

Muistin apukeinot

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Puhujana Jaana Paasonen. Ajattelu- ja muistitoimintojen harjoittaminen on hyödyllistä. Oman muistin toimintaa voi harjoittaa, jopa hieman testatakin esimerkiksi siten, että kokeilee muistaako kerätä kaupassa ostoskärryyn kaiken tarvittavan. Toki kannattaa mukaan tehdä ostoslista ja tarkistaa ennen kassalle menoa, muistitko kerätä, mitä piti. Turhaa muistin kuormittamista pitää kuitenkin välttää etenkin silloin, jos arki jo muutoinkin kuormittaa muistia. Esimerkiksi jos väsynyt, stressaantunut, mieliala on apea tai kivut vaivaavat ei lisäkuormitus tilannetta paranna.

Päivittäiseen elämään kuuluu joka tapauksessa monia muistettavia asioita. Niistä tärkeimmät asiat kannattaa laittaa muistiin kalenteriin, puhelimeen, sanelimeen tai jollain muulla itselle sopivalla tavalla. Muistin apukeinoihin turvautuminen on sallittua ja jopa suotavaa, vaikka muisti toimisikin hyvin. Kun tärkeimmät asiat voi tarvittaessa tarkistaa vaikkapa kalenterista, se voi vapauttaa muistia muille asioille. Muistamisen apukeino voi olla myös toinen ihminen ja läheistä voi pyytää muistuttamaan tärkeästä tapahtumasta. Muistin toiminnan heikkeneminen voi johtua monesta syystä, mutta sen tunnistaminen ja hyväksyminen on tärkeää, jotta voi etsiä itselleen sopivia muistamisen apukeinoja. Jos muisti ei toimi niin kuin ennen, on turhaa ajatella, että pitäisihän minun tämän nyt muistaa tai kyllä olen ennenkin ilman muistilappuja selvinnyt.

Arjessa selviytymistä voidaan helpottaa erilaisilla keinoilla. Näitä ovat kalenterin ja puhelimen muistutuksien lisäksi muistilaput, ostoslistat, tehtävälistat, hälyttävät laitteet mm. munakello. Muistamista tukee myös se, että tavaroille on omat säilytyspaikat, josta ne sitten helposti löytyvät. Sanelulaitteita voi käyttää muistin tukena, usein sellainen löytyy omasta puhelimesta. Sanelemalla voi laittaa muistiin esimerkiksi puhelnumeroita, päivämääriä, tehtävälistoja tai mitä tahansa mieleen juolahtavia asioita, joita haluaa myöhemmin muistaa. Arjessa muistin toimintaa tukee ja samalla turvallisuutta lisää kodin laitteissa olevat hälytysäänet tai automaattiset aikakatkaisut. Liesivahti tai liesihälytin tukevat muistia ja ehkäisevät tulipalonvaaraa katkaisemalla virran tai hälyttämällä liian korkeasta lämpötilasta. Muissa sähkölaitteissa saattaa olla hälytyksiä tai ne voi sammua tietyn ajan jälkeen itsekseen esimerkiksi silitysraudat, kahvinkeitin jne. Lääkkeiden ottoa muistuttamaan voi hankkia hälyttävän lääkeannostelijan.

On olemassa erilaisia muistitekniikoita muistamista helpottamaan. Muistitekniikka on menetelmä, jolla pyritään tehostamaan asioiden tallentamista muistiin ja niiden palauttamista mieleen. Muistitekniikat perustuvat yleensä miellelyhtymien ja merkitysten luomiseen, toistoon sekä kertaamiseen. Sekä mieleen painamista että palauttamista voidaan siis harjoitella.

Miellelyhtymien luominen perustuu siihen, että asia palautuu helpommin mieleen, jos sen voi liittää ennestään tuttuun esineeseen, ajatukseen tai muodostaa mielessään siitä mielikuvan. Numerosarjojen muistaminen on monille vaikeaa ja monessa yhteydessä tarvitaan tunnusluvun muistamista. Miellelyhtymien avulla voisi ajatella lukuja esimerkiksi esineinä tai vaikkapa eläiminä, jotka toimivat vihjeinä lukuja muistettaessa. Esimerkiksi jos tunnusluku olisi 8 1 2 0, numerosarjasta voisi tehdä mielikuvan ajatellen, että 8 on kuin lumiukko, 1 on kuin kynttilä, 2 on kuin sorsa ja 0 on kuin kananmuna. Numerosarja olisi lumiukko, kynttilä, sorsa ja muna. Tästä voisi vielä tehdä tarinallisen mielikuvan, jossa lumiukko katselee kynttilä kädessään sorsaa, joka hautoo munaa. Paina tarina mieleesi ja palataan tähän myöhemmin.

Asioiden säännöllinen kertaaminen ja läpikäynti auttaa siirtämään tietoa pitkäkestoiseen muistiin. Kun asian kuulee vain yhden kerran, se usein menee helposti niin sanotusti toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Mutta jos asiaa kertaat toistojen kautta ja mielellään ääneen lausuen, se jää paremmin mieleen. Kertaus on opintojen äiti. Myös asioiden selittäminen helpottaa tiedon ymmärtämistä ja parantaa mieleen palautuskykyä. Kannattaa selittää opeteltavat asiat omin sanoin eli jos pitää opetella vaikkapa uuden puhelimen käyttöä. Kannattaa käyttöön liittyvät sanat korvata omilla suuhun sopivilla sanoilla, jos esimerkiksi äppi tai sovellus tuntuvat itselle vierailta. Tai esimerkiksi uuden pesukoneen käyttöön liittyvät ohjeet kannattaa kirjoittaa tai sanella omin sanoin muistiin. Laitteen valmistajan ohjeet ovat usein monimutkaisia ja itse kirjoittamat ohjeet ovat helpompia ymmärtää sekä muistaa.

Asioiden muistamista tukee se, jos asiat ovat järjestelty loogisen ajattelun mukaan. On helpompaa muistaa esimerkiksi viikonpäivät, jolloin pitää ottaa lääke, jos ne ovat muistissa aikajärjestyksessä kuten tiistai, torstai, lauantai. Jos yrittää painaa päiviä mieleen eri järjestyksessä esimerkiksi torstai, lauantai, tiistai, on se selvästi vaikeampaa. Tai sitten numerot, jotka olisi painettava mieleen ovat 11, 3, 1, 7 niin todennäköisesti on helpompi muistaa ne suurenemisjärjestyksessä 1, 3, 7, 11.

Lapsuudessa ja nuoruudessa moni on opetellut asioita lorujen ja riimien avulla. Kukapa meistä ei muistaisi, jos on lapsena oppinut, miten jatkuu

loru ”Kuu kiurusta kesään” tai jos on opetellut pohjanmaan jokia ”Oulun siika on pyhä kala” - riimin avulla. Tai on oppinut sormien rystysistä laske-
malla päivien määrän eri kuukausien kohdalla. Näiden muistaminen tietysti
vaatii sitä, että muistisääntö on joskus opeteltu. Joskus oman riimin tai lau-
lun tekeminen muistettavista asioista voi helpottaa muistamista.

Muistitekniikoita on siis erilaisia ja oletkin jo kokemuksen kautta saattanut
valita niistä itsellesi sopivamman tavan muistaa, jokaisen muisti toimii eri
tavalla. Joku muistaa hyvin kuulemalla, toinen tekemällä ja joku näkömuis-
tin kautta hahmottamalla. Joillekin on vaikea muistaa numeroita ja toisen
taas nimiä. Voi olla, jos ovikoodin numerot tuottavat vaikeuksia, mutta lii-
kemuisti muistaa liikkeen, jonka käsi tekee painellessa oikeaa koodia.

Ikääntyessä yleensä nimimuisti heikkenee ja jo moni keski-ikäinenkin ilmoit-
taa, että kokee nimimuistin heikenneen. Nimien muistamisessa voi hyödyn-
tää läheisten, tuttujen tai kuuluisuuksien nimiä. Esim. jos uuden tutun etu-
nimi on Juha, voi ottaa vihjeeksi Juha Miedon ja muistaa myöhemmin, että
tutulla on sama etunimi kuin Juha Miedolla. Nimistä voi tehdä myös mieliku-
via. Jos uuden tutun nimi on vaikkapa Kaisa Vuorinen, niin voi etunimestä
tehdä mielikuvan ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräisestä ja liittää tähän suku-
nimen mielikuvan vuoresta. Ja koko nimen mielikuvassa yhdistää ampuma-
hiihtäjä ampumaan vuoren päälle. Tehdään pieni harjoitus, jossa kerron,
että sinulla on syyskuun 10 päivä aika lääkäri Kaisa Vuoriselle. Paina siis
mieleesi nimi ja aika eli lääkäri Kaisa Vuorinen sekä syyskuun 10 päivä.
Mieti miten muistaisit tuon sinulle varatun ajan?

Kaupassa käydessäkin meillä on erilaisia tapoja muistaa ostettavat asiat.
Joku turvautuu aina ostoslistaan, jollakin on ostoslista sanelulaitteessa tai
on painanut ostettavat asiat mieleensä eri muistitekniikoiden avulla. Yksi
tapa on luokitella ostokset eri osastoihin esim. 3 ostosta hedelmäosastolta,
2 maito- ja 2 lihaosastolta. Voidaan painaa ostoslista mieleen kaupassa kul-
jetun reitin varrelle ja muistella, mistä kohdin pitää poimia ostoksia. Joskus
voi tehdä ostettavasti asiasta liioitellun mielikuvan esim. kuvittelee lehmän
kaupan sisälle, jos pitää ostaa maitoa tai kaupan täyteen kanoja, jos pitää
ostaa kananmunia. Yliämpuvat mielikuvat on yleensä helpompi muistaa. Jos
lähtee kaupungille ja on monta eri paikkaa, jossa pitää asioida. Kannattaa
mielikuvissa kerrata reitti jo etukäteen ja järjestää muistettavat asiat tie-
tyllä logiikalla esim. asian tärkeyden, sijainnin tai aikataulun mukaan. Mitä
enemmän kiinnittää huomiota mieleen painettavaan asiaan etukäteen, sitä
helpompi asia on myöhemmin muistaa.

Mieti millä tavoin sinun muistisi toimii ja mitkä muistamisen tukikeinot sopivat sinulle parhaiten. Käytännön arki osoittaa, mitkä keinot ovat sinulle käyttökelpoisimmat. Silloin, kun yrität palauttaa asiaa mieleen muistisi soppukoista, rauhallisuus ja tyyneys auttavat mieleen palauttamisessa. Jos suuttuu itselleen tai ahdistuu aina kun huomaa unohtaneensa jotain, vaikeudet vain lisääntyvät. Myös stressi ja kiire lisäävät muistivaikeuksia. Hyvä yöuni on tärkeää muistin toiminnalle, sillä väsyneenä unohduksia sattuu paljon helpommin kuin virkeänä. Järjestelmällisyys tukee mieleen palauttamista. Päiväohjelman voi suunnitella niin, että tekee tiettyjä asioita vain tiettyinä ajankohtana tai tiettyinä viikonpäivinä. Toimintoja voi sitten linkittää toisiinsa niin että yhden muistaminen tuo mieleen toisen.

Palataan vielä muistelemaan, mikä olikaan äsken mieleen painettavan lääkärin nimi. Entä mikä aika oli varattu lääkärille?

Oikea vastaushan oli, että aika on lääkäri Kaisa Vuoriselle syyskuun 10 päivä. Mitkä asiat auttoivat muistamaan? Muistitko ampumahiihtäjän vuoren päällä? Mikä auttoi muistamaan päivämäärän? Onko sinä päivänä tutun syntymäpäivä tai nimipäivä? Teitkö päivämäärästä 10.9 luvun 109 vai oliko siinä jokin muistisääntö käytössä? Ja jos et muistanut nimeä etkä päivää, ei huolta. Moni asia vaikuttaa muistamiseen. Lääkäriajat kannattaakin laittaa aina jonnekin muistiin tai pyytää läheistä muistuttamaan.

Mutta muistatko vielä tunnusluvun? tai muistako siihen liittyvän tarinan? Tarinahan meni näin: lumiukko katselee kynttilä kädessään sorsaa, joka hautoo munaa. Muistuuko nyt tunnusluku mieleen?

Tunnusluku oli 8120.

Mitä monipuolisemmin aivojaan käyttää, sitä toimintakykyisimpinä ne pysyvät. Parhaiten aivojaan voi ravita itselle mielenkiintoisella tekemisellä. Aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus. Sopiva aktiivisuuden ja levon suhde on hyväksi aivoille. Esimerkiksi taide ja kulttuuri aikaansaa elimistössä tasapainoa ja rauhoittumista. Musiikki vaikuttaa laaja-alaisesti aivoihin, se voi rentouttaa, piristää, innostaa, parantaa suorituskykyä, vaikuttaa edullisesti verenpaineeseen ja sydämen sykkeeseen, parantaa muistia ja tarkkaavuutta, luoda myönteistä mielialaa, aktivoida muistoja, vähentää ahdistusta ja kipuja.

Muistin toimintaa voi helpottaa tekemällä yhtä asiaa kerrallaan, poistamalla turhat häiriötekijät, jos tarvitsee painaa mieleen asioita. Huomioitavaa on että, erilaiset muistitekniikat voivat jopa kuormittaa muistia, koska ne perustuvat usein opeteltaviin menetelmiin, jotka vaativat muistamista. Muistin tukemiseksi kannattaa käyttää siis niitä apukeinoja, jotka sinä koet

itseäsi hyödyttävän. Se voi olla vaikka vanhan kansan keino, kun pitää jotain muistaa niin, laittaa langan sormen ympärille, joka muistuttaa siitä, että on jotain muistettavaa. Muistamiseen käytettävät apukeinot eivät heikennä muistia, vaan helpottavat arkea.

Lähteinä oli käytetty internet-sivuja terveyskylä.fi, ttl.fi, nkl.fi sekä miina-sillanpaa.fi