

# MINNESPROBLEM

Vid minnesproblem finns hjälp att få

Både yngre och äldre kan glömma. Nästan alla människor glömmmer någongång namn eller glömmmer att man redan tidigare berättat samma sak. Det kan finnas flera orsaker och faktorer till att man glömmmer. De flesta orsakerna kan påverkas och skötas. Problem med minnet är vanliga hos både personer i arbetsför ålder och över 65-åringar.

## Orsaker till minnesproblem kan vara:



Stora livsförändringar, såsom immigration



Traumatiska upplevelser



Användning av läkemedel, alkohol, tobak och droger



Depression, ensamhet och nedstämdhet



Sömnlöshet, trötthet och utmattnings

Depression och sömnlöshet försämrar minnet, eftersom de försvagar observations- och koncentrationsförmågan. En deprimerad person orkar inte koncentrera sig på att lära sig.



### STRESS OCH ÅNGEST

Stress och bekymmer belastar arbetsminnet. Långvarig stress kan leda till utmattnings och depression, som är riskfaktorer för minnessjukdom.

12 3  
9 6  
B ↓  
vitaminer

### TILLSTÅND OCH SJUKDOMAR SOM KAN BOTAS

Till exempel folsyra- och b-vitamin brist, funktionsstörningar i sköldkörteln och högt blodsocker.



Bestående förändringar efter hjärninfarkt, hjärnblödning och hjärnskador



Framskridande minnessjukdomar

# TA HAND OM DITT MINNE



☺ Sov gott och tillräckligt.



☺ Ät en hälsosam och mångsidig kost.



☺ Aktivera hjärnan.



☺ Stöd minnet genom att använda minneslappar och kalender.

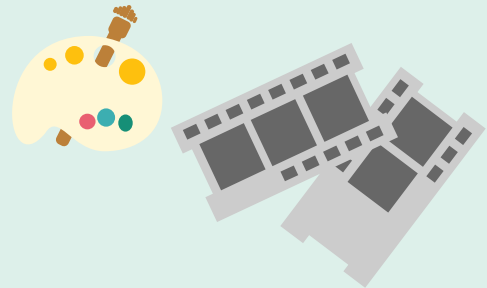
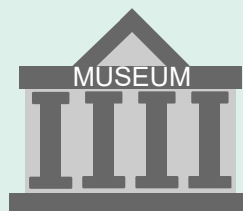
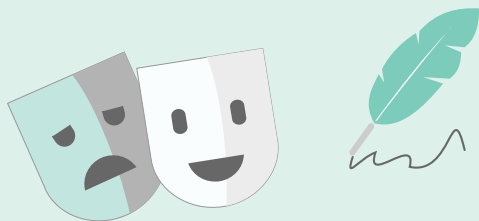


☺ Umgås med vänner.



☺ Utöva motionsformer, som du tycker om.

☺ Skydda huvudet genom att använda hjälm.



☺ Njut av kultur.

☺ Gör saker som ger välbefinnande.

Källor: Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)  
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry  
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)  
Terveyskirjasto Duodemic [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), Maamu-raportti: THL [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)  
[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Bilder och layout: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)  
Översättning: Egentliga Finlands Minnesförening rf