

Minnesstrategier

Människor använder ofta olika knep eller strategier för att komma ihåg saker. Nedan finns exempel på sådana minnesstrategier. Markera med ett kryss hur ofta du använt just det knepet eller just den strategin de **senaste 2 veckorna**.

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
1 Använder en timer eller ett alarm för att komma ihåg något					
2 Ber någon om hjälp att komma ihåg något eller att påminna dig om att göra något					
3 Hittar på ett rim eller en ramsa för att komma ihåg något					
4 Skapar en inre bild av något som du vill komma ihåg t ex ett ansikte eller ett namn					
5 Skriver in något i en kalender t ex ett möte eller något du behöver göra					
6 Går igenom alfabetet, en bokstav i taget, för att se om det tänder ett minne av ett namn eller ord					
7 Organiserar information du vill minnas i grupper eller kategorier t ex skriver ned det du ska handla utifrån var i affären det finns					
8 Säger det du ska minnas högt för dig själv t ex ett telefonnummer du kollat upp och vill komma ihåg					
9 Använder en rutin för att komma ihåg viktiga saker, som att kolla att du har nycklar och plånbok med när du går hemifrån					
10 Skriver listor med det du ska göra eller köpa					
11 Bearbetar mentalt det du vill komma ihåg genom att t ex tänka på det på ett detaljerat sätt					
12 Sätter något på ett särskilt ställe för att komma ihåg t ex ställer gymna väskan vid dörren för att minnas att ta med den när du går					
13 Repeterar något för dig själv med längre och längre intervall så att du säkert kommer ihåg det					
14 Hittar på en historia för att på det sättet få lösryckt information att hänga ihop					
15 Skriver ned i en anteckningsbok sådant som du vill minnas					
16 Hittar på ordlekar med första bokstaven i ord du vill minnas som t ex mjölk, ost, rostat bröd blir M O R					
17 Tänker mycket koncentrerat på det du vill minnas					
18 Skriver en lapp för att påminna dig själv					
19 Gör en mental inre promenad för att komma ihåg var du kan ha lagt något					
20 Använder en minnesteknik t ex LOCI-metoden					

Minnessvårigheter

Nedan följer en lista på minnessvårigheter människor kan uppleva. Markera med ett kryss hur ofta du upplevt de svårigheterna de **senaste 2 veckorna**.

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
1 Glömmer bort var du lagt något du använder dagligen som t ex nycklar eller mobiltelefon					
2 Svårt att komma ihåg ett telefonnummer du nyss hört någon säga till dig					
3 Glömmer namnet på någon du blivit presenterad för					
4 Glömmer något hemma som du skulle ta med dig					
5 Glömmer ett möte som var planerat					
6 Glömmer något du just skulle göra; t ex går in i ett rum men glömmer varför du gick dit					
7 Glömmer att gå ett planerat ärende					
8 Svårigheter med att finna vissa ord under ett samtal					
9 Svårigheter att minnas detaljer från något du nyligen läst som t ex en tidningsartikel					
10 Glömmer ta medicin					
11 Glömmer namn på människor du känt en längre tid					
12 Glömmer att föra vidare en hälsning eller ett viktigt meddelande					
13 Glömmer vad du just skulle till att säga i ett samtal					
14 Glömmer viktiga högtidsdagar t ex en väns födelsedag					
15 Glömmer telefonnummer du kunnat länge					
16 Berättar en historia om och om igen för du glömmer vem som hört den					
17 Glömmer var du ställt saker och ting					
18 Glömmer detaljer från samtal du haft helt nyligen					
19 Glömmer detaljer eller sammanhang från filmer, TV eller radio som du sett eller hört nyligen					
20 Glömmer tid och rum så det som du skulle göra under dagen blir ogjort					

