

This information has
kindly been translated
by NHS Grampian

POLISH



Coping with memory problems: practical strategies

This information was reproduced with kind permission from Headway – the brain injury association. For further information, go to www.headway.org.uk or contact the Headway helpline on 0808 800 2244.

Radzenie sobie z problemami z pamięcią: praktyczne porady

Poniższy arkusz informacyjny został odwzorowany na podstawie wiadomości oferowanych przez Headway – Stowarzyszenie Urazu Mózgu. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę www.headway.org.uk lub skontaktuj się z infolinią Headway pod numerem 0808 800 2244.

Introduction

Memory impairment is one of the most common effects of acquired brain injury. Sadly there are no cures available, but there are a number of ways of coping and making life easier. Using the strategies described here is not 'cheating' and will not prevent natural recovery or cause existing skills to be lost. This factsheet is designed to provide basic, practical suggestions on coping with memory problems and making the most of memory.

Section 1: Adapting and coping with memory problems

There are four main ways described here to make life easier:

1. Adapting the environment
2. Using external memory aids
3. Following a set routine
4. Improving general well-being

1. Adapting the environment

One of the simplest ways to help people with memory problems is to adapt their environment so they rely on memory less. Some ideas for doing so which have helped others are:

- Keeping a notepad by the phone to make a note of phone calls and messages
- Putting essential information on a noticeboard
- Deciding on a special place to keep important objects like keys, wallets or spectacles and always putting them back in the same place
- Attaching important items to your person so they can't be mislaid, for example using a neck cord for reading glasses
- Labelling cupboards and storage containers as a reminder of where things are kept
- Labelling perishable food with the date it was opened
- Labelling doors as a reminder of which room is which

Wprowadzenie

Zaburzenie pamięci to jedno z najczęstszych powikłań nabytych w wyniku uszkodzenia mózgu. Niestety, na ten problem nie ma obecnie lekarstwa. Istnieje jednak wiele sposobów, które mają na celu ułatwić życie osoby zmagającej się z zaburzeniami pamięci. Stosowanie opisanych tutaj porad nie jest formą „oszukiwania” i nie zapobiegnie naturalnemu procesowi zdrowienia oraz nie spowoduje utraty nabytych już umiejętności. Celem tego arkusza informacyjnego jest przedstawienie prostych i praktycznych wskazówek dotyczących radzenia sobie z problemami z pamięcią oraz sposobów na jak najlepsze wykorzystywanie istniejących rezerw pamięci.

Część 1: Dostosowanie i radzenie sobie z problemami z pamięcią

Poniżej opisano cztery główne sposoby na ułatwienie życia osoby zmagającej się z zaburzeniami pamięci:

1. Przystosowanie otoczenia
2. Korzystanie z zewnętrznych wspomagaczy pamięci
3. Przestrzeganie ustalonej rutyny
4. Poprawa ogólnego samopoczucia

1. Przystosowanie otoczenia

Jednym z najprostszych sposobów pomocy osobom zmagającym się z problemami z pamięcią, jest przystosowanie ich otoczenia w sposób, w którym będą oni mogli jak najmniej polegać na swojej pamięci. Oto kilka pomysłów, które pomogły innym:

- Umieszczenie notesu tuż przy telefonie, aby móc notować w nim odbyte rozmowy telefoniczne oraz wiadomości
- Umieszczenie niezbędnych informacji na tablicy ogłoszeń
- Ulokowanie specjalnego miejsca do przechowywania ważnych przedmiotów, takich jak klucze, portfel lub okulary i odkładanie je w to samo miejsce
- Przywiązanie łatwo gubiących się przedmiotów do danej osoby np. zaopatrzenie okularów do czytania w łańcuszek zawieszany na szyję.
- Oznaczenie szafek i pojemników, w celu pomocy zidentyfikowania miejsca przechowywanych rzeczy
- Etykietowanie datą łatwo psującej się żywności w dniu jej otwarcia
- Oznaczenie drzwi jako przypomnienie, który pokój jest który

2. Using external memory aids

Many people use external memory aids, regardless of whether they have a brain injury or not. External memory aids are particularly important for people with memory problems as they limit the work the memory has to do.

Some examples of external memory aids you could try include:

- Smartphones and diary or calendar applications
- Diaries, filofaxes or datebooks
- Notebooks
- Lists
- Alarm clocks
- Watches
- Calendars
- Wall charts
- Tape recorders and Dictaphones
- Electronic organisers
- Pagers
- Pill reminder boxes for medication
- Sticky-backed notes
- Photo albums
- Cameras

3. Following a set routine

Having a daily and weekly routine means that people with memory problems can get used to what to expect, which helps to reduce the demands on memory. Changes in routine are often necessary, but can be confusing. It is a good idea for relatives and carers to explain any changes in routine carefully and prepare the person with memory problems well in advance, giving plenty of spoken and written reminders. You could also try the following reminder strategies in order to establish routines:

- Make a note of regular activities in a diary or on a calendar
- Make a chart of regular events, perhaps using pictures or photographs, on a noticeboard

2. Korzystanie z zewnętrznych wspomagaczy pamięci

Wiele osób korzysta z zewnętrznych wspomagaczy pamięci, bez względu na to czy cierpi na uraz mózgu, czy nie. Zewnętrzne wspomagacze pamięci są szczególnie ważne u osób z problemami z pamięcią, ponieważ odciążą one ilość pracy, którą pamięć musiałaby wykonać.

Oto kilka przykładów zewnętrznych wspomagaczy pamięci, które możesz wypróbować:

- Smartfony wraz z aplikacją pamiętnika lub kalendarza
- Dzienniki, organizatory lub terminarze
- Notatniki
- Check-listy
- Budziki
- Zegarki
- Kalendarze
- Wykresy ścienne
- Magnetofony i dyktafony
- Organizery elektroniczne
- Pagery
- Kasetka do leków
- Karteczki samoprzylepne
- Foto albumy
- Aparaty fotograficzne

3. Przestrzeganie ustalonej rutyny

Opracowanie codziennej i cotygodniowej rutyny oznacza, że osoby zmagające się z problemami z pamięcią mogą się do niej przyzwyczaić. Dzięki niej, będą wiedzieli czego się spodziewać, co odciąży ich zapotrzebowanie na korzystanie z pamięci. Zmiany w codziennej rutynie bywają konieczne, ale mogą być niezwykle dezorientujące dla osób z problemami z pamięcią. Dlatego, dobrym pomysłem jest, aby bliscy i opiekunowie danej osoby, dokładnie wyjaśnili im wszelkie zmiany w rutynie i przygotowali ją na nie z dużym wyprzedzeniem - dając wiele ustnych i pisemnych przypomnień. Możesz także wypróbować następujące strategie przypominania w celu opracowania rutynowych czynności:

- Zapisuj regularne czynności w dzienniku lub kalendarzu
- Sporządź plan regularnych wydarzeń na tablicy ogłoszeń, na przykład przy pomocy obrazków lub fotografii

4. Improving general well-being

Memory is very important in giving us a sense of our own identity. Memory problems often have major emotional effects, including feelings of loss and anger and increased levels of depression and anxiety. Some approaches to dealing with this are as follows:

- Follow the strategies outlined earlier in this factsheet. They can provide a measure of control which can relieve anxiety and depression.
- Share your feelings with others. People with memory problems often find that talking to people who understand their problems can provide relief and reassurance. Ask the clinician who gave you this leaflet for more information about groups that may be available in your area.
- Identify activities you find enjoyable and relaxing, such as listening to music or exercising, and take the time to engage in them.

Section 2: How to communicate with a person with memory problems

Family and carers can use the following strategies to support someone with memory difficulties.

- Focus on key points
- Simplify or reduce information
- Try to repeat information calmly and clearly when needed
- Write instructions down so they can take it with them, or post them near where they will be used
- Give a cue or a prompt

Conclusion

Following the strategies described should help to compensate for memory problems, at least to some degree. However, it must be recognised that they do not offer a cure.

In order to help someone with memory impairment, these approaches should be adapted for specific purposes and in a gradual, step-by-step sequence.

It is important to try different things to see what the individual finds most suitable. The ideas should be used according to individual preference. Ideally, they can be shared with family and friends to help support the individual using the strategies.

4. Poprawa ogólnego samopoczucia

Pamięć jest niezmiernie ważna, ponieważ to ona nadaje nam poczucie własnej tożsamości. Problemy z pamięcią często prowadzą do poważnych napięć emocjonalnych, w tym poczucie straty i złości oraz zwiększony poziom depresji i stanów lękowych. Oto niektóre z metod, radzenia sobie z nimi:

- Postępuj zgodnie z poradami zawartymi w tym arkuszu informacyjnym. Mają one na celu zapewnić poczucie kontroli – łagodząc lęk i depresję.
- Podziel się swoimi uczuciami z innymi. Osoby z problemami z pamięcią często uważają, że rozmowa z ludźmi, którzy rozumieją ich problemy, może przynieść ulgę i dodać im otuchy. Poproś lekarza, który dał ci tę ulotkę, o więcej informacji na temat grup wsparcia dostępnych w Twojej okolicy.
- Zidentyfikuj aktywności, które uważasz za przyjemne i relaksujące - poświęć czas na ich wykonywanie np. słuchanie muzyki lub ćwiczenia.

Część 2: Jak komunikować się z osobą mającą problemy z pamięcią

Rodzina i opiekunowie mogą stosować następujące strategie, aby wspierać kogoś z problemami z pamięcią.

- Skoncentruj się na kluczowych kwestiach
- Uprość lub zredukuj ilość informacji
- Jeśli zajdzie taka potrzeba, staraj się powtórzyć informacje spokojnie i wyraźnie.
- Zapisz na karteczce instrukcje, które osoby z problemami z pamięcią mogą zabrać ze sobą, lub przyklej je w miejscu, w którym będą używane
- Podawaj wskazówki lub odpowiedzi

Podsumowanie

Postępowanie zgodnie z opisanymi powyżej poradami powinno pomóc przynajmniej w pewnym stopniu skompensować problemy z pamięcią. Należy jednak pamiętać, że nie zapewnią one uleczenia.

W celu pomocy osobie z zaburzeniami pamięci, powyższe porady powinny być dostosowane do określonych celów i wprowadzane stopniowo - krok po kroku.

Ważne jest, aby próbować różnych rzeczy i przekonać się, co dana osoba uzna za najbardziej pomocne. Porady te należy wprowadzać zgodnie z preferencjami danej osoby. Najlepiej podzielić się tymi pomysłami z bliskimi, aby mogli oni pomóc wesprzeć osobę stosującą powyższe porady.