

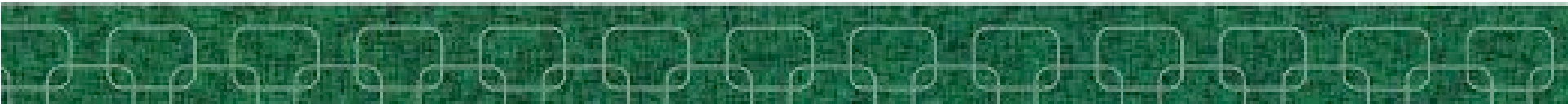


# Minnets möjligheter

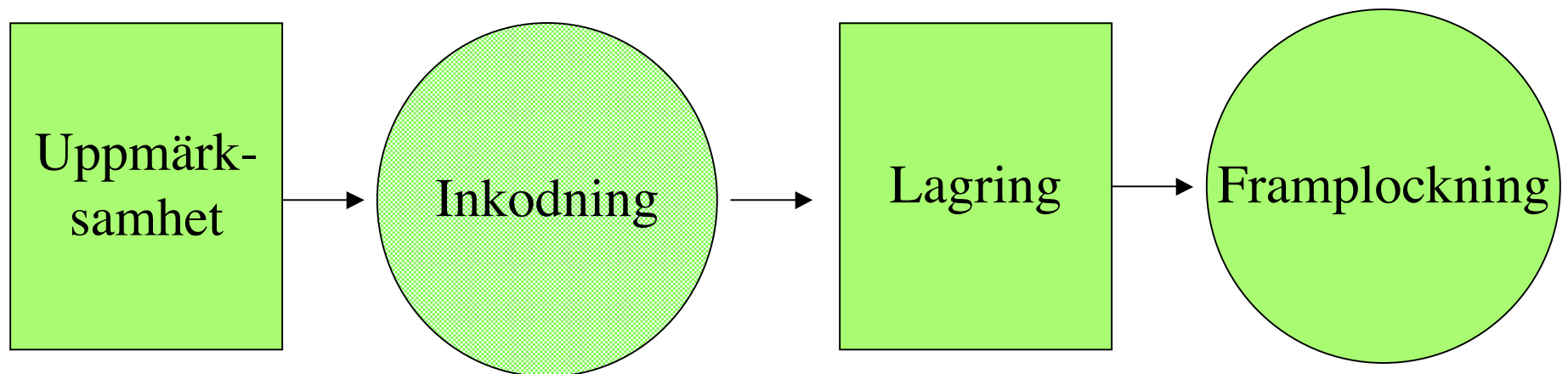
**Anna Derwinger**

leg Psykolog, Med Dr

Mnemonea@telia.com



# Medveten minnesprocessen



# Hierarkisk modell för uppmärksamhet

- Fokus - svara an på stimuli
- Uthållighet - hålla/bearbeta över tid
- Selektion - stänga ute distraktioner
- Alternering - mental flexibilitet
- Simultan förmåga (AM) - samtidigt arbeta med två eller flera uppgifter

medvetande/  
sensorik/ perception

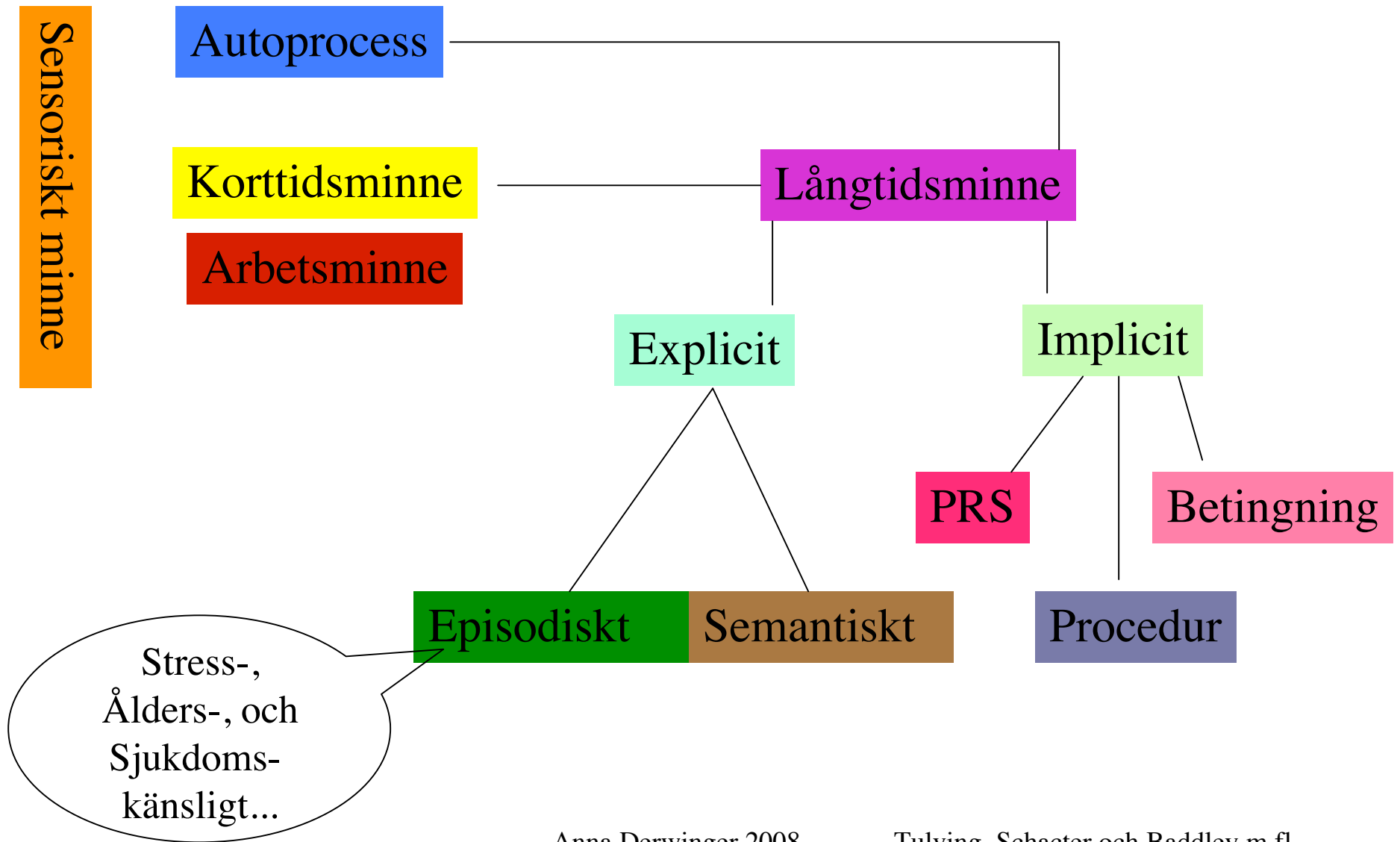


exekutiva funktioner  
/språk/ minne

# Uppmärksamhets- och arbetsminnesövningar

- Sifferserier framåt
- Slumpvisa kort i kortlek
- Räkna ord i text
- Ha brus och samtidigt läsa
- Sifferserie baklänges
- Huvudräkning
- Finna tredje bokstaven i ordet...
- Databaserad träning
- Specialmaterial t ex Amat-C
- Metaperspektiv viktigt dvs ökad medvetenhet

# Olika minnessystem



## Språklig förmåga

Förvärvat ordförråd  
och verbalt flöde.

## Mentalt tempo

Det tar längre tid för  
äldre personer att utföra  
mentala operationer  
(Salthouse, 1996)

## Inhibition

Äldre personer har svårt att  
fokusera på specifik  
information och att  
inhibiera irrelevant  
information (Hasher &  
Zacks, 1988)



## Exekutiva funktioner

Äldre personer har  
försämrade förmåga till  
självinitierat processande  
(Craik & Byrd, 1992)

## Perception

Äldre människor har sämre  
sensoriskt fungerande, t ex  
syn och hörsel  
(Lindenberger & Baltes,  
1994)

# Siffertest

Anna Derwinger 2008  
mnemonea@telia.com

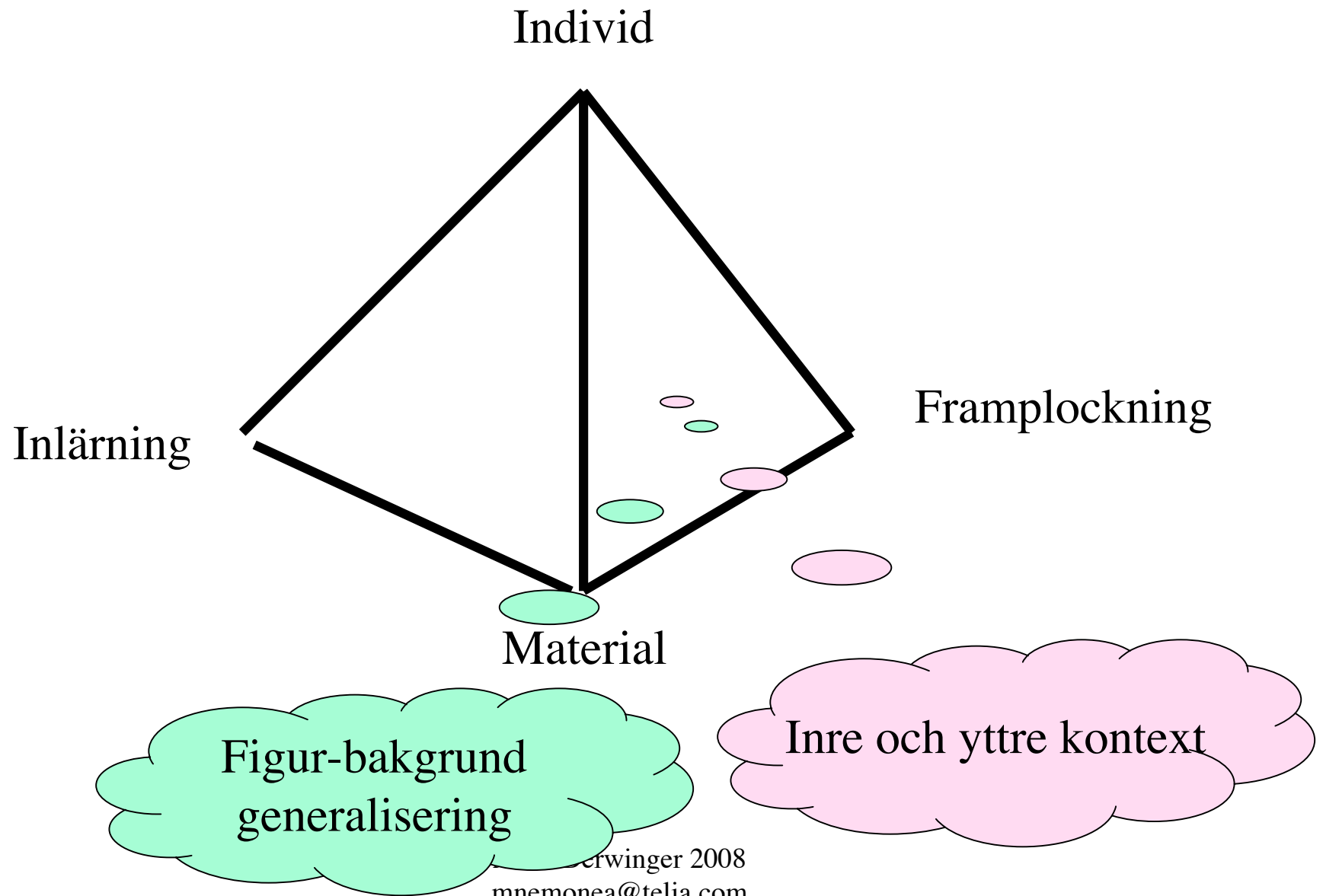
Skriv ned de nummer ni minns!

Hur tänkte ni?

# Metaminne

- Att kunna ställa sig utanför sig själv och beskåda sina tankar och minnesprocesser. ”hur tänkte jag?” samt ”kan jag göra annorlunda?” avgörande för inläring.
- Att förmå bedöma sina förutsättningar att klara en uppgift.
- Egen kunskap om minnesstrategier samt uppdatering av dessa.

# Jenkins tetraeder modell



# Minnesstöd

