

# ZMIANY W PAMIĘCI

**POLISH | ENGLISH**

**Niniejsza ulotka-informator opisuje niektóre różnice pomiędzy zwykłym zapominaniem, jakie normalnie towarzyszy starzeniu się, a objawami demencji. Radzi ona, jak zachowywać naszą zdolność zapamiętywania.**

Jednym z objawów demencji jest utrata zapamiętanej informacji. Od czasu do czasu wszystkim nam zdarza się to i owo zapomnieć; wywołana demencją, a szczególnie Alzheimem, utrata zapamiętanej informacji jest jednak czymś zgoła innym. Jest ona stałym zjawiskiem, które nasila się, nie zaś - czymś sporadycznym. Może ona wpłynąć na zdolność wykonywania pracy albo naszych rutynowych czynności. Może ona oznaczać kłopoty z zapamiętaniem drogi do domu. Ostatecznie, może spowodować zapominanie, jak mamy się ubierać, albo myć.

Przykładem zwykłego zapominania jest zapomnienie po wejściu do kuchni, po co tam poszliśmy, albo niepamiętanie, gdzie położyliśmy klucze do samochodu. Osoba cierpiąca na demencję może natomiast zapodziać klucze do samochodu, a potem zapomnieć, do czego one służą.

## Podstawowe rzeczy dotyczące zwykłego zapominania

- Starzejąc się, najczęściej uskarżamy się na zmiany w funkcjonowaniu naszej pamięci

- Wiedza o tym jak zmienia się funkcjonowanie naszej pamięci w okresie starzenia daje obecnie więcej powodów do optymizmu. Jeśli starzejąc się pozostajemy zdrowi, zmiany w funkcjonowaniu naszej pamięci z pewnością nie mają dramatycznego wpływu na nasze codzienne życie.
- Każda osoba jest inna: wpływ starzenia się na naszą pamięć jest różny dla różnych osób.
- Ostatnio przeprowadzone badania opisują wpływ starzenia się na zdolność koncentracji, na zdolność przechowywania nowej informacji, na to jak prędko przywołujemy rzeczy z naszej pamięci, oraz na to jak często zdarzają się nam sytuacje typu "mam to na końcu języka".
- Badania sugerują również, że zdolność przypominania sobie wydarzeń, które dopiero co miały miejsce, jak też i wydarzeń sprzed kilkudziesięciu lat, nie ulega zmianie w okresie starzenia.

*Wzięte z "Remembering Weil" ("Dobre zapamiętywanie"), autorstwa Delys Sergeant i Anne Unkenstein). Publikacja Allen and Unwin, 1998*

OPIS	OSOBA CIERPIĄCA NA DEMENCJĘ	STARSZA OSOBA
Wydarzenia	Może zapomnieć część lub całość wydarzenia	Pamięć może <b>czasem</b> być niedokładna
Słowa czy nazwy rzeczy lub przedmiotów	Postępujące zapominanie	Czasem zapomina; słowa czy nazwy są "na końcu języka"
Pisemne i ustne wskazówki	Pogłębiająca się niezdolność ich wykorzystywania	Zdolność wykorzystywania
Opowieści w TV, w filmach i książkach	Postępująca utrata zdolności śledzenia wątku	Zdolność wykorzystywania
Przechowywana wiedza	Z czasem traci znaną informację, np. z zakresu historii czy polityki	Aczkolwiek przywoływanie z pamięci może odbywać się wolniej, informacja jest zasadniczo przechowywana
Podstawowe umiejętności jak ubieranie się i gotowanie	Postępująca utrata zdolności wykonywania zadań	Zachowuje zdolność, chyba że nastąpiło fizyczne upośledzenie

## Obalenie mitów dotyczących pamięci

### Mit numer jeden

Zapominanie świadczy o tym, że coś złego dzieje się z twym mózgiem.

#### Fakt

Jeślibyśmy wszystko pamiętali, wszyscy oszalelibyśmy. Zdolność zapamiętywania tego, co jest ważne i zapominania reszty jest umiejętnością, którą należy doceniać.

### Mit numer dwa

Codziennie tracisz dziesięć tysięcy komórek mózgowych, któregoś dnia ich ci po prostu zabraknie.

#### Fakt

To jest przesadna obawa. Niektóre partie mózgu istotnie tracą komórki nerwowe, ale nie te, w których zachodzą procesy myślenia. Zanikają pewne połączenia nerwowe, ale jest możliwe pojawienie się nowych. Ćwicząc umysł zachowujesz w dobrym stanie dotychczasowe połączenia.

### Mit numer trzy

Porównaj się do innych, aby ocenić, czy twoja pamięć jest normalna.

#### Fakt

W każdej populacji występuje olbrzymie zróżnicowanie w zakresie zdolności umysłowych. Nawet poszczególne osoby doświadczają wahań pamięci w czasie swego całego życia. Tak samo, jak niektóre osoby mają talent do muzyki a inne - nie, tak samo niektórzy spośród nas mają wrodzone uzdolnienia do różnych rodzajów zapamiętywania.

Wzięte z "Memory: *Remembering and forgetting in everyday life*" ("Pamięć: Zapamiętywanie i zapominanie w życiu codziennym") autorstwa doktora Barry Gordon. Publikacja NY:Master 1995

## Wskazówki jak zachowywać zdolność zapamiętywania?

Jak dotąd, demencji nie można ani zapobiegać, ani leczyć. A oto kilka rad, jak zachować mózg sprawnym, a pamięć - wyostrzoną:

- Unikaj szkodliwych substancji. Nadmierne spożycie alkoholu i nadużywanie narkotyków szkodzi komórkom mózgu
- Mobilizuj się. Sporo czytaj, bądź czynny intelektualnie i nabywaj nowe umiejętności, a wzmocnisz połączenia mózgowie i przyczynisz się do pojawienia nowych
- Bardziej zaufaj sobie. Jeśli ludzie mają poczucie kontroli nad swoim życiem, chemiczne procesy zachodzące w ich mózgu stają się wydajniejsze
- Relaksuj się. Napięcie może przedłużać okres potrzebny do przywołania informacji z pamięci
- Dopilnuj tego, by regularnie i dobrze wysypiać się
- Twoja dieta powinna być zrównoważona.
- Ćwicz uwagę. Koncentruj się nad tym, co chcesz zapamiętać.
- Ograniczaj i zwalczaj rzeczy, które cię rozprasza
- Używaj notatnika i noś ze sobą kalendarz. Wprawdzie nie poprawi to twojej pamięci, ale pomoże, gdy pamięć zawiedzie
- Nie spiesz się
- Przechowuj osobiste rzeczy w porządku. Przedmioty, na których zgubienie się nie możesz sobie pozwolić, jak klucze do samochodu albo okulary optyczne, zostawiaj w przeznaczonym na nie miejscu
- Powtarzaj imiona nowych znajomych w trakcie rozmowy.

## BLIŻSZE INFORMACJE

Alzheimer's Australia służy wsparciem, informacją, szkoleniem i doradztwem. Prosimy o skontaktowanie się z telefoniczną linią pomocy pod numerem **1800 100 500** albo o odwiedzenie naszej strony internetowej

[fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



Interpreter

Usługi tłumaczeniowe dostępne są pod numerem **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 <b>sometimes</b> 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](http://fightdementia.org.au)**



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