

# SCHIMBĂRI DE MEMORIE

ROMANIAN | ENGLISH

**Această fișă informativă descrie unele diferențe între pierderea de memorie ca o parte a procesului normal de îmbătrânire și ca o simptomă a bolii dementiei. De asemenea, fișa oferă câteva sugestii pentru menținerea memoriei în stare activă.**

Unul din simptomele principale ale dementiei este pierderea de memorie. Cu toți uităm unele lucruri din când în când, dar pierderea de memorie în cazul dementiei, în particular în boala lui Alzheimer, este foarte diferită. Aceasta din urmă este persistentă și progresivă, nu numai ocazională. Ea poate afecta abilitatea de a continua să lucrezi, sau să îndeplinești anumite sarcini cunoscute. Poate să însemne a avea dificultăți în a-ți găsi drumul spre casă. În final, aceasta poate însemna să uiți cum să te îmbraci sau să te speli.

Un exemplu de uitare normală este când mergi la bucătărie și uiți motivul pentru care te-ai dus acolo, sau când nu mai găsești cheile de la mașină. O persoană suferind de demență, totuși, poate să piardă cheile de la mașină și apoi să uite la ce folosesc.

## Puncte cheie despre uitarea normală

- Cu cât îmbătrânim, cea mai obișnuită schimbare despre care ne plângem este schimbarea de memorie.

- Atitudinea legată de modul în care memoria suferă schimbări este acum mult mai pozitivă decât în trecut. Schimbările de memorie petrecute într-un proces normal de îmbătrânire nu interferează cu viața de zi cu zi într-un mod dramatic.
- Fiecare este diferit și efectul procesului de îmbătrânire asupra memoriei este diferit pentru fiecare persoană în parte.
- Cercetări recente descriu efectul îmbătrânirii asupra procesului atenției, asupra abilității de a stoca noi informații, asupra timpului necesitat pentru a-ți aminti anumite lucruri, și asupra experiențelor unde avem un cuvânt "pe vârful limbii" pe care nu-l putem găsi la momentul necesar.
- Cercetarea sugerează, de asemenea, că memoria imediată și memoria de o viață nu se schimbă când îmbătrânim. Bazat pe *Amintindu-ne bine*, de Delys Sergeant și Anne Unkenstein. (Allen și Unwin, 1998)

DESCRIERE	PERSOANĂ CU DEMENTIA	PERSOANĂ VÂRSTNICĂ
Evenimente	Poate uita un eveniment în parte sau în întregime	Amintirea poate fi <b>uneori</b> vagă
Cuvinte sau nume de lucruri sau obiecte	Se uită în mod progresiv	Uneori se pot uita; cuvinte sau nume sunt "pe vârful limbii"
Indicații scrise sau verbale	Din ce în ce mai incapabilă de a le urma	Capabilă să le urmeze
Povestiri la TV, în filme sau în cărți	Pierde progresiv capacitatea de a le urmări	Capabilă să le urmeze
Cunoștințe stocate	În timp pierde informații știute cum ar fi informații istorice or politice.	Deși rememorarea poate fi mai lentă, informațiile sunt în esență reținute
Activități de zi cu zi cum ar fi îmbrăcatul și gătitul	Pierde progresiv capacitatea de a performa anumite activități	Reține abilitatea, cu excepția unei situații de indisponibilitate fizică

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

## Contestând unele mituri asupra memoriei

### Mitul Numărul Unu

Slăbirea memoriei este un semn că ceva este în neregulă cu creierul tău.

#### În realitate

Dacă noi nu am avea capacitatea de a uita, noi am înnebuni cu toți. Abilitatea de a ne aminti ceea ce este important și a arunca la o parte restul este o abilitate de mare valoare.

### Mitul Numărul Doi

Se pierd 10000 de celule nervoase zilnic, iar într-o zi acestea se epuizează.

#### În realitate

Aceasta este o temere exagerată. Este corect că unele părți ale creierului pierd celule nervoase, dar nu acolo unde procesul de gândire are loc. De asemenea, se pierd unele conexiuni nervoase, dar este posibil să dezvoltăm conexiuni noi și să menținem conexiunile pe care le am prin exersarea creierului.

### Mitul Numărul Trei

Compară-te pe tine cu alții pentru a constata dacă memoria ta e normală.

#### În realitate

Abilitățile individuale înregistrează mari variații la scara întregii populații. Chiar și în cazul unui individ luat separat există mari variații de memorie pe parcursul vieții. Așa cum unii indivizi au talent pentru muzică și alții nu, tot astfel unii dintre noi sunt dotați în mod natural cu diverse tipuri de memorare.

Din Memoria: *Memorând și uitând în viața de zi cu zi*, de Dr Barry Gordon. Publicat NY; Master 1995

## Sugestii pentru a vă menține o memorie ascuțită

Până în prezent nu există nici o metodă de prevenire sau de vindecare a demenței. Totuși, mai jos puteți găsi unele sugestii pentru a vă menține creierul în formă și o memorie ascuțită.

- Evitați substanțele dăunătoare. Băutul excesiv și abuzul de droguri deteriorează celulele nervoase.
- Puneți-vă în competiție cu Dvs. Citind mult, păstrându-vă activ mintal și învățând lucruri noi, se vor întări conexiunile cerebrale și se vor dezvolta conexiuni noi
- Aveți mai multă încredere în Dvs. Dacă indivizii simt că au control asupra vieților lor, atunci alchimia creierului lor se îmbunătățește.
- Relaxați-vă. Tensiunea poate agrava pierderea memoriei.
- Asigurați-vă de un somn bun și de o durată suficientă.
- Hrăniți-vă folosind o dietă bine echilibrată
- Fiți atent. Concentrați-vă asupra a ceea ce vreți să memorați.
- Minimizați și evitați lucrurile care vă distrag atenția.
- Folosiți un blocnotes și purtați cu Dvs un calendar. Acestea nu vor menține neapărat memoria Dvs ascuțită, dar vor compensa pentru orice scăpări ale memoriei.
- Nu vă grăbiți
- Organizați-vă lucrurile personale. Creați un loc anume pentru articole esențiale cum ar fi cheile de la mașină sau ochelarii.
- Repetați numele noilor cunoștințe în timpul conversației

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Alzheimer's Australia oferă sprijin, informații, educație și consiliere. Contactați National Dementia Helpline la numărul **1800 100 500**, sau vizitați site-ul nostru de internet la **[www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)**



Interpreter

Pentru asistență lingvistică contactați Serviciul de Traduceri și Interpretare la **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**