

Minnnet

Bruks- och underhållsanvisningar



Minnet är ett invecklat instrument som består av olika delar. Den del av minnet som heter arbetsminnet är mest utsatt för störningar såsom stress, depression eller brådska. Man kan jämföra arbetsminnet med arbetsbordet på en dator – på detta arbetsbord förvaras endast de ärenden som är aktuella för stunden. Efter behandling sparas ärendena på hårddisken (långtidsminnet) eller raderas. Allra bäst minns vi saker som vi lagt särskilt märke till eller som av någon anledning är intressanta.

Hjärnan är störst och mest effektiv då vi är tjugo år gamla. Sedan börjar den så småningom krympa och fungera långsammare. En frisk människa blir dock inte senil. Människan bevarar sin förmåga att lära sig nya saker upp till hög ålder och minnet tar inte slut. Således kompenserar exempelvis utbildning och livserfarenhet effektivt de funktionella förändringar som kommer med tilltagande ålder. Visdom kan öka livet ut, förutsatt att man använder sin hjärna.

Minnet förändras under hela livet. Det är normalt att man glömmet saker och ting, oberoende av ålder, och detta i sig är ingen orsak att bli orolig, såvida inte glömskan stör det dagliga livet eller arbetet. Men om glömskan klart ökar eller om koncentrationsförmågan eller omdömesförmågan försvagas, är det bra att utreda vad detta beror på. Oftast är det frågan om någon övergående orsak eller någon orsak som kan åtgärdas. Endast sällan handlar det om egentlig minnessjukdom.

Hjärnan måste skötas och underhållas. Detta är viktigt med tanke på goda minnesfunktioner och livaktiga hjärnaktiviteter. Den som går in för att lära sig saker hela livet och sköter sin hälsa påverkar också minnet positivt. Hjärnan är ett kapital som det lönar sig att ta hand om.

Arbetsgrupp:

Sirpa Granö,
utvecklingschef

Heidi Härmä,
projektplanerare

Heini Ahveninen,
företagsläkare

Heikki Arola,
företagsläkare

Jyrki Rintala,
geriatriker

Ritva Hänninen,
neuropsykolog

Jaana Suhonen,
neurolog

Ju mera en person använder sin hjärna under sin livstid, desto mer motståndskraftig blir hjärnan mot förändringar som beror på minnessjukdomar. Livssituationen och belastningen på hjärnan inverkar på hur mycket aktivering hjärnan behöver. Om arbetet kräver vaksamhet och aktiv användning av hjärnan, är det viktigt att i stället slappna av genom skapande aktiviteter på fritiden – och tvärtom.

Sociala relationer och intellektuella utmaningar är hälsosamma för minnet. Hjärnan blir aktiverad av diskussioner och tankeutbyte med andra personer och kommunikationen mellan nervcellerna ökar. Kultur och motion är bra för hjärnan. Ett fungerande minne förutsätter att de olika delarna i hjärnan arbetar smidigt med varandra. Då du t.ex. rör dig i skog och mark eller besöker en konstutställning, aktiverar du så gott som alla områden i din hjärna.

Hjärnan gillar gymnastik precis som musklerna. Inlärningen av nya saker, hantverk och t.ex. frågesporter håller hjärnan i skick. Det är bra att följa med vad som händer i världen, delta aktivt i livet inom närmiljön och upprätthålla vänskapsband. Hjärnan aktiveras av att man läser berättelser med en intrig, och det är mycket bra att regelbundet engagera sig i någon sammansatt helhet som är större än den som text-tv erbjuder.

Hjärnan är dock ständigt utsatt också för miljöns skadliga inverkan. Eftersom nervcellerna återskapas långsamt, blir en skada på hjärnan så gott som alltid permanent och återspeglas som förändringar i hjärnans förmåga att hantera information, i stort känsloliv och i personlighetsförändringar. Det är alltså viktigt att aktivt skydda hjärnan mot faktorer som hotar dess hälsa och välbefinnande.



Tips för att minska belastningen på hjärnan

Man kan motarbeta överbelastning av hjärnan (s.k. stress) på många olika sätt. Inled dagens arbete på ett kontrollerat sätt: dela dagens arbete i mindre delar, utför inte många saker samtidigt och använd dig av en kalender och minneslappar. Håll alla tillåtna pauser under arbetet och försök att hålla dig till åtta timmars arbetsdagar. Visserligen skadar inte tillfälligt övertidsarbete hjärnan, om det bidrar till att hålla arbetsmängden inom rimliga gränser och till att ge dig fullödlig fritid, fri från tankar på arbetet.

Lär dig också att delegera uppgifter och att vid behov säga nej till arbetsuppgifter. Ingen annan än du känner till dina egna resurser, och en överbelastad arbetstagare är inte heller till nytta för arbetsgivaren.

Om du ändå märker att du känner dig stressad, ska du fundera över vad det kan bero på. Analysera stressfaktorerna: diskutera vid behov med din arbetsgivare eller partner för att åstadkomma nya arrangemang i ditt liv. Långvarig stress kan leda till utbrändhet. Utbrändhet är en tung process som det tar länge att ta sig igenom. Med tanke på hjärnans välbefinnande är störd minnesfunktion på grund av belastning åtminstone lika allvarligt som depression. Risken för minnessjukdomar ökar hos personer som har minnessvårigheter p.g.a. stressbetingad överbelastning i arbetet och depression.

Reservera tid för dig själv och för människor som är viktiga för dig. Vila, rör på dig och gör sådant som du tycker om. Prioritera din tidsanvändning också på annat sätt: Kanske du kunde minska på dina förpliktelser eller koncentrera dig endast på de förpliktelser som är de absolut viktigaste. Prova yoga, avkoppling eller massage – vad som helst som känns bra och som ger lugn bland all stress och brådska.

En balanserad och mångsidig kost ger energi, medan mat som innehåller mycket fett och socker endast ger ökad trötthet. Med lämplig motion kan man kontrollera överbelastning och frigöra tankarna från vardagsplikterna. Överbelastning kan också förebyggas genom att man anförtror goda vänner sådant som tynger sinnet.



Se över dina levnadsvanor redan då du är medelålders

Man har konstaterat att levnadsvanorna särskilt i medelåldern inverkar på risken för minnessjukdomar senare i livet. Personer med sunda levnadsvanor har mindre risk medan osunda levnadsvanor ökar risken för minnessjukdomar.

Medelålders, aktivt motionerande personer har färre störningar i sin åldersrelaterade minnesfunktion än de som inte motionerar. Uppkomsten av nya hjärnceller och energitillförseln till de hjärnceller som redan finns garanteras genom lämplig motion; motion minskar också risken för framskridande minnessjukdomar.

Rekommendationen är måttligt belastande motion åtminstone en halvtimme fem dagar i veckan. Man kan motionera också i pass på 10 minuter – huvudsaken är att man rör på sig!

Betydande riskfaktorer för minnessjukdomar som uppstår senare i livet, t.ex. Alzheimers sjukdom, är övervikt (viktindex över 30), hög kolesterolhalt och högt blodtryck. Varje enskild riskfaktor fördubblar risken för minnessjukdom, och personer som har alla tre riskfaktorer samtidigt löper en sexfaldig risk för någon minnessjukdom jämfört med personer som inte har en enda av dessa riskfaktorer! Särskilt skadligt med tanke på minnesfunktionen är bukfetma eller s.k. äppelbuk.

Det är också välbekant att alkohol är skadligt för minnet. Minnesluckor uppstår redan efter en enskild episod av mycket riklig alkoholkonsumtion. Under berusning och bakrus är koncentrationsförmågan, uppmärksamheten och minnesfunktionerna nedsatta. För en del personer kan en enda dos alkohol förvärra sömnapné och därigenom minska tillgången till syre i hjärnan. Måttlig alkoholkonsumtion (högst en restaurangdos alkohol per dag) kan dock också ha gynnsamma effekter, om personen samtidigt har aktiva och sociala levnadsvanor, d.v.s. sådana som aktiverar hjärnan. Riklig, regelbunden alkoholkonsumtion är en klar risk för hjärnan och minnet.

Riklig alkoholkonsumtion leder till bestående strukturförändringar i hjärnan. Berusning förstör hjärnceller, och regelbunden, riklig alkoholkonsumtion försämrar hjärnans funktioner, särskilt minnet. Personer som dricker ständigt större mängder alkohol (typ berusning-bakrus) utsätter sina hjärnceller för den största tänkbara skadliga verkan. Varannan storkonsument av alkohol har svårigheter med minnet och gestaltningen, och en tiondel av dessa personer har symtom på demens.



Sannolikheten för minnessjukdom senare i livet kan bedömas hos medelålders personer med en s.k. riskmätare för minnessjukdom. Med hjälp av riskmätaren kan du bedöma ditt behov att ändra dina levnadsvanor.

I tabellen nedan ser du poängsättningen för riskmätaren. Det totala poängantalet ger en prognos för risken för demens senare i livet, då testet utförs i medelåldern.

		Poäng
Ålder	< 47 år	0
	47–53	3
	> 53	4
Utbildning	≥ 10 år	0
	7–9	2
	0–6	3
Kön	Kvinna	0
	Man	1
Systoliskt blodtryck (övre blodtryck)	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Viktindex	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Totalkolesterolhalt	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Motion	Aktiv	0
	Icke-aktiv	1

Referens: Kivipelto m.fl., Lancet Neurology, 2006;5;9:735-741.

Hur poängen i riskmätaren räknas

Exempel:

49 år (3)

Farmaceut (0)

Kvinna (0)

Blodtryck 130/80 (0)

Viktindex 90 kg/167 cm
 $= 90 / 1,67 \times 1,67 = 32,3$ (2)

Kolesterol 6,6 (2)

Motion kvällspromenad med hund, inte regelbundet (1)

Totalt:

8 poäng = risken för minnessjukdom 4,2 %



$$\text{viktindex} = \frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd x längd (m)}}$$

Räkna ihop poängen.

Vilken är din risk för minnessjukdom **under de kommande 20 åren?**

Sannolikheten för minnessjukdom senare i livet på basis av resultaten i risktest som utförs när du är medelålders

Resultatet vid risktestning	Risken för minnessjukdom %
0-5	1,0
6-7	1,9
8-9	4,2
10-11	7,4
12-15	16,4

Referens: Kivipelto m.fl., Lancet Neurology, 2006;5/9:735-741.

Hur kan jag själv påverka mina risker?

Dessvärre kan vi inte påverka hög ålder, vårt kön eller det faktum att minnessjukdomar förekommer i den närmaste släkten. Men de övriga riskfaktorerna kan vi påverka och aktivt minska.

Låg utbildningsnivå kan man kompensera genom att vara aktiv hela livet. En bra regel är talesättet "Man lär så länge man lever". För att aktivera hjärnan är det bra att lösa korsord, läsa, engagera sig i nya hobbyer och utveckla sig själv och att överlag gå in för en nyfiken attityd till livet.

Högt blodtryck och höga kolesterolhalter måste behandlas. I första hand sker detta med lämplig kostförelse och tillräcklig motion, men vid behov kan läkaren ordinera medicinering. Samma råd gäller också en minskning av viktindexet, d.v.s. att gå ner i vikt. Ät mindre än du förbränner!

Exempelpersonen på föregående sida kan nå poängsatsen 3 från de nuvarande 8 poängen genom att

- gå ned 10 % i vikt genom att se över sin kostförelse och att röra sig mera regelbundet än hitills
 - få ner kolesterolvärdet till under 6,5 mmol/l
- Risken skulle då minska från 4,2% till 1,0 %.



Tänk på din hjärna – ta hand om ditt minne

Sätt högt värde på dina vänner och bekanta – socialt umgänge aktiverar hjärnan och minnesfunktionen. Det främjar hjärnans välbefinnande och hälsa genom att du får bättre stresskontroll och slipper nedstämdhet.

Motionera regelbundet – regelbunden motion (som höjer pulsen tillräckligt) under medelåldern minskar risken för minnessjukdomar.

Använd hjälm för att skydda huvudet – om du ägnar dig åt fartfyllda sportgrenar, kom ihåg att skullskador utsätter hjärnan för skada och minnessjukdomar.

Välj klokt vad du äter

- Ät fisk två gånger i veckan – fiskfetterna minskar risken för såväl hjärt- och kärlsjukdomar som minnessjukdomar.
- Ät bär, frukt och grönsaker varje dag – de skyddar blodkärlen i hjärnan och hjärtat.
- Använd rypsolja vid matlagning – mera växtfetter och färre kalorier minskar risken för minnessjukdomar.

Konsumera alkohol med förnuft – att dricka alkohol för att bli berusad ökar risken för minnessymtom och stör sömnrutinen.

Rök inte – rökning ökar risken för framskridande minnessjukdomar.

Sov tillräckligt – hjärnan älskar sömn. God och tillräcklig sömn är ett villkor för en normal hjärnfunktion, med avseende på både inläring och minne. Kontinuerlig sömnbrist kan leda till minnessymtom.

Behärska stressen – Positiv stress är bra, men kontinuerlig överbelastning utsätter dig för minnessymtom.

