

DITT **KONDITIONSKORT** FÖR MINNET



KONDITIONSKORT FÖR MINNET

– God tillvaro i vardagen och ett vitalt sinne inför framtiden!

Det finns ingen undermedicin för minnets välmående. Minnet ändrar med åren men man kan påverka kraften och snabbheten i ändringarna med egna val. Hjärnans välmåga upprätthålls av bekanta och meningsfulla intressen och av att "vara med i svängen" men emellanåt lönar det sig att även riva till och söka nya upplevelser och erfarenheter. Minneskonditionen ökar speciellt då man gör saker tillsammans.

Helhetsbetonade hälsosamma levnadsvanor medför det allra bästa resultatet:

- Aktivera hjärnan, sköt om dina sociala relationer och intressen
- Ät mångsidigt och hälsosamt utan att glömma goda fetter och rör dig tillräckligt
- Undvik rökning och överdriven alkoholanvändning
- Granska ditt kolesterol, blodtryck och sockerbalans, undvik övervikt

Med konditionskortet för minnessjukdomar är det enkelt att följa med om du aktiverar din hjärna dagligen och om din vardag med tanke på omsorgen om minnet är tillräckligt mångsidig. Kortet passar för alla livsskeden, såväl för förebyggande av minnessjukdomar som för rehabilitering. Minneskortet sporrar till att främja hjärnhälsa tillsammans med minnessjuka personer.

Man kan påverka risken för minnessjukdomar genom daglig aktivitet!



000

- Du kan skapa nya märken för att beskriva dina egna intressen.
- Om du har utfört en prestation tillsammans med din nära anhöriga kan du fylla i ett plus-tecken (+) efter märket.

DR	Att dra sig till minnes saker, muséer, historia
F	Film, television, radio
H	Spel, korsord, hjärngymnastik
L	Litteratur och skrivand
M	Musik och dans

V Vänner och (stöd) grupper

Inga regler! T.ex. konsumtion av kultur och att utföra sådan är lika värdefulla prestationer. Minneskonditionen förhöjs av både operabesök, läsning av kvällsslag, tittande på tv-drama, löprunder i skogen, svamplockning och besök i konditionssal. **Sköt om ditt minne varje dag!**

MINNESKONDITION UR VARDAGEN

Varför är aktivering av hjärnan och att ha gemensamma intressen med en vän så effektiv upprätthållare av hjärnhälsan?

Alla typer av aktivering av hjärnan skapar och effektiviserar förbindelserna mellan hjärnans nervceller och skyddar därigenom hjärnan från degenerering. Hjärnan gillar framför allt välbehag. Då sinnet är positivt fungerar även tanken ledigare och minnet fungerar utan tvång.

KELA MED DITT MINNE

Man har konstaterat att faktorer som skyddar från minnessjukdomar är aktivitet, en nyfiken livsinställning och ett socialt nätverk. Allt detta erbjuds via njutandet av social samvaro och kulturella intressen som erbjuds via meningsfull, glädjande hjärngymnastik. Konsumtion av kultur och deltagande i kulturella begivenheter t.o.m. skyddar från en för tidig död.

Det är ju en god sak att varken kulturen eller socialiteten har just några skadeverkningar! Ett gott sinne utgör medicin och en förebyggare för många besvär och sjukdomar och det upprätthåller funktionsförmågan i alla åldrar.

MINNESKONDITION TILLSAMMANS

Av en förhöjd minneskondition har de vars minnesfunktioner har börjat försvagas både nytta och glädje. Att göra saker tillsammans medför förutom njutning och livskvalitet även erfarenheter av att lyckas. Vartefter minnessjukdomen framskrider behöver man ofta en medvandrare för att upprätthålla minneskonditionen och välmåendet i vardagen samt kreativiteten och uppfinningsförmågan. Att titta, lyssna, beröra och andra upplevelser är viktiga även då ett aktivt deltagande inte längre lyckas. På detta sätt kan man ge kultur åt alla!

© ALZHEIMERFÖRBUNDET RF 2014 www.muistiliitto.fi

Alzheimerförbundets konditionskort för minnet har bearbetats på basen av Suomen Kulttuurirahastos, YLEs och Svenska Kulturfondens material (www.kulttuurikuntokortti.fi). Social- och hälsovårdsministeriet stöder med Veikkaus intäkter.

Layout: Reklambyrå Maustamo • Tryck: PunaMusta

