

Промени во помнењето

за деменцијата

Овој лист за помош опишува некои од разликите меѓу губењето на помнењето како составен дел од нормалното стареење и како знак на деменција. Тој дава некои совети како да го зачувате доброто помнење.

Еден од главните знаци на деменцијата е губењето на помнењето. Сите ние понекогаш забораваме некои работи, но губењето на помнењето при деменција е многу поинакво. Кај лицата со деменција тоа е постојано и се поголемо, а не само повремено. Тоа може да влијае на нивната способност да продолжат да работат или да вршат познати задачи. Тоа може да значи дека лицето ќе има тешкотии да си го најде патот до дома. Со текот на времето лицето може да заборава како да се облече, па дури и како да се искапе.

Пример за нормална забравност е кога ќе влезете во кујната и ќе заборавите зошто сте влегле, или кога ќе ги затурите клучевите од колата. Меѓутоа, лицето со деменција може да ги загуби клучевите од колата и потоа да заборава за што служат тие.

Клучни работи за нормалната забравност

- Како што старееме, најчестата промена на која се жалиме се промените во помнењето.
- Сега знаеме многу повеќе за промените во

помнењето што се случуваат со стареењето. Промените во помнењето при здравото стареење сигурно не влијаат на секојдневниот живот на страшен начин.

- Сите луѓе се различни и влијанието на стареењето врз помнењето е различно кај секој човек.
- Поновите истражувања го опишуваат влијанието на стареењето врз процесите на вниманието, врз способноста да се запомнат нови информации, врз времето што е потребно за да се потсетиме на нештата и врз искуствата од типот гна врвот на јазикот ми е“.
- Истражувањата исто така велат дека непосредното помнење и доживотното помнење не се менуваат со стареењето.

Врз основа на книгата *Добро помнење* од Делис Сарцент и Ан Анкенстајн

ОПИС	ЛИЦЕ СО ДЕМЕНЦИЈА	ПОСТАРО ЛИЦЕ
Настани	Може да заборава делумно или целосно некој настан	Помнењето понекогаш може да биде нејасно
Зборови или имиња за нешта или предмети	Се повеќе заборава	Понекогаш може да заборава; зборовите или имињата му се на врвот на јазикот
Писмени и усмени упатства	Се повеќе станува неспособно да ги следи	Способно да ги следи
Приказни на телевизија, во кино или во книги	Се повеќе ја губи способноста да ги следи	Способно да ги следи
Запомнето знаење	Со текот на времето заборава познати информации како што се историски или политички информации	Иако сеќавањето може да биде побавно, информациите во најголемиот дел се запомнети
Секојдневни вештини и способности како што се облечување и готвење	Се повеќе ја губи способноста за вршење разни задачи	Ја зачувува способноста, освен ако е телесно онеспособено

Јавете се на **Националната телефонска линија за помош при деменција** на **1800 100 500**

Телефонска служба за преведување **131 450**

Разоткривање на митовите за помнењето

Мит број еден

Заборавноста е знак дека со вашиот мозок нешто не е како што треба.

Факт

Ако немаме способност да забораваме, сите ние ќе полудиме. Способноста да го запомниме она што е важно и да го отфрлиме останатото е способност што ни е драгоценост.

Мит број два

Секој ден губите по 10.000 мозочни клетки, и мозокот еден ден едноставно ќе ви се потроши.

Факт

Тоа е претеран страв. Некои делови од мозокот навистина ги губат нервните клетки, но не оној дел каде што се одвива мисловниот процес. Губите некои нервни споеви, но можно е да ви пораснат нови, или да ги одржите споевите што ги имате, така што ќе го вежбате мозокот.

Мит број три

Споредете се себеси со другите за да утврдите дали вашето помнење е нормално.

Факт

Огромен број способности постојат речиси кај сите луѓе. Дури и еден ист поединец може да има променливо помнење во текот на животот. Исто како што некои луѓе се надарени за музика, а други не се, некои од нас се природно обдарени за различни видови на помнење.

Од книгата *Помнење: Сеќавањето и заборавањето во секојдневниот живот* од доктор Бари Гордон.

Совети како да го зачувате доброто помнење

Засега не постои начин за спречување или за лекување на деменцијата. Меѓутоа, еве неколку совети како да ги зачувате вашиот мозок и вашето помнење во добра состојба:

- Избегнувајте штетни материи. Претераното пиење и злоупотребата на дроги ги оштетуваат мозочните клетки
- Поставувајте си предизвици самите на себе. Читајте многу, бидете ментално активни и учете нови вештини – тоа ги зацврстува мозочните споеви и поттикнува создавање на нови
- Верувајте повеќе во себе. Ако луѓето чувствуваат дека имаат контрола над својот живот, тоа ја подобрува хемијата во нивниот мозок
- Отпуштете се. Напнатоста може да го продолжи губењето на помнењето
- Погрижете се да спиете редовно и доволно долго
- Хранете се на добро урамнотежен начин
- Обрнувајте внимание. Сосредоточете се на она што сакате да го запомните
- Сведете го на најмала можна мерка одвраќањето на вниманието и пружете му отпор
- Користете бележник и носете календар. Тоа може нема да ви го зачува помнењето во добра состојба, но ќе ги надомести сите пропусти во помнењето
- Не брзајте
- Организирајте си ги вашите лични работи. Користете посебно место за работите што не смеете да ги заборавите, како што се клучевите од колата и очилата
- Повторувајте ги имињата на новите познајници при разговорот

Натамошни информации

Австралиското здружение за Алцхајмерова болест нуди поддршка, информации, поучување и советување. Јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција на **1800 100 500**.

За натамошни информации и за да видите други листови за помош, посетете го нашето место на интернет на www.alzheimers.org.au