

This publication has
kindly been translated
by NHS Grampian

RUSSIAN



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.

Как справляться с проблемами, связанными с нарушением работы памяти: практические советы и рекомендации

Информация любезно предоставлена с разрешения Ассоциации нейрохирургов Headway - Более подробную информацию вы сможете получить на сайте www.headway.org.uk или позвонив по телефону горячей линии Headway 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

Введение

Нарушения памяти – это наиболее часто встречаемые последствия приобретенных поражений головного мозга. К сожалению, лечению такие состояния не подлежат, однако существует целый ряд мероприятий, которые помогут вам справляться с данным состоянием и сделать вашу жизнь более полноценной. Предлагаемый вам комплекс мероприятий не является «обманом». Он не помешает естественному процессу выздоровления и не ухудшит ваше теперешнее состояние. Данный информационный листок содержит практические советы и рекомендации, как жить максимально полноценной жизнью с нарушениями памяти и как максимально эффективно использовать ресурсы памяти.

Раздел 1: Адаптация и как справляться с проблемами нарушения работы памяти

Здесь приводятся четыре основных способа, которые помогут максимально облегчить вашу жизнь:

1. Адаптация внешних условий проживания
2. Использование дополнительных помощников в работе памяти
3. Следование установленному распорядку дня
4. Улучшение общего состояния здоровья

1. Адаптация внешних условий проживания

Один из самых простых способов помочь тем, у кого наблюдаются проблемы с памятью – адаптировать внешие условия проживания таким образом, что в своей каждодневной деятельности они минимально полагались бы на свою память. Приводимые здесь советы и рекомендации, как это можно сделать, уже помогли многим:

- Держать блокнот рядом с телефоном, чтобы можно было записывать телефонные звонки и сообщения
- Помещать всю важную информацию на доску объявлений
- Выбрать специальное место для хранения таких наиболее важных вещей, как ключи, кошелек, очки, и всегда класть их на это место
- Носить наиболее важные вещи на себе, так что потерять их будет практически невозможно. К примеру, использовать шнурок для очков для чтения, который одевается на шею
- Наклеивать этикетки на шкафчики для посуды и контейнеры для хранения вещей, чтобы помнить, где какие вещи находятся
- Наклеивать этикетки на скоропортящиеся продукты с указанием числа, когда они были открыты
- Наклеивать этикетки на двери с названием каждой из комнат

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. Использование дополнительных помощников в работе памяти

Многие пользуются дополнительными внешними помощниками в работе памяти, независимо от того, были ли у них черепно-мозговые травмы или нет. Внешние помощники в работе памяти особенно важны для людей с нарушениями памяти, так как эти нарушения значительно ограничивают работу памяти.

Примерами внешних помощников в работе памяти могут быть:

- Смартфоны, а также дневниковые и календарные приложения
- Дневники, персональные органайзеры или ежедневники
- Записные книжки
- Списки
- Будильники
- Часы
- Календари
- Плакаты
- Магнитофонные кассеты и диктофоны
- Электронные органайзеры
- Пейджеры
- Трекер препаратов, напоминающие о приеме лекарств
- Бумаги для заметок на клейкой основе
- Фото альбомы
- Фотоаппараты

3. Следование установленному распорядку дня

Следование установленному ежедневному и еженедельному распорядку означает то, что у тех, у кого наблюдаются нарушения памяти, знают, каким будет их каждый последующий день, что значительно сократит их требования, предъявляемые к ежедневной работе памяти. Изменения в распорядке дня, конечно же, в большинстве случаев необходимы, но они могут сбивать с привычного заведенного распорядка дня. Поэтому хорошо, если или родственники или опекуны самым подробным и внимательным образом расскажут о любых изменениях в распорядке дня, чтобы тот, у кого наблюдаются нарушения памяти заранее был бы осведомлен об этих изменениях посредством как устного так и письменного напоминания. Вы можете также использовать следующие простые средства напоминания, которые помогут вам следовать установленному распорядку дня:

- Записывайте все события, которые происходят в течение дня в дневник или помечайте их в календаре
- Заносите все события, которые происходят в течение дня, в таблицы или диаграммы, используя картинки, фотографии, и помещайте их на доску объявлений

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

4. Улучшение общего состояния здоровья

Память очень важна, так как она дает нам ощущение себя как личности. Нарушения в работе памяти очень часто влекут за собой проблемы эмоционального характера, включая такие как, ощущение потери значимости личной жизни, чувство раздражения, повышенные уровни депрессии и беспокойности. Ниже приводятся некоторые советы и рекомендации, как с этим справляться:

- Выполняйте комплекс мероприятий, ранее изложенных в данном информационном листке. Они представляют собой своего рода меры контроля, которые помогут избавиться от чувства беспокойства и депрессии.
- Делитесь своим самочувствием с другими. Те, у кого наблюдаются нарушения памяти, очень часто находят разговор с теми людьми, кто понимает их проблемы, облегчающим их состояние и укрепляющим их уверенность в себе. Попросите вашего участкового врача, того, кто дал вам эту брошюру, предоставить вам информацию о групповых занятиях, которые вполне вероятно проводятся в вашем районе.
- Подумайте, какого рода занятия были бы для вас приятными и успокаивающими, к примеру, такие как, послушать музыку или поделаться упражнениями, и находите время, чтобы этим заняться.

Section 2: Как общаться с людьми с нарушениями работы памяти

Члены семьи и опекуны могут следовать следующим советам и рекомендациям, чтобы поддержать того, у кого отмечаются нарушения в работе памяти.

- Основное внимание в разговоре уделяйте наиболее важным ключевым моментам
- Говорите более простым и понятным языком, сокращайте количество передаваемой информации
- При необходимости постарайтесь повторять то, о чем говорите, спокойно и отчетливо
- Записывайте правила распорядка дня, так чтобы они смогли брать их с собой, или же поместите записанные правила где-то в тех местах, где они смогут ими легко воспользоваться
- Подсказывайте, что им надо делать

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.

Заключение

Следование описанным здесь рекомендациям поможет справиться с проблемами, связанными с нарушениями работы памяти. Однако, необходимо понимать, что они не являются методами лечения, приводящими к выздоровлению.

Для того, чтобы помочь тому, у кого наблюдаются нарушения в работе памяти, приведенные здесь советы и рекомендации могут быть адаптированы, применительно к каждому конкретному случаю с пошаговой последовательностью.

Очень важно попробовать различные варианты рекомендаций, чтобы посмотреть, какой комплекс мероприятий окажется наиболее подходящим. Следование этим советам и рекомендациям будет зависеть от предпочтений конкретного человека. Лучше всего, если данные советы и рекомендации будут также предоставлены семье и друзьям, чтобы они смогли помочь поддержать того, у кого наблюдаются нарушения в работе памяти, в максимально эффективном использовании приведенного здесь комплекса мероприятий.