

MINNESGUIDE

Uppgifter om minnet och hjärnhälsan

INNEHÅLL

Hjärnan – ett viktigt kapital	3
Minnet – ett unikt instrument	4
Underlätta arbetsminnets börda	6
Håll dig klar i knoppen	8
Minnesutmaningar i arbetslivet	11
Ett minne som ändrar med åldern	12
Riskmätare	14

© ALZHEIMER CENTRALFÖRBUNDET RF 2014

www.muistiliitto.fi/sv

Ombrytning: Mainostoimisto Maustamo



HJÄRNAN – ETT VIKTIGT KAPITAL

Hjärnan är organismens känsligaste organ. Dess uppgift är att upprätthålla livet och den arbetar på hela tiden. Hjärnan tar emot uppgifter om miljön och inifrån organismen med hjälp av sinnet och reglerar på detta sätt hela kroppens funktioner. De ansvarar bl.a. för minnesfunktionerna, för problemlösningen, kommunikationen och känslorna.

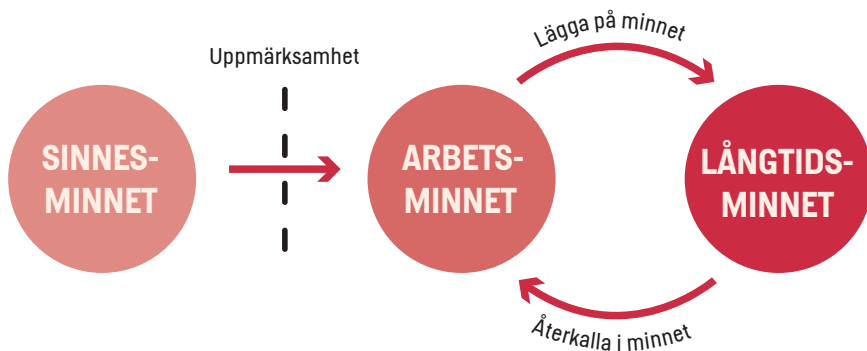
Hjärnan är ett ytterst komplicerat och förfinat system. Den väger ett och ett halvt kilo och i den finns ca 100 miljarder nervceller vilka formar förbindelser med varandra. Varje nervcell kan sträcka ut sina förgreningar till hela 10 000 olika punkter. Cellerna kan således organisera sig på otaliga sätt till ett nätverk av nerver, vilket bidrar till att

göra varje persons hjärna unik. Inte ens den bästa av datorer klarar av hjärnans dagliga arbete.

Hjärnan nöts inte då den används utan tvärtom förslöas den av inaktivitet. Ju mera hjärnan kommer till nyttoanvändning desto effektivare sätter den emot de förändringar som härrör från ålder och minnessjukdomar. Hjärnan är mycket känslig för olika skador, varför den bör skyddas mot t.ex. ohälsosamma levnadsvanor och effekter av allehanda skavanker. Det lönar sig att ta hand om och kela med den hela tiden.

MINNET – ETT UNIKT INSTRUMENT

Minnets struktur och funktion kan man förstå genom att separera från varandra det tillfälliga **sinnesminnet**, det kortvariga **arbetsminnet** och det långvariga **långtidsminnet**:



- **Sinnesminnet** hämtar uppgifter åt hjärnan via olika sinnen. De saker och sinnesförmågor som vår uppmärksamhet riktar sig emot flyttas till arbetsminnet för att processas.
- **Arbetsminnet** behandlar sådana saker som man tänker på just nu. Fastän ögonen tittar på diskussionspartnern kan kvälens planer eller handelslistan snurra i sinnesminnet. Då kan bara nämnda saker flyttas till långtidsminnet, inte innehållet i följeslagarens tal.
- **Långtidsminnet** fördelar sig på ett kunskapsminne som innehåller fakta, ett händelseminne som innehåller berättelser och erfarenheter och i ett färdighetsminne som lagrat bl.a. hur man kör cykel och använder en mobiltelefon.



NÄR MÅSTE MAN BÖRJA BEKYMRA SIG FÖR ATT MAN GLÖMMER?

Största delen av vardagsglömskan beror på dålig koncentration på ämnet och det är inte allvarligt. Om minnesproblemen ökar klart från tidigare och de försvarar för en att klara sig i vardagen, är det skäl att snarast möjligt till söka sig till en min-

nesskötare eller läkare. Minnet försvagas aldrig utan orsak, inte ens då man är till åren kommen.

Man hittar inte alltid en progressiv minnessjukdom i bakgrunden men det är viktigt att klargöra orsaken så att man kan sköta det.

Att komma ihåg utgör en aktiv process, som kräver verksamhet av alla delar av minnet. För att saker skall lagras i minnet och man skall kunna lära sig nya saker bör ämnet behandlas i arbetsminnet. Då man senare vill komma ihåg ärendet måste man hitta det i långtidsminnets skrymslen för att åter processeras i arbetsminnet. Att komma ihåg förutsätter således att *lägga på minnet, uppehålla i minnet och returnera till minnet.*

Utan minne skulle det inte finnas någon identitet eller livshistoria, de anhöriga skulle vara okända, vägen till närbutiken skulle man alltid vara tvungen att söka på nytt och uppfattningen om världen skulle strömma förbi utan förståelse. Förståelsen för ord och språk och skapandet av bilder kräver minne. Tack vare minnet klarar man sig i vardagen, man arbetar och klarar av rutinerna, träffar vänner och har hobbyer. Minnet fungerar hela tiden.

Var och en glömmar varje dag mycket av de saker som man har erfarit och lärt sig, vilket är fullständigt normalt. Att glömma är inte ett fel på minnet utan en del av dess verksamhet. Det skulle inte ens vara önskvärt att komma ihåg allt som dagligen kommer emot utan det är bra att låta en del försvinna ur sinnet.

Fastän minnessystemet är likadant hos alla avviker sättet att behandla uppgifter från varandra. Vissa kommer ihåg helheter, andra detaljer; vissa numror och vissa ord; vissa saker som har uttalats högt, vissa som man skrivit själv. Vissa behöver externa hjälpmedel som stöd för minnet, såsom minneslappar, då andra utvecklar och använder sig av olika minnesregler. Inget sätt är bättre än det andra och det lönar sig för var och en att stöda sig på sätt som underlättar det egna minnet.

UNDERLÄTTA BÖRDAN FÖR ARBETSMINNET

Ärenden som stöder bekanta, den egna jag- och världsbilden kommer man ihåg bättre än obekanta, tråkiga och svåra ärenden eftersom individuella målsättningar, känslor och motivationen inverkar på minnet. Då man gör saker bekanta och logiska genom att aktivt upprepa dem, fungera minnet lättare.

ANVÄND FANTASIN

Abstrakta saker försvinner lätt ur minnet, såsom namn och siffror, för vilka det inte kan hittas synonymer. Fantasierna hjälper och ju mera speciell idéassociation desto effektivare resultat.

Då morgondagens arbetslista belastar sinnet kan du försöka komma ihåg uppgifter per rum och promenera igenom gången på arbetsplatsen från ända till ända. Fundera på att du i det första rummet överlägger med en arbetskamrat om tidtabellerna, i det andra rummet sköter du postningen, i det tredje skriver du rapporter och i det fjärde ringer du kundsamtalen. Fastän du i verkligheten inte skulle arbeta i ifrågavarande rum hjälper place-

randet av uppfattningarna på bekanta platser återkallandet följande dag.

SKAPA BEGRIPLIGA HELHETER

Skapa föreställningar och kombinera ihop helheter av lösa klossar. Det är lättare att komma ihåg ordet "travhäst" än bokstavslistan "v, r, a, t, ä, t, s, h", för det första är bara en enhet ur minnets synpunkt medan det senare kräver att man kommer ihåg och återkallar 8 enheter.

Om uppgiften är att lägga långa nummerserier på minnet, prova om du skulle kunna bygga dig en logisk serie. Det är oftast lättare att komma ihåg 24.7.2026 än 24072026 – och ännu bättre är det om man via en besvärslig talserie kan få fram t.ex. "Tinas namnsdag det år då jag fyller 65 år".

Inköpslistan är ofta lång och vidlyftig. Det stöder minnet om man delar ärendena i helheter, t.ex. per maträtt. Det är mycket lättare att komma ihåg tomatkross, malet kött, squash, vitlök och spagetti då de känns som ett logiskt paket för pastasås.

UPPREPA OCH DISKUTERA

Man kan effektivisera minnet och inläringen, genom att diskutera, prata högljutt för sig själv, genom att skriva och upprepa. Att fundera på betydelse främjar kunskapen att flytta sig till långtidsminnet. Ju mera man funderar på saken desto mera antydningar skapas det som man behöver för att återkalla kunskapen i minnet. Det lönar sig att ställa sig själv frågor om en sak som man skall komma ihåg och svara på dem eller förklara sakerna för en vän. Då man är tvungen att motivera och fundera på sin uppfattning aktiveras hjärnan och kommunikationen nervcellerna emellan utökas.

Kunskap och erfarenhet återkommer inte passivt i minnet utan man behöver nycklar för att komma ihåg som aktiverar den sak som skall ihågkommas. Då det gäller att komma ihåg namn kan det hjälpa att stilla för sig själv läsa upp alfabetet: Vid bokstaven L blixtrar det till att det var Lisa det gällde! Hjärnan saknar riktiga impulser, så att återkallandet i minnet lyckas.

KONCENTRERA DIG

Ett namn kommer man inte ihåg om man spänner sig vid och tankarna trasslar in sig i hur man skall klara sig ur situationen. Då du nästa gång träffar en ny människa, koncentrera dig på henne och lyssna noggrant.

Det känns som om föremålen hemma byter plats mystiskt då nycklar, plånbok och glasögon återkommande är försvunna. Några knep hjälper säkert: Beslut var du bevarar olika föremål och släng dem inte vårdslöst på annat ställe. Om du någon gång är tvungen att sätta nycklarna på ett annat ställe, gör det lugnt och titta på nycklarna och tänk på saken, "här lägger jag nu mina nycklar på det här bordet och de förblir där". Det låter kanske fånigt men på det här sättet stöder du minnesverksamheten och riktar uppmärksamheten i precis rätt tid.



Världens bästa minnestips? Koncentrera dig, lyssna, upprepa och vila. Ett friskt minne fungerar nog då man ger det utrymme.

HÅLL DIG KLAR I KNOPPEN

Hjärnan har ett gott minne: den sparar i tiotals år uppgifter om hur den har bemötts. Om hjärnan mår väl i medelåldern är möjligheten större att klara sig funktionsdugliga även i hög ålder.

Miljöfaktorerna påverkar hjärnfunktionerna fortgående och hjärnans uppluckrande är en livslång process. En skada på hjärnan kan ses som förändringar i behandlingen av uppgifter (som i minnet), i känslolivet och i personligheten. Man måste således aktivt skydda hjärnan från faktorer som hotar deras välfärden. Det finns inga trollkonster. En hälsosam livsstil skyddar hjärnan bäst.

VILA OCH SÖMN

Vila utgör en förutsättning för hjärnfunktionen och en regelbunden och tillräcklig sömn är viktig för inläringen och återhämtning. Under sömnen förstärker hjärnan minnes-spår och städar bort onödiga förbindelser. Sömnlöshet förorsakar koncentrationssvårigheter, retlighet, och störningar i minnesfunktionerna.

NÄRING

En regelbunden och mångsidig kost, som erbjuder i viss utsträckning och mångsidigt olika vitaminer och spårämnen, är viktig för hjärnans välmående. Hjärnan behöver goda fettsyror: växt- och fiskfetterna är byggämnen för hjärnan och de tar ansvar för blodkärlen i hjärnan. De långvariga kolhydraterna hjälper med att hålla upp vitalitetsnivån och stöder minnes.

MOTION

Hjärnan stimuleras och minnet aktiveras av motion. Efter en syrehoppande snurrar hjärnan effektivare t.o.m. timmar, sinnet är lättare och sömnen är bättre. En länk i skogen, pilates eller simning erbjuder minnet en efterlängtd paus från vardagens brådska, arbetslivets krav och den teknologin. Löpning, skidor och rodd får blodet att cirkulera effektivt även i hjärnan; dansen erbjuder hjärnan en utmaning.

GOTT HUMÖR

Den psykiska välmågan inverkar positivt på hjärnans och minnets verksamhet. Då man är deprimerad och ansträngd känns besvärligt att lära sig något nytt och svårt att komma ihåg. Tillfällig stress kan vara av godo men ett långvarigt stresstillstånd försvårar minnesverksamheten och förorsakar trötthet. Då och då blir livet tungt men det är viktigt att ta i tu med situationen i ett tidigt skede: sköta depressionen eller bryta stressen. På detta sätt underlättas även minnesproblemen.

STÖD FÖR MINNET

Minnet kan vilas genom att man använder sig av stöd för minnet: handels- och arbetslistor, påminnelser via mobiltelefonen, äggklockor, kalendrar och dagböcker sparar arbetsminnets kapacitet för andra saker. Även rutinerna minskar arbetsminnets belastning då man inte behöver beräkna och komma ihåg saker.

SOCIALA RELATIONER

Diskussion och tankeutbyte aktiverar hjärnan och ökar kommunikationen mellan hjärncellerna. Att följa med det som sker i närmiljön, att delta i händelser som är meningsfulla samt vänskaps- och familjeförhållanden stöder hjärnans välmåga.

AKTIVITET OCH UTMANINGAR

Hjärnan älskar att ha något att sätta tänderna i och en nyfiken livsinställning, utmanande intressen och ett vitalt levnadssätt är utmärkt för aktiveringen av minnet och de medför glädje och stimulans för hjärnan. Gör dagligen små tankenötter: lär dig utantill och lär dig nytt, läs och fundera, ifrågasätt rutiner, delta i frågesporter och spela tankespel, lös korsord och kom ihåg via fotografier. Även kulturella intressen såsom konstatställningar, teater och musik, är manna för hjärnan. Koncentrera dig på saker som medför glädje för minnet drar knappast någon nytta av tvång.



SLAG MOT HUVUDET

Ett slag mot huvudet är ett slag mot hjärnan. Säkerhetsbältet och hjälmen skyddar från stötar i fartgrenarna, vilka kan förorsaka en livslång skada. Även minnet kan skadas av stötarna, t.o.m. på ett bestående sätt.

ALKOHOL

Alkoholen förorsakar redan i små doser omedelbara förändringar i hjärnverksamheten och försvagar bl.a. uppkomsten av minnesspår. Den inverkar skadligt även på inläringen, uppmärksamheten, problemlösningsförmågan och sömnkvaliteten. Toleransen för alkohol växer i takt med användningen men benägenheten för skadeverkningar minskar inte.



En fortgående minnesgymnastik är inte av godo: som motvikt till vakenhet, aktivitet och slit behövs skapande lathet. Minnet orkar inte ständigt snurra för fullt, varför vilopauser är viktiga. Livssituationen och hjärnans belastning inverkar på hur mycket aktivering som behövs.

MINNESUTMANINGAR I ARBETSLIVET

Livet har på några årtionden blivit mera utmanande för hjärnan. Nuförtiden är det vanligt att titta på TV, småprata i sociala media och ögna igenom e-posten samtidigt. Hjärnan har inte hunnit med i utvecklingen för den förmår inte ännu heller utföra många saker på en gång. Ett studsande mellan många saker belastar hjärnan och speciellt arbetsminnet.

Lite stress är inte av ondo och arbetets mängd belastar inte i sig. Stress kan förebyggas på många sätt, t.ex. genom att planera arbetet, koncentrera sig på en sak, genom att ta tillräckligt med pauser och vila i arbetet och med användningen av minnestöd såsom arbetslistor och kalenderpåminnelser. Ingen annan känner individens resurser och gränser, varför varje arbetstagare själv bör ansvara för att man inte kräver för mycket av minnet.

Stress som har pågått länge kan leda till utbrändhet som för hjärnan är lika allvarligt som depression. Minnet störs lätt då hjärnan inte mår bra, varför en alltför stor arbetsbelastning kan ses i form av oförmåga att koncentrera sig, glömska och som svårigheter att handha helheter.

De minnessymptom som följer av överbelastning och depression utgör även en riskfaktor för minnessjukdomarna.



10+1 TESER FÖR MINNET OCH ARBETET:

- Kontrollera gränserna för ditt arbete
- Minska informationsflödet
- Skapa fungerande arbetsstrategier
- Ta tid för att upprätthålla yrkeskunnandet
- Ha kontroll över avbrott
- Ge även arbetsro åt andra
- Använd hjälpmedel för minnet
- Öka inte belastningen på dig själv
- Skapa en kultur av öppenhet
- Upprätthåll en positiv atmosfär
- Kombinera motion och arbete

ETT MINNE SOM ÄNDRAR MED ÅLDERN

Hjärnans grova struktur definieras redan tidigt utgående från ärftliga faktorer. Under livets gång uppstår även nya nervceller men speciellt hjärnans funktionsförmåga och minnesspåren förstärks då hjärnan skapar nya förbindelser mellan nervcellerna men speciellt hjärnans funktionsförmåga och minnesspåren.

Hjärnan hos barn och ungdom mognar och utvecklas snabbt och nya förbindelser mellan nervcellerna skapas lätt i anslutning till inläringen av nya saker och anpassningen till olika livssituationer. Speciellt de nätverk som deltar i hjärnans minnesfunktioner utvecklas. Hjärnan är som aktivast i tjugofemårsåldern men fortsätter att utvecklas aktivt ända fram till trettioårsåldern.

Under resan dör också nervceller i hjärnan hela tiden. En äldre persons hjärna väger av denna orsak lite (ca.8 %) mindre än en ung vuxen person, vilket ändå inte förorsakar

betydande problem hos en frisk person. Förbindelserna mellan cellerna ökar även vid senare ålder, om man håller minnet, sinnet och kroppen aktiv. Förmågan att lära sig nytt bevaras genom hela livet och inte försvinner minnet heller någonstans.

Åldrandets effekter på minnesverksamheten syns kraftigast på arbets- och händelseminnets områden. Ålderns inverkan syns speciellt i situationer som kräver snabb reaktion. Arbetsminnets störningskänslighet ökar, vilket märks på att den röda tråden försvinner lättare än tidigare i situationer som innehåller rikligt av faktorer som stör koncentrationen. En lugn och störningsfri miljö stöder lagrandet i minnet och förmågan att komma ihåg saker.

Den äldre personen har mycket allmänbildning, ordförord och annat som under livstiden har lagrats i minnet. Då saker sammanställs med sådana uppgifter som redan

finns i minnet och nytta dras av den erfarenhet som man har samlat på sig i livet stör en liten långsamhet i hjärnan överhuvudtaget inte. En åldrande människa kan också bedöma vilka ärenden som är betydelsefulla och vilka man bör fästa uppmärksamhet vid. Äldre människor kan därför uppfatta komplicerade sakhelheter bättre än de unga, fastän det är svårare att komma ihåg lösryckta uppgifter vid högre ålder.



Ett normalt åldrande gör ingenting åt minnet eller åt förmågan att lära sig något nytt. Bakom ett försvagat minne finns alltid någon orsak, vilken bör utredas.



RISKMÄTARE — VILKEN ÄR RISKEN ATT INSJUKNA I EN MINNESSJUKDOM UNDER FÖLJANDE 20 ÅRS PERIOD?

ÅLDER

- mindre än 47 år 0
- 47–53 år 3
- över 53 år 4

UTBILDNING

- 10 år eller mera 0
- 7–9 år 2
- 0–6 år 3

FÖRÄLDRAR ELLER SYSKON MED MINNESSJUKDOM

- nej 0
- ja 1

SYSTOLISKT (ÖVRE) BLODTRYCK

- 139 mmHg eller under 0
- 140 mmHg eller högre 2

VIKTINDEX

- 29 kg/m² eller under 0
- 30 kg/m² eller högre 2

TOTAL KOLESTEROLHALT

- 6,4 mmol/l eller under 0
- 6,5 mmol/l eller högre 2

MOTION

- aktiv 0
- icke-aktiv 1

POÄNG SAMMANLAGT _____

DIREKTIV FÖR ATT UTFÖRA ETT RISKTEST:

- Ringa in motsvarande nummer vid varje punkt och räkna ihop poängen.
- Risktestet är avsett för medelålders (ca. 39–64-åringar) personer för att mäta risken för att insjukna i en progressiv minnessjukdom under pensionärsåren
- Skolningspoäng = alla de år som man har suttit på skolbänken
- Viktindex = vikten delad med längden i kvadrat (t.ex. vikt 90 kg och längd 167 cm = $90/1,67 \times 1,67 = 32,3$)
- Motionsmässig aktivitet = minst 30 min. motion minst fem gånger/vecka, helst sådan som gör en lätt andfådd

HUR POÄNGEN I RISKMÄTAREN RÄKNAS:

- 49 år (3)
- Farmaceut (0)
- Ingen minnesjukdom i närmaste släkten (0)
- Blodtryck 130/80 (0)
- Viktindex 32,3 (2)
- Kolesterol 6,6 (2)
- Motion kvällspromenad med hund, inte regelbunden (1)
- Totalt: 8 poäng = risken för minnesjukdom 4,2 %

RESULTAT VID RISK- TESTNING	SANNOLIKHETEN FÖR MINNESJUKDOM	RISKEN FÖR MINNES- SJUKDOM %
0–5	Väldigt liten	1,0
6–7	Liten	1,9
8–9	Ökat lite	4,2
10–11	Ökat i någon mån	7,4
12–15	Ökat märkbart	16,4

Anläggande från Kivipelto m.fl., Lancet Neurology, 2006;9:35-41.

MINSKA RISKEN FÖR ATT INSJUKNA

- Om du ger mera än 9 poäng, skulle du aktivt fästa uppmärksamhet vid din levnadsätt
- Med egna val kan man aktivt minska effekten av nästan alla riskfaktorer.
- Man kan kompensera även en låg skolningsnivå med en aktivitet som pågår under hela livet.

NERA INFORMATION

OM MINNET OCH MINNESSTÖRNINGAR:



www.muistiliitto.fi/sv
www.facebook.com/muistiliitto
www.twitter.com/muistiliitto
www.instagram.com/muistiliitto