



Olga Andresen  
lege

## Om hukommelse Del 2

Det er mange forhold som bestemmer vår evne til å huske. Den genetiske arv spiller en viktig rolle, men også måten vi lever på har mye å si. Det er ikke så sjeldent at vi opplever at det er lettere å huske ting vi har opplevd i tidligere år, kanskje helt tilbake til barndomsårene, for 10-40 år siden. Samtidig er det mange av oss som sliter med å huske avtaler for dagen eller ukene fremover. Ofte hører jeg fra pasienter at de tenker veldig klart når de ligger i sengen og kan dermed planlegge dagevis frem, men så snart de våkner er alle disse klare tanker sporløst forsvunnet i morgentimene. Da kommer pasienten og lurert på om de har begynt å utvikle hukommelsesvikt (demens). Men det er også mange (som regel eldre folk) som aksepterer sin dårlig hukommelse og aldri søker hjelp.

Det vi husker fra tidligere kan en karakterisere som gjenkalling. Med hendelser og informasjon følger det ofte opplevelser som gjør at disse er lettere å få tilbake. F. eks. klarer de fleste å skille lukten av varme fiskekaker fra duften av nybakte boller. Dette er også et hukommelsesfenomen, å huske lukt, lyd og lignende. Vanskeligere er det med innlæring. For da er ofte situasjonen mer formell. De fleste må lese en tekst i en bok eller på PC-skjerm en tid og hvis teksten er full av kjemiske formuleringer så kan det være at entusiasmen ikke er på topp akkurat da. Klarer vi derimot å skape sammenhenger med gode ledetråder (og flere innøvinger, altså bruke tid på innlæring) vil også dette fungere bra for de fleste.

I praksis kan det gjelde både tekster og andre innlærte «hukommelsessaker». Selv om du er god til å gjenfortelle bør du lese diktet noen ganger før du klarer det utenat, altså gjenkalle informasjon. For noen er det nok med ti ganger, for noen er det behov for enda flere øvinger. Uansett hvor god er du er til å svømme, bør du stadig øve på dette for å forbli en god svømmer. Det samme gjelder en pianist. Om du er verdens beste skal du øve masse for å beholde ditt nivå. Det forklarer hvorfor det er vanskeligere å huske avtaler, disse har ennå ikke skjedd og hvordan skal vi da gjenkalle informasjon uten å pugge (innlæringsprosess med flere innøvinger) vår avtalebok?

Det er viktig å huske at vår helsetilstand og livsstil har mye å si. Har vi gått for lenge med høy kolesterol kan vi ha utviklet åreforkalkning og dermed vil blodgjennomstrømming i blodkarene ikke være optimal. Alkoholmisbruk og røyking kan også svekke kroppens funksjoner, hukommelsen inkludert.

Det er greit å bruke kryssord for å «trimme» husken. Da øver vi på kalle frem informasjon vi lærte en gang i fortiden. Vil du derimot forsøke å forbedre hukommelsen bør du starte på noe nytt. Et kurs i et fremmedspråk eller i et fag som du ikke kan så mye om fra før vil skjerpe sansene og ved å øve deg på ny kunnskap forbedrer du din hukommelse.