”Jag kommer i alla fall ihåg att jag glömmer”
– om minnet på äldre dar

Marie Persson

psykolog, Minnesenheten

REGION BLEKINGE

Minnesenheten i Karlskrona

- en specialistmottagning med uppdrag att utreda, diagnosticera och behandla personer med nytillkommen kognitiv svikt och där misstanke om demenssjukdom/ kognitiv sjukdom finns -

Minnesenheten

Annelie Danforth, avdelningschef

Ann-Sofi Johansson, psykiatrisjuksköterska

Carina Ericsson, demenssjuksköterska

Catarina Carlsson, arbetsterapeut

Malin Heidenberg Sjökvist, medicinsk sekreterare

Marie Persson, psykolog

Simona Petrovici, överläkare

Sofie Hjelm, kurator

Tea Månsson, äldresjuksköterska

Demenssjukdomar / kognitiva sjukdomar

påverkar den kognitiva (tankemässiga) förmågan

- Uppmärksamhet
- Planera och utföra vardagens alla göromål
- Språklig förmåga
- Spatial förmåga - t ex att hitta i omgivningen
- Inlärning och minne - både att lägga nya saker på minnet och att komma ihåg sådan som vi lärt in för länge sedan
- Social kognition - dvs vetskap om hur man beter sig tillsammans med andra)

Negativa attityder till åldrande och minne bidrar till försämrad minnesprestation

- Två olika grupper som fick utföra samma test av minnet.
- Grupp 1 - läste en artikel om nedgång i minnesförmåga hos äldre innan de fick göra testet.
- Grupp 2 - läste en artikel om stabilitet i minnesförmåga hos äldre innan de fick göra testet.

- **Grupp 2 presterade 30 procent bättre än grupp 1!**

Dagens Nyheter
2024-11-28

Vila, sänk kraven, träna,
sov, jobba mindre, var
social, slappna av,
säg "Nej".

INSIDAN

Hjärnan.

Åtta tips för lägre stress – och som vässar minnet

Alla glömmer saker ibland.
Men hur mycket glömska är egentligen normalt?
Insidan har kikat närmare på hur minnet fungerar
– och har lugnande besked.

Arbetsminne

- att snabbt ta till sig ny information och lära in ny kunskap
- att sålla bort det som inte är användbart
- att växla spår och tänka på flera saker samtidigt
- att lösa nya problem utan tidigare kunskap om dessa

Dramatiska händelser minns vi lättare än vardagliga …

… men också känslomässigt starka personliga händelser

Minnet behöver stöd och ledtrådar

Kunskaps- och erfarenhetsminne

- att använda sig av tidigare kunskaper och erfarenheter för att lägga saker på minnet
- att använda och utveckla språket
- att lösa nya problem med hjälp av tidigare kunskaper och erfarenheter

Det går att lära gamla hundar sitta

demenscentrum.se - FINGER abc - hjärngymnastik

”Jag kommer i alla fall ihåg att jag glömmer … ?”

”Normal” glömska

- glömmer ett namn men kommer på det efter en stund
- glömmer delar av en händelse
- glömmer oftare händelser långt bak i tiden än nya

Glömska vid kognitiv sjukdom

- glömmer kanske personen vars namn man har glömt
- glömmer kanske bort hela händelsen
- glömmer oftast det som nyligen hänt

”Jag kommer i alla fall ihåg att jag glömmer … ?”

”Normal” glömska

- återfår snabbt orienteringsförmågan om man tillfälligt tappar bort sig
- upprepar en tidigare berättad historia för vänner
- blir hjälpt av minneslappar

Glömska vid demenssjukdom

- förlorar förmågan att leta efter ledtrådar som kan hjälpa till med orienteringen
- kan på kort tid ställa samma fråga om och om igen
- har svårt att använda sig av minneslappar och svårt att minnas påminnelser

Är du orolig för dig själv eller någon annan?

Prata med andra – fråga om de också märkt att du är glömsk.

Sök vård - i första hand via läkare i primärvård eller demenssjuksköterska.

Det är **viktigt med noggrann utredning**!

T A C K

för att ni lyssnade!

Dags för frågor.

marie-a.persson@regionblekinge.se - tel 0455 – 73 59 77

REGION BLEKINGE