

VIÐMERKINGAR

Minnistrupulleikar aftaná heilaskaða:

Hvat er minnið

Heilaskaðar eru ymiskir 2:1

Jón Ellendersen

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 terminologiin ella frøðimálið er rættiliga fátækt. 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 frøðimál. Hetta einahelst tí vit ikki hava eins sterkan vísindaligan siðaarv.

So tað ræður bæði um at nýta tað, sum hesar bókur goyma, og so at gera nýggj 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 slag av minnum og tí kunnu fólk við minnistrupulleikum kunnu hava trupulleikar við summum pørtum av minninum meðan restin av minninum 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 slag av minnum, sum eru samansett av fleiri ymsum pørtum ella førleikum, sum virka á ymsan hátt.

Teir vanligasta fólk við minnistrupulleikum spyrja er:

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

- Hví minnist eg andlitið á fólki, 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 minnistrupulleikar og hvussu vit kunnu bota fyri tað mista.

Hvorji slog av minni hava vit?

Til tess at fáa eina betri fatan av hvat minni er, ber til at býta tað soleiðis sundur:

- Gildistið - tað vil siga: hvussu leingi varar minnið (minnið er orðið vit nýta um tað, sum ikki skal gloymast)
- Slag av informasjón sum skal minnast
- Hvat skap hevur infor-masjónin
- Stig í minninum ella minnismannagongdini
- Hvat slag av minni er neyðugt
- Hyvørt minnið er frá tíðini áðrenn ella aftaná skaðan

1. Gildistið - hvussu leingi varar minnið?

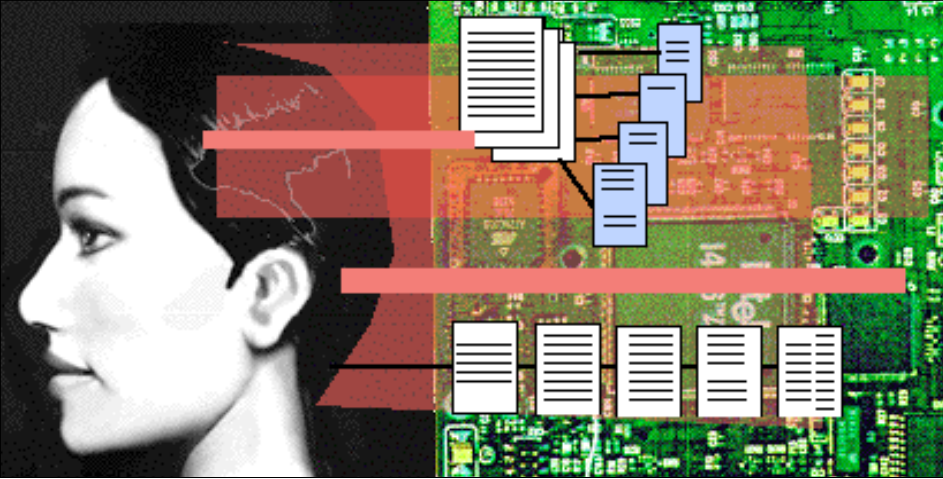
Tað er avgerandi hvussu long tíð gongur frá vit móttaka informasjónina til henda aftur skal minnast. Út frá hesum kunnu vit býta minnið sundur í:

- Arbeiðsminni ella minnisviðd (spenniviðd) (*stuttminnið ella fyrra minnið* (H.D. Joensen, Læknabók, Bind 1))
- Langminnið* ella *seinna minnið*.
- "Frantiðarminnið"* eller ætlanarminnið.

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

Arbeiðsminnið eller minnisviðd:

Hetta er beinleiðis minnið fyri informasjón frá seinastu sekundunum. Hetta minið nevna vit eisini *stutt-minnið* ella *fyrra minnið*. (eg nýti her heitið fyrra minnið) Hetta slagid av minni nýta vit td. tá vit skulu finna eitt nummar í telefon-bókini og skulu minnast tað so leingi, at vit eisini kunnu ringja hetta nummarið. Vit nýta eisini hetta slagid 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 býtt 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 minni 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 gjøgnum 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.

Frantiðarminnið ella ætlanarminnið

Hetta er minni fyri tað, vit ætla okkum at gera í komandi minuttum, døgum, vikum ella mánaðum sum t.d. at minnast at ringja til onkran vit hava avtalu við, at minnast tíðina vit hava hjá tannlæknanum ella at bíleggja ferðaseðlar til summarferðina við Norrønu.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Hevur hin skaddi trupulleikar við minninum er vanligt, at han eisini hevur trupulleikar við onkrum av tí, sum er nevnt omanfyri, meðan nógv annað als ikki er nervað. Hóast minnistrupulleikar, so gongur væl hjá teimum flestu at t.d. ringja eitt nummar, tvs. at minnast nummarið so

leingi tað tekur at ringja. Hetta fortelur okkum, at tað beinleiðis minnið virkar væl. Somu persónar kunnu eisini minnast alt, sum hendi fyri fleiri árum síðani, tvs. at seinna minnið eisini riggar væl. Hinvegin kunnu tey hava stórar trupulleikar 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 telefonboð. Ætlanarminnið er ofta so oyðilagt, at hin skaddi hevur ilt við at minnast avtalur og annað, sum skal gerast.

Tað minnistrupulleikarnir eru av tilikum slag, siga vit at hin skaddi hevur amnestiska (*sjúkumynd (syndrom)*).

2. Hvat slag av informasjón skulu vit minnast?

Slag av informasjón ella evni, sum minnast skal kann vera:

2. Hvat slag av informasjón skulu vit minnast?
Slag av informasjón ella evni, sum minnast skal kann vera:

Faktaminnið

Fakta er tað vit hava lært okkum fyri 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 4 bein, men at kettan sigur njav meðan hundurin goyr. Vanliga minnast vit ikki nær, vit lærdu júst hetta, tað einasta vit vita er, at vit hava lært tað.

Minni fyri persónligar royndir

Hetta slagid av minni hevur at gera við tað, sum er hent okkum gjøgnum lívið og tað, sum skapar okkara persónligu (egnu) minnir. Tað kann vera okkurt vit hoyrdu við døgverðaborðið í gjár ella okkurt, sum hendi tá vit vóru børn sum t.d. fyrsta skúladagin.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Summi fólk við minnistrupulleikum minnast lættari tað, tey hava sæð enn tey minnast tað, tey hava hoyrt. Tey minnast t.d. væl andlit, men hava sera ilt við at minnast nøvn. Hjá øðrum kann tað vera øvugt. Tey hava ongur trupulleikar at minnast og framsiga eina yrking, men tey kenna ikki síni egnu hús aftur. So tá vit tilrættisleggja hjálpitiltøk fyri fólk við tilikum minnistrupulleikum, er tað av avgjördum týðningi at vit hava tann neyðuga kunnelleikan bæði um skaðan og um, hvussu vit bota fyri skaðan ella vantandi funksjónina.

Minnið fyri kynstur, vanar og mannagongdir

Hetta er tað slagid av minni vit hava fyri neyðini til tess at vit kunnu minnast hvussu vit fremja ymiskar hendingagongdir sum t.d. at koyra bil, seyma ein knapp í og skriva bræv á telduni. Hetta slagid av royndum ella kynstri er oftast sjálvvirkandi (automatiserað) aftaná at vit hava gjort tað so og so ofta. Vit duga tað uttanat.

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Viðhvørt hava fólk við minnistrupulleikum størri trupulleikar við at minnast persónligar royndir enn at minnast fakta. Hjá summum kann tað tó vera øvugt.

Men hóast stórar trupulleikar við at minnast persónligar royndir og fakta, so kan restin av minninum vera í finasta lagi. Summi hava trupulleikar við at minnast hvør er lögmaður, men minnast framvegis hvussu tey skulu spæla klaber, gera mat o.sfr. Mong kunnu eisini læra nýggjar kynstur hóast minnistrupulleikar. Tað vil siga, at við nógvari venjing ber til at læra seg at skriva á teldu, men tá onnur spyrja, minnist hin skaddi kanska als ikki nær hann hevur lært tað.

3. Í hvørjum skapi verður informasjónin goymd í minninum?

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

3. Í hvørjum skapi verður informasjónin goymd í minninum?

Tað sum vit fáa inn og goyma í minninum kann hava ymiskt skap. Tað týðningarmesta markið liggur ímillum 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 minnast í visuellum skapi, eitt nú andlit,

Hvussu ávirkar hetta fólk við minnistrupulleikum?

Summi fólk við minnistrupulleikum minnast lættari tað, tey hava sæð enn tey minnast tað, tey hava hoyrt. Tey minnast t.d. væl andlit, men hava sera ilt við at minnast nøvn. Hjá øðrum kann tað vera øvugt. Tey hava ongur trupulleikar at minnast og framsiga eina yrking, men tey kenna ikki síni egnu hús aftur. So tá vit tilrættisleggja hjálpitiltøk fyri fólk við tilikum minnistrupulleikum, er tað av avgjördum týðningi at vit hava tann neyðuga kunnelleikan bæði um skaðan og um, hvussu vit bota fyri skaðan ella vantandi funksjónina.

JÓL Í HONDUM

Vílmund Jacobsen

Tað er vorðið ein fastur táttur hjá flestu arbeiðsplássum, bindiklubbum og øðrum bólkum, har fólk savnast, at eta ein døgurða saman undan jólum. Nøvnini, sum hetta tiltak fær, eru fleiri. Onkur sigur jóla-borðhald, annar jólafrukost, og so eru tað tey, sum ikki balla hetta tiltak inn og siga bara »jólaball«. Men, sum danir taka til, at »kært barn har mange navne...«

Hjá nógvum arbeiðsplássum í Eysturoy man leiðin ofta hava borið til Havnar í desember til hesi

– **Innkoding** fevnir um at inntaka informasjón og skráseta 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 lætt at finna aftur. Á bókasavninum er tað tað sama sum at seta bókina á eina hyll, í eini ávísari evnisdeild, flokka í alfabetskari røð.

– **Afturheinting** er tað at minnast informasjónina tá tað er neyðugt. Á bókasavninum er tað tað sama sum at lánarin kann finna goymslukoduna á telduni og síðani fara eftir bókini har bókaøvurin hevur sett hana.

Evni okkara at minnast kunnu ávirkast av trupulleikum í hvørjum einstøkum av hesum stigum. Lat okkum tí taka enn eitt 'bókasavnsdømi'. Um so er at bókin ikki fær eina goymslukodu og soleiðis ikki gerst ein partur av bókasavninum, verður hon

Framhald á síðu 16

Vælumtókt jólaborðhald í Fuglafirði

Nú tað stundar til jóla, hevur Mentanarhúsið í Fuglafirði skipað fyri trimum stórum jólaborðhaldum við undirhaldi og almennum dansi aftaná. Hesi borðhald hava verið sera væl umtókt, og nógv arbeiðsfólk og bólkar av ymiskum slagi hava nýtt høvið at havt jólaborðið í Mentanarhúsinum

JÓL Í HONDUM

Vílmund Jacobsen

Tað er vorðið ein fastur táttur hjá flestu arbeiðsplássum, bindiklubbum og øðrum bólkum, har fólk savnast, at eta ein døgurða saman undan jólum. Nøvnini, sum hetta tiltak fær, eru fleiri. Onkur sigur jóla-borðhald, annar jólafrukost, og so eru tað tey, sum ikki balla hetta tiltak inn og siga bara »jólaball«. Men, sum danir taka til, at »kært barn har mange navne...«

Hjá nógvum arbeiðsplássum í Eysturoy man leiðin ofta hava borið til Havnar í desember til hesi



Mentanarhúsið í Fuglafirði hevur rættiliga blandað seg uppi kappingina um jólagestirnar í ár. Fólk eru sera væl nøgd við jóladøgurðarnar og tiltakið sum heild við undirhaldi, felagssangi og almennum dansi aftaná

borðhald. Og tó; vit hava nøkur góð matstøð í Eysturoy, eitt nú John's Restaurant í Saltangará og Muntra í Fuglafirði.

Men í ár hevur so Mentanarhúsið í Fuglafirði eisini lagt seg út í kappingina um jólagestirnar.

Skipað hevur verið fyri trimum stórum jólaborðhaldum, harav tað seinasta var seinasta leygarkvöld.

Fólk, sum starvast í Mentanarhúsinum, siga, at borðhaldini hava verið sera væl umtókt og væl vitjað. Tey hava havt eini 200-230

fólk hvørja ferð, umframt tey, sum eru komin í almenna dansin aftaná.

Undirhald og dansur
Matarskráin í Mentanarhúsinum til jóladøgurðan

hevur verið dunna, lambasteik og oksasteik við ymiskum sløgum av eplum, salatum og sósum. Á skránni hevur eisini verið jólagreytur og mandlugáva.

Fólk, sum hava etið jóladøgurðan í Mentanarhúsinum, siga, at maturin hevur



Fofish á loftinum

Bygningurin, sum er í trimum hæddum, ið eru stívliga

100 fermetrar hvør, er lutfalsliga nýggjur og í góðum standi.

Ábraham Løkin sigur, at virkseimið hjá Fofish verður í ovastu hæddini, og síðan

verða tær báðar niðaru hæddirnar leigaðar út.

– Vit eru væl nøgdir við

nýggju hølini og eru so smátt byrjaði at flyta, sigur Ábraham Løkin.