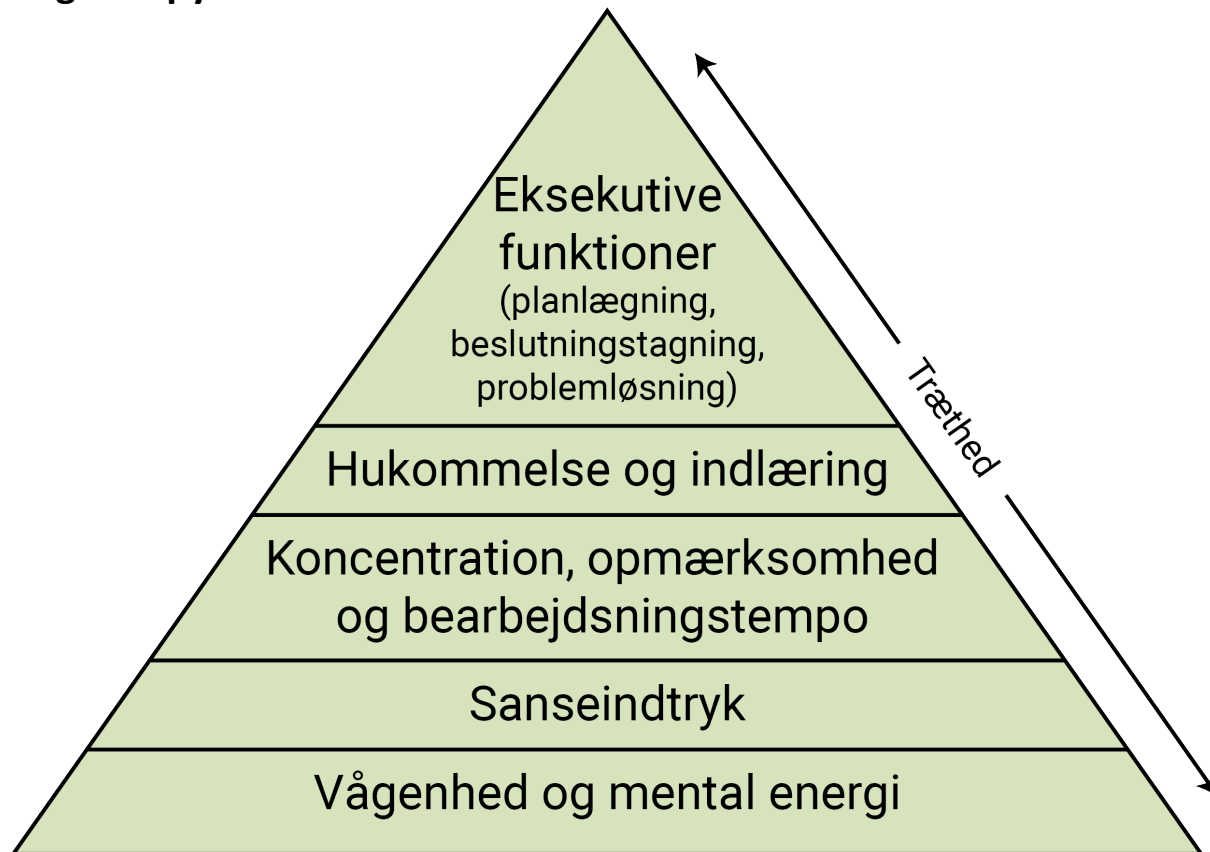


Koncentration og hukommelse

Kognitiv pyramide



Refleksionsøvelse

Kan din hverdag tilpasses, så du giver din hjerne de bedste forudsætninger?

- Hvordan prioriterer du din søvn, så du er udhvilet og har mest mulig mental energi?
- Hvordan undgår du unødige forstyrrelser fra omgivelserne? Kan du tilpasse dit arbejds- eller hverdagsliv?
- Hvornår og hvordan sænker du farten til et tempo, hvor din hjerne kan følge med?
- Hvornår holder du hjernepauser – og hvad hjælper dig med at huske dem?
- Hvordan kan du bedst muligt tilpasse dine opgaver, så du kan opretholde din opmærksomhed?
- Hvordan kan du skabe mening i det, du skal forholde dig til? Kan det hjælpe dig, at forbinde nyt og kendt?

Kilde: UlykkesPatientForeningen. Når de kognitive funktioner påvirker hinanden. Redigeret af REHPA.

Øvelse: Sanseeftersyn i dit hjem og på din arbejdsplads

Formål: At du bliver mere bevidst om, hvordan sanseindtryk i dine omgivelser påvirker din hukommelse, koncentration og generelle trivsel.

Instruktion: Tag dig tid til at gennemføre et **sanseeftersyn** i dit hjem eller på din arbejdsplads. Brug ca. **10-15 minutter** hvert sted.

Vær **nysgerrig og opmærksom**, når du gennemgår sanseeftersynet. Du skal blot **bemærke**, hvad der er til stede – uden at vurdere det som godt eller dårligt. Notér evt. det, du lægger mærke til.

1. **Syn (visuelle indtryk) – læg mærke til rummets udtryk**
 - Hvad ser du omkring dig? Rod, farver, lys?
 - Hvordan påvirker det din koncentration og ro?
 - Hvad drager din opmærksomhed først?
2. **Hørelse (lydmiljø) – stop op og lyt**
 - Hvilke lyde er til stede? Stilhed, baggrundsstøj, naturlyde?
 - Hvordan føles det at lytte til lydene omkring dig?
 - Er der en lyd, du ellers ikke havde lagt mærke til?
3. **Lugt (dufte i rummet) – en sans vi ofte overser**
 - Er der dufte i rummet? Fx kaffe, planter, parfume, rengøringsmidler?
 - Vækker duften en bestemt følelse eller et minde?
 - Hvilken duft giver dig energi eller ro?
4. **Berøring (taktil sans) – forbindelse til omgivelserne**
 - Prøv at identificere materialer, der føles gode/ikke føles gode for dig – og overvej, om noget skal ændres?
 - Hvordan er temperaturen i rummet?
5. **Den indre sans (interoception) – lyt til din krop**
 - Hvordan føles din krop i disse omgivelser? Afslappet, anspændt, træt?
 - Hvordan er din vejrtrækning? Hurtig, rolig, dyb?
 - Hvordan påvirker dine omgivelser din tilstedeværelse?

Online hjernefitnessøvelser du kan lave derhjemme



REHPAs hjernefitnessprogram kan være med til at hjælpe dig, der har kognitive udfordringer.

Brug linket eller scan QR-koden for direkte adgang: [Link til online hjernefitnessprogram](#)

Refleksion

- Hvilke sanseindtryk distraherer eller forstyrrer dig?
- Hvilke sanseindtryk støtter din koncentration og hukommelse?
- Hvilke små justeringer kan du lave for at skabe omgivelser, der støtter din kognitive funktion?