



[Lärande, förståelse och minne](#)

Att tillfälligt få sämre minne kan till exempel bero på att du har sovit dåligt, haft mycket att göra eller är stressad. Besvären kan gå över om du tar det lugnt och sover ordentligt. Men om du vid flera tillfällen har haft svårare att komma ihåg saker än tidigare ska du söka vård.

Minnesstörningar kan också kallas för lindrig kognitiv sjukdom.

Du kan till exempel glömma att göra uppgifter, glömma tid och plats för ett möte eller glömma vad någon har berättat för dig.

Börja med att försöka ta det lugnt och ha så bra vanor som möjligt, om du tycker att ditt minne eller din tankeförmåga inte är som vanligt.

Det här är ofta viktigt för att minnet ska fungera så bra som möjligt:

- [Sov ordentligt](#). Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och kunna bearbeta intryck.
- Försök att minska på [stress](#) i ditt liv. Stress kan påverka korttidsminnet.
- Undvik alkohol. Alkohol är en välkänd [orsak till minnesproblem](#). [Det finns hjälp att få om du vill dricka mindre](#).

Kontakta en [vårdcentral](#) om du upplever att du eller en närstående har besvär med minnet och det inte blir bättre efter vila och återhämtning.

Många vårdcentraler kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du får genomgå en undersökning för att hitta orsaken till att du har besvär med minnet.

Du blir undersökt på en vårdcentral eller en öppen mottagning, om det inte finns särskilda skäl för att du måste läggas in på sjukhus. Det kan till exempel vara att du har andra sjukdomar som behöver sjukhusvård.

En viktig del i undersökningen är det du berättar om hur du mår, vad som har hänt och vilka minnesproblem du har. Läkaren behöver få veta vilka besvären är och hur de har utvecklats. Det ger information och vägledning om vad som kan vara orsaken till minnesstörningarna.

Oftast görs en demensutredning av en läkare. Utredningen kan också kallas minnesutredning. Den kan göras i samarbete med en specialist på ålderssjukdomar, neurologiska eller psykiska sjukdomar. Hur omfattande utredningen är beror på dina besvär och hur du mår.

Här kan du läsa mer om en hur en [demensutredning](#) går till.

Vad som händer sedan beror på vad undersökningarna visar är orsaken till dina besvär.

Det finns inga läkemedel som hjälper enbart mot minnesproblem. Det finns möjlighet att lindra besvären med läkemedel om orsaken är en tidigt utvecklad demens i form av [Alzheimers sjukdom](#).

Förmågan att minnas styrs från flera olika delar av [hjärnan](#). Minnet och förmågan till koncentration påverkas av till exempel stress, sjukdomar och läkemedel.

Svårigheter att minnas kan till exempel bero på något av följande:

- [stress](#), som också kan utvecklas till [utmattningssyndrom](#)
- [depression](#)
- [demenssjukdomar](#)
- andra besvär eller sjukdomar som [förvirringstillstånd](#), en [hjärntumör](#) eller en infektion i hjärnan
- alkohol och droger.

Du kan [söka vård](#) på vilken vårdcentral eller öppna specialist mottagning du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och hur länge du kan behöva [vänta på vård](#).

Du har möjlighet att få hjälp av en tolk [om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en tolk om du [till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-06-20

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lars Olof Wahlund, läkare, professor i geriatrik, Karolinska Institutet, Stockholm

Här kan du läsa mer om stresshantering och sömn. Du som har sömnsvårigheter kan läsa om tips och råd om vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp. Du kan också läsa om olika typer av avslappningsövningar och lyssna på avslappningsövningar.

Jag har vid ett tillfälle haft en så kallad TGA. Jag vill veta orsaken och vad som hänt i hjärnan. Bör jag i fortsättningen vara försiktig med något särskilt?

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).