



SKÖVDE

Minnet

Minnet är en grundläggande kognitiv funktion och minnesproblem är vanligt för personer med kognitiv funktionsnedsättning.



© Kuvako

Med minnet menar vi vår förmåga att lagra information och att återkalla informationen vid ett senare tillfälle. Till minnesfunktionen hör förmågan att ta emot intryck, lagra information samt tolka och använda inlagrad information. Minnet är en del av det som färgar vår personlighet. Det bidrar till vår identitet och ger oss våra drömmar, vår tidsuppfattning och vårt sammanhang. Vi kommer ihåg situationer, känslor, ansikten, melodier, dofter. Vi kommer ihåg vad orden i språket betyder, hur man gör när man cyklar, hur det känns när man kramar någon man tycker om. Vi kommer för det mesta ihåg att göra det vi bestämt oss för. All denna information finns lagrat i olika minnessystem.

Minnet brukar delas in i arbetsminne och långtidsminne.

Arbetsminnet:

Hjärnan tar hela tiden in en stor mängd information. Arbetsminnet hanterar det du håller i minnet just nu. Arbetsminnet använder vi hela tiden, för att lagra information om vad vi gör just nu och vad vi nyss höll på med. Det är viktigt för att kunna planera våra aktiviteter i nästa ögonblick. Arbetsminnen bildas hela tiden och glöms sedan bort inom loppet av några sekunder eller minuter. Arbetsminnet har en begränsad kapacitet – det får bara plats en viss mängd information samtidigt. Hur mycket som får plats beror på vilken typ av information det rör sig om.

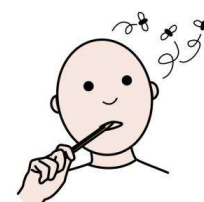


© Sergio Palao / ARASAC

Arbetsminnet används dagligen i inlärningsituationer, när vi ska packa en väska (vad ska jag lägga ner nu, vad lade jag ner nyss, har jag lagt ner allt?), när vi ska planera, när vi kommunicerar, när vi ska komma ihåg ett telefonnummer eller när vi ska följa en instruktion.

Med hjälp av arbetsminnet kan vi alltså hålla information kvar i huvudet och samtidigt bearbeta den mentalt (som att till exempel repetera, sortera eller jämföra med tidigare kunskap och erfarenheter som ligger lagrade i långtidsminnet). Arbetsminnet gör det möjligt för oss att förstå meningen i talat och skrivet språk (annars är det bara ord på ord), att komma igång igen efter ett avbrott (vad var det jag gjorde nu igen...), men också för att planera och organisera dagliga rutiner.

Låg arbetsminneskapacitet gör det svårt att lära sig saker, lösa problem och planera samt att följa instruktioner. Det kan även göra att personen i fråga uppfattas som disträ, glömsk eller okoncentrerad.



Långtidsminnet:

Här lagras minnen permanent. Långtidsminnet har stor kapacitet. Långtidsminnet kan fungera bra även om närminnet/arbetsminnet inte gör det, förutsatt att minnena kommer till långtidsminnet innan arbetsminnet glömt bort dem.

Förflyttningen mellan minnena kräver samarbete mellan både arbetsminne och långtidsminne, för att vi t.ex. ska kunna lära in något nytt eller hämta fakta

Generellt har personer med kognitiva minnesstörningar svårigheter med arbetsminnet men också med att ta fram adekvata lagrade minnen.



Svårigheter vid minnesproblematik:

- Vanliga minnessvårigheter är att glömma det någon berättat, glömma namn, glömma att göra viktiga saker, glömmet om något är gjort eller inte, frågar samma fråga flera gånger eller berättar samma berättelse flera gånger.
- Tappa bort sig både på kända och okända platser.
- Det är vanligt att personer med minnesproblematik lär sig långsammare, behöver mer tid på sig och mer stöd för minnet.
- Uppgifter som t. ex huvudräkning och lösande av abstrakta problem ställer krav på arbetsminnet och kan bli svåra.
- Instruktioner i flera led blir svåra att ta till sig och personen kommer bara ihåg delar av instruktionerna (bara början eller bara slutet).
- Uppgjorda planer och överenskommelser glöms bort, det blir svårt att leva upp till förväntningar från omgivningen. Vanligt att missa möten, födelsedagar och klockslag.
- Tillhörigheter som vantar, mössor, nycklar och böcker tappas bort och ett ständigt letande efter borttappade föremål tillhör vardagen.
- Avbryter andra eftersom man annars inte kommer ihåg det man skulle säga.
- Får svårt att hålla en röd tråd i det som ska berättas och svårigheter att sammanfatta eftersom det är svårt att komma ihåg allt som sades.
- För den som har svårt att plocka fram rätt kunskap i rätt situation blir det svårt att lära av sina misstag. Det kan bli svårt att se likheter mellan en situation nu och en man upplevt tidigare. Det blir alltså svårt att använda det man redan kan i en ny gammal situation.



Minnet påverkas av många sjukdomar/diagnoser men det finns även andra faktorer som påverkar minnet. Några av dessa faktorer går att påverka och genom att påverka någon eller några av dessa i positiv riktning kan man uppleva förbättring av minnet.

Faktorer som går att påverka

Motivation:

Om vi inte förstår sambandet mellan det vi ska lära in och vilken nytta vi kommer att ha av det vi lär oss minskar sannolikheten att vi minns det vi lärt in. Man kan säga att intresse eller motivation spelar en viktig roll för förmågan att minnas. Om minnessvårigheter har uppkommit efter en sjukdom eller skada är sällan lösningen att anstränga sig mer, utan i stället att förstå hur minnet fungerar och försöka hitta nya sätt och strategier för att hantera den förändring som uppkommit.

Stress och sömn:

Stress är ett tillstånd av ökad psykologisk och fysiologisk handlingsberedskap. Det är kroppens sätt att reagera på inre eller yttre faktorer (stressorer) som vi tolkar som hotfulla. Sömnproblem och stress brukar hänga ihop. Hög stress kan orsaka sömnproblem, men sömnproblem kan också ge stress. Arbetsminnet påverkas negativt av stress och sömnbrist. Koncentration och uppmärksamhet försämras och påverkar förmågan till inläring negativt och detta påverkar i sin tur även långtidsminnet.



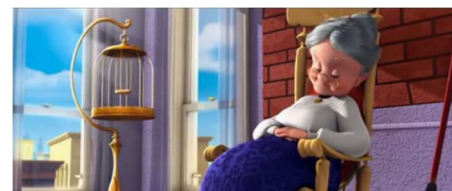
Organisation:

Det är gynnsamt för minnet att ha en strategi att komma ihåg helheter snarare än detaljer. Genom att ha inriktning på helhet kan man genom att slå samman delar minska mängden man behöver komma ihåg. Om det finns brister i rutin och organisation i vardagen ställer detta högre krav på minnet. Fungerande rutiner i vardagen gör att minnesfunktionen belastas mindre. Det är till exempel vanligt att man tänker att det beror på dåligt minne när man inte hittar sina nycklar. Istället handlar det ofta om bristande organisation, att man inte har en rutin eller lyckas hålla rutinen för var man lägger nycklarna.



Ålder:

Minnesförmågan förändras med ålder. Ofta påverkas förmågan att komma ihåg vad som hänt nyligen, vad man pratade om för några dagar sedan, vad man gjorde för en vecka sedan. Däremot påverkas inte kunskapsminnet lika negativt av ålder. Hjärnan processar långsammare med stigande ålder och för att arbetsminnet ska fungera effektivt behövs då motsvarande anpassning görs, till exempel att längre tid används för att hantera information.



Läs mer i Kunskapsbanken:

Minnesstöd – tips

Planera, strukturera & komma ihåg