

ຄວາມຊຶ່ງຈຳປຽນ

ທັງສີສະບັບນີ້ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຄວາມຈຳເຊື່ອມທີ່ເປັນສ່ວນ ທຳມະດາຂອງການແກ່ຊະລາ ທີ່ເປັນອາການສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ດີເມັນເຊັຍ (dementia). ພອມທັງໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ ຄວາມຊຶ່ງຈຳຂອງທ່ານຫຼັກແຫຼມດີ.

ລັກສະນະສ່ວນໃຫຍ່ຢ່າງໜຶ່ງຂອງດີເມັນເຊັຍ (dementia) ແມ່ນການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມຈຳ. ພວກເຮົາມີການຫຼີກລືມໄດ້ ເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ, ແຕ່ວ່າ ການເສຍຄວາມຊຶ່ງຈຳຍອນ ດີເມັນເຊັຍ (dementia) ນັ້ນແຕກ ຕ່າງອອກໄປອີກ ເພາະເປັນອາ ການທີ່ແຂ່ງຄົນແລະຂະຫຍາຍຕົວໄປເລື້ອຍໆ ບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະ ເປັນຊົ່ວຄາວເທົ່ານັ້ນ. ມັນອາດໄປກະທົບກັບຄວາມສາມາດໃນ ການເຮັດວຽກງານ ຫຼືການເຮັດວຽກທີ່ເຄີຍເຮັດມາ ຊຶ່ງອາດພາຍຄວາມວ່າ ເຮົາອາດມີບັນຫາໃນການຊອກຫາທາງ ເມື່ອບານ. ຕໍ່ໆໄປ ອາດແມ່ນລືມການໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ເສື້ອຜ້າ ຫຼື ການອາບນ້ຳແນວໃດ.

ຕົວຢ່າງ ການຫຼີກລືມທຳມະດາ ເຊັ່ນ ຍ່າງເຂົ້າໄປເຮືອນຄົວ ແລະ ລືມວາຕົວເອງເຂົ້າໄປເພື່ອເຮັດຫຍັງ ຫຼືລືມວ່າໄດ້ປະກະແຈລົດໄວໃສ ຄົນທີ່ເປັນດີເມັນເຊັຍ (dementia) ອາດເຮັດກະແຈລົດເຮຍ ແລະຕໍ່ມາກໍລືມວ່າກະແຈ ລົດນັ້ນແມ່ນໃຊ້ສຳລັບຫຍັງ.

ຈຸດສຳຄັນກ່ຽວກັບການຫຼີກລືມທຳມະດາ

- ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາເຖົ້າແກ່ລົງ, ການປ່ຽນແປງທີ່ພວກເຮົາຈື່ມ ກັນເປັນປະຈຳ ຄືການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມຈຳຈຳ.

- ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມຊຶ່ງຈຳປຽນ ໃນຍາມທີ່ເຮົາມີອາຍຸແກ່ຂຶ້ນນີ້ ຍັງມີຄວາມແນໃຈດີກວ່າທີ່ຜ່ານມາ. ຄວາມຊຶ່ງຈຳປຽນ ກັນ ການມີອະນາໄມລືມບຸນດີຍາມແກ່ຊະລາ ຈະບໍ່ກະທົບກະ ເທືອນຕໍ່ຊີວິດການເປັນຢູ່ປະຈຳວັນໃຫ້ມີເລື່ອງມີລາວວຸນວາຍ.
- ທຸກຄົນແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງການແກ່ຊະລາ ກັບ ຄວາມຊຶ່ງຈຳກໍຕ່າງກັນໄປຕາມແຕ່ລະຄົນ.
- ການຄົ້ນຄວ້າໃນມຸ່ງມານີ້ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຂອງ ການແກ່ຊະລາກັບລະບົບຄວາມສົນໃຈ, ຄວາມສາມາດທີ່ຈະ ຮັບເອົາຂໍ້ມູນໃໝ່ໄວໃນສະໝອງ, ການໃຊ້ເວລາຄິດຫາສິ່ງ ຕ່າງໆອອກມາໄດ້ ແລະການຄິດຂອກຫາຄຳເວົ້າບໍ່ອອກ ແຕ່ຮູ້ສຶກວ່າມັນຢູ່ທີ່ປາຍລິ້ນນີ້ 'on the tip of the tongue'.
- ການຄົ້ນຄວ້າຍັງໃຫ້ຄວາມເຫັນວ່າ ຄວາມຊຶ່ງຈຳໃນເຫດການໂກງມຸ່ງໆນີ້ ແລະເຫດການຊີວິດທີ່ມີມາແຕ່ເກີດ ຈະບໍ່ປ່ຽນ ເມື່ອເວລາເຮົາເຖົ້າແກ່ລົງ.

ທັງສີອ້າງອີງ: "Remembering Well" by Delys Sergeant and Anne Unkenstein. ພິມໂດຍ Allen and Unwin, 1998

ຄຳບັນລະຍາຍ	ຜູ້ທີ່ເປັນ ດີເມັນເຊັຍ	ຜູ້ມີອາຍຸສູງ
ເຫດການ	ອາດຈະລືມເຫດການສ່ວນໜຶ່ງ ຫຼື ລືມທັງໝົດ	ຄວາມຊຶ່ງຈຳອາດຈະບໍ່ແຈ່ມແຈ້ງ ຄືກແນ
ຄຳເວົ້າ ຫຼື ຊື່ຂອງສິ່ງຕ່າງໆ	ລືມໄປເທື່ອລະໜ້ອຍ	ບາງຄັ້ງ ອາດຈະລືມຄຳເວົ້າ ຫຼື ຊື່ ແບບ "ມັນຢູ່ປາຍລິ້ນ"
ການບອກກ່າວຕ່າງ ບອກທິດທາງ ທາງຂຽນ ແລະ ທາງປາກ	ຄວາມບໍ່ສາມາດຈະເຮັດຕາມໄດ້ມີຫຼາຍ ຂຶ້ນ	ສາມາດເຮັດຕາມໄດ້
ເລື່ອງຕ່າງໆໃນໂທລະພາບ, ໂຮງຮູບເງົາ ຫຼື ບິ້ມ	ຄ່ອຍໆສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການ ຕິດຕາມເລື່ອງຕ່າງໆ	ສາມາດຕິດຕາມເລື່ອງຕ່າງໆໄດ້
ການເກັບຄວາມຮູ້ໄວ້ໃນສະໝອງ	ຕາມເວລາທີ່ຜ່ານໄປ ກໍຈະເສຍຂໍ້ມູນທີ່ຮູ້ດີ ເຊັ່ນ ປະຫວັດສາດ ຫຼື ການເມືອງ	ເຖິງວ່າຄວາມຊຶ່ງຈຳຈະຊ້າ, ແຕ່ຂໍ້ມູນກໍຍັງມີຢູ່ຄືເກົ່າ
ຄວາມຊຳນານໃນວຽກປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ຄົວກັນ	ຄວາມສາມາດທີ່ຈະເຮັດວຽກອັນໃດອັນ ໜຶ່ງ ກໍຈະຄ່ອຍໆເສຍໄປ	ຄວາມສາມາດຍັງມີຢູ່, ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າຈະມີການເສຍອົງຄະ

ແກ້ຂໍ້ຄໍາຊໍາລືກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຊິງຈໍາ

ຄໍາຊໍາລືອັນທີໜຶ່ງ

ການຫຼົງລືມ ແມ່ນສັນຍານທີ່ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ມີສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຜິດປົກກະຕິຢູ່ໃນສະໝອງ.

ຄວາມຈິງ

ຖ້າເຮົາບໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະລືມໄດ້ ເຮົາກໍຈະເປັນບຸກຄົນໄປໝົດ. ຄວາມສາມາດຈໍາສັ່ງທີ່ສໍາຄັນ ແລະເລືອກຖິ້ມສິ່ງທີ່ບໍ່ສໍາຄັນ ເປັນຄວາມສາມາດອັນມີຄຸນຄ່າທີ່ສຸດ.

ຄໍາຊໍາລືອັນທີສອງ

ທ່ານຈະເສຍ ເມັດຊີວະ ໃນສະໝອງ (brain cells) ມີລະ 10.000 ເມັດ ແລະມັນກໍຈະຫາຍໝົດໄປໃນມື້ໃດມື້ໜຶ່ງ.

ຄວາມຈິງ

ອັນນີ້ເປັນການເວົ້າໂຢກຂອງຄວາມຍ້ານກົວ. ໃນບາງສ່ວນຂອງສະໝອງ ຈະສູນເສຍເມັດຊີວະເສັ້ນປະສາດ (nerve cells). ແຕ່ບໍ່ແມ່ນສ່ວນທີ່ຊ່ຽວຄວາມຄິດ. ທ່ານຈະເສຍເສັ້ນປະສາດທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ (nerve connection) ແຕ່ວ່າເສັ້ນປະສາດນີ້ ສາມາດຜະລິດເກີດຂຶ້ນມາໃໝ່, ຫຼື ການບໍລິຫານຝຶກຝົນສະໝອງ ຈະຊ່ວຍຮັກສາເສັ້ນການເຊື່ອມຕໍ່ ໃນສະໝອງຂອງທ່ານໃຫ້ຄົງຢູ່.

ຄໍາຊໍາລືອັນທີສາມ

ປຽບທຽບຕົນເອງໃສ່ກັບຜູ້ອື່ນ ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າ ຄວາມຊິງຈໍາຂອງຕົນເອງເປັນປົກກະຕິຫຼືບໍ່.

ຄວາມຈິງ

ຄວາມສາມາດຂອງປະຊາຊົນທົ່ວໄປມີຫຼາຍລະດັບ. ຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີປະສິບການກ່ຽວກັບຄວາມຊິງຈໍາຫຼາຍໆແບບ ໃນການເວລາຂອງຊີວິດ. ຄືກັນກັບວ່າ ບາງຄົນຈະມີພອນສະຫວັນ ໃນການຫຼິ້ນດິນຕີ ແລະອີກບາງຄົນນັ້ນຈະບໍ່ມີ. ພວກເຮົາບາງຄົນກໍມີພອນສະຫວັນໃນການຈື່ຈໍາຕ່າງໆກັນຫຼາຍແບບ.

ຈາກປຶ້ມ 'Memory: Remembering and forgetting in everyday life' by Dr. Barry Gordon. ພິມໂດຍ NY: Master 1995

ຂໍ້ປະຕິບັດ ໃຫ້ຄວາມຊິງຈໍາດີ ຢ່າງແຫຼມຄົມ

ປັດຈຸບັນນີ້ ບໍ່ທັນມີວິທີປ້ອງກັນ ຫຼືວິທີປິ່ນປົວສໍາລັບ ດີເມັນເຊັຍ (dementia) ເທື່ອ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ, ນີ້ແມ່ນຄໍາແນະນໍາບາງຢ່າງ, ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາສະໝອງຂອງທ່ານໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະໃຫ້ຄວາມຊິງຈໍາແຫຼມຄົມ:

- ຫຼີກເວັ້ນຂອງທີ່ເປັນພິດ. ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນສ່ວນ ແລະກິນຢາເສບຕິດຈະທໍາລາຍ ເມັດຊີວະສະໝອງ (brain cells).
- ທໍາທາຍຝຶກຝົນຕົວເອງ, ອ່ານປຶ້ມອ່ານໜັງສືໃຫ້ຫຼາຍຢ່າງຫຼາຍແນວ, ຝຶກຝົນສະໝອງໃຫ້ຄອງດີ ແລະຊອກຮຽນຮູ້ວິຊາໃໝ່ ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເຊື່ອມຕໍ່ສະໝອງ (brain connections) ແຂງແຮງແລະເສີມສາງອັນ ໃໝ່ເກີດຂຶ້ນມາ.
- ເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວເອງຫຼາຍຂຶ້ນ. ຜູ້ໃດທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ຕົນເອງສາມາດປົກຄອງຊີວິດຂອງຕົນເອງໄດ້, ສານເຄມີໃນສະໝອງຂອງເຂົາ (brain chemistry) ກໍຈະດີຂຶ້ນແທ.
- ຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ. ຄວາມເຄັ່ງຕຶງ ອາດເຮັດໃຫ້ການເສຍຄວາມຊິງຈໍາຂະຫຍາຍອອກຕື່ມ.
- ທ່ານຕ້ອງນອນໃຫ້ພຽງພໍເປັນປະຈໍາ.
- ກິນອາຫານທີ່ສົມບູນດີ.
- ໃຫ້ມີຄວາມສົນໃຈ. ຕັ້ງໃຈໃສ່ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກຈື່ຈໍາ.
- ບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງມາລົບກວນ ຫຼື ໃຫ້ມີສິ່ງລົບກວນໜ້ອຍລົງ.
- ໃຊ້ປຶ້ມຂຽນນ້ອຍແລະປະຕິທິນ. ອັນນີ້ຊ່ວຍໃນເວລາທີ່ຄວາມຊິງຈໍາຂອງທ່ານໝົດໄປຊົ່ວຄາວ.
- ຢ່າພໍ້າວຝັ່ງ ໃຊ້ເວລາຕາມສະບາຍ.
- ຈັດແຈງສິ່ງຂອງເປັນລະບຽບ. ເຈາະຈົງຫາບ່ອນສະເພາະສໍາລັບໄວສິ່ງທີ່ມັກຫຼົງລືມ ເຊັ່ນວ່າ ກະແຈລິດ ແລະ ແວນຕາ.
- ເວົ້າຊື່ຂອງບຸກຄົນທີ່ພົບພໍ້ໃໝ່ເລື້ອຍໆ ໃນເວລາທີ່ສົນທະນາ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມ

Alzheimer's Australia ບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອ, ແຈ້ງຂໍ້ມູນ, ໃຫ້ການສຶກສາ, ໃຫ້ການອົບຮົມ ແລະ ປຶກສາ. ເຊີນຕິດຕໍ່ ສາຍໂທການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງ ດີເມັນເຊັຍ ແຫ່ງຊາດ: National Dementia Helpline **1800 100 500** ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມ ແລະ ເພື່ອເບິ່ງ ຂໍ້ມູນສະບັບອື່ນໆ ໃຫຍ່ໆເບິ່ງທາງອິນເຕີເນັດ fightdementia.org.au



ເພື່ອຊ່ວຍແປພາສາທາງໂທລະສັບ ໂທຫາສູນກາງເບີ **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

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

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

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



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