

Hur var det nu igen?

Information om minnet och minnessjukdomar



MINNET OCH MINNESSTÖRNINGAR

Minnet är en serie av händelser, då man i minnet återkallar saker man tidigare lärt sig eller upplevt och lär sig nytt. När minnet fungerar, lagras ny information i vår hjärna och kan senare återkallas för användning. Att minnas förutsätter att något läggs på minnet, bevaras i minnet och återkallas ur minnet. Depression, stress, sorg, hög alkoholkonsumtion, dåligt näringstillstånd, vissa sjukdomar och läkemedel påverkar en människas förmåga att komma ihåg saker samt att lära sig och memorera något nytt. Att memorera och återkalla saker kräver en aktiv behandling av det som man ska komma ihåg.

När människan blir äldre, blir minnesfunktionerna långsammare och känsligare för störande yttre faktorer. Förmågan att lära sig nya saker försvinner inte med åldern, inläringen kräver bara mer koncentration och upprepning än tidigare. Åldersrelaterade förändringar i minnesfunktionerna är gemensamma för alla människor och de försvårar inte det dagliga livet avsevärt.



Att minnas är en komplicerad process. Många faktorer påverkar människors förmåga att komma ihåg saker och lära sig nytt i olika åldrar. Orsaken till minnesstörningar bör alltid utredas. Ju tidigare problemen tas tag i, desto bättre kan de behandlas och förebyggas.



SKÖT OM DITT MINNE

En mångsidig kost, motion, socialt umgänge och aktivering av hjärnan samt tillräckligt med vila är bra för minnet. Med lämpligt utmanande uppgifter kan vi utveckla vårt minne samt också öka vår motståndskraft mot förändringar som minnesjukdomar orsakar.

AKTIVERA DIN HJÄRNA

- Lär dig telefonnummer och namn utantill.
- Kom ihåg butikslistan utantill, om du tänker handla mindre än tio produkter. Ta med papperslistan endast för kontroll.
- Läs förutom tidningar även böcker och andra intrigfulla berättelser. Fundera på eftermiddagen vad du läste i morgontidningen.
- Gör lämpligt utmanande uppgifter, där du måste dra slutsatser och lös korsord, delta i frågesporter samt spela olika spel.
- Träna din hjärna även genom att avvika från dina rutiner och använd dina sinnen mångsidigt och på nya sätt.
- Använd minnesbilder som hjälp för minnet. Koppla ihop en känsla med saken du bör komma ihåg.
- Koncentrera dig, undvik brådska och stress.



NÄR BEHÖVS UNDERSÖKNINGAR?

När minnets funktion oroar en själv eller närstående, lönar det sig att söka sig till undersökningar. En tredjedel av människor över 65 år upplever att de har störningar i deras minnesfunktion, men orsaken är inte alltid en minnessjukdom. Ju tidigare problemen tas itu med, desto bättre är vårdresultaten.

Minnet bör undersökas, när

- man märker att minnet har blivit sämre än förut
- man upprepade gånger glömmer annat än bara människors namn
- personliga, viktiga saker, till exempel plånboken och nycklarna, ofta är försvunna
- man upprepade gånger glömmer överenskomna möten
- man vid bilkörning måste fundera vart man är på väg
- man inte minns, hur man kommit till en viss plats
- inlärn timer av nya saker, till exempel att följa nya instruktioner, har blivit klart svårare
- minnesproblem döljs eller bagatelliseras

HUR UTFÖRS UNDERSÖKNINGARNA?

Det lönar sig att diskutera minnesstörningar med den egna läkaren. Kartläggningen påbörjas på hälsocentralen och det görs en undersökning med minnesfrågor. Om det i första kartläggningen framkommer orsak till ytterligare undersökningar, genomförs hjärnröntgen, blodprov och i vissa fall även en neuropsykologisk undersökning.

MINNESSJUKDOMAR

En del av minnesstörningarna kan botas, en dels förlopp kan bromsas upp och en del är framskridande till sin natur. Alla kan ändå behandlas och därför är det viktigt att utreda orsaken till minnesstörningen så tidigt som möjligt.

Framsckridande minnessjukdomar skadar hjärnan och orsakar när sjukdomen framskrider symptom, varav den mest kända är att minnet försvagas, men minnessjukdomen framträder även mer omfattande. När en minnessjukdom framskrider försvagar den förutom minnes- och informationsbehandlingsområden även bl.a. arbets- och funktionsförmågan, gestaltningen, identifieringen av saker samt språkliga funktioner. På grund av dessa symptom försämrar en minnessjukdom förmågan att klara självständigt av dagliga aktiviteter. En framskridande minnessjukdoms bredsckalade symptombild kallas för demens.

I det dagliga livet, kan en minnessjukdom framträda som

- svårigheter att hitta och förstå ord
- upprepade frågor om samma saker
- oförmåga att identifiera tid och plats
- svårigheter att klara av dagliga aktiviteter
- personlighets- och beteendeförändringar
- att man glömmet inlärdä färdigheter och saker

De vanligaste framsckridande minnessjukdomarna är Alzheimers sjukdom, blodkärlsrelaterad minnessjukdom och Lewy body-sjukdomen. I sjukdomens tidiga stadier är symptomen vanligtvis lindriga, men när sjukdomen framskrider ändras de till vad som beskrivs ovan. En tidig diagnos samt vid rätt tidpunkt insatta rehabiliterings-, stöd- och serviceformer hjälper att klara sig när minnessjukdomen framskrider. Dessutom erbjuder minnesföreningarna ett brett utbud av stöd och verksamhet.



Varje person har mycket krafter trots eventuella sjukdomar. Det är viktigt att i vardagen hitta aktiviteter som medför glädje och möjliggör upplevelser av att lyckas. Förmågan att njuta av saker försvinner inte och positiva upplevelser i livet bevaras kvar i minnena.

SÖK HJÄLP I TID

www.muistiliitto.fi/sv



Muistiliitto

Alzheimer Centraförbundet

Alzheimer Centraförbundet är en organisation för personer med minnessjukdom och deras närstående. Centralförbundet och dess medlemsföreningar erbjuder information och stöd i minnesärenden runt om i landet samt påverkar aktivt minnessjuka personers rättigheter och möjligheter till ett gott liv.

KOM MED BLI MEDLEM

Från minnesföreningarna kan du få mer information om minnet, minnesstörningar och minnessjukdomar samt om vård och rehabilitering.

ALZHEIMER CENTRALFÖRBUNDET

Pasilanraito 9 B, 7 vån., 00240 Helsingfors
toimisto@muistiliitto.fi • Tfn. 09 6226 200

www.muistiliitto.fi/sv



Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet



BRY DIG OM, BLI INSPIRERAD, SKÖT OM, **KOM IHÅG**



KAMRATSTÖDSLINJEN

STÖD FÖR NÄRSTÅENDE TILL
PERSONER MED MINNESSJUKDOM



0800 9 6000

Varje dag kl. 17–21 (avgiftsfri).
Erfarna och utbildade anhörigvårdare
svarar på finska.

MINNESLINJEN

SAKKUNNIGA GER RÅD
OCH HANDLEDNING



09 8766 550

tis. kl. 14–17
(0,08 €/min. + lna)