

Vad kan jag själv göra?

- ♥ Värna om en god söm och unna dig tid för avkoppling.
- ♥ Ta dig ut och träffa andra. Gör något du tycker om – förena nytta med nöje.
- ♥ Ordning och reda på vardagen och att ha enkla uppgifter varje dag kan vara av stor betydelse.
- ♥ Att vara aktiv, själv eller tillsammans med andra. Förbättrad fysisk förmåga kan även förbättra minnet.
- ♥ Kosten har också betydelse, en näringsrik kost är viktig för att motverka vitaminbrist som kan ge skador på hjärnans celler.
- ♥ Alkohol i för stora mängder är en välkänd orsak till hjärnskador och minnesproblematik.

För mer information är du alltid välkommen att kontakta oss:
Förebyggande hembesök

Sofia 019-21 15 91, sofia.a.karlsson@orebro.se
Ida 019-21 15 92, ida.persson@orebro.se
Cecilia 019-21 15 97, cecilia.lundberg@orebro.se

Örebro kommun kundtjänst
tel: 019-21 10 00, hemsida: www.orebro.se



Var har jag lagt mina glasögon? - en liten broschyr om "glömska"



All glömska är inte demenssjukdom

Att minnesförmågan blir sämre med åren är något som nästan alla människor får vara med om. Oftast handlar det om normalt åldrande. Minnets funktioner och förmåga avtar liksom kroppens förmågor avtar när vi blir äldre.

Det är besvärande när minnet sviker

Det är jobbigt att inte komma ihåg överenskommelser och namn, vart man ska.

Med koncentration, motivation och upprepning kan man i regel kompensera för den försämrade minnesfunktionen som uppträder med åldrandet. Det är lättare att minnas sånt man är intresserad av än sånt man ej bryr sig om.

Vad är normalt?

Ibland kan det vara helt normalt att vara "lite glömsk". Det är vanligt och normalt att uppmärksamhets- och minnesförmågan avtar då man har mycket att göra eller när man är stressad. Vi kan uppleva olika problem med minnet men det mesta av det är inte sjukliga förändringar eller ens uttryck för åldrande.

Det anses normalt att ett par gånger per vecka råka ut för följande händelser:

- Glömmer bort vart man har lagt saker och ting.
- Hittar inte olika saker i hemmet.
- Måste kontrollera att det man tidigare tänkt göra blivit gjort.
- Har ett ord på tungan i ett samtal men får ej fram det.
- Går in i ett rum för att hämta något men har glömt vad det var när man kommer dit.

... ett par gånger per månad:

- Glömmer vad som blev sagt till dig igår eller för ett par dagar sedan.
- Glömmer när något hände (tidpunkt/datum för händelsen).
- Glömmer att ta med saker man behöver t. ex. på en resa.
- Tappar tråden – glömmer vad man precis har sagt.

Men det finns också personer som får onormala störningar av minnet. Som då kan vara orsakat av en sjukdom, många sjukdomar går att behandla med olika typer av stöd. Därför är det viktigt att söka läkare när man märker att något inte är som det ska med förmågan att minnas, koncentrera sig eller att fungera som vanligt i vardagslivet.

Tre enkla frågor:

- Fungerar minnet lika bra som förut så att jag klarar av det dagliga livet?
- Fungerar förmågan att lösa problem, tänka, resonera och att planera så att jag klarar av det dagliga livet?
- Är sinnestämning och humör som det brukar vara?

Om svaren på dessa frågor tyder på att något inte är som det ska, bör man kontakta sin allmänläkare.

Vänta inte för länge

En undersökning kan förklara varför man har drabbats av besvären. Det är viktigt att inte vänta för länge med att söka läkare vid störande minnesproblem.