




# MINNET

Föreläsning Svenska Epilepsiförbundet  
3 november 2020

- Yvonne van de Vis Kaufmann
  - Leg. Psykolog
  - Karolinska universitetssjukhuset Solna, Astrid Lindgrens Barnsjukhus
- 

# Definition minne

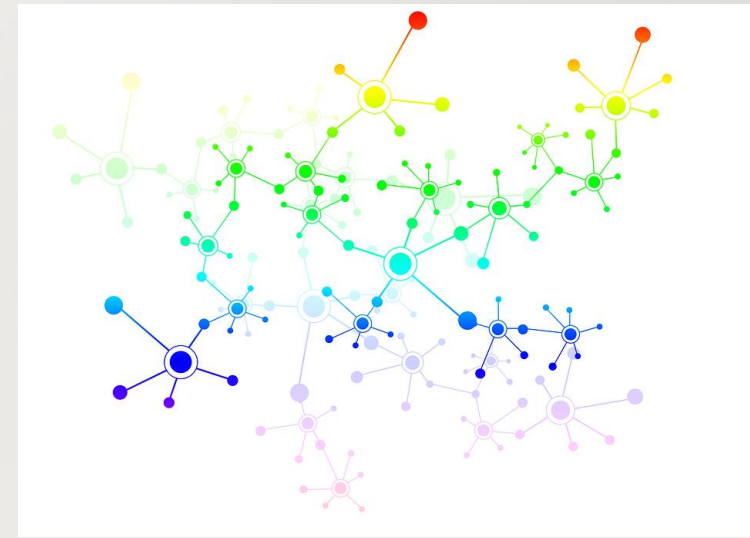
- **I människan** och inte maskiner, datorer osv, inte souvenir, inte minne av en person.
- **Wikipedia:** Med hjälp av minnet har vi förmågan att lagra erfarenheter och göra det möjligt att känna igen och lära. Minnena blir en del av vår person och ger oss också en plats i tidsdimensionen. Med hjälp av minnet kan tänkandet ta itu med de problem som möter oss.
- **Nationalencyklopedin:** det som möjliggör lagring av information från ett tillfälle till ett annat.

# Definition minne, fortsättning

- Psykologiguiden: Förmåga att inpräglade, lagra och sedan återkalla i medvetandet sådant man tidigare lagt märke till, tagit del av eller upplevt.
- Eller att
  - använda inövade färdigheter
  - känna igen det man upplevt tidigare.
- Det som finns lagrat i hjärnan som ett resultat av tidigare erfarenheter och av vilket en del kan återkallas i medvetandet i form av en minnesföreställning.
- En funktion som gör att man vid kontakt med omvärlden kan känna igen (och inte känna igen), ta fram föreställningar i medvetandet och till dessa kopplade känslor och motiv, använda tidigare erfarenhet vid arbete med nya uppgifter osv.

# Nätverk

Det mesta är retrograd – det som har varit



# Explicita minnet

- Det explicita minnet lagrar fakta, det vill säga speciella händelser.
  - *Semantiskt minne* - kunskapsminne. Information av allmän karaktär - innebörden av ord och begrepp, kunskaper, fakta, glosor, tabeller...
  - *Episodiskt minne/dagbok* - personliga händelser/upplevelser kopplade till tid och rum.

## Implicita minnet/procedurminnet/ motoriskt minne/muskelminne

- Inlärnin g av färdigheter:
  - Cykla, spela instrument, tala ett språk, vanor, rutiner.
- Väl inövade/automatiserade procedurminnen blir permanenta och försvinner inte.
- Sådant som fungerar utan att vi är medvetna om det.

# Perceptuellt minne

- Synintryck, visuellt minne, ex ansikten
- Hörselintryck
- Smaker
- Lukter
- Textur
- Utan att sätta ord på intrycken

# Prospektivt minne

- Anterograd
- Vad vi har planerat att göra
  - till exempel vad vi ska fråga om när vi går till läkaren



# Minnesprocessen

1. Uppmärksamhet

2. Arbetsminne

3. Lagring till långtidsminnet

4. Framplockning

# 1. Uppmärksamhet

- Registrering
- Exekutiv förmåga, hjärnans dirigent
  - verbalt auditivt (gehör)
  - visuellt (syn)
  - perceptuellt (doft, smak, textur)

## 2. Arbetsminne/korttidsminne/ bearbetningsminne

- Lagring, inkodning, som varar under några sekunder och sedan antingen går vidare till långtidsminnet eller försvinner
- Väldigt viktigt för inläring - "Kognitionens nav"
- Väldigt beroende av exekutiva förmågor!!
- Ett fönster som öppnas en kort stund

## 2. Arbetsminne/korttidsminne/ bearbetningsminne

- En sammansatt funktion som möjliggör att vi kan hantera den nuvarande situationen, till exempel att bedöma meningar av följande typ är sanna eller falska:
  - "B kommer inte före A i BA."

## 2. Arbetsminne/korttidsminne/ bearbetningsminne

- Förmågan att behålla en begränsad mängd information under kort tid i medvetandet, till exempel att komma ihåg:
  - några ord i en mening under pågående samtal
  - orden i början när vi läser en mening
  - ett telefonnummer samtidigt som vi letar efter en penna
  - uträkning i matte
  - delar av ett recept vid matlagning
  - hur vi stavar ett ord

## 2. Arbetsminne/korttidsminne/ bearbetningsminne

- Ljudintryck, den "fonologiska slingan" (verbalt) auditivt arbetsminne - siffror, ord, ljud
- Synintryck, visuellt arbetsminne – bilder, mönster
- Motoriskt, muskelminne
- Kan hantera 4 ( +/- 2) saker på samma gång
- Klarar av att hålla kvar informationen i ungefär 30 sekunder

### 3. Lagring till långtidsminnet

- Kunskap lagras under mycket långa tidsperioder och utan att vi behöver anstränga oss.
- Det finns ingen gräns för hur mycket information som kan lagras i långtidsminnet.
- Blir sämre med tiden.
- Bearbetning och omstrukturering ändrar de ursprungliga intrycken.

### 3. Lagring till långtidsminnet

- Minnena kan blandas ihop eller bli ihopslagna med andra minnen/upplevelser.
- Det kan leda till fantasiföreställningar, drömmar, konstnärligt skapande.
- Information från långtidsminnet plockas (i idealt fall) fram då vi befinner oss i en situation när den behövs.
- Hippocampus = tinninglob. Sömn!



## 4. Framplockning

- Använda kunskap
- Återgivning och igenkänning:
  - *Återgivningsminne*: gör att vi fritt kan söka i minnet och få fram den information eller använda de färdigheter som vi behöver
  - *Igenkänningsminne*: gör att vi åtminstone känner igen det vi en gång vetat eller kunnat och relativt snabbt kan återinlära en färdighet som vi har tappat bort

# Faktorer som kan påverka minnesprocessen

Genetisk bakgrund

Anfall: frekvens, sort (Generaliserade toniskt-kloniska anfall, Absenser)

Epileptiform aktivitet/anfall nattetid – sömnen blir störd – minnen lagras inte

Subkliniska anfall (inga synliga symtom)

Var i hjärnan anfallen eller aktiviteten finns

Trötthet

Medicinering

Koncentrations/uppmärksamhetssvårigheter

Långsam bearbetning – hinner inte koda in

För mycket material - lika så

Verbalt/bild – vi har oftast lättare för en av dem

Framplockning – inte spontant komma på det

Psykosociala faktorer

- Låga förväntningar
- Brist på uppskattning och förståelse
- Oro och ångslan

# Vad kan man göra för att förbättra minnet?

- Var uppmärksam
- Rutiner
- Var ärlig
- Träna
- Kompensera

## Var uppmärksam, koncentrerad och "med"

- Gör inte två saker samtidigt
- Registrera ljud, bild, smak, textur, bordets yta, kläder, dofter
- Titta personer i ögonen, på ansiktet

## Rutiner och struktur

- Plånboken, nycklar, Iphone, mediciner, telefonsamtal...
- Samma ställe, ex bordet i hallen. Dosetten i köket.  
Nycklar runt halsen.
- Samma tid, ex medicinintag, samtal med släktingar/  
vänner varje söndag kl. 19

## Var ärlig

- När du har en minneslucka - fråga. Chansa inte.
- Låtsas inte, ljug inte, hitta inte på. Det blir bara jobbigt och jobbigare ju längre tiden går.
- Föregå med gott exempel – vågar du så vågar andra!

# Träna hjärnan



- Cogmed, Robomemo (appar)
- Faktakunskap – tankekarta, instuderingsfrågor/prata/diskutera/titta på film/skriva/lyssna/läsa - alla sinnen kopplas in.
- För dagbok/skriv i en minnesbok/pratamed andra – genom att skriva/dela med andra bearbetar du det du har varit med om – flera sinnen kopplas in – större chans att du kommer ihåg.
- Försök komma ihåg telefonnummer, inköpslista. Börja smått, bygg på.

## Träna hjärnan, fortsättning

- Ljudböcker, för sig eller ihop med att läsa. Inläst material, varva med det eller samtidigt.
- Upprepa det genomgångna materialet/händelsen, upplevelsen, dvs. inspelat/nedskrivit
- Spela spel – Memory, Ett skepp kommer lastat, ord som börjar på en viss bokstav, rummikub, spela kort...
- Sjung saker du ska komma ihåg

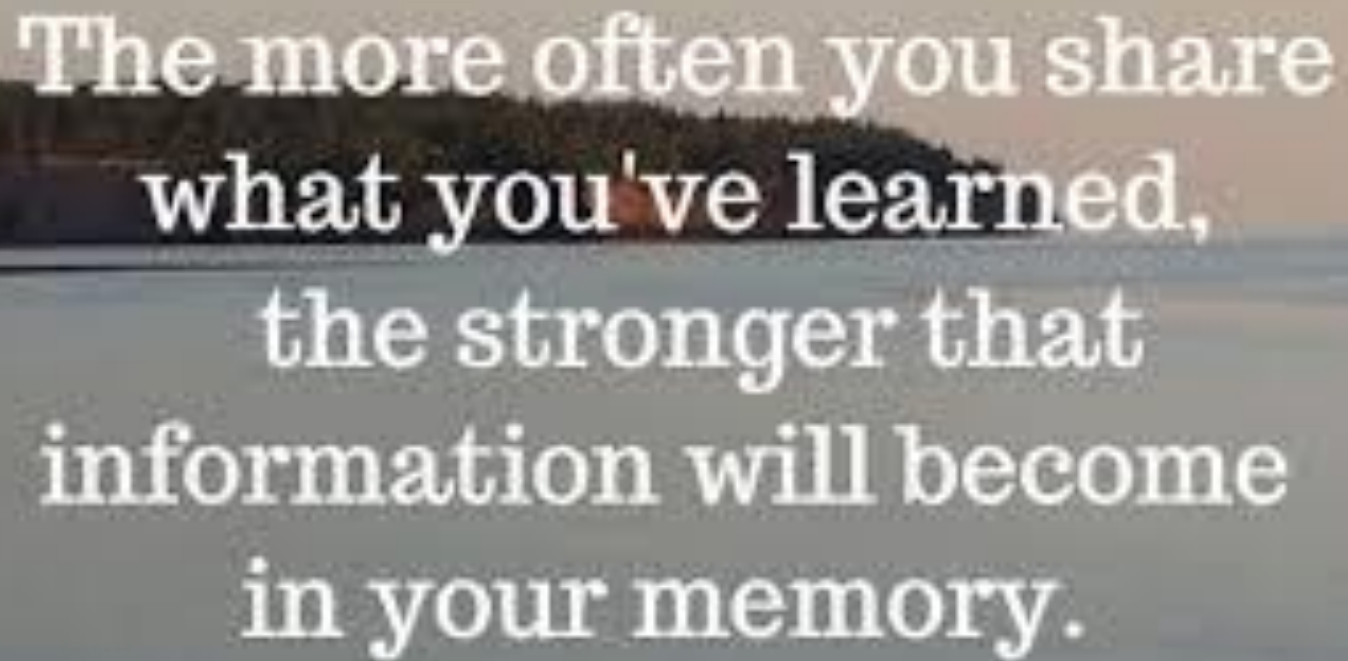


## Träna hjärnan, fortsättning

- Gör ramsa/rim av inköpslista
- Inköpslistan utifrån var saker finns i affären
- Föremål/varor – kan du koppla ihop några till ett logiskt sammanhang ex mjölk/ägg/smör/ - bröd/ris - mjölk/saft
- I tanken placera föremål i kylskåpet/människor i hemmet
- Berättelser – lättare med sammanhang. Gör en film, se det framför dig

## Träna hjärnan, fortsättning

- Punktform – lättare utan för mycket extra info?
- Bilder – sätt ord på vad du ser
- Ansikte + namn – beskriv. Koppla ihop personnamn med utseende, dialekt
- Siffror – para ihop



The more often you share  
what you've learned,  
the stronger that  
information will become  
in your memory.

Steve Brunkhorst

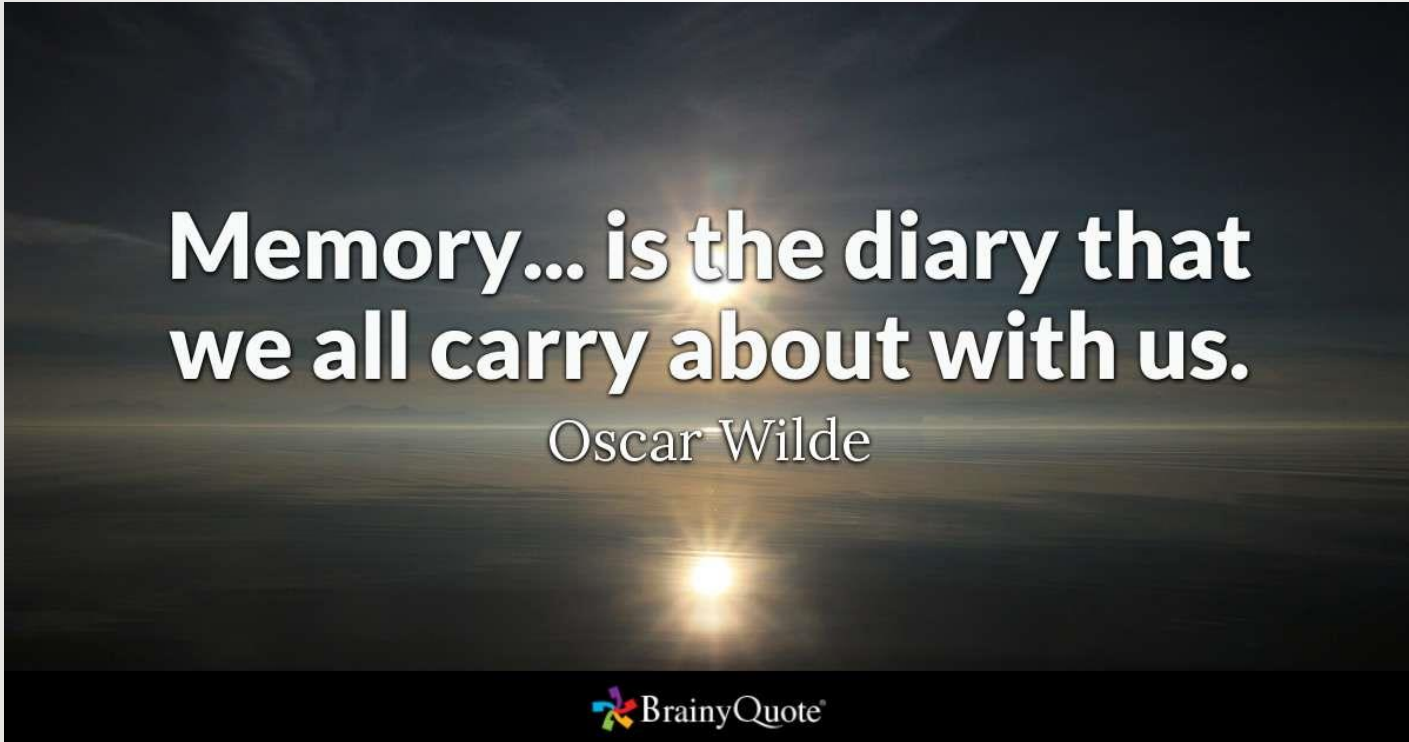

[www.wow4u.com](http://www.wow4u.com)

# Kompensera minnet

- Ta kort på vad du gör, personer, ställen. Gör pappersbilder också. Struktur.
- Spela in samtal, ljud, röster, musik, lektioner...
- Pappersalmanacka med hel vecka i uppslaget + på väggen
- Anteckningsbok/Iphone - struktur
- Iphonealarm, påminnelser
- Framplockning: Flervalsfrågor, cues, prompting, ledfrågor

# Kognitiva hjälpmedel

- Time-timer, timstock, väckarklocka, Iphone
- Tankekarta: Simple mind
- Talböcker [www.tpb.se](http://www.tpb.se) (talbok och punktskriftsbibliotek) och [www.bokstodet.se](http://www.bokstodet.se) (Bokstödet, för barn)
- Spela in samtal, komma ihåg: Spy voice
- Minnesträning: Fit Brains trainer; Empatico; Cogmed (Robomemo)
  - Habiliteringens Resurscenter (tidigare StoCKK)
  - Funktionsverket.se



**Memory... is the diary that  
we all carry about with us.**

Oscar Wilde

 BrainyQuote

*Minnet* är den dagbok vi alla har med oss  
och *dagboken* är minnet vi alla bär med oss

## Läkemedel – påverkan på minnet

- **OBS! Individuellt**
- **OBS! OBS! Kognitiv påverkan vanlig för de flesta preparat**
- **OBS! OBS! OBS! Polyterapi – interaktion mellan flera preparat**
- **OBS! OBS! OBS! OBS! Prata med din neurolog**

# Läkemedel – påverkan på minnet

## Vanligt

Levetiracetam – Keppra

Valproat – Ergenyl, Absenor, Orfiril

Lacosamid – Vimpat

Topiramet – Topimax

Oxarbazepin – Trileptal

Klonazepam - Iktorivil

## Inte tydligt rapporterat

Lamotrigin - Lamictal

Fenytoin – fenantoin

Karbamazepin – Tegretol, Hermolepsin, Trimonil

Fenobarbital – Fenemal

Zonisamid – Zonegran



Tack för mig!

