

---

# RAPPORTERING RESEARCH 3

## WAT ZIJN COGNITIEVE FUNCTIES OF VAARDIGHEDEN?

Gezocht op google search en google scholar.

Met als sleutelwoorden cognitief, vaardigheden, functies

Zoektermen: wat zijn cognitieve vaardigheden (google search), cognitieve achteruitgang ouderen (google search), brein trainen (google search)

Voor de rapportering wordt telkens teruggegrepen naar de Research Protocol.

Website geopend:

<https://www.uzgent.be/patient/zoek-een-arts-of-dienst/neurologie/aandoeningen-en-behandelingen/geheugenproblemen/wat-zijn-cognitieve-stoornissen#:~:text=Cognitieve%20functies%20of%20vaardigheden%20zijn,worden%2C%20gaan%20ze%20langzaam%20achteruit>

<https://www.dementie.be/meander/dementie/wat-is-dementie/#:~:text=De%20symptomen%20die%20op%20cognitief,perceptueel-motorisch%20en%20sociale%20cognitie>

<https://snellezen.com/brein-trainen/>

Rapportering:

Artikel 1:

Cognitieve functies of vaardigheden zijn onder meer geheugen, intelligentie, taal en concentratie. Daardoor kan er informatie en kennis verwerkt worden. Door ouder te worden, gaan dit langzaam achteruit.

Mensen met cognitieve stoornissen kunnen moeilijkheden ondervinden met onder meer:

- aandacht en concentratie
- plannen maken en uitvoeren
- het geheugen
- de taal
- de oriëntatie
- visueel ruimtelijke taken

Artikel 2 :

**De cognitieve domeinen:**

**Aandacht**

Het is een cognitief domein dat ons in staat stelt om wat selectiever te zijn in wat we waarnemen of opmerken. Hierdoor kunnen we ons concentreren op bepaalde gebeurtenissen, handelingen of gedachten terwijl we andere storende prikkels dan even uitschakelen.

### **Executieve functies**

Dit domein zorgt ervoor dat we vanuit alles wat we weten, kunnen of ervaren geschikt gaan reageren. Eigenlijk is het een soort een “agent” die ons brein in de gaten houdt. Het zorgt ervoor dat we gaan plannen, organiseren, onze taken opsplitsen, welke woorden we gaan gebruiken, wanneer we moeten ophouden en hoe we ons in welke situatie gedragen.

### **Taal**

Dit domein spreekt voor zich. We gebruiken het heel de dag door. Dit doen we om te communiceren met elkaar, boodschappen door te geven, te informeren, te begrijpen. We produceren taal door het te spreken, te schrijven, maar even goed door onze gelaatsuitdrukking of de manier hoe we ons lichaam gebruiken.

### **Perceptueel-motorisch**

Hier gaat het over de verbinding tussen wat we waarnemen en wat we lichamelijk uitvoeren. Wat we waarnemen, hoe we het interpreteren, hoe we iets gebruiken en hoe en wat we uitvoeren met ons lichaam. Deze verbinding is zeer belangrijk in ons handelen.

### **Sociale cognitie**

Deze biedt een belangrijke basis in het sociaal functioneren van een mens. Het stelt ons in staat om sociale situaties en andere personen te begrijpen. Het zorgt ervoor dat we gedrag van andere enigszins kunnen voorspellen en hoe we dienen te handelen afhankelijk van de sociale situatie.

Artikel 3:

Brein trainen met brein spelletjes werkt niet, het is wel ontspannend.

Het is door nieuwe neuroverbindingen aan te leggen dat het brein getraind wordt. Nieuwe dingen leren of nieuwe ervaringen opdoen, prikkelt de neuro-verbindingen. Door nieuwe associaties wordt het geheugen versterkt.

4 tips:

1. Doe iedere dag iets nieuw
2. Luister naar muziek

Een andere manier om die neuro-verbindingen te prikkelen, is door het brein bloot te stellen aan muziek. Dit kan door muziek te beluisteren, maar het is nog beter wanneer de muziek door de persoon zelf wordt ontwikkeld. Volgens Erik Scherder, neuropsycholoog en muzikenthousiasteling, is het een fantastische manier om je brein te trainen.

In zijn boek ‘Singin in the Brain’ beschrijft Scherder dat muziek emotie versterkt. En aangezien de amygdala (emotie) en hippocampus (geheugen) fantastisch samenwerken, versterkt dat het geheugen. Er treedt daadwerkelijk verandering op het in de grijze stof en de verbindingen in het brein nemen toe. Zo goed zelfs, dat mensen met dementie er baat bij hebben.

3. Werk aan je conditie

#### 4. Blijf leren

##### Conclusie:

Cognitieve functies zoals aandacht, geheugen, taal en executieve functies zijn essentieel voor het verwerken van informatie en om effectief te functioneren in het dagelijks leven. Naarmate mensen ouder worden, kunnen deze functies echter afnemen.

Het brein trainen met eenvoudige breinspelletjes blijkt weinig effectief voor het versterken van cognitieve functies. In plaats daarvan blijkt het essentieel om het brein te prikkelen door nieuwe ervaringen op te doen en actief nieuwe kennis op te bouwen. Het aanleren van nieuwe vaardigheden of beleven van nieuwe ervaringen helpt bij het vormen van nieuwe neuroverbindingen, wat positief bijdraagt aan het geheugen. Ook het beluisteren of maken van muziek kan helpen bij het versterken van het geheugen door het stimuleren van emotionele en geheugenregio's in het brein, zoals de amygdala en hippocampus.