

Αλλαγές στη μνήμη

GREEK | ENGLISH

Αυτό το Ενημερωτικό Έντυπο περιγράφει μερικές απ' τις διαφορές μεταξύ απώλειας της μνήμης ως μέρος της φυσιολογικής γήρανσης και ως σύμπτωμα της άνοιας. Παρέχει μερικές χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσετε τη μνήμη σας αιχμηρή.

Ένα απ' τα κύρια συμπτώματα της άνοιας είναι η απώλεια της μνήμης. Κάπου-κάπου όλοι μας ξεχνάμε, αλλά η απώλεια της μνήμης με άνοια, ειδικά η νόσος Αλτσχάιμερ, είναι πολύ διαφορετική. Είναι επίμονη και εκφυλιστική, όχι απλά περιστασιακή. Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα να συνεχίσει κάποιος να εργάζεται, ή να εκτελεί ασχολίες που γνωρίζει καλά. Μπορεί να σημαίνει ακόμη και να δυσκολεύεται το άτομο να βρει το σπίτι του. Τελικά μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο ξεχνάει πώς να ντυθεί και πώς να πλυθεί.

Ένα παράδειγμα της φυσιολογικής λησμοσύνης είναι να πάτε στην κουζίνα και να ξεχάσετε γιατί πήγατε εκεί, ή να βάλετε σε λάθος μέρος τα κλειδιά του αυτοκινήτου. Όμως το άτομο με άνοια, μπορεί να χάσει τα κλειδιά του αυτοκινήτου και μετά να ξεχάσει σε τι χρησιμεύουν τα κλειδιά.

Κύρια σημεία για τη φυσιολογική λησμοσύνη

- Καθώς μεγαλώνουμε, η συνηθέστερη αλλαγή για την οποία παραπονιόμαστε είναι η αλλαγή στο μνημονικό.

- Οι γνώσεις που έχουμε σήμερα για το πώς αλλάζει η μνήμη καθώς μεγαλώνουμε είναι πολύ πιο θετικές απ' ότι ήταν παλιά. Η αλλαγή στη μνήμη που συμβαίνει με τα φυσιολογικά γηρατειά δεν επιδρά στην καθημερινή ζωή με δραματικό τρόπο.
- Όλοι μας είμαστε διαφορετικοί και η επίδραση των γηρατειών στη μνήμη είναι διαφορετική σε κάθε άνθρωπο.
- Πρόσφατες έρευνες περιγράφουν την επίδραση που έχουν τα γηρατειά στις διαδικασίες συγκέντρωσης της προσοχής, στην ικανότητα αποθήκευσης καινούργιων πληροφοριών, στο χρόνο που χρειάζεται για να θυμηθούμε πράγματα και εμπειρίες όπως η λέξη είναι «στην άκρη της γλώσσας».
- Οι έρευνες προτείνουν επίσης ότι η άμεση μνήμη και η μνήμη ολόκληρης της ζωής δεν αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε. Βασίζονται στο βιβλίο **Remembering Well (Καλό Θυμητικό)**, των Delys Sergeant και Anne Unkenstein. (Allen και Unwin, 1998)

| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ | ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΑΝΟΙΑ | ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ |
|--|---|--|
| Συμβάντα | Μπορεί να ξεχάσει ένα μέρος ή ολόκληρο το συμβάν | Η μνήμη μερικές φορές μπορεί να είναι ασαφής |
| Λέξεις ή ονόματα πραγμάτων ή αντικειμένων | Ξεχνάει προοδευτικά | Μερικές φορές μπορεί να ξεχάσει: λέξεις ή ονόματα είναι στην άκρη της γλώσσας |
| Γραπτές και προφορικές οδηγίες | Όλο και περισσότερο αδυνατεί να ακολουθήσει | Μπορεί να τις ακολουθήσει |
| Κινηματογραφικά ή τηλεοπτικά έργα ή ιστορίες βιβλίων | Όλο και περισσότερο χάνει την ικανότητα να ακολουθήσει την ιστορία | Μπορεί να τις ακολουθήσει |
| Αποθηκευμένες γνώσεις | Με τον καιρό χάνει γνωστές πληροφορίες όπως ιστορικές ή πολιτικές πληροφορίες | Παρόλο που η ανάκληση των πληροφοριών μπορεί να είναι πιο αργή, βασικά το άτομο διατηρεί τις πληροφορίες |
| Καθημερινές ασχολίες όπως ντύσιμο και μαγείρεμα | Όλο και περισσότερο χάνει την ικανότητα να εκτελεί τις ασχολίες αυτές | Διατηρεί την ικανότητα, εκτός αν έχει σωματικές δυσκολίες |

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Απομυθοποίηση μύθων για τη μνήμη

Μύθος Πρώτος

Η λησμοσύνη είναι σημάδι ότι κάτι πάει στραβά με τον εγκέφαλο.

Πραγματικότητα

Αν δεν είχαμε τη δυνατότητα να ξεχνάμε θα είχαμε τρελαθεί όλοι μας. Η ικανότητα να θυμάσαι κάτι σημαντικό και να πετάς τα άχρηστα είναι μια τέχνη που πρέπει να εκτιμάμε.

Μύθος Δεύτερος

Χάνεις 10.000 εγκεφαλικά κύτταρα την ημέρα και μια μέρα απλά τελειώνουν όλα.

Πραγματικότητα

Αυτός είναι ένας υπερβολικός φόβος. Μερικά τμήματα του εγκεφάλου πράγματι χάνουν νευρικά κύτταρα, αλλά όχι από το μέρος που γίνεται η διαδικασία της σκέψης. Χάνεις μερικές νευρικές διασυνδέσεις, αλλά είναι δυνατόν να αναπτύξεις καινούργιες ή να διατηρήσεις τις διασυνδέσεις που έχεις, εξασκώντας το μυαλό σου.

Μύθος Τρίτος

Σύγκρινε τον εαυτό σου με άλλους για να δεις αν η μνήμη σου είναι φυσιολογική.

Πραγματικότητα

Υπάρχει μια πλατιά γκάμα ικανοτήτων στο γενικό πληθυσμό. Ακόμη κι ένα μεμονωμένο άτομο έχει διακυμάνσεις στη μνήμη κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ακριβώς όπως μερικά άτομα έχουν ταλέντο στη μουσική και άλλοι δεν έχουν, μερικοί από μας είναι προικισμένοι από τη φύση σε διάφορα είδη θυμητικού.

Από το βιβλίο From Memory: *Remembering and forgetting in everyday life* (Απ' ότι θυμάμαι: Θύμηση και λησμοσύνη στην καθημερινή ζωή) του Dr Barry Gordon. Έκδοση: NY: Master 1995

Χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσετε τη μνήμη σας αιχμηρή

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει κάποια πρόληψη ή γιατρεία για την άνοια. Όμως, διαβάστε παρακάτω λίγες χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσετε το μυαλό σας γερό και τη μνήμη σας αιχμηρή:

- Αποφεύγετε τις βλαβερές ουσίες. Το υπερβολικό ποτό και η κατάχρηση ναρκωτικών καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.
- Δώστε προκλήσεις στον εαυτό σας. Διαβάζοντας πλατιά, κρατώντας τον εαυτό σας πνευματικά δραστήριο και μαθαίνοντας νέες ικανότητες ενδυναμώνετε τις διασυνδέσεις του εγκεφάλου και προάγετε την ανάπτυξη νέων διασυνδέσεων.
- Να εμπιστεύεστε περισσότερο τον εαυτό σας. Αν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, οι χημικές διεργασίες του εγκεφάλου στην πραγματικότητα βελτιώνονται.
- Χαλαρώστε. Η ένταση μπορεί να παρατείνει μια απώλεια μνήμης.
- Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε τακτικά και αρκετά.
- Να ακολουθείτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή.
- Δώστε προσοχή. Συγκεντρωθείτε σ' αυτό που θέλετε να θυμηθείτε.
- Ελαχιστοποιήστε και αντισταθείτε στις αποσπάσεις της προσοχής.
- Χρησιμοποιήστε σημειωματάριο και να έχετε μαζί σας ημερολόγιο. Αυτό μπορεί να μην σας διατηρήσει τη μνήμη σας αιχμηρή αλλά εξισορροπεί την οποιαδήποτε προσωρινή απώλεια μνήμης.
- Μη βιάζεστε.
- Βάλτε σε τάξη τα πράγματά σας. Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο μέρος για να βάζετε τα βασικά καθημερινά πράγματά σας όπως κλειδιά αυτοκινήτου ή γυαλιά.
- Να επαναλαμβάνετε τα ονόματα ανθρώπων που σας συστήνονται σε μια συζήτηση.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο Σύλλογος Άνοιας Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο dementia.org.au



Interpreter

Για γλωσσική βοήθεια τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Διερμηνέων και Μεταφραστών στο **131 450**.

Memory changes

This Help Sheet describes some of the differences between memory loss as a part of normal ageing and as a symptom of dementia. It provides some tips for keeping your memory sharp.

One of the main symptoms of dementia is memory loss. We all forget things from time to time, but the loss of memory with dementia, particularly Alzheimer’s disease, is very different. It is persistent and progressive, not just occasional. It may affect the ability to continue to work, or carry out familiar tasks. It may mean having difficulty finding the way home. Eventually it may mean forgetting how to dress or how to bathe.

An example of normal forgetfulness is walking into the kitchen and forgetting what you went in there for, or misplacing the car keys. A person with dementia however, may lose the car keys and then forget what they are used for.

Key points about normal forgetfulness

- As we get older, the most common change that we complain about is memory change
 - Knowledge about how memory changes as we get older is a lot more positive than in the past. Memory change with healthy ageing certainly doesn’t interfere with everyday life in a dramatic way
 - Everyone is different, and the effect of getting older on memory is different for each person
 - Recent research describes the effect of getting older on attention processes, on the ability to get new information into storage, on the time it takes to recall things and “on the tip of the tongue” experiences
 - Research also suggests that immediate memory and lifetime memory do not change as we get older
- Based on **Remembering Well**, by Delys Sergeant and Anne Unkenstein. (Allen and Unwin, 1998)

| DESCRIPTION | PERSON WITH DEMENTIA | OLDER PERSON |
|--|---|--|
| Events | May forget part or all of an event | Memory may sometimes be vague |
| Words or names for things or objects | Progressively forgets | Sometimes may forget; words or names are on the tip of the tongue |
| Written and verbal directions | Increasingly unable to follow | Able to follow |
| Stories on TV, in movies or books | Progressively loses ability to follow | Able to follow |
| Stored knowledge | Over time loses known information such as historical or political information | Although recall may be slower, information is essentially retained |
| Everyday skills such as dressing and cooking | Progressively loses capacity to perform tasks | Retains ability, unless physically impaired |

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Debunking memory myths

Myth One

Forgetfulness is a sign that something is wrong with your brain.

Fact

If we didn't possess the capacity to forget we'd all go crazy. The ability to remember what is important and discard the rest is a skill to be treasured.

Myth Two

You lose 10,000 brain cells a day, and one day you just run out.

Fact

This is an exaggerated fear. Some parts of the brain do lose nerve cells, but not where the process of thinking takes place. You lose some nerve connections, but it's possible to grow new ones, or maintain the connections you have, by exercising your mind.

Myth Three

Compare yourself to others to tell if your memory is normal.

Fact

A huge range of ability exists across the general population. Even a single individual experiences variations in memory over the course of a lifetime. Just as certain people have a talent for music and others do not, some of us are naturally gifted at various types of remembering.

From *Memory: Remembering and forgetting in everyday life*, by Dr Barry Gordon. (NY: Master, 1995)

Tips for keeping your memory sharp

As yet, there is no prevention or cure for dementia. However, here are a few tips for keeping your brain fit and memory sharp:

- Avoid harmful substances. Excessive drinking and drug abuse damages brain cells
- Challenge yourself. Reading widely, keeping mentally active and learning new skills strengthens brain connections and promotes new ones
- Trust yourself more. If people feel they have control over their lives, their brain chemistry actually improves
- Relax. Tension may prolong a memory loss
- Make sure you get regular and adequate sleep
- Eat a well balanced diet
- Pay attention. Concentrate on what you want to remember
- Minimise and resist distractions
- Use a notepad and carry a calendar. This may not keep your memory sharp, but does compensate for any memory lapses
- Take your time
- Organise belongings. Create a particular place for essential items, such as car keys and glasses
- Repeat names of new acquaintances in conversation

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at dementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**