

MINNESSJUKDOMAR

- KAN MAN MINSKA RISKEN ?

MINNET

- minnesknep



Minnesproblem / minnessjukdom

- Var 3:e person över 65 år klagar på försämrat minne
- Årligen insjuknar ca 14 500 personer i en minnessjukdom
= 40 personer/dag

Situationen i Finland

200 000 personer har lindrigt nedsatt
informationsbehandling

År 2013:

100 000 personer - minnessjukdom (lindrig)

93 000 personer - minnessjukdom (medelsvår)

7 000 personer under 65 år har minnessjukdom

NORMALT ÅLDRANDE

Hög ålder betyder inte sämre minne
Kroppens reservkapacitet minskar
Signalsubstanserna minskar

Inlärning är möjlig men kräver :
större intresse
mera tid och
god koncentrationsförmåga

GODARTAD GLÖMSKA

Vad heter den här personen?

Vad ska jag handla från butiken?

Var har jag lagt saker?

Vad planerade jag göra?

Var är bilen parkerad?

Vart är jag på väg?

Att glömma är en väsentlig del av att minnas!

En förutsättning för att orka leva!!

Minnet påverkas negativt av:

SMÄRTA

TRÖTTHET

LÄKEMEDEL

STRESS

UTMATTNING

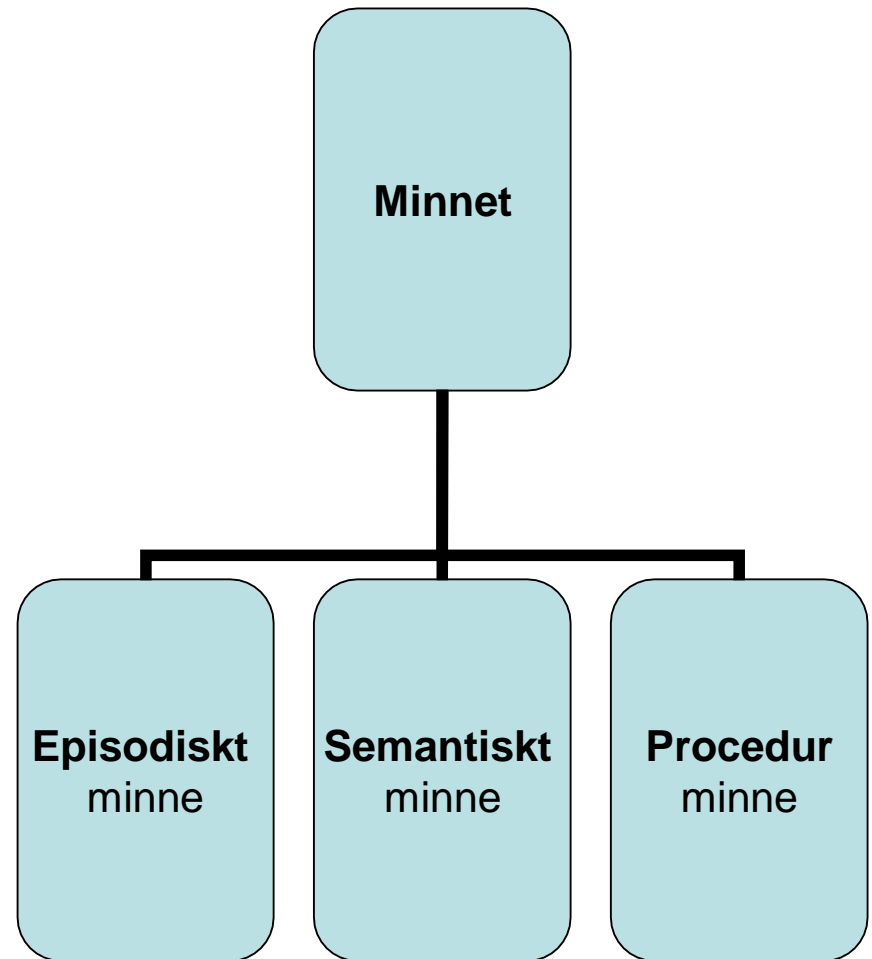
DEPRESSION

SPÄNNING

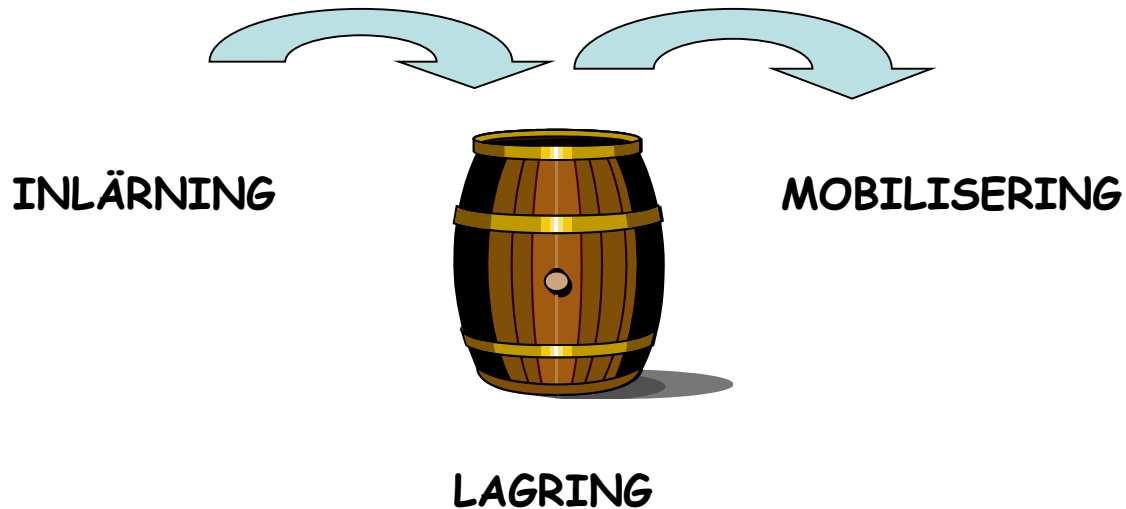
KOGNITIV NEDSÄTTNING

MINNET - livets röda tråd

- Sensoriskt minne
- Arbetsminne
= korttidsminne
- Långtidsminne
= minnet



MINNESPROCESSEN



Om lagerhyllorna är i ordning -
fungerar återkallandet som bäst

Minnesknep teknik

KODA

KOPPLA

FIXERA

All info måste kodas genom något av våra 5 sinnen
Sinnesintrycken kopplas ihop med varandra
Koppling mellan sinnesintryck måste göras igen
När vi tänker tillbaka på ett minne fixeras det

ASSOCIERA

VISUALISERA

PLACERA

Kom i håg dessa ord:

Lejon

Kamera

Ägg

Motorcykel

Bröd

Mjöl

Telefon

Kaffekopp

HUR FUNGERAR HJÄRNAN?

Höger hjärnhalva styr vänster del av kroppen

Vänster hjärnhalva styr höger del av kroppen

Vänster hjärnhalva är logisk, strukturerad, analyserande och arbetar långsamt och noggrant.

Höger hjärnhalva är impulsiv, snabb och har att göra med färg, form, rytm och ljud.

AKTIVITETETSÖVNINGAR

- KLAPPA OCH ROTERA
- SKRIV NAMNET SPEGELVÄNT

Övriga minnestips

Alfabetismetoden

Upprepningar

Anteckna

Rim och ramsor

Använd dina sinnen

Koncentrera dig

Associera

INKÖPSLISTA

minnesväg med utplacerade
minneskrokar

Nyckelhål

Lax

Dörrmatta

Nötter

Hatthylla

Mjök

Kylskåp

Ketchup

Köksbord

Korv

Vad har jag problem med???

Man blir bättre på det man tränar -
ingen universaldrog

Träna telefonnummer (gruppera)

7129836 eller 712 98 36

Träna koder (associera)

1066, 1939, 1632, 1718

RISKMÄTARE (39-64 åringar)

ÅLDER

UTBILDNING

FÖRÄLDRAR ELLER SYSKON MED
MINNESSJUKDOM

SYSTOLISKT (ÖVRE) BLODTRYCK

VIKTINDEX

TOTAL KOLESTEROLHALT

MOTION

HJÄRNAN

-ETT VIKTIGT KAPITEL



VAD ÄR EN TANKE?



VILA OCH SÖMN



ÄT HÄLSOSAMT



RÖR DIG TILLRÄCKLIGT



SKÖT OM DITT HJÄRTA



GLÄD DIG FÖR MÖTEN OCH SAMVARO



AKTIVERA DIN HJÄRNA



MINNESKNEP

Något speciellt,
överdrivet,
roligt,
överraskande



HUMOR

VISUALISERINGSFÖRMÅGAN

är grunden i all minnesträning
bör därför tränas upp

MINNET

Handlar om hela livet

GLÄDJEN - SORGEN

- HÄLSAN - VÄNNERNA

PERSONLIGHETEN

PÅVERKAR MINNET

(C G Jung, Freuds lärjunge)

KÄNSLOR, INTELLEKT

FÖRNIMMELSER, INTUITION

VIKTIGT !!!!

Lust och självförtroende

Tro att du kan

Om du ska jämföra så jämför med dig själv

Man blir bättre på det som man tränar

Minnesrådgivningen

Rådhusgatan 20 i Jakobstad (Tornhuset)

- Ingen remiss behövs
- Tag kontakt om du är orolig

Tack för visat intresse!

