

REDSKABSARK

Skriv ned eller indtal



Skriv aftaler i kalender.
Del kalenderen med din familie og venner.



Skriv noter på din telefon.



Skriv tjeklister og to do-lister.



Skriv på post-its og hæng dem op.



Skriv ned på en tavle.



Brug DYMO til at organisere dine ting.

Visualiser det



Brug mobiltelefonen til at tage billeder af det, du skal huske.



Brug GPS, når du kører bil.



Forestil dig ny information på en mindeværdig måde, fx som et billede eller en film.



Forbind information med noget, du kender. Skal du fx huske navnet Søren, så tænk på en, du allerede kender med det navn.

Hør det



Brug lydalarmer, fx på din mobiltelefon.



Sig tingene højt for dig selv eller andre. Gentag det du siger.



Lyt til lydbøger i stedet for at læse.



Bed en ven eller et familiemedlem om at minde dig om vigtige ting.

Mental træning



Spil fx krydsord, sudoku, puslespil og quizzer.



Brug apps udviklet til mental træning.

Rutiner



Hav faste og logiske pladser for dine ting, fx nøgler ved hoveddøren.



Hav rutiner i hjem og på arbejde. Det hjælper på hukommelsen.



Bryd opgaver op i mindre overskuelige opgaver.



Hold pauser mellem dine aktiviteter.



Få nok søvn. Træthed kan forværre symptomerne.



Vær fysisk aktiv. Frisk luft og motion giver ro i hovedet.