

Heilaskaðar eru ymiskir

2:1 Minnistrupulleikar aftaná heilaskaða

Hvat er minnið

Eg má ferð eftir ferð sanna, at tað kann vera sera trupult at skriva um heilan og hvussu hann virkar á føroyskum. Hetta er m.a. orsakað av, at terminologjin ella frøðimálið er rættiliga fátekt. Einasta fyridømi eg havi havt at arbeitt við, er 'LÆKNABÓK 1 og 2 á sjógvi og landi' hjá fyrrv. landslækna, H. D. Joensen frá 1989. Hinvegin er frøðimál landslæknans gott og lættfatuligt. Hinvegin er føroyska málið oftani illa egna til miðeuropeiskt frøi-mál. Hetta einahelst tí vit ikki hava eins sterkan vísdaligan síðaarv.

So tað ræður bæði um at nýta tað, sum hesar bókur goyma, og so at gera nýggi orð, sum ikki fara útum frøðimálið í bókunum og sum eru eins lættfatulig og nýtilig. Hetta ger seg eisini galdandi tá eg nú fari undir at skriva um minnið.

Upprunin til greinirnar um minnið er L. Clare og B. A. Wilson (1997). 'Coping with memory problems. A practical guide for people with memory impairments, their relatives, friends and carers' og Bury St Edmunds: Thames Valley Test Company, sum Jan Magne Krogstad og Cathrine Christiansen frá KreSS í Oslo hava umsett og tillaga á norskum.

• Vit hava fleiri sløg av minnum og tí kunnu fólk við minnistrupulleikum kunnu hava trupulleikar við summum portum av minnin-um meðan restin av minn-inum virkar sum tað skal.

• Vit tosa ofta um at onkur minnist væl ella minnist illa. Hetta gera vit tí vit hugsa um minnið sum eini evni ella ein førleika. Men í veruleikanum

hava vit fleiri sløg av minnum, sum eru samansett av fleiri ymsum portum ella førleikum, sum virka á ymsan hátt.

Teir vanligasta fólk við minnistrupulleikum spyrja er:

• Hvi minnist eg tað, sum hendi fyri fleiri árum síðani, men minnist ikki tað sum fólk júst hava sagt ella tað, sum hendi í gjár?

• Hvi minnist eg andlitið á fólkí, men ikki hvussu tey eita, hóast eg kenni tey væl?

• Hvussu kann tað vera at ofta tá eg skal siga okkurt sum eg »veit alt um«, eru orðini knappliga burtur tá eg skal siga tað?

Svarið er m.a. at minni ikki bert er ein funktión, men fleiri og at ólíkir partar av minninum virka óheftir av hvørjum øðrum.

Tað er avgerandi at vita hetta, skulu vit gera okkum vón um at skilja minnistrup-ulleikar og hvussu vit kunnu

bøta fyri tað mista.

Hvørji sløg av minni hava vit?
Til tess at fáa eina betri fatan av hvat minni er, ber til at býta tað soleiðis sundur:

1. Gildistið – tað vil siga: hvussu leingi varar minnið (minnið er orðið vit nýta um tað, sum ikki skal gloymast)

2. Slag av informasjón sum skal minnst

3. Hvat skap hevur informasjónin

4. Stig í minninum ella minnismannagongdini

5. Hvat slag av minni erneyðugt

6. Hvørt minnið er frá tíðini

áðrenn ella aftaná skaðan

1. Gildistið - hvussu leingi varar minnið ?

Tað er avgerandi hvussu long tíð gongur frá vit móttaka informasjónina til henda aftur skal minnst. Út frá hesum kunnu vit býta minnið sundur í:

– Arbeidsminni ella minn-issvið (spennivið) (stutt-minnið ella fyrra minnið (H.D. Joensen, Læknabók, Bind 1))

– Langminnið ella seinna minnið.

Hesi 3 sløgin av minni fevna um ymisk tíðarskeið og virka hvør sær:

Arbeidsminnið eller minn-issvið:

Hetta er beinleiðis minnið fyri informasjón frá seinastu sekundunum. Hetta minnið nevna vit eisini stuttminnið ella fyrra minnið. (eg nýti her heitið fyrra minnið) Hetta slagði av minni nýta vit td. tá vit skulu finna eitt nummar í telefonbókini og skulu minnst tað so leingi, at vit eisini kunnu ringja hetta nummarið. Vit nýta eisini hetta slagði av minni tá vit luttaka í eini samrøðu.

Langminnið (ella: seinna minnið)

Hetta er ein serstøk skipan har informasjónin verður goymt til hon skal nýtast aftur. Seinna minnið kunnu vit eisini siga, er bytt sundur í fleri partar:

Ábert minni er minni fyri tað, sum nýliga er hent ella nýggja informasjón (frá seinastu minuttunum). Samanbera vit við eina teldu, so kunnu vit siga, at hitt ábæra minni er tað, sum er á skerminum júst nú.

Nýligt mini er minni fyri hendingar ella informasjón frá seinastu døgnum tvs. tað, sum hendi í t.d. síðstu viku. Samanbera vit aftur við telduna, so er nýliga minnið tað, sum júst er goymt

Fjarminni er minni fyri hendingar ella informasjón sum er savnað saman gjøgn-um fleiri ár, t.d. tað sum hendi tá vit vóru børn og gingu í skúla. Samanborið við

telduna, er fjarminni tað, sum hevur ligið leingi á telduni.

Framtíðarminnið ella ætlanarminnið
Hetta er minni fyri tað, vit ætla okkum at gera í komandi minuttum, døgum, vikum ella mánaðum sum t.d. at minnst at ringja til onkran vit hava avtalu við, at minnst tíðina vit hava hjá tannlækanum ella at bileggja ferðaseðlar til summerferðina við Norønu.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Hevur hin skaddi trupul-leikar við minninum er van-ligt, at han eisini hevur trupulleikar við onkrum av tí, sum er nevnt omanfyri, meðan nógv annað als ikki er nervað. Hóast minnistrup-ulleikar, so gongur væl hjá teimum flestu at t.d. ringja eitt nummar, tvs. at minnst nummarið so leingi tað tekur at ringja. Hetta fortelur okkum, at tað beinleiðis minnið virkar væl. Somu persónar kunnu eisini minnst alt, sum hendi fyri fleiri árum síðani, tvs. at seinna minnið eisini riggar væl. Hinvegin kunnu tey hava stórar trupul-leikar við at læra okkurt nýtt ella at móttaka nýggja informasjón. Tey gloyma skjótt, serliga um okkurt kemur ímillum. Eitt dømi kann vera, at tey skjótt gloyma eini telefonbók. »Æt-lanarminnið er ofta so oyðilagt, at hin skaddi hevur ilt við at minnst avtalar og annað, sum skal gerast.

Tað minnistrupuleikarnir eru av tillikum slag, siga vit at hin skaddi hevur amnestiska sjúkumynd (syndrom).
2. Hvat slag av informasjón skulu vit minnst?
Slag av informasjón ella evni, sum minnst skal kann vera:

- Fakta (sannroyndir)
- Personligar royndir
- Kynstur, rutina og ymsar mannagongdir fyri hvussu hetta og hitt skal gerast.

Faktaminnið
Fakta er tað vit hava lært okkum fyrrí ella seinni í lívinum sum t.d. at Paris er høvuðsstaðurin í Fraklandi og at Haraldur Hárfagri savnaði Noregi til eitt ríki; at ketta og hundur eru pelsdjór og hava á bein, men at kettan sigur mjav meðan hundurin goyr. Vanliga minnst vit ikki nær, vit lærdu júst hetta, tað einasta vit vita er, at vit hava lært tað.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Summi fólk við minnistrup-ulleikum minnst lættari tað, tey hava sæð enn tey minnst tað, tey hava hoyrt. Tey minnst t.d. væl andlit, men hava sera ilt við at minnst nøvn. Hjár øðrum kann tað vera øvugt. Tey hava ongur trupulleikar at minnst og framsiga eina yrking, men tey kenna ikki síni egnu hús aftur. So tá vit tilrættisleggja hjálptiltøk fyri fólk við tilílkum minnistrupulleikum, er tað av avgjördu týðningi at vit hava tann neyðuga kunnleikan bæði um skaðan og um, hvussu vit bøta fyri skaðan ella vantandi funksjónina.

4. Tey ymisku stigini í minnismannagongdini?
Tað at minnst er einki kynstur, men ein mannagongd sum er sett saman av fleiri ymsum kláver, sum hendi tá vit vóru børn sum t.d. fyrsta skúladagin.

Sosialurin

Nr. 232 - 3. desember 2002

sum er sett saman av fleiri ymsum kynstrum og evnum. Evnið at minnst fevnir um 3 stig. Hesi eita innkoding, goyming og afturheinting. Fyri at vit kunnu skilja hvat hetta er, kunnu vit samanlíkna tað við at finna eina bók á bókasavninum:

- Innkoding fevnir um at inntaka informasjón og skrá-seta hana. Á bókasavninum er tað tað sama sum at fáa eina nýggja bók og síðani geva henni eina goymslukodu.
- Goyming fevnir um tað at leggja informasjón inn í minni og goyma hana á einum staði, har hon er løtt at finna aftur. Á bókasavninum er tað tað sama sum at seta bókina á eina hyll, í eini ávisari evnisdeild, flokka í alfabetiskari røð.
- Afturheinting er tað at minnst informasjónina tá tað er neyðugt. Á bókasavninum er tað tað sama sum at lánarin kann finna goymslukoduna á telduni og síðani fara eftir bókinar há bókavørurin hevur sett hana.

Evni okkara at minnst kunnu ávirkast av trupulleik-um í hvørjum einstøkum av hesum stigum. Lat okkum tí taka enn eitt »bókasavns-dømik. Um so er at bókini ikki fær eina goymslukodu og soleiðis ikki gerst ein partur av bókasavninum, verður hon neyvæn lísín av nøkrum. Verður bókin goymd í skeivari evnisdeild, finnur eingin hana, hóast hon er á bókasavninum. Og at enda: um lánarin ikki kennir goymsluskipanina, hevur lánarin stórar trupulleikar við at finna rottu bókina.

Hetta vil, tá vit tosa um minnið siga tað sama sum, at nýggi informasjón ikki verður goymd og kann tí ikki afturheintast tá tørvur er á hesum. Ella: um informasjón-in er goymd á skeivum stað, verður tað ógjørligt at finna hana aftur á sama hátt sum tað ikki ber til at finna informasjón sum er goymd á rottum stað, vita vit ikki hvussu vit finna hana.

3. Í hvørjum skapi verður informasjónin goymd í minninum?

Tað sum vit fáa inn og goyma í minninum kann hava ymiskt skap. Tað týðningarmesta markíð liggur millum verbalt (tað hoyrda) og visuelt (tað sædda) minni.

• Verbalt minni er minnið fyri informasjón gjørd av orðum, antin skrivliga ella munnlliga.

• Visuelt minni er minnið fyri lutir sum skulu minnst í visuellum skapi, eitt nú andlit, mynstur ella hvussu húsinu siggeja út innan.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?
Tá tað snýr seg um minnis-trupulleikar kunnu eitt ella fleiri av áður nevndu stigum vera ávirkað. Fólk við minnistrupulleikum kunnu antin hava tað trupult við at inntaka informasjón, at goyma hana í minninu ella at finna hana aftur. Vit kenna øll hvussu tað er at 'orðið liggur á »tunguni«, men tað vil ikki út. Hetta er ein vanligur trupulleiki hjá fólkí við minnistrupulleikum, sum elvir til at tey ofta gerast vónsvikin.

5. Hvat slag av minni er neyðugt?
Aloftast hava vit fyri neyðini at minnst uttan hjálp frá øðrum. Vit noyðast tá sjálv-virkin kunna heinta okkurt fram ella minnst informasjón-ir aftur, alto: at kunna 'minnst at minnst' av okkum sjálvum. Erú vit heppin hava

vit nøkur leitorð sum kunnu hjálpa okkum. Skulu vit fortelja um okkurt sum hendi í gjár, hjálpir tað altíð um tann, vit fortelja fyri, setur okkum spurningar. Hesir spurningar gerast tá leitorð sum seta minnið í gongd.

Viðhvørt hava vit fyri neyð-ini at kenna okkurt aftur sum vit hava sæð ella hoyrt fyrr. Skulu vit finna aftur eini hús ella okkurt stað, vit fyrr hava verið, fáa vit aloftast hjálp frá ymsum lutum, sum seta minnið í gongd. Hetta kann vera ein heyggur, eitt skelti ella okkurt annað.

Tað at kenna okkurt aftur sum vit hava sæð ella hoyrt fyrr, er vanliga lættari enn at heinta tað fram aftur úr minn-inum. Tað er lættari at kenna ein sang aftur tá ein hoyrir fyrstu tónarnar enn tað er at skulla murra lagið uttan hjálp. Á sama hátt er tað lættari at finna aftur til eitt stað vit fyrr hava verið, enn tað er at skulla greiða øðrum frá hvussu tey koma hagar.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Fólk við minnistrupulleikum halda ofta tað er lættari at kenna kendar lutir aftur enn tað er at heinta informasjónir um lutirnar fram úr minnin-um. Tað er tískil eisini lættari at kenna fólk aftur enn tað er at minnst, hvussu tey eita. Men hjá fólkí við minnistrup-ulleikum er hetta bara nógv verri enn hjá vanligum (ikki skaddum) fólkí.

6. Er minnið frá tíðini áðrenn ella aftaná skaðan?

Tá onkur hevur fingið ein heilaskaða er neyðugt, at vit duga at skilja ímillum minni, sum eru goymd lutfalsliga áðrenn og aftaná skaðan. Á fakmáli rópa vit hetta retro-grad og anterograd minni:

Retrograd minni er minni sum fevnir um hendingar og informasjónir frá tíðini áðrenn skaðan (sum var orsök til minnistrupuleikarnar). Anterograd minni er minni sum fevnir um hendingar og informasjónir frá tíðini aftaná skaðan.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Ofra hava fólk við minnis-trupulleikum trupulleikar við at læra nýtt (anterograd minni), meðan minni frá tíð-ini áðrenn skaðan er lutfals-liga varðveitt. Men hjá summ-um er tianverri eisini minni frá tí sum hendi áðrenn skaðan (retrograd minni) eisini skatt. Hetta sæst best við at hin skaddi væl minnst tað, sum hendi fleiri ár áðrenn skaðan, meðan hann minnst illa tað, sum er hent stutt fyri skaðan. Summi minnst als einki av tí, sum hendi beint áðrenn ella seinastu 5-10 áriní áðrenn skaðan.

Nr. 232 - 3. desember 2002

Sosialurin

UTTAN ÚR HEIMI

Illgruni um, at hol er komið á tangarnar í "Prestige"



Sunnudagin vóru nógv sjálvboðin og tóku olju upp í fjøruni í útnyrðingspartinum av Spania, men arbeidið tykist næstan nyttuleyst, nú tað ljóðar, at nógv meiri olja er á veg inn ímóti landi.

Gjáranáttina rak upp-aftur meiri olja upp á land í fjøruni í út-nyrðspartinum av Spania, samstundis sum meiri olja var at siggja longur úti.

OLJUDÁLKING

Árni Joensen:

Tey útlúgvaðu sponsku bjargingarfólkini noyddust

aftur til arbeidisís gjára-morgunin, tá meiri olja rak upp á land í fjøruni í útnyrð-ingspartinum av Spania. Samstundis boðaðu mynd-ugleikarnir frá, at skip og flogfór høvdu sæð nógva olju einar 15 fjórðingar úr landi. Hildið varð, at talan var um eini 9.000 tons ella umleið tvær ferðir meiri enn tað, sum er ríkið upp á land. Sponsku myndugleikar-nir halda uppá, at tangarnir í tí sokna tangaskipinum "Prestige" halda enn, men onnur ivast í hesum. Ein

lital franskur kavbátur, sum er bygdur til at kava niður á djúpt vatn, hevur ligið til reiðar seinastu dagarnar at kava niður á tað sokna skipið fyri at kanna, um olja lekur úr tangunum. Fronsku myndugleikarnir siga seg hava illgruna um, at tangarnir hava givið eftir fyri tí stóra trýstinum niðri á botni, og franski um-hvørvismálaráðharrin, Rosalyne Bachelot, segði í gjár, at tað er eingin ivi um, at olja rennur úr skipinum.

Sponsku myndugleikar-

USA skundar sær

Amerikanskir hermenn eru í ferð við at byggja eina herstöð í Qatar. Støðin skal ætlandi sam-skipa eitt møguligt álop á Irak, og sambært New York Times tykist herur-in hava stóran skund við arbeidinum.

New York Times vil eisini vera við, at USA hevur sent eina rúgvu av vápnum og eina herdeild til tað litla flógvalandið, og hermenninir fara fyrsta dagin undir eina

Amerikanska blaðið

skrivar eisini, at her-menninir hava bygt einar

20 stórar goymsluhallir, sum skulu nýtast til at

hýsa stríðsvognum.

Vil ikki heimaftur

Hvitarussiski sendiharr-in í Japan, Petr Kravt-sjenko, sýtti fyri at gera eftir boðunum, tá stjórn-in í Minsk gav honum boð um at koma heim.

Talsmaðurin hjá uttan-ríkisráðnum í Minsk váttaði sunnudagin, at sendiharrin var ikki komin hagar. Sambært talsmanninum skuldi sendiharrin úr starvin-um, sum hann hevur røkt seinastu fyra áriní, men nú var hann rýmdur. Við sær hevði hann tikið lyklarnar til sendistov-una, eitt kekkhefti hjá

sendistovuni og almenna tað stemplið, sum sendi-stovan nýtir.

Petr Kravtsjenko var uttanríkisráðharri í Hvít-arusslandi frá 1990 til 1994, tá Aleksandr Lukasjenko tók valdið í landinum. Ta fyrstu tíð-ina var Kravtsjenko virk-in í andstöðuni, men seinni gjørdist samband-íð millum hann og for-setan so mikið gott, at Kravtsjenko varð til-nevndur sendiharri í Tokyo. Men nú er hann so rýmdur.

32 druknaðu

Marokkanska sjóverjan kom sunnudagin fram á 32 lík beint úti fyri vest-urafrikansku strondini.

Myndugleikarnir í Marokko siga, at talan var um flóttafólk, sum

ivaleyst høvdu ætlað sær at sleppa til Marokko ella til Kanarisku Oyggi-arnar. Teir vita ikki, hvørjum landi ella lond-um fólkini vóru úr.

Nógv flóttafólk úr

londum sunnan fyri Sahara royna at sleppa til Kanarisku Oyggiarnar. Tey fara ofta við vána-

ligum bátum, og tað eru minni enn so øll, sum koma vegin fram. Onnur seta upp í Marokko, og higartil í ár hava mar-okkansku myndugleik-arnir tikið 807 fólk, sum vóru komin ólógliga inn í landið.

Forsetaembætið í Slo-venia gevur ikki Drnov-sek stórvegis politiskt vald. Nú hann tekur við sum forseti tollaks-messudag, fer Anton Rop, figgjarmálaráð-harri ætlandi at taka við sum forsætisráðharri.

búskap. Búskaparliga er

Slovenia væl fyri sam-anborið við hini londini í

Miðevropa, og landið

fær eftir ætlanini lima-skap í ES og NATO um

stutta tíð.

Forsetaembætið í Slo-venia gevur ikki Drnov-sek stórvegis politiskt

vald. Nú hann tekur við sum forseti tollaks-

messudag, fer Anton

Rop, figgjarmálaráð-harri ætlandi at taka við sum forsætisráðharri.

sum forsætisráðharri.

skipanini til marknaðar-