

10 praktische tips om jouw geheugen te trainen

Naarmate we ouder worden, vertraagt de activiteit van onze hersencellen, maar dat wil nog niet zeggen dat we dit gelaten moeten laten gebeuren.

Heel wat klinische onderzoeken hebben namelijk aangetoond dat een actief intellectueel leven voorkomt dat onze hersenen door het verouderingsproces stilaan hun cognitieve vermogen verliezen. Reden temeer dus, dat je jouw geheugen dag na dag traint.

Wij helpen je alvast op weg met deze **10 praktische tips**:

1. Doe elke dag aan « hersengymnastiek » want dit stimuleert jouw geheugen en jouw denkvermogen : kruiswoordraadsels, puzzels, sudoku...
2. Motiveer jezelf voortdurend: zet jouw hersencellen aan het werk met spelpartners met wie je bridge, schaak, scrabble of andere gezelschapsspelen kan spelen.
3. Stap uit de dagelijkse routine door bijvoorbeeld een andere weg te nemen voor eenvoudige trajecten.
4. Vervang elke dag een uur TV door een uur lezen! De meest passieve vormen van ontspanning (zoals TV) zijn eerder risicofactoren dan dat ze helpen het geheugen te behouden.
5. Verrijk jouw leven met nieuwe input: lees boeken, kranten of tijdschriften. En denk er vooral aan om dat alles te bespreken met jouw omgeving (want dat vergt een inspanning van het geheugen).
6. Zorg ervoor dat je een intellectuele hobby (of passie) heeft. Bijvoorbeeld: een muziekinstrument bespelen of kunstschilderen zorgen ervoor dat je zich uw leven lang mentaal actief inzet.
7. Train jouw geheugen elke dag door je in te spannen om je allerlei zaken opnieuw te herinneren: een cijfer of informatie die je op de radio of op TV heeft gehoord, de

naam van een bekende acteur, een vakantiebestemming...

8. Doe bewust de moeite om vertrouwde telefoonnummers te onthouden en ze zelf te vormen (in plaats van ze in het geheugen van jouw gsm te steken en ze automatisch te vormen).
9. Blijf niet altijd thuis zitten! Schrijf je in voor een conferentiecycclus of een cursus over een onderwerp dat je boeit. Ga naar het theater. Ga op reis als je daarvoor de mogelijkheid hebt. En vooral: vertel aan anderen over jouw belevenissen en uw ontdekkingen, gewoon voor jouw plezier en om jouw geheugen te oefenen.
10. Gebruik alle middelen om jouw geest in goede conditie te houden. Zoek op het Internet heel actuele spelletjes en "hersensbrekers" die je helpen om al jouw cognitieve vermogens te testen en te onderhouden: visueel zoeken, categoriseren, visueel geheugen, onmiddellijk geheugen, het onthouden van plaatsen, reactiesnelheid, enz.