

ПРОМЕНИ ВО ПОМНЕЊЕТО

MACEDONIAN | ENGLISH

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 сè 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 заборавањост е кога ќе влезете во кујната и ќе заборавете 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 заборавањост

- 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 „на 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 Сарџент и Ан Анкенстајн. Издавач Allen and Unwin, 1998 г.

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	Сè повеќе заборава	Понекогаш може да заборава; зборовите или имињата му се на врвот на јазикот
Писмени и усни упатства	Сè повеќе станува неспособно да ги следи	Способно да ги следи
Приказни на телевизија, во кино или во книги	Сè повеќе ја губи способноста	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 облекување и готвење	Сè повеќе ја губи способноста за вршење разни задачи	Ја зачувува способноста, освен ако е телесно онеспособено

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Разоткривање на митовите за помнењето

Мит број еден

Забравноста 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

Огроман 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. Издавач NY: Master 1995 г.

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 мера 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 важните работи, 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**, или посетете го нашето место на интернет на **fightdementia.org.au**



Interpreter

За помош од преведувач, телефонирајте во Преведувачката служба на **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

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**