



Svenska Epilepsiförbundet

WEBBINARIUM

**Minnet – så mycket mer än att
bara komma ihåg**

3 november 2020

PROGRAM WEBBINARIUM 3 NOVEMBER



- 18.00 Webbinariet startar
- 18.10 Information om Epilepsiförbundets verksamhet
- 18.20 Föreläsning om vad minnet är och hur man kan träna det
- 18.55 Paus
- 19.00 Knep och tips för minnet
- 19.10 Frågestund och diskussionsfrågor
- 19.25 Sammanfattning och avslut



YVONNE VAN DE VIS KAUFMANN

Minnet – så mycket mer än att bara komma ihåg

Se separat presentation



MATILDA JAKOBSSON BLOM

Knep och tips för minnet

TIPS I VARDAGEN FÖR MINNET



- **Koder**
 - Ta med några få viktiga saker/koder/ord - ger en bra överblick.
Ex att komma ihåg ordet svan = näbb, vit, lång hals.
- **Associationer**
 - Kroka ihop tidigare kunskap med ny. Namnet Alice – tänk på Alice i underlandet.
- **Minnesbok**
 - Använd en minnesbok där du klistrar in minnen från resor, födelsedagar etc.

TIPS I VARDAGEN FÖR MINNET



- **Bilder**
 - Rita små bilder bland dina anteckningar – en bild är alltid lättare att komma ihåg än en mening.
- **Rim**
 - Försök att hitta på rim för det du ska komma ihåg.
- **Tid**
 - Avvakta några extra sekunder vid frågor, då hinner hjärnan med att tänka.

TIPS I VARDAGEN FÖR MINNET



- Använd kalendern i din telefon för möten
 - Ett hjälpmedel för överblick och att ha kontroll.
- Rutiner
 - Utföra saker på samma sätt, ex arbetsuppgifter. När dessa upprepas så finns möjligheten att de till slut sitter kvar i minnet.
- Skriv minnesnoteringar
 - Ex för jobb, viktiga händelser och bra att ha med sig vid läkarbesök.

TIPS I VARDAGEN FÖR MINNET



- Repetera
 - **T** ex kunskap som behövs tas in om du studerar.
- Använd bokstäver för att minnas visst ämne
 - **B**alans och koordination förbättras...
 - **A**tt klara av mål...
 - **R**ätt träning är viktigt i samband med...
 - **N**är barn och ungdomar leker skyddar de...

TIPS I VARDAGEN FÖR MINNET

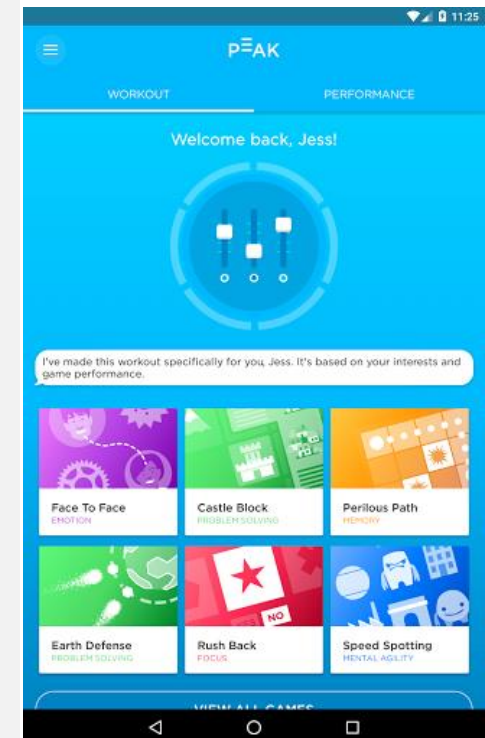


- Träna minnet med hjälp av korsord, sudoku, appar
- Spela in viktiga samtal, t ex hos läkaren
- Aktivera larm på telefonen för att t ex komma ihåg att ta medicin
- Träna hjärnan på att komma ihåg saker, lite i taget.
- Räkna hur många saker du ska ta med, t ex nycklar, plånbok, mobil, medicin = 4 saker.



CELINE MEDINA

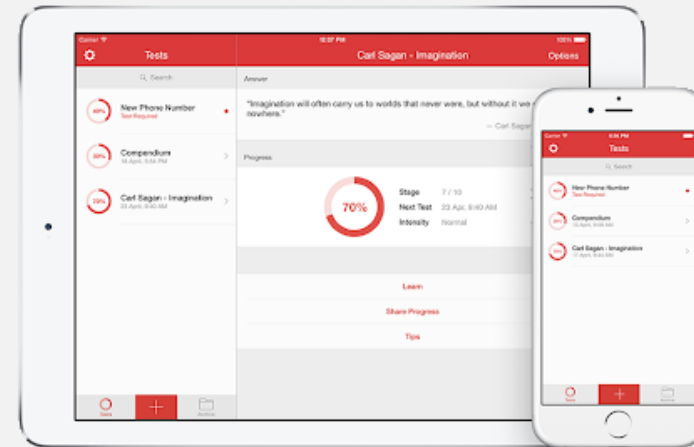
Tips på appar för att träna minnet



APPAR FÖR ATT TRÄNA MINNET



- Peak – hjärnträning
- Sudoku och korsord
- Eidetic
 - Telefonnummer och fakta
- Lumosity – hjärnträning
 - Problemlösning, minne och fokus
- Run keeper - motion



PÅ GÅNG I EPILEPSIFÖRBUNDET

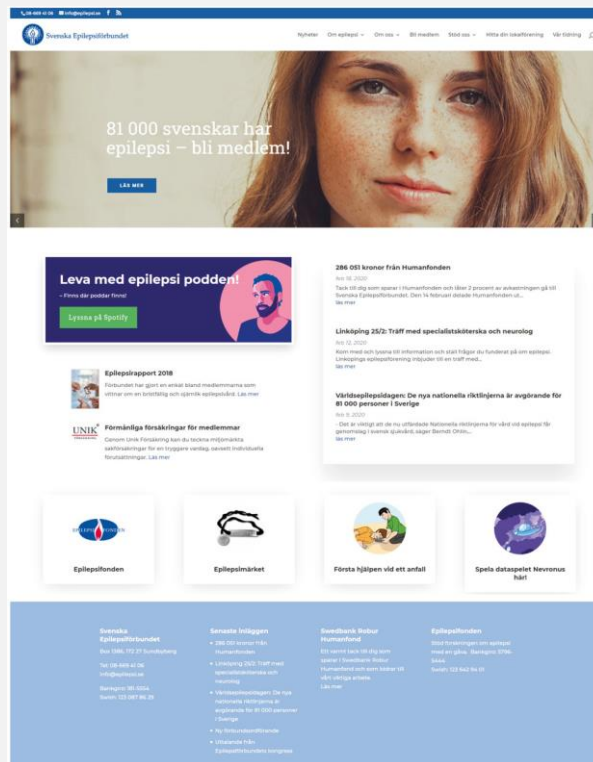


- Kampanj: Du som är anhörig är viktig!
- Nästa webinarium – sex och samlevnad
- Hjälp oss sprida info!
- Bli medlem: epilepsi.se/medlemskap

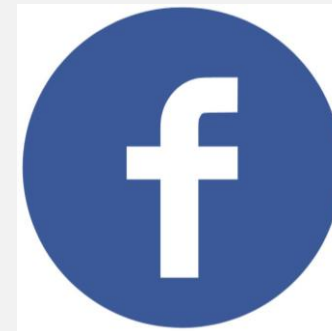
KONTAKT MED EPILEPSIFÖRBUNDET



www.epilepsi.se



[facebook.com/
svenskaepilepsiforbundet](https://facebook.com/svenskaepilepsiforbundet)



info@epilepsi.se