



**Minneslots**  
**expert- och stödcenter**  
Nyland

# Sköt om ditt minne

Ida Mitchell

Minneshandledare

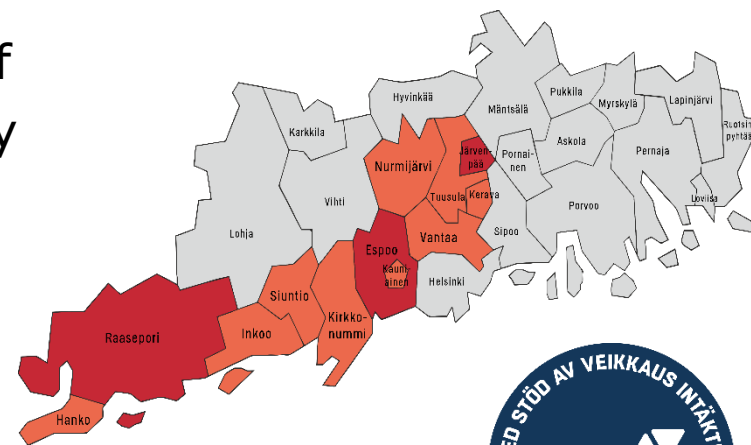
Minneslots Nyland

# Nylands Minneslots

- En del av Minneslots-nätverk, som koordineras av Alzheimer Centralförbundet (Muistiliitto)
- Administreras av Esbo och Grankulla Minnesförening
- Finansieras av Penningautomatföreningen (RAY)
- Samarbetsavtal med:
  - Vantaan Muistiyhdistys ry (Vanda Minnesförening)
  - Äldreomsorgen i Ekenäs rf
  - Stöd för de Äldre i Karis och Pojo rf
  - Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry
- 8 minneshandledare + en verksamhetsledare+kontorsassistent
- Lokala föreningar erbjuder möjligheten att påverka och delta, bli medlem!



**Esbo och Grankulla  
Minnesförening rf**  
Medlem i Alzheimer Centralförbundet



**Minnesträningsgrupper för minnessjuka och uppfriskande grupper för närstående** träffas samma tid i skilda grupper

## På svenska:

- I **Mattby** en gång i månaden onsdagar kl 10.30-12
- I **Grankulla** en gång i månaden onsdagar kl 10-11.30
- **NY:** I **Alberga** en gång i månaden måndagar 10.30-12

## På finska:

- I **Hagalund** kvällsgrupp, dagsgrupper och grupp för vuxna barn
- I **Esbo centrum, Esboviken, Gröndal och Kyrkslätt** dagsgrupper
- I **Alberga** grupp för personer i arbetsför ålder

Öppen minnesträningsgrupp för alla intresserade i **Alberga, Mattby, Esboviken, Gröndal och Kyrkslätt**

# Stöd, information och verksamhet

## Minnescafé i Folkhälsanhuset i Hagalund:

**Må 19.2 kl. 14-15.30** Lyft fram livskunskap

**Må 12.3 kl. 14-15.30** Hjärnveckan

**Må 16.4 kl. 14-15.30** Vårtema

**Må 14.5 kl. 14-15.30** Berörande minnen

## Informationskväll om minnessjukdomar och deras vård

**To 22.3 kl 17.30-19** Grankulla bibliotek, Thurmansplatsen 6

## Konstutställning

**Ti 27.2-16.3** ”Urheilumuistot – 11 urheiljan tarina”, Hagalunds servicecenter, Länsituulentie 1, 3.krs, Esbo. Utställning med idrottsminnen.

# Stöd, information och verksamhet

## Minneshandledning

Per telefon, e-post eller personligen

## Frivilliga

- Utbildning och möjlighet att delta i verksamheten.

## Vi lyssnar och för budskapet vidare

- Seminarie för personer med minnessjukdom

VERKSAMHET

Handledning och rådgivning

Gruppverksamhet

Minnescafé och föreläsningar

Evenemang

Frivilligverksamhet

Minnesforum

Händelser våren 2018

## Verksamhet

Nylands Minneslots erbjuder mångsidigt stöd, information och verksamhet på finska och svenska i Esbo, Grankulla, Vanda, Kyrkslätt, Raseborg, Sjundeå, Hangö, Ingå, Kervo, Träskända, Nurmijärvi och Tusby.

Man kan till exempel via våra Minnescaféer lätt bekanta sig med vår verksamhet. Du kan också ringa [minneshandledaren](#) på ditt område och diskutera dina egna eller familjens behov så söker vi tillsammans en grupp som passar just er.

Mera information får du även från [Nylands Minneslots broschyr](#). (pdf)

Välkommen med!

jaa sivu:  

publicerad 8.11.2017

[www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv), [www.muistiliitto.fi/se](http://www.muistiliitto.fi/se)

# Minnet

- En händelseserie: man återkallar till minnet och lär sig nytt
- En del av personligheten, jagbilden och identiteten
- Minnesbilder och minnen
- Livshistoria
- Behandlar information
- Bor i hjärnan
- En förutsättning för att vardagen skall fungera
- Stora individuella skillnader
- Slits inte av användning!



# Människan kommer bäst ihåg...

- Saker som betyder något
  - Detaljerade sinnesimpulser glöms och ändras
- Speciella, unika och konstiga saker
  - Jämför med rutinmässiga händelser och situationer
- Information som hör ihop med en plats
  - Tiden glöms, eftersom tid är abstrakt
  - Var befann du dig när...
- Kunskaper (att cykla, knyta skosnören, diska, skriva)
  - Automatiseras genom repetition
- Upprepad, tränad kunskap, talang och erfarenheter
  
- Att komma ihåg information kräver alltid koncentration!
- **Till ett normalt minne hör glömska**





# Ordspråk

Ge dig inte på berg när...

Man blir aldrig gammal...

Man saknar inte kon förrän...

När katten är borta...

Repetition är...

Ropa inte hej förrän...

# Minnessjukdomar

- 193 000 personer har minnessjukdom i Finland
  - Av dem är över 10 000 i arbetsför ålder (under 65)
  - Alzheimers sjukdom, Lewy body-sjukdom, blodkärlsrelaterad minnessjukdom och degeneration i pann- och tinningsloben
- Tidig diagnostisering!



# När behöver man bli orolig?

- Egen eller en näras oro för minnet
- Minnesproblem som stör jobbet eller vardagssysslor
- Man glömmer bestämda träffar, man går till vårdcentralen med olika problem som man inte kan beskriva, svårt att följa instruktioner
- Svårt att hitta ord eller använder opassande ord
- Svårt att bestämma sig, svårt att lösa problem, att förstå klockan
- Svårt att sköta ekonomin
- Tappar lätt bort saker, glömmer hur saker används
- Personlighetsförändringar, desorienterad, misstänksamhet,
- Initiativförmågan försämras och man drar sig undan



# Hjärngymnastik!

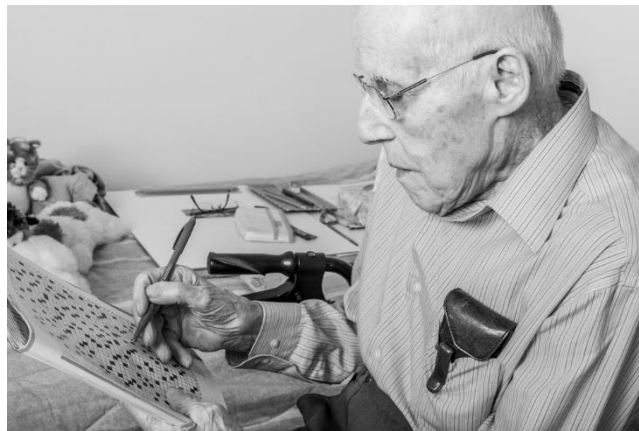
# Ta hand om ditt minne!

- Ät för ditt minne
- Rör på dig för ditt minne
- Sov gott, vila
- Undvik för mycket stress, stanna upp
- Utmana din hjärna och ditt minne, tänk, minns!
- Gör saker du gillar
- Njut av livet!
- Oroa dig inte i onödan
- Positiv livsattityd



Små goda beslut dagligen

# Att aktivt sköta sin hjärnhälsa kan flytta fram uppkomsten av en minnessjukdom t.o.m. 5-10 år



Detta skulle **HALVERA** den förutspådda mängden av  
minnessjuka år 2050



# Hjärnhälsa på nära håll

## ÖKA

- Skogslänkar och bökande i myllan
- Utevistelse
- Gungande
- Vila och sömn
- Lediga dagar från prestationer
- Glädje och skratt
- Motion och aktivitet
- Grönsaker, bär, nötter och fisk
- Vänner och träffar/möten
- Kultur, konst och musik
- Utmaningar och nya saker för hjärnan
- Trevliga hobbyn
- Kaffe, te och pratsällskap
- Minnen och att minnas

## KOM IHÅG

- Hjälms och säkerhetsbälte
- Med måtta – om alls-alkohol
- Socker och salt med måtta

## LÄMNA BORT

- Tobak och andra droger



# Anagram

nojena sovts

hantera oljan

hela kraniet

axel rubbandets

fiskerier tisdags

inmatar linje



# Minnesträning med ord

- Sånger som börjar med ordet: Jag
- Räkna upp bilmärken!

# Sköt om din hjärnhälsa och ditt minne

Hjärnhälsa och minnets välmående hör väldigt tätt ihop. Genom att sköta om din hjärnhälsa främjar du din minnesfunktion och förebygger risken att insjukna i en minnessjukdom.

Hjärnan är vår viktigaste kroppsdel och vi behöver hjärnan i allt vi gör. Hjärncellerna förnyas inte på samma sätt som kroppens andra celler, därför bör de skyddas aktivt. Det är något som berör oss alla oberoende av ålder eller hur bra minnet fungerar.

Risikofaktorer för att få en minnessjukdom är högt blodtryck, höga sockervärden, högt kolesterol och övervikt. Oskötta kan dessa bidra till minnessjukdom. Ju äldre man blir desto större är risken att insjukna. Åldern kan man inte påverka, men det kan man däremot levnadsvanorna och de har en stor inverkan på hur din hjärna mår.

För hjärnans del är det viktigt att äta mångsidigt och regelbundet. Hjärnan kräver 30 procent av all vår energi för att fungera normalt. Viktigt är även att vi får i oss nödvändiga vitaminer och näringsämnen och att vi äter socker och salt med måtta. Kaffe och grönt te är enligt undersökningar bra för minnet.

Fysisk aktivitet ökar blodflödet i hjärnan och förbättrar kontakten mellan nervcellerna. All motion räknas, även nyttomotion som trädgårdsarbete eller att ta trapporna i stället för hissen. Med kost och motion kan man förebygga problem med minnet och samtidigt även sköta hjärnhälsan.

Ett aktivt socialt liv upprätthåller hjärnans funktionsförmåga och inverkar positivt på minnet. Ensamhet och nedstämdhet däremot anses inverka negativt på minnet.

Hjärnan bör skyddas från slag genom att använda cykelhjälm, säkerhetsbälte och halkskydd. Riklig användning av alkohol,



Egentligen tränas minnet av allt som aktiverar hjärnan, t.ex. korsord, sudoku, hjärngymnastikövningar, handarbete, spel eller att diskutera gamla minnen.

tobak och andra droger skadar hjärnan och bör undvikas.

## Pröva något nytt

För minnet gör det gott att avvika från rutiner, t.ex. genom att göra morgonsovslorna på ett annat sätt eller på en ny väg hem. När hjärnan utmanas bildas nya nätverk. Minnet kan tränas på många olika sätt, det gäller att hitta ett sätt man själv gillar. Egentligen tränas minnet av allt som aktiverar hjärnan, t.ex. korsord, sudoku, hjärngymnastikövningar, handarbete, spel eller att diskutera gamla minnen. När du är kulturell, tränar du minnet. t.ex. genom att spela instrument, studera språk, se på teater, läsa bok eller skriva dikter.

Det viktiga är att finna en balans mellan aktivitet och vila. Hjärnan behöver få vila och tillräcklig sömn är en förutsättning för hjärnans normala funktion. Medan människor sover, bearbetar hjärnan vad den upplevt under dagen. Kronisk sömnbrist kan orsaka minnesproblem. Ifall man inte

kan sova tillräckligt på natten kan man ta en tupplur på dagen. Avslappning genom en promenad i skogen eller genom att lyssna på sin favoritmusik, kan medföra vila för hjärnan. Minnet njuter!

Långvarig stress är påfrestande för hjärnan, kortvarig positiv stress kan göra att hjärnan fungerar bättre. I dagens samhälle får människan ständigt impulser från sin omgivning och det krävs att hjärnan skall kunna behandla mycket mera information än för t.ex. 100 år sedan. När hjärnan överbelastas, kan även minnet svika. Använd dig gärna av stöd för minnet som minnesappar, listor och kalendrar. Det finns nog annars också tillräckligt för minnet att komma ihåg. Men ifall du vill utmana hjärnan, kan du prova på att skriva butikslista, men lämna den hemma och se hur många saker du kommer ihåg.

## Små saker dagligen

Man kan sköta om sin hjärnhälsa och sitt minne på många sätt. Det kan låta som en

## MINNESLOTS – VERKSAMHETEN

- 18 Minneslotsar runt om i Finland, koordineras av Alzheimer Centralförbundet.
- Finns i samarbete av Social- och hälsoorganisationsnämndens understödscentral (STEA).
- Verksamhet för personer med minnessjukdom, deras närstående samt alla som är intresserade av sitt minne
- Gruppverksamhet, minnesscafen, föreläsningar, evenemang, minnesshandling, frivilligverksamhet.
- Nylands Minneslots fungerar i Esbo, Vanda, Crankulla, Kyrkslätt, Raseborg, Sjundeå, Ingå, Hangö, Träskända, Tusby, Kervo och Nurmijärvi.
- Mer information kring ämnet:

[www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/vs](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/vs),  
[www.muistiluotsi.fi/vs](http://www.muistiluotsi.fi/vs)

Hjärnhälsosamt är en applikation till mobiltelefoner eller tabletdatorer, som innehåller info om hjärnhälsa, spel som aktiverar hjärnan samt en minneskonditionskalender, som uppmuntrar dig att sköta om minnets välmående. Gratis, för IOS-apparater.

lång lista, men det är sist och slutligen inte så komplicerade saker, det gäller bara att hitta sitt eget sätt. Med att aktivt sköta sin hjärnhälsa kan man skjuta upp insjuknandet med 5-10 år och förebygga minnessjukdomar. Mängden minnessjuka i Finland skulle kunna halveras ifall folk aktivt skulle ta hand om sitt minne. Det är frågan om små saker i vardagen. Ta en promenad istället för att sitta på soffan, ät mer fisk eller utmana din vän i ett kortspel. Och kanske viktigast av allt, kom ihåg att även låta din hjärna vila.

IDA MITCHELL  
minnesshandledare,  
Nylands Minneslots

# Hjärnhälsosam!- applikation

Hjärnhälsosam! innehåller information om hjärnhälsan, spel som aktiverar hjärnan samt en minneskonditionskalender, uppmuntrar dig att ta hand om minnets hälsa – varje dag.

Hjärnhälsosam! är menat för alla åldrar för att ta hand om hjärnan. Sök på Aivoterveydeksi!

Applikationen fungerar på iOS-apparater, alltså iPhone, iPad och iPod.



[www.muistiliitto.fi/se/muistiliitto/hjarnhalsa/hjarnhalsosam/](http://www.muistiliitto.fi/se/muistiliitto/hjarnhalsa/hjarnhalsosam/)



### Minne

Inte ba  
Vi får st  
hör, vi s

### Inläring

Att ta t  
Att lära  
lägga til

### Att glömma

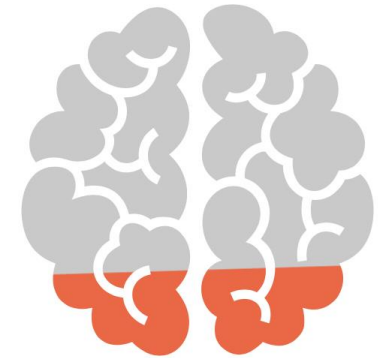
Ingen fara, alla glömmer  
Glömska är normalt - det händer oss alla, hela tiden. Det är bara bra, att vi inte kommer ih...

### Ålder och minne

Försvinner minnet med åren?  
Minnet eller inlärd kunskaper försvinner inte med åldern, men ökad ålder kan sakta ner m...

### Borde jag oroa mig?

Vad är harmlös glömska?  
Att glömma är skrämmande, även om orsaken inte alls behöver vara en framskridande min...



## Hjärnpoäng 120

Ditt mål är åtminstone 500 hjärnpoäng per vecka. Ju mer poäng, desto gladare blir din hjärna!



# TACK!

Ida Mitchell  
Minneslots Nyland  
minneshandledare

[ida.mitchell@espoonmuisti.fi](mailto:ida.mitchell@espoonmuisti.fi)

040 170 6771

Köpmannavägen 6, 02100 Esbo

[www.uudenmaanmuistiluotsi.fi](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi), [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)