

I cambiamenti della memoria

Questo Foglio Illustrativo descrive alcune differenze tra la perdita della memoria come parte del normale invecchiamento e quella sintomo della demenza. Esso fornisce alcuni consigli per mantenere acuta la memoria.

Uno dei sintomi principali della demenza è la perdita della memoria. Tutti dimentichiamo le cose ogni tanto, ma la perdita della memoria per la demenza, soprattutto nel caso del morbo di Alzheimer, è molto diversa. È persistente e progressiva, non solo occasionale. Potrebbe colpire la capacità di continuare a lavorare, o di effettuare compiti noti. Potrebbe significare avere difficoltà a trovare la via di casa. Alla fine potrebbe dire dimenticare come ci si veste o si fa il bagno.

Un esempio di dimenticanza normale è entrare in cucina e dimenticarsi del perché si è lì, oppure mettere le chiavi della macchina nel posto sbagliato. Una persona affetta dalla demenza, tuttavia, potrebbe perdere le chiavi della macchina e poi dimenticarsi a che cosa servono.

Punti chiave della dimenticanza normale

- Man mano che invecchiamo, il cambiamento di cui più ci lamentiamo è la perdita della memoria

- La conoscenza di come cambia la memoria quando invecchiamo è molto più positiva che nel passato. Il cambiamento della memoria in un invecchiamento sano non interferisce in modo drammatico con la vita quotidiana
- Ciascuno di noi è diverso, e l'effetto dell'invecchiamento sulla memoria varia da individuo a individuo
- La ricerca recente illustra l'effetto che invecchiare ha sui processi dell'attenzione, sulla capacità di ottenere e conservare nuove informazioni, sul tempo richiesto per ricordare le cose e sulle esperienze di "avere la parola sulla punta della lingua"
- La ricerca suggerisce anche che la memoria immediata e quella di tutta una vita non cambiano quando invecchiamo

Basato su *Remembering Well*, di Delys Sergeant e Anne Unkenstein. Pubblicato da Allen and Unwin, 1998

DESCRIZIONE	PERSONA CON LA DEMENZA	PERSONA ANZIANA
Eventi	Può dimenticare parte o tutto un evento	La memoria potrebbe a volte essere vaga
Parole o nomi di cose od oggetti	Dimentica progressivamente	A volte potrebbe dimenticare; parole e nomi sono sulla punta della lingua
Direzioni scritte e verbali	Sempre più incapace di seguirle	Capace di seguirle
Storie alla TV, nei film o nei libri	Perde progressivamente la capacità di seguirle	Capace di seguirle
Conoscenza accumulata	Col tempo perde i dati noti tipo quelli storici o politici	Sebbene ricordare possa essere più lento, i dati sono essenzialmente ritenuti
Capacità quotidiane tipo vestirsi e cucinare	Perde progressivamente la capacità di svolgere queste mansioni	Conserva la capacità, a meno che non sia fisicamente incapacitata

National Dementia Helpline **1800 100 500**

dementia.org.au

Sfatiamo i miti sulla memoria

Mito n.1

Dimenticarsi è un segno che c'è qualcosa che non va nel cervello.

Fatto

Se non possedessimo la capacità di dimenticare impazziremmo. La capacità di ricordare quello che è importante e di scartare il resto è un'abilità di cui far tesoro.

Mito n.2

Si perdono 10.000 cellule cerebrali al giorno, e un giorno si esauriranno

Fatto

Questa è una paura esagerata. Alcune parti del cervello perdono le cellule nervose, ma non nell'area dove ha luogo il processo intellettuale. Si perdono alcuni nessi nervosi, ma è possibile crearne dei nuovi, o conservare i nessi che si hanno, esercitando la mente.

Mito n.3

Paragonatevi agli altri per controllare se la vostra memoria è normale.

Fatto

Nella popolazione in generale si trova un'immensa varietà di capacità. Perfino un singolo individuo prova variazioni nella memoria nel corso di una vita. Proprio come certi hanno talento musicale e altri no, alcuni di noi sono naturalmente dotati di capacità di ricordare in una varietà di modi.

Da Memory: *Remembering and forgetting in everyday life*, di Dr Barry Gordon. Pubblicato NY: Master 1995

Consigli per conservare una buona memoria

Finora non c'è trattamento o prevenzione per la demenza. Tuttavia, ecco alcuni consigli per mantenere esercitato il cervello e una buona memoria:

- Evitare sostanze dannose. Il bere eccessivo e l'abuso di droghe danneggiano le cellule cerebrali
- Mettetevi alla prova. Leggere argomenti molto diversi, tenersi mentalmente attivi e imparare nuove competenze rinforzano i nessi cerebrali e ne promuovono dei nuovi
- Abbiate più fiducia in voi. Se la gente sente di aver controllo sulla propria vita, la chimica cerebrale migliora davvero
- Rilassatevi. La tensione potrebbe prolungare la perdita di un ricordo
- Assicuratevi di dormire a orari regolari e a sufficienza
- Seguite una dieta bilanciata
- Prestate attenzione. Concentratevi su quello che volete ricordare
- Limitate e resistete alle distrazioni
- Usate un blocco di appunti e portatevi dietro un calendario. Questo potrebbe non mantenere buona la vostra memoria ma compensa eventuali vuoti di memoria
- Datevi tempo
- Organizzate le vostre cose. Create un posto specifico per gli articoli essenziali tipo le chiavi della macchina e gli occhiali
- Ripetete i nomi delle nuove conoscenze nel corso della conversazione

ULTERIORI INFORMAZIONI

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counselling. Contattate la National Dementia Helpline (numero verde nazionale per la demenza) al **1800 100 500**, oppure visitate il nostro sito dementia.org.au



Per assistenza linguistica, chiamate il Translating and Interpreting Service (Servizio Traduttori e Interpreti) al **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

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

This help sheet is funded by the Australian Government

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

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



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