

Metoder for å huske informasjon

Å huske ny informasjon og lære nye ferdigheter krever innsats, spesielt hvis du har problemer med hukommelsen. Det finnes ulike metoder som hjelper oss å huske informasjon i hverdagen. Som barn kan du for eksempel ha lært «ROGGBIF» for å huske rekkefølgen på fargene i regnbuen.

Slike metoder er nyttige ettersom de hjelper oss å lære ny informasjon, eller lære noe vi har glemt, på nytt. Du har kanskje prøvd noen av disse metodene med din KR-praktiker. Denne listen er en påminnelse.

Det kan være nyttig for venner og familie som støtter deg å kjenne til disse metodene. Da kan dere samarbeide om å få mest mulig ut av dem i hverdagen.

Bruk fengende formuleringer, rim, akronymer (forkortelser) og bilder

Det er lettere å huske informasjon som er en forkortelse, og som er organisert slik at det gir mening for deg. Her er noen eksempler:

- Du kan gjøre en liste med ord om til et nytt ord, slik som i regnbueeksemplet ovenfor. For å huske å ta med deg Nøkler, Telefon og Briller kan du bruke «NTB» som forkortelse.
- Når du lager en liste, kan du gruppere ting sammen som ligner på hverandre (i en handleliste: tomater, agurk og epler går sammen, deretter melk, yoghurt og smør).
- Del lange rekker med tall i grupper (29011520 er lettere å huske når det er skrevet som en dato 29/01/1520).
- Koble informasjonen til noe du allerede kjenner godt (Bjørn har en blå bil, Sverre er skallet, Linea er oppkalt etter en blomst).

Lag en historie

Du kan bruke det du allerede vet til å huske noe nytt. Ideen er å lage en forbindelse mellom et minne du allerede har og den nye informasjonen. For eksempel: Bursdagen hans er dagen etter min kones bursdag; han heter det samme som onkelen min. Det fungerer best hvis du bruker ulike sanser. Når du prøver å huske noe, forestill deg lydene og luktene du forbinder med det (for din venninne Iris, forestill deg for eksempel blomsten iris og duften av dem), si ting høyt eller skriv ting ned.

Metoder for å huske informasjon

Varsler og hint er gode å ha i bakhånd

Et hint eller et varsel kan minne deg på at noe må gjøres. Du kan for eksempel bruke en timer som forteller deg at du må å ta maten ut av ovnen til rett tid. Du kan sette en alarm på telefonen som minner deg på å ta medisinen hver morgen. Andre påminnelser kan være små hint som kan hjelpe deg med å huske noe. For å hjelpe deg med å finne restauranten du skal til, kan du for eksempel skrive «Det er den hvite bygningen ved sjøen» i stedet for en detaljert instruksjon.

Lære gjennom å gjøre

Det er nyttig å lære en aktivitet eller oppgave ved å utføre handlingen selv i stedet for bare å lese instruksjonene eller se noen andre gjøre det. Du vil huske aktiviteten bedre hvis du faktisk gjennomfører hvert trinn i den. Hvis aktiviteten er lang og kompleks, er det best å dele den inn i mindre trinn. Øv på ett trinn om gangen, før du prøver å utføre hele aktiviteten. Denne metoden er nyttig for å lære å bruke mobiltelefoner, dekker til tv og kjøkkenapparater.

Riktig hint til rett tid vil hjelpe deg å lære gradvis

For å klare å fullføre en aktivitet, kan det være nok med et strategisk plassert hint om hva som er neste handling i den. Det hjelper deg å mestre aktiviteten uten lange forklaringer eller hjelp fra andre. Hvis du innarbeider en vane, vil du trenge færre og færre hint. Når du for eksempel skal trene på å bruke kalenderen for å finne ut hvilken dato det er, så kan dine pårørende i begynnelsen minne deg på å sjekke kalenderen, men etter hvert kan de kanskje bare peke på den som en påminnelse. Med tiden vil det bli en vane å sjekke kalenderen, og du trenger ikke lenger å spørre.

Metoder for å huske informasjon

«Husk før du glemmer»

Dette er en veldig effektiv metode for å huske ny informasjon, men den krever litt tid og krefter av deg. For eksempel: Du har fått et nytt barnebarn og ønsker å huske navnet hennes, Marie. Tanken er at du gjentar navnet gjentatte ganger før du glemmer det. Når du forlenger tiden mellom hver repetisjon, så «tøyer» du hukommelsen din slik at du husker det lenger.

1. Skriv ned navnet og ha dette tilgjengelig hvis du trenger å minne deg selv på det.
2. Gjenta navnet etter veldig kort tid, f.eks. 15 sekunder, mens du fortsatt kan huske det.
3. Hvis du husket navnet riktig, doble tiden og gi deg selv 30 sekunder før du tester hukommelsen igjen. Hvis det ikke var riktig, prøv å gjenta navnet etter 15 sekunder.
4. Hver gang du husker navnet riktig, dobler du tiden mellom repetisjonene: 15 sekunder, 30 sekunder, 1 minutt, 2 minutter, 4 minutter, 8 minutter, 16 minutter, 32 minutter. 1 time. Hvis du ikke husker det, gjentar du forrige trinn.

Tanken er at du husker navnet lenger og lenger, helt til du kan huske det når det trengs.