

Förmågan att lära, förstå och minnas kan påverkas

När du har cancer och får behandling kan du uppleva att du får svårare att koncentrera dig och att minnet inte fungerar som det brukar. Du kan till exempel ha svårt att hitta ord. Ibland kommer du inte ihåg sådant du brukar minnas, du glömmet detaljer och du kan känna dig oorganiserad. Det kan också ta längre tid att utföra uppgifter än tidigare. Detta kan vara psykiskt påfrestande att råka ut för och något du kan diskutera med din kontaktsjuksköterska eller kurator. Besvären minskar och försvinner oftast när cancerbehandlingen är färdig.

Tips som kan göra det lättare att lära, förstå och minnas:

- Ägna dig åt fysisk aktivitet. Det har visat sig förbättra minnet under behandlingar.
- Gör en sak i taget.
- Undvik distraherande moment som till exempel en radio i bakgrunden när du läser tidningen.
- Gör listor, om du upplever att du glömmet lätt.
- Ha en kalender där du skriver vad du ska göra.
- Lägg dina saker på bestämda platser så du lättare kommer ihåg var de finns.
- Upprepa och skriv ner information du får.
- Träna hjärnan till exempel genom att lösa korsord sudoku och lägga pussel.