelichting op de observatielijst:

De (zelf)test is een hulpmiddel dat gebruikt kan worden bij het vroegtijdig herkennen van geheugenproblemen.

In de observatielijst kunt u aankruisen welke signalen, problemen of gedragingen zich voordoen bij u, uw partner, familielid of bekende en in welke mate deze zich voordoen.

### U kunt de score zelf berekenen:

Nooit = 0 punten

Soms = 1 punt

Vaak = 2 punten

### Score van minder dan 7 punten

U heeft soms problemen met uw geheugen, maar deze kunnen horen bij de gewone ouderdomsverschijnselen. Herhaal deze test over een maand om de score te vergelijken.

### Score tussen 7 en 14 punten

Uw geheugen vertoont kleine gebreken en u heeft waarschijnlijk enige moeite met concentreren. Ga eens langs bij het Geheugensteunpunt waar deskundigen u kunnen adviseren hoe met dit storende ongemak om te gaan.