

Håndtering av hukommelsesvansker – kompenserende strategier

Du kan gjøre oppgaver og aktiviteter enklere ved å utføre dem på en måte som krever mindre «mental innsats». Dette begrenser antall ting du trenger å huske.

Det er tre hovedmetoder:

- **Bruke hukommelseshjelpemidler**
- **Tilrettelegge omgivelsene dine**
- **Følge en fast rutine**

Bruke hukommelseshjelpemidler

- Dagbøker, kalendere, notatblokker og lister over avtaler eller ting du skal gjøre, er nyttige hjelpemidler for hukommelsen din.
- Alarmklokker, elektroniske enheter eller skriftlige notater kan også være til hjelp. Kan hende du synes det er nyttig å legge påminnelser inn på telefonen, for eksempel om viktige bursdager eller når du skal ta medisinene dine.

Tilrettelegge omgivelsene dine

- **Merking** – etiketter på skap og skuffer som sier hva som er inni. Du kan bruke ord, for eksempel «t-skjorter» eller «bilder».
- **Faste plasser** – oppbevar ting på en fast plass og sett dem alltid tilbake på samme sted; ha for eksempel nøklene i nøkkelskapet.
- **Landemerker** – bruk objekter i huset eller rommet for å «kartlegge» steder, for eksempel ligger brillene alltid ved speilet.
- **Fest viktige gjenstander** – fest nøklene til beltet eller bruk en brillesnor til brillene dine.
- **Ha en notatbok** ved telefonen for å skrive ned beskjeder.
- **Farger** – bruk kontrastfarger til hjelp for å finne gjenstander; bruk for eksempel en hårbørste i en skarp farge, ikke en som er brun.

Følge en fast rutine

- Følg en fast rutine for hver dag eller uke, slik at du blir vant til hva du kan forvente. Dette reduserer kravene til hukommelsen din.
- Skriv opp aktivitetene som du gjør regelmessig i en dagbok eller kalender, eller lag en oversikt som du kan ha på veggen.
- Når du endrer på en rutine, lag en detaljert skriftlig plan og bruk mange påminnelser i begynnelsen.