

# I CAMBIAMENTI NELLA MEMORIA

Questo foglio descrive alcune delle differenze tra la perdita di memoria come parte del normale invecchiamento e come sintomo di demenza. Fornisce alcuni suggerimenti per mantenere brillante la tua memoria.

Uno dei principali sintomi della demenza è la perdita di memoria. Tutti dimentichiamo qualcosa di tanto in tanto, ma con la demenza la perdita di memoria è molto differente. È persistente e progressiva, non semplicemente occasionale. Può avere conseguenze sulla capacità di continuare a lavorare, o svolgere attività abituali. Può significare l'aver difficoltà a ritrovare la strada di casa. Alla fine può significare il dimenticare come ci si veste o come si fa il bagno.

Un esempio di dimenticanza normale è il recarsi in cucina e non ricordarsi per che cosa ci si sia andati, oppure il riporre le chiavi dell'automobile nel posto sbagliato. Invece una persona affetta dalla demenza può perdere le chiavi dell'automobile e poi dimenticare a che cosa servano.

## Punti principali circa normali dimenticanze

- Man mano che invecchiamo il cambiamento di cui ci lamentiamo più comunemente è il cambiamento nella memoria.

- Quanto è noto circa i cambiamenti nella memoria che avvengono man mano che si invecchia è ora molto più positivo che non in passato. Di certo, quando si invecchia in modo sano i cambiamenti nella memoria non interferiscono in modo drammatico con la vita di ogni giorno.
- Si è tutti differenti e le conseguenze dell'invecchiamento sulla memoria sono differenti per ogni persona.
- Ricerche recenti descrivono gli effetti dell'invecchiamento sui processi attivi nel prestare attenzione, sulla capacità di immagazzinare nuove informazioni, sul tempo richiesto per ricordare cose e sulle esperienze di avere qualcosa "sulla punta della lingua".
- Le ricerche suggeriscono anche che la memoria immediata e la memoria di tutta una vita non cambiano con l'invecchiamento.

Basato su *Remembering Well (Una buona memoria)* di Delys Sergeant e Anne Unkenstein

DESCRIZIONE	PERSONA CON DEMENZA	PERSONA ANZIANA
Avvenimento	Può dimenticare parti o tutto quello che è successo	A volte la memoria può essere vaga
Parole o nomi di cose o oggetti	Dimentica sempre più di frequente	A volte può dimenticare, parole o nomi sono sulla punta della lingua
Indicazioni scritte e orali	Sempre più incapace di seguirle	Capace di seguirle
Racconti alla TV, in film o libri	Perde progressivamente la capacità di seguirne il filo	Capace di seguirne il filo
Conoscenze immagazzinate Abilità	Col passare del tempo perde informazioni acquisite quali informazioni di carattere storico o politico	Anche se il ricordarsi può essere più lento, le informazioni sono essenzialmente mantenute
di ogni giorno come vestirsi e cucinare	Progressivamente perde la capacità di svolgere queste mansioni	Mantiene la capacità, a meno che non sia fisicamente incapacitata

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Sfatare miti circa la memoria

### Primo mito

Il fatto che dimentichi è un'indicazione che qualcosa non funziona nel tuo cervello.

#### Fatto

Se non possedessimo la capacità di dimenticare diventeremmo tutti matti. La capacità di ricordare ciò che è importante e di liberarci di tutto il resto è un'abilità di cui far tesoro.

### Secondo mito

Ogni giorno perdi 10.000 cellule cerebrali e un giorno le avrai esaurite.

#### Fatto

Questa è una paura esagerata. Effettivamente alcune parti del cervello perdono delle cellule nervose, ma non dove ha luogo il processo del pensiero. Puoi perdere alcuni collegamenti nervosi, ma tenendo in esercizio la tua mente è possibile che ne crescano di nuovi, o che si mantengano i collegamenti che hai.

### Terzo mito

Mettiti a confronto con altri per vedere se la tua memoria è normale.

#### Fatto

Nell'arco di tutta la popolazione esiste un'ampia gamma di abilità. Nel corso della sua vita anche un singolo individuo è effetto da variazioni nella memoria. Come certuni hanno un talento per la musica ed altri invece no, così alcuni di noi sono naturalmente dotati di vari tipi di capacità di ricordare le cose.

Da *Memory: Remembering and forgetting in everyday life* (La memoria: ricordi e dimenticanze nella vita di ogni giorno), del Dott. Barry Gordon,

## Suggerimenti per mantenere brillante la memoria

Al momento presente non esiste prevenzione o cura per la demenza. Però, ecco qua alcuni suggerimenti per mantenere in buono stato il tuo cervello e brillante la tua memoria:

- Evita sostanze dannose. Il bere eccessivamente e l'abuso di droghe danneggiano le cellule cerebrali.
- Sfida te stesso. Il leggere circa argomenti diversi, il mantenersi mentalmente attivi e l'imparare nuove competenze rinforzano i collegamenti cerebrali e ne favoriscono di nuovi.
- Abbi maggior fiducia in te stesso. Se si ha l'impressione di aver il controllo della propria vita, la struttura chimica del cervello effettivamente migliora.
- Rilassati, La tensione può prolungare una perdita di memoria.
- Assicurati di dormire regolarmente e a sufficienza.
- Mangia una dieta correttamente equilibrata.
- Presta attenzione. Concentrati su quanto desideri ricordare.
- Riduci al minimo le distrazioni e non lasciarti distrarre.
- Usa un blocchetto per appunti e porta con te un calendario. Può darsi che questo non mantenga brillante la tua memoria ma compensa per qualsiasi occasionale perdita di memoria .
- Prenditi tutto il tempo che ti è necessario.
- Tieni in ordine le tue cose. Usa un posto speciale per le cose che non devi perdere quali le chiavi dell'automobile e gli occhiali.
- Ripeti i nomi di nuove conoscenze incontrate in una conversazione.

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, istruzioni e consulenza. Mettiti in contatto con la **National Dementia Helpline** (Telefono amico nazionale per la demenza) al **1800 100 500**.

Per ulteriori informazioni e per vedere altri fogli informativi (Help Sheet) visita il nostro sito web al **[fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)**

# 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

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

## 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.

## 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. Use a special place for unforgettables 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)



Interpreter

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