

## Executieve functies.

**Executieve functies ( EF)** kan je omschrijven als uitvoerende- of controlefuncties. EF zijn **nodig om gedrag te plannen, organiseren en uitvoeren**. Door EF kunnen we op een juiste manier reageren op onze omgeving. Je kan EF vergelijken met **onze eigen dirigent**. Zonder EF kunnen we moeilijk organiseren.

Tot de EF behoren o.a.:

- **Ziektebesef / ziekte-inzicht** : je weet dat je ziek bent / je hebt inzicht in de gevolgen van de ziekte.
- **Initiatief** nemen : Je kan aan een taak beginnen, zonder uitstel.
- **Impulscontrole** : Je **denkt** na **vooraleer je** aan een taak **begint**.
- **Plannen** : Je kan een **plan bedenken** om een doel te bereiken.
- **Volgehouden aandacht** : Je kan je aandacht bij de taak houden.
- **Werkgeheugen** : Je kan **onthouden wat je moet doen**. Je kan ook beslissen **wat belangrijk** is en **wat niet**.
- **Inhibitie** : Je kan **bepaald gedrag onderdrukken**
- **Flexibel zijn** : Je kan je **aanpassen aan de omstandigheden**. Die omstandigheden veranderen soms. Dan moet je je plannen kunnen herzien.
- **Timemanagement** : je kan **inschatten hoe lang iets duurt**
- **Zelfmonitoring** : Je kan **zelf opmerken wat goed gaat of wat moeilijk gaat**.

**Door een hersenletsel** kunnen de **EF verstoord** zijn.

**Hieronder** vind je een **aantal voorbeelden** hoe verstoorde EF zich kunnen uiten.

- Er is een **groot verschil tussen** wat de **klachten** zijn en hoe de persoon met NAH zich **gedraagt**. Hij ziet bijvoorbeeld niet in dat hij niet meer zal kunnen autorijden ( ziekte-inzicht)
- De persoon met NAH **kan wel verwoorden** wat hij moet doen, **maar hij doet het niet**. ( initiatiefname, planning)
- Verstoorde initiatiefname, plannen, timemanagement : De persoon weet wat hij overdag kan doen, en kan dit ook verwoorden. Maar toch blijft hij de hele dag in de zetel zitten en **komt niet tot een activiteit**. ( initiatiefname, plannen, time-management)
- De persoon met NAH is aan een taak bezig, maar door de vele impulsen is hij de draad kwijt. **Hij weet niet meer hoe hij verder moet**. ( werkgeheugen)
- Een **verminderde remming** op het gedrag. Dit kan zich uiten in de vorm van agressie, kinderlijk gedrag, egocentrisch gedrag, sneller eten, meer en minder verzorgd eten,...( inhibitie)
- **Steeds dezelfde fouten maken** : De therapeut zegt " ik versta u niet", maar toch past de persoon met NAH zich niet aan.( flexibiliteit, zelfmonitoring,)
- Weinig mensen met afasie gebruiken een taalzakboek spontaan. ( initiatief, planning, zelfmonitoring)
- Personen kunnen **tijdens de therapiesituatie technieken toepassen** om duidelijk te spreken, maar **in het dagdagelijkse leven gebruiken ze dit niet**. ( initiatief, planning, zelfmonitoring)

## Enkele tips

- Volg een vast ritme / routine / dagplanning
- Maak gebruik van lijstjes
- Gebruik bijvoorbeeld een agenda
- Oefen veel in de dagdagelijkse situatie