

CONSIGLI GENERALI PER GESTIRE I PROBLEMI DI MEMORIA

INFORMAZIONI PER ADULTI PIÙ ANZIANI, FAMIGLIE
E CAREGIVER



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Modi per migliorare i problemi di memoria.
- Suggerimenti per i caregiver che aiutano le persone con problemi di memoria.
- Informazioni sulle risorse per migliorare la memoria.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

QUALI SONO I MODI PER AFFRONTARE I PROBLEMI DI MEMORIA?

Un problema di memoria può rendere difficile lo svolgimento delle attività quotidiane. A volte può anche compromettere la propria sicurezza. Alcuni problemi di memoria possono essere lievi, mentre altri possono avere effetti più gravi, come il declino della memoria. In questo opuscolo troverete alcuni consigli che voi, i vostri familiari, amici e caregiver potreste voler utilizzare per affrontare i problemi di memoria.

I problemi di memoria possono essere diversi da persona a persona ed essere causati da molti aspetti medici, compresi i farmaci. Parlate con il vostro medico curante per una diagnosi specifica e per consigli mirati che potrebbero essere più adatti al vostro caso, soprattutto se ci sono problemi di sicurezza.

QUALI SONO ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARE AD AFFRONTARE I PROBLEMI DI MEMORIA?



SIATE ORGANIZZATI

- Utilizzate un'agenda o un calendario per organizzare i vostri appuntamenti.
- Siate coerenti. Ad esempio, cercate di fare le stesse cose alla stessa ora ogni giorno. Seguite il vostro programma settimanale.
- Tenete sempre le cose nello stesso posto. Ad esempio, lasciate sempre le chiavi vicino alla porta d'ingresso.
- Utilizzate un'agenda per le pillole per tenere sotto controllo i vostri farmaci. Oppure chiedete alla vostra farmacia di mettere le pillole in una "confezione blister".



PRENDETE NOTA

- Scrivete tutti i vostri appuntamenti su un'agenda o un'agenda giornaliera e controllatela spesso.
- Fate degli elenchi e cancellate ogni compito dopo averlo portato a termine.
- Utilizzate un quaderno per annotare tutte le informazioni importanti che avete ricevuto o di cui potreste aver bisogno.
- Tenete un elenco di numeri di telefono importanti accanto al telefono. Potete anche inserire questi numeri nel vostro telefono cellulare.



UTILIZZATE PROMEMORIA

- Affiggete bigliettini di promemoria. Ad esempio: "portare le chiavi", "spegnere i fornelli", "staccare il ferro da stiro" o "chiudere le porte".
- Utilizzate etichette. Ad esempio: etichettate armadi e cassetti con parole o immagini che descrivono ciò che c'è all'interno.



UTILIZZATE ALLARMI E TIMER

- Utilizzate un timer quando accendete i fornelli o il forno. Prendete in considerazione l'uso di apparecchi che si spengono da soli, come microonde, bollitore elettrico o ferro da stiro.
- Usate le sveglie per ricordarvi di fare delle cose, come ad esempio prendere le pillole o andare a un appuntamento. A tale scopo è possibile utilizzare la funzione di sveglia del telefono cellulare.



QUANDO IMPARATE QUALCOSA DI NUOVO

- Fatelo in un luogo tranquillo, in modo da potervi concentrare completamente.
Spegnete la radio e la TV per favorire la concentrazione.
- Prestate molta attenzione.
- Ripetete o esercitatevi con ciò che volete ricordare.
- Se le cose da imparare sono molte, suddividetele in parti più piccole e imparatele un po' alla volta.
- Annotate le informazioni che potrebbero esservi utili in seguito.



MANTENETE ATTIVI E SANI MENTE E CORPO

- Seguite una dieta equilibrata.
- Fate esercizio fisico regolarmente (gli adulti più anziani dovrebbero mirare a fare esercizio per 30 minuti al giorno).
- Dormite e riposare regolarmente.
- Gestite lo stress.
- Mantenetevi attivi nelle attività sociali/uscite.
- Fate puzzle e giochi di memoria come parole crociate, sudoku o carte.

QUALI SONO I CONSIGLI PER FAMILIARI, AMICI E CAREGIVER?

Se vi occupate di un adulto anziano con problemi di memoria, tenete presenti questi consigli:



- Parlate lentamente per dare alla persona il tempo di elaborare ciò che dite.
- Utilizzate frasi brevi. Fate delle pause tra le frasi.
- Ripetete le informazioni.
- Chiedete alla persona di ripetere ciò che avete detto o di fare un riassunto con parole proprie. In questo modo sarete sicuri di essere stati compresi.

ALTRI SUGGERIMENTI CHE POSSONO ESSERE UTILI:

- Non interrompete l'amico o il familiare se non è necessario.
- Parlate di una cosa alla volta. Avvisatelo quando volete cambiare argomento.
- Riservate un posto tranquillo in cui la persona possa lavorare, leggere o guardare la TV.
- Chiamate la persona per ricordarle di prendere le pillole, di andare a un appuntamento o di svolgere altre attività.
- Tenete presente che l'apprendimento di una nuova strategia di memoria può richiedere tempo e impegno.
- Consentite alla persona di esercitarsi con le nuove strategie di memoria che si applicano alla sua routine (esempio: trovare informazioni nel taccuino o nel telefono).
- Nel corso del tempo, la persona o le esigenze di vita possono cambiare. Anche la strategia di memoria deve essere modificata.

DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

HEALTHINAGING.ORG - ASSISTENZA AGLI ANZIANI A DOMICILIO:

PROBLEMI DI MEMORIA

Healthinaging.org offre risorse per chi si occupa di persone con problemi di memoria. Questa risorsa offre strategie per assistere una persona cara o un amico con perdita di memoria.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

HARVARD HEALTH - PROTEGGERE LA MEMORIA: STRATEGIE PER UN INVECCHIAMENTO SANO DEL CERVELLO

Harvard Health offre consigli per prevenire i problemi di memoria. Questa risorsa comprende la risoluzione dei problemi di memoria e le strategie per superarli.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Vivere più a lungo, vivere bene - La guida a un invecchiamento sano
- Riconoscere e gestire il delirio
- Riconoscere e gestire l'ipoacusia
- Uso sicuro dei farmaci per gli anziani

ULTERIORI RISORSE SULLA SALUTE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione anticipata delle cure: come avviare la conversazione
- Alcol e salute
- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Migliorare l'incontinenza urinaria
- Gestire lo stress del caregiver
- Gestire il dolore cronico
- Gestire le comuni condizioni di salute mentale negli anziani
- Gestire la stitichezza
- Gestire il deterioramento cognitivo lieve, la malattia di Alzheimer e altre demenze
- Gestire più condizioni di salute croniche
- Gestire l'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestire il sonno negli adulti più anziani
- Gestire i disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenire le cadute in casa
- Riconoscere e gestire l'ansia
- Riconoscere e gestire la depressione
- Sostituti decisionali e procure
- Comprendere le opzioni di cura palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Abuso sugli anziani
- Pasti a domicilio
- Opzioni abitative per gli adulti più anziani
- Opzioni di trasporto nella comunità
- Come iscriversi al servizio Wheel-Trans
- Servizi di valutazione della guida
- Finanziamento di ausili per la mobilità del programma di tecniche assistive

Per ulteriori risorse per gli adulti più anziani, le famiglie e i caregiver, visitare il sito web www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation.

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, di una diagnosi o di un trattamento forniti da un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organismi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



**La Ben and
Hilda Katz
Foundation**



La Mon Sheong Foundation e la Ben and Hilda Katz Foundation hanno generosamente fornito un finanziamento per sostenere la stampa e la traduzione delle nostre risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il Seniors Community Grant Program.