

Jak sobie radzić z zanikami pamięci

Problemy z pamięcią utrudniają życie. Zaliczają się do nich:

- zapominanie imion i nazwisk
- trudności z przypominaniem sobie codziennych wydarzeń i doświadczeń
- gubienie przedmiotów (np. kluczy czy okularów)
- gubienie się w znanych miejscach lub podczas często odbywanych podróży
- trudności z rozpoczynaniem rozmów lub śledzeniem ich toku
- zapominanie o spotkaniach lub ważnych okolicznościach (np. urodzinach)
- trudności z pamiętaniem modlitw lub rytuałów

Jak sobie radzić z zanikami pamięci - wskazówki

Każdy inaczej odczuwa problemy z pamięcią. Możesz odczuwać frustrację, zmartwienie lub stracić pewność siebie. Poniższe wskazówki mogą być pomocne:

- Ustal regularne czynności – rób rzeczy o tej samej porze codziennie lub raz w tygodniu.
- Nie komplikuj – proste czynności i codzienne zadania są łatwiejsze do wykonania.
- Nie rób wielu rzeczy jednocześnie – spróbuj podzielić każde zadanie na małe kroki.
- Zwolnij, jeśli tego potrzebujesz.
- Przygotuj narzędzia zanim rozpoczniesz zadanie – np. narzędzia do pracy w ogórku lub składniki do gotowania.
- Ograniczaj to, co cię rozprasza - np. niepotrzebne odgłosy.
- Porozmawiaj z członkami rodziny i innymi osobami, które mają problemy z pamięcią. Być może coś ci doradzą.
- Popracuj nad najczęściej powtarzającymi się problemami z pamięcią.
- Skoncentruj się na tym, co pamiętasz i potrafisz zrobić. Nadal istnieje wiele rzeczy z przeszłości, które potrafisz robić - możesz na przykład słuchać modlitw zamiast je mówić.
- Jeśli podobała ci się jakaś czynność albo wyjście, opowiedz o tym. Dzięki temu lepiej zapamiętasz to doświadczenie i będziesz mieć lepsze odczucia na temat swoich czynności w tym dniu.
- Zapisuj rzeczy, które są dla ciebie ważne. Pisz pamiętnik, rób zdjęcia lub kręć filmy.



Osoby z demencją muszą zadbać o siebie najlepiej, jak potrafią. Zapoznaj się z HS8POL **Dbłość o zdrowie i aktywność u osób z demencją**, aby poznać wskazówki na ten temat – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



Wesprzemy cię. Jeśli niepokoi cię demencja, zadzwoń do nas pod numer **0333 150 3456**. Podaj doradcy swój język. Oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.



Informacje o lokalnym wsparciu bezpośrednio i online są dostępne pod adresem alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY Lista zawiera organizacje kulturowe i religijne.