



Minnesstöd – tips (stödmaterial till personal)

Minnet är en grundläggande kognitiv funktion och minnesproblem är vanligt för den som har en kognitiv funktionsnedsättning. Generellt har personer med kognitiva minnesstörningar svårigheter med arbetsminnet, men även med att ta fram adekvata lagrade minnen ur långtidsminnet. Det är vanligt att personer med minnesproblematik lär sig långsammare, behöver mer tid på sig och mer stöd för minnet.

Minnesstöd kan ges i många olika former utifrån personens behov, det handlar om att stötta och avlasta minnet.

- Skriv ner instruktioner och information – visualisera! Komplettera med bilder vid behov, ev ritprata? En del personer kan ha svårare än andra att styra sin uppmärksamhet och sedan minnas ex. instruktioner och information. De kan ex. behöva stöd för att minnas instruktioner i flera led eller för att hålla kvar sammanhanget i det dem läser. Andra personer behöver längre tid att processa intryck och information.



- Stödord, samtalskort, prata om strategier. Minnessvårigheter kan också vara en orsak till att vissa människor avbryter andra eller ”talar rakt ut”, det kan bero på att de annars kommer att glömma bort vad de skulle säga. I sådana situationer kan de istället behöva hjälp att hitta en strategi för att minnas och förmedla det som skulle sägas utan att avbryta.

- Hjälプ de som behöver att göra en planering i kalender/schema (papperskalender eller digital) för att få en tydlig struktur som stöttar minnet.



- Hjälプ de som behöver att ställa larm/påminnelser i datorn eller mobilen som stöd i att rikta uppmärksamheten och varsebli vad som ska göras. Kom ihåg att många behöver ett extra larm för att avsluta det de håller på med och förbereda sig för att byta aktivitet. Det kan alltså behöva ställas ett extra larm till exempel 5 min före det aktuella larmet.



- Uppmuntra till strategin att direkt när man bestämmer/planerar en aktivitet lägga in den i planeringen/kalendern, så det inte missas/glöms bort.



- För den som har svårt att komma ihåg hur något ska göras kan visuella instruktioner via arbetsordningar, checklistor etc. med text eller text och bilder, ge ett bra stöd. En checklista där det är möjligt att bocka av moment för moment hjälper personen att komma ihåg vad hen höll på med om hen blir avbruten.
Skapa rutiner som kan följas för att avlasta minnet.

God morgon!

- Sätt på kaffe
- Gå på toa
- Klä på mig
- Käka frukost
- Borsta tänderna
- Vila i 5 min – sätt larm!
- Gå till jobbet

- Använd mobiltelefonen för att till exempel ta bilder på anteckningar eller att filma/spela in ljud vid till exempel läkarbesök, möten och föreläsningar. Det går även att använda röstinspelning för att spela in instruktioner som är i flera led för att sedan lyssna steg för steg. Man kan också fota av anteckningarna på whiteboarden vid möten eller spela/tala in sådant som ska kommas ihåg (ex. telefonnummer, saker som ska handlas, bra idéer etc.).



© Tracto / Tuula Heikin

Använd mobiltelefonen som det bra hjälpmedel som det är!

Läs mer i Kunskapsbanken:

Minnet

Planera & strukturera

Visualisera mera