



Aandacht compensatie strategieën

Problemen met de aandacht komen veel voor na hersenletsel. De problemen nemen vaak vanzelf af, meestal snel in het begin en later langzamer. Mensen met aandachtsproblemen moeten vaak manieren zoeken om hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Hieronder volgen een aantal strategieën die daar bij behulpzaam kunnen zijn.

1. Verminder afleiding

- Doe de televisie uit, of de radio, doe de computer uit of het spelletje wanneer je moet concentreren of een gesprek moet voeren
- Gebruik oordopjes als geluid niet vermeden kan worden
- Zorg dat er geen herrie in je omgeving is
- Doe de gordijnen dicht of sluit je ogen wanneer je dat nodig hebt.

2. Voorkom interrupties

- Zet je telefoon uit wanneer je probeert iets voor mekaar te krijgen
- Gebruik een “niet storen” bordje op je deur (thuis of op je werk) en vraag anderen je niet te storen wanneer je op iets probeert te concentreren.

3. Vermijd drukke menigten

- Rijd met de auto en doe je boodschappen zoveel mogelijk buiten spijstijden
- Het kan makkelijker zijn om in kleine winkels en rustige straten je boodschappen te doen
- Wanneer je je in een drukke situatie bevindt, vraag dan niet van jezelf om iets te doen dat veel concentratie vraagt
- Ga niet in een drukke menigte staan, blijf wat aan de rand of ga met mensen waar je je fijn bij voelt en die begrijpen dat het voor jou het prettigst blijft als je niet midden in het gewoel hoeft te zijn.

4. Ga goed met vermoeidheid om

- Neem voldoende slaap – korte tukjes zijn goed zolang je slaap 's nachts er maar niet onder lijdt
- Probeer jezelf niet onder druk te zetten
- Neem veelvuldig rustmomenten

- Maak af waar je mee bezig bent – ga na je rustmoment terug naar waar je mee bezig was. Rustmomenten zijn nooit een excuus om lui te zijn, ze zijn er om je efficiency te maximaliseren.

5. Neem genoeg beweging

- Beweging is goed voor je hersenen en je denkvermogen
- Beweging helpt spanning op te lossen en helpt je 's avonds goed te slapen.

6. Vraag om hulp

- Vertel mensen die je vertrouwt over je problemen, of laat ze deze handout zien
- Ook bij mensen die je niet goed kent is het goed om dit soort dingen te vragen, zoals uitzetten van de radio. Het is voor jou en voor je prestaties van groot belang.