



UMC Utrecht

# HIV: Grip op problemen met geheugen en concentratie



Geheugenproblemen zijn veel gehoorde klachten bij hiv. Deze klachten worden ook wel cognitieve klachten genoemd. In deze folder leest u hier meer over.

## Wat is cognitie?

Een geleidelijke achteruitgang van het functioneren van de hersenen hoort bij een normale veroudering. Daar hebben we allemaal mee te maken. Soms hebben mensen met hiv echter meer cognitieve klachten dan passend is bij hun leeftijd. De oorzaak van deze achteruitgang is helaas niet bekend. Veel voorkomende cognitieve klachten zijn problemen met het geheugen en de concentratie. Ook het verwerken van (grote hoeveelheden) informatie kan lastig zijn, zoals het onthouden van een gesprek. Daarnaast kunnen problemen met het plannen en uitvoeren van activiteiten ontstaan, wat bijvoorbeeld van invloed is op uw werk. Ook vermoeidheid is een veel gehoorde klacht. Hierover is een aparte folder beschikbaar.

## Cognitieve training

Helaas zijn de hersenen geen spier die met veel training beter wordt. De behandeling zal dus bestaan uit het leren omgaan met deze cognitieve klachten. Dit wordt compenseren genoemd. U kunt compenseren door gebruik te maken van strategieën. Strategieën zijn 'slimme trucs' die ervoor zorgen dat u minder last heeft van de cognitieve klachten, zoals geheugenproblemen of moeite met plannen.

We helpen u om taken en activiteiten op een andere manier uit te voeren dan u voorheen gewend was. Bijvoorbeeld: normaal gesproken kon u boodschappen gaan doen zonder een lijstje mee te nemen, nu zou u kunnen aanleren om een boodschappenlijstje mee te nemen. Of voorheen kon u bedenken dat u iets later op de dag nog moet doen. Het kan u helpen om dit in een agenda te schrijven.

# Revalidatie

De revalidatie afdeling werkt met specifieke trainingsmodules. Bijvoorbeeld: *“Werken aan geheugenproblemen”*.

Binnen deze module wordt er in kaart gebracht welke geheugenproblemen u ervaart. Ook wordt uitleg gegeven over welke strategieën u in uw specifieke situatie kunt gebruiken om deze problemen te compenseren.

Een belangrijk onderdeel van elke module is het zelf oefenen. U gaat actief aan de slag met verschillende nieuwe strategieën en past deze toe in uw dagelijks leven. Dit oefenen zal het grootste deel van de training in beslag nemen. Bij het oefenen staan uw eigen ervaringen in het dagelijks leven centraal. De module wordt gegeven door een ergotherapeut. Meestal komen mensen tijdens deze module 4-6 keer naar het UMC Utrecht, verdeeld over een periode van 6-8 weken.

Divisie Interne Geneeskunde en Dermatologie

**Polikliniek Infectieziekten**

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

T. 088 75 555 55

**[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)**

© 2017, UMC Utrecht



Bezoekadres:  
Heidelberglaan 100  
3584 CX UTRECHT

Postadres:  
Postbus 85500  
3508 GA UTRECHT

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)  
T. +31 (0)88 75 555 55