



Ålands hälso- & sjukvård

MINNE OCH MINNESTRÄNING

Man brukar tala om två olika typer av minne, *korttidsminne* och *långtidsminne*.

Korttidsminnet hanterar den information som man håller i huvudet för stunden. Det minnet är begränsat och används som tillfällig lagring. Man kan enbart hålla ett visst antal saker i huvudet samtidigt. Ett kort avbrott kan leda till att det vi tänkte på blir som bortblåst.

Korttidsminnet kan tränas upp. Den bästa träningen är när man är helt koncentrerad på en uppgift där mycket information måste hållas i huvudet samtidigt, till exempel memory, sudoku, schack eller huvudräkning.

Långtidsminnet har större kapacitet. Där lagras informationen en längre tid och förstärks genom upprepning och återupplevelse. I långtidsminnet lagras både händelser (episodiskt minne) och fakta (semantiskt minne). Dessutom hör färdighetsminnet (procedurminnet) och minnet för att identifiera objekt och orientera oss i omvärlden (perceptuella minnet) till långtidsminnet.

Minnesträning

Minnesträning kan innefatta allt från att träna upp korttidsminnet till att hitta strategier för att memorera det man vill minnas. De tre huvudprinciperna för ett superminne är associering, visualisering och placering.

I den här broschyren kommer du att få tips på olika minnesstrategier för att komma ihåg allt det du behöver i vardagen.



SKRIV

Skriv alltid upp viktiga saker **direkt!**

Lär dig att **prioritera**. Skriv checklistor, prioriteringslistor et.c.

Undvik lösa lappar. För över allt du skrivit ner till ett och samma ställe, till exempel en **kalender** eller **mobiltelefon**. Bocka av eller stryk över när du har åtgärdat saker.

Samla viktiga namn, telefonnummer, adresser, koder, födelsedagar, med mera på samma plats.

Ha ett häfte eller liknande på kylskåpsdörren eller någon annanstans i köket och skriv inköpslistan vartefter du tar det sista av något från skafferiet eller kylskåpet.

Häng upp **en anslagstavla** eller **ett schema** centralt i huset som hela familjen kan använda.

Skriv gärna dagbok med vad du gjort under dagen. Korta anteckningar räcker!



LÄS

Titta **ofta** (minst en gång i timmen) i din kalender eller på ditt schema.

Ta till vana att varje kväll se vad som händer nästa dag.

Hjärnan sorterar information under tiden vi sover. Om du vill minnas något kan du därför repetera det i tankarna innan du ska somna. Repetera platser, personer och händelser.

Gå tillbaka och **repetera** och **sammanfatta** efter varje stycke eller varje sida om du läser en bok eller tidningsartikel. Skaffa talböcker, att lyssna och läsa samtidigt kan underlätta koncentrationen och minneslagringen.

AVLASTA – en stressad hjärna fungerar sämre

Organisera alltid dina saker (i väskan, kalendern, skåpen, lådorna, garderoben, lägenheten och på skrivbordet).

Röj hemma, **stuva undan** eller **gör dig av med** de saker du inte behöver. Hjärnan blir stressad om det ligger för mycket saker framme.

Lägg ner tid på att **förbereda**, **planera** och **förenkla!**

Sammanfatta muntlig information genast efter att du fått den, t.ex. vid ett telefonsamtal. Be den du talat med att sammanfatta det viktigaste innan ni avslutar samtalet, repetera och kolla att du uppfattat korrekt.

Använd **checklistor** (på ytterdörren, i köket, i kalendern).

Gör **en sak i taget** och **avsluta** innan du börjar med nästa.

Byt dina lösenord och koder så att du har **samma kod** på exempelvis mobiltelefonen och betalkortet.

VILA

Använd öronproppar för att **skärma av**/vila hjärnan. Öronproppar avskärmar för buller och störande ljud men släpper igenom tal.

Blunda, titta neråt eller fokusera blicken på en punkt för att undvika att bli överbelastad av synintryck.

För att slippa vara artig och konversera exempelvis då du åker taxi kan du sova eller låtsas vila.

Ta **pauser**, hellre korta och ofta en sällan och länge. Du kan använda en timer eller äggklocka som påminner dig om att ta paus.

Lär dig vilken **metod för vila** som passar just dig. Det kan till exempel vara yogaövningar, bukandning eller micropauser.

ACCEPTERA

Försök att acceptera att ditt minne fungerar sämre. Att stressa över det är en onödig belastning.

Tala om hur det ligger till. Det tar mycket kraft att dölja problem. Har du själv accepterat dina svårigheter är det också lättare för andra att göra det.

Ge dig själv **mera tid**. Att kompensera för minnesproblem tar mycket tid, tålamod och ork.



HJÄLPMEDEL

Använd **kalender**. Prova dig fram vilken sorts kalender som passar just dig. Föredrar du en papperskalender eller vill du använda mobilappar? Det finns en rad olika minneshjälpmedel att ladda ner från App Store eller Google Play.

Använd **timer** som är ansluten till spisen, kaffebyggaren, strykjärnet eller andra elektriska föremål som du ofta använder.

För att hitta nycklarna kan du använda olika nyckelringar med larmfunktion.

Använd **dosett** för att få översikt på dina mediciner. Det finns även dosetter som alarmerar när det är dags att ta medicinen.

Använd inspelningsfunktionen på din mobiltelefon för att läsa in meddelanden eller påminnelser till dig själv.

ATT HITTA VÄGEN

Förbered dig innan du går och ta hellre en **omväg** om det innebär färre svängar eller korsningar.

Ta **landmärken** som du skriver ned. Memorera vilka landmärken du ska se och i vilken ordning.

Använd **karta**. Med kartappar på mobilen kan du följa din rutt och se att du är på väg åt rätt håll.

Ta alltid samma väg.

Om du känner att du gått fel, **backa** tills att du åter känner igen dig.

Om det är svårt att hitta bilen på parkeringsplatsen kan du rita en **skiss** över parkeringen och sedan lägga ett kryss var du parkerade. Om du är vid ett större shoppingcentrum kan du ta ett **foto** över vilken ingång du tog.

Vissa billarm kan aktiveras på håll, prova aktivera larmet så hör du förhoppningsvis var bilen står. Fjärrlåset kan också vara till hjälp. Tryck repetitivt på låsknappen för att se var lyktorna blinkar.

Ha **bestämda platser** där du placerar viktiga föremål såsom bilnycklar, kalender eller plånbok.



ÖVRIGT

Läs på om hur minnet fungerar och om vilka typer av minnen det finns. Vissa är bättre på att minnas bilder, medan andra minns muntliga uppmaningar. **Anpassa dina minnesstrategier efter dina styrkor.**

Om du tappar tråden eller inte kommer ihåg ett ord eller ett namn så är det bäst att släppa det. Slappna av och fokusera på något helt annat så brukar det komma tillbaka.

Om du blir avbruten mitt i en aktivitet är det viktigt att säga till att du måste avsluta först. Om det inte är möjligt kan du ställa in en timer, exempelvis på din mobiltelefon. Larmet hjälper dig att minnas att du var mitt uppe i en aktivitet som behöver avslutas.

Spela in tv-program som du vill se och titta sedan korta bitar åt gången.

Mät upp kaffe i en smal glasburk, ett mått åt gången. Rita hur mycket kaffe varje antal mått motsvarar med permanent tusch på utsidan av burken. På det här viset har du ett färdigt kaffemått och slipper hålla antalet skopor du lagt i huvudet varje gång du brygger kaffe.

Börja matlagning eller bakning med att plocka fram alla ingredienser och **ställ dem i rätt ordning**, så som de kommer i receptet. Kontrollera att du fått med allt innan du börjar. Lägg därefter tillbaka ingredienserna vartefter du är färdig med dem.

Lägg dina recept i en plastficka och använd vattenlöslig tusch för att stryka över de moment som du har gjort. Torka av fickan när du är klar så är receptet redo att användas på nytt.

När du ser, gör, läser eller hör något du vill minnas; **stanna upp, koncentrera dig och repetera med ord** (högt eller för dig själv). Gör en **inre bild** av det du vill minnas. Koncentration och minne går hand i hand, om du förbättrar koncentrationen är det också större chans att du minns.

5-regeln: Tillämpa denna på sådant du vill minnas över tid. Den går ut på att **repetera** det du vill minnas för dig själv. Repetera första gången efter en timme, sedan efter en dag, en vecka, två veckor och slutligen efter en månad.

Var inte rädd för att bli beroende av hjälpmedel och minnesknep. Dessa fungerar avlastande och ger ökad kontroll över tillvaron. Kom ihåg att om stressen minskar så förbättras minnet.

Fysisk aktivitet ökar uppkomst av nya nervceller! Rör på dig dagligen!



Lästips! *Minnesträning: övningar, knep och fakta som hjälper dig att minnas bättre*, av Michael Powell, är en bra bok om minnet. Du kan också söka minnesstrategier på nätet.

TA HAND OM DIG FÖR MINNETS SKULL

SÖMN

Sömnen är helt avgörande för att lagra ny information och för räkna ut vilka kopplingar som ska förstärkas.

STRESS

Stress försämrar minnet och kan till och med förminska storleken på olika hjärnstrukturer, såsom frontalloben och hippocampus.

ALKOHOL

Alkohol och narkotika utsätter kroppen och nervsystemet för mycket stress och bör undvikas. Vissa studier visar dock på att en måttlig alkoholkonsumtion är bättre för minnet än total avhållsamhet.

MOTION

Lagom intensiv fysisk aktivitet minst tre gånger i veckan ökar blodflödet och syresättningen i hjärnan, vilket också har positiv inverkan på minnet.

TANDVÅRD

Bakterier från munhålan kan ta sig ut i blodomloppet och orsaka inflammationer i hjärnan. Var därför noggrann med tandborstning och använd tandtråd innan du går och lägger dig.

KOST

Hjärnan fungerar som bäst med en mångsidig och hälsosam kost. Hoppa inte över frukosten!

