

För minnets skull

Ta mig med dig och läs hur du kan
påverka ditt minne på ett positivt sätt



Minneslots
expert- och stödcenter
Helsingfors och Östra Nyland



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Denna guide innehåller:

- Presentation
- Minnessjukdomar i Finland
- Ta hand om din hjärna
- Hjärngympa för att upprätthålla minnet
- Känn kraften i kamratstöd

”Över 39 personer i Finland får
minnessjukdomsdiagnos varje dag”

”Man kan leva ett bra liv med en
minnessjukdom”

”Det finns kraft i kamratstöd”

”Människan är också annat än
en diagnos”

Helsingfors och Östra Nylands Minneslots

Minneslotsarna är landskapsvisa expert- och stödcentraler som upprätthålls av Minnesförbundets medlemsföreningar. Centralerna erbjuder hjälp och stöd för de minnessjuka och deras närstående. Centraler finns i totalt 18 landskap och de bildar ett rikstäckande nätverk. Helsingfors och Östra Nylands Minneslots erbjuder verksamhet i Askola, Borgå, Borgnäs, Helsingfors, Lappträsk, Lovisa, Mäntsälä och Sibbo.

Minneslotsarna gör påverkningsarbete för de minnessjukas jämlikhet och för ett bra liv för de minnessjuka, och de fungerar aktivt inom sina landskaps nätverk. I Minneslotsarna förstärks i synnerhet frivillig- och stödverksamhet som berör minnessjukdomar, samt säkerställs även att de minnessjukas röst blir hörd.

Social- och hälsovårdsministeriet stöder det landsomfattande nätverket och verksamheten med Veikkaus intäkter.



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

Vad betyder detta i praktiken?

Minneslotsen fungerar med låga tröskel principen, där **vem som helst kan avgiftsfritt** komma med i verksamheten. Vi erbjuder runt om i Helsingfors och Östra Nyland regelbundna kamratstödsgrupper både för personer med minnessjukdom och för anhöriga. I grupperna

framhävs en trevlig och avkopplad stämning och samvaro, samt utrymme både för både lättsamma och djupare diskussioner. I grupperna för personer med minnessjukdomar är även hjärngympa utan prestationspress en viktig del av gruppträffarna. Vi ordnar även olika temagrupper där vi till exempel tillsammans som grupp njuter av naturen, lär oss fotografera eller där vi satsar på att njuta av musik.

Förutom i grupperna, kan du även hitta Minneslotsen från ett för allmänheten öppet Minnescafé, där vi genom föreläsning och öppen diskussion går igenom ämnen som berör minnet. Till dessa tillställningar kan vem som helst komma med utan någon som helst förhandsanmälan.

Vi finns här för dig även genom personlig rådgivning och handledning i det mesta gällande minnet, minnessjukdomar och läget som anhörig.

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Ett av våra viktigaste mål är även att öka kännedomen kring minnessjukdomar bland befolkningen och vi ordnar föreläsningar för olika storlekars grupper och publiker.



**Helsingin ja
Itä-Uudenmaan Muistiluotsi**



muistiluotsi_hki_itausimaa



www.muistihelsinki.fi

Minnessjukdomarna i Finland

Minnet kan försvagas av många olika anledningar, antingen kortvarigt eller permanent och alltid behöver man inte oroa sig. Till exempel långvarig stress eller mental brådska och press kan öka på glömskan, lika som koncentrationen kan försvagas. I sådana fall är det viktigt att satsa på sin egen mentala vila och återhämtning. Ifall nattsömnens kvalitet är svag, kan även det påverka koncentrationen och minnet på ett ickeönskvärt sätt.

Ibland kan det vara frågan om en progressiv, det vill säga framskridande, minnessjukdom. Minnessjukdomarna är så vanliga i Finland att man pratar till och med om folksjukdom. Den vanligaste progressiva minnessjukdomen är Alzheimers sjukdom. Andra minnessjukdomar är bland annat blodkärlsrelaterade minnessjukdomar, Lewykroppssjukdom och minnessjukdom som beror på degeneration i pann-tinningloben. Idag har ca 200 000 finländare diagnosen minnessjukdom, varav 7000 – 10 000 av dessa är personer i arbetsför ålder. I världen är minnessjukdomarna så vanliga att var tredje sekund insjuknar en person i minnessjukdom.

Ifall du misstänker att du kan ha en minnessjukdom, eller ifall du fått en minnessjukdomsdiagnos kom ihåg att du inte är ensam. I Finland får över 39 personer diagnosen varje dag och man kan leva ett fint liv med en minnessjukdom. Kom även ihåg att du kan komma med i vår gruppverksamhet och stärka dig av kraften i kamratstödet.

Ta hand om din hjärna

Vi alla behöver vår hjärna varje dag och varje sekund av vårt liv. Allt vad vi gör, antingen medvetet eller undermedvetet är i grund och botten styrt av hjärnan. Hjärtslagen, ljuden vi hör, instinktiva reaktionen vi får då vi möter på en orm på skogsstigen, är alla exempel på saker som vår hjärnan styr. Med andra ord är hjärnan livsviktig för oss.

Vårt minne finns i ett område av hjärnan som heter Hippocampus och denna fungerar som ett minnescentrum. Hippocampus uppgift är att behandla ny information. Under åren som går krymper våra minnescentrum, vilket kan leda till att minnet försämras. Genom att ta hand om vår hjärna och vårt minne kan vi i alla fall förbättra sannolikheten för hippocampus att krympa så långsamt som möjligt. Senare i detta häfte berättar vi exempel på hur du kan på ett positivt sätt inverka på ditt minnes välmående.



Minnessjukdomarna inverkar förutom på hippocampus även på andra delar av hjärnan, beroende på minnessjukdom och individ. Därför är det viktigt att ta hand om och utmana hjärnan på så många olika sätt som möjligt, så att hjärnan får jobba på och stärkas på så många områden som möjligt.

Hjärngympa för att upprätthålla minnet

Det är aldrig för sent att satsa lite extra på egen hjärnhälsa och på upprätthållande av eget minne. Hade du en progressiv minnessjukdom eller inte, gör hjärngympa alltid gott. Det viktigaste du ska veta i detta skede är att det viktigaste i hjärngympan är inte ett perfekt eller "rätt" slutresultat, utan det viktigaste är att du bara gör.



Övning: Utmana rutinerna

Var och en av oss har vår egen rutin i vardagen, som till exempel en viss ordning i morgon- och kvällsrutinerna. Under dagen utför vi olika uppgifter automatiskt, alltså utan att fundera på uppgiften desto mer. Rutinerna är bra stödpelare i vardagen, men effektiviteten i hjärngympan är den att vi utmanar oss själva att göra något på ett annat sätt än vanligt.

Gympa alltså din hjärna genom att hämta till lite extra till dina rutiner. Här nedan hittar du tips på hur du kan utmana din hjärna samtidigt som du håller på med dina vanliga sysslor:

- ifall du är högerhänt, tvätta dina tänder med vänstra handen och med högra handen om du är vänsterhänt
- alternativt stå på ett ben medan du tvättar tänderna och träna samtidigt även balansen
- läs dagens tidning från andra hållet än vanligt, börja med sista sidan ifall du vanligtvis börjar från första sidan
- ifall du gör dina morgon- eller kvällsrutiner oftast i en viss ordning, byt nu som då ordning

- ladda kaffekokaren med andra handen än vanligt
- vad som helst annat, som avviker från ditt vanliga görande

Övning: Gör något nytt

Har en bekant till dig någon gång frågat med dig till något som inte känns bekant eller bekvämt för dig?

- lös uppgifter som du inte löst förut. Ifall du till exempel är ivrig på korsord, prova ibland på sudoku eller frågesporter.
- har du gått förbi ett café varifrån det kommer en otroligt god doft? Vad om du nästa gång gick in där på en kopp kaffe?
- har du någon gång tänkt att "det där skulle jag någon gång vilja prova" och sedan konstaterat att "jag ids inte" eller "jag kan det ändå inte"? Nästa gång du känner att du vill prova på något nytt, fråga dig själv "är det här något jag kunde prova på, oberoende slutresultatet?" "Skulle det här kunna vara ett sätt för mig att utmana min hjärna?"

Övning: kraft och inspiration av andra

Det sägs ofta att skrattet förlänger livet och en gnutta sanning i det finns det nog. Människan är ett flockdjur och vi behöver andra människor med i våra liv. En del av oss behöver många andra människor omkring sig, medan en del vill ha några andra människor omkring sig. Samhörighet får oss att må bra.

ÜRing en vän, ditt barn, barnbarn. Ifall detta inte varit en vana för dig sedan förut, så får du här utmana dig själv att prova på något nytt, så som vi gick igenom i förra stycket.

- Leta fram en passlig grupp som du skulle kunna ansluta dig till och besöka regelbundet.
- Gör något roligt
- Hitta en hobby som inkluderar andra människor
- Då du umgås med andra människor, lyssna till vad de sysslar med och snappa upp tips åt dig själv på något roligt nytt att prova på.

Övning: Den viktiga motionen

Motion gör gott så väl åt vår fysiska kondition, så som till exempel våra muskler, som även vår koordination, koncentrationsförmåga, sömnens kvalitet och vårt minne.

All motion är bra och forskning visar att speciellt motion i naturen ger en positiv effekt.

- Varje rörelse är viktig, så fundera på hur du just idag kunde öka mängden rörelser. Är det genom att upprepa samma rörelse flera gånger, som till exempel att stiga upp från stolen? Eller är det genom att kratta lite extra, en promenad i skogen, eller att bära ut soporna oftare? Eller kanske kunde du hitta en ny hobby, som till exempel dans?

Känn kraften i kamratstödet!

Nu då du nästan läst igenom hela guiden, så är du också av den åsikten att det skulle vara trevligt att fortsätta med liknande övningar tillsammans med andra, i en passlig storleks grupp? Vi på Helsingfors och Östra Nylands Minneslots är nämligen av den åsikten att det är väldigt givande att vara och göra tillsammans i en passligt stor grupp med god anda. Ifall du har en minnessjukdom och du också tycker lika som vi att trevliga pratstunder kombinerat med hjärngympa är något du skulle se fram emot, kontakta oss utan att tveka! Våra kontaktuppgifter hittar du på sista sidan. Vi hörsl!

Hälsningar från Minneslotsens gruppmedlemmar –
varför komma med i verksamheten:

“roligt umgänge,
mycket skratt”

“det finns flera än jag i
liknande situation”

“avbryter
vardagen”

“du är inte
ensam”

“Det är lätt att komma
till gruppen”

“uppfriskandet
aktivitet för hjärnan”

[illegible]

KONTAKT

Askola, Borgå, Lappträsk, Lovisa och Sibbo

Emilia Eklund

044 750 5415 (vardagar kl. 9-15)

emilia.eklund@muistihelsinki.fi

Henrietta Janhonen

044 765 5566 (vardagar kl. 9-15)

henrietta.janhonen@muistihelsinki.fi

Borgnäs och Mäntsälä

Sofia Halme

044 765 3999 (vardagar kl. 9-15)

sofia.halme@muistihelsinki.fi

Helsingfors

Johanna Saarelma

044 704 7774 (vardagar klo 9-15)

johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

Jenni Nissinen

044 770 9121 (vardagar kl. 9-15)

jenni.nissinen@muistihelsinki.fi

Lämna en kontaktbegär till oss genom att öppna kameran i din smarttelefon och rikta den mot QR-koden här bredvid. Öppna länken som dyker upp och fyll i blanketten, så är vi snart i kontakt med dig!

