



حافظه

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
بازبینی بهار ۱۴۰۴

- تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی های تازه را بیشتر کنید.

توجه:

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید.

- اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید.
- اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کمتر می شود.
- اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

- هیچ گاه خودسرانه دارو مصرف نکنید. اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و بموقع دارو دقت کنید.

- برای اینکه زمان مصرف دارو یادتان نرود می توانید به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورید، شیشه های کوچکی تهیه کنید. فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح، ۲ بعدازظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورید. پس سه شیشه بردارید. روی یکی بنویسید ۶ صبح، روی یکی ۲ بعدازظهر و روی یکی ۱۰ شب. هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه ها بیاندازید. وقتی که به این شیشه ها نگاه کنید، یادتان می آید که کدام دارو را نخورده اید.

این شیشه ها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.

۶ صبح	۲ بعدازظهر	۱۰ شب
-------	------------	-------

حافظه

هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. هرچند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند؛ اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموش کاری بیشتر است. این فراموش کاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است. ما چیزهایی را که مربوط به گذشته های دور است خوب به یاد می آوریم اما اتفاقاتی را که اخیراً رخ داده فراموش می کنیم. به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می آوریم، اما یادمان نمی آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟ گاهی این فراموشکاری مشکلاتی برای ما یا خانواده مان ایجاد می کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می کنیم و یا یادمان می رود، قبض آب یا برق را پرداخت کنیم.

حال بینیم چگونه می توانیم مشکلات ناشی از فراموش کاری را کاهش دهیم؟

تقویت حافظه: در درجه اول از سوال کردن و گفتن اینکه «موضوعی را فراموش کرده اید»، نترسید و ،

خجالت نکشید. اگر نمی توانید مانند گذشته چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست. بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه هایی که حافظه شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می کند، توجه کنید. در اینجا، ما به نمونه هایی از این راه ها اشاره می کنیم. البته خود شما هم، ممکن است از راه های دیگری برای یادآوری بهتر مطالب استفاده کنید.

- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید بعنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن.
- هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید.
- سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
- کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
- در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می توانید آلبوم عکس های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

یادداشت نمایید.

- خاطرات خود را بنویسید.
- بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.
- با دوستانتان مشاعره کنید.
- جدول حل کنید.
- مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار یک تقویم جیبی بردارید. تمام تاریخ های مهم مثل، روز تولد نوه تان، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض ها و ... را در آن بنویسید. در انتهای تقویم، شماره تلفن های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه، حتی موقع خارج شدن از منزل همراه داشته باشید.
- یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می زند اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می خواهد، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می کند که پیام های تلفنی خود را فراموش نکنید.