

Tips pa juda e Memoria

Informacion pa tur persona cu problema di memoria y nan famia

Problema di Memoria; kiko mi por hasi pa cu esaki?

De ves en cuando tur hende tin problema cu memoria. Nos tur por reconose e situacion cu algo ta "riba nos punta di lenga" pero nos no por bin bij riba dje. Den e fojeto aki nos kier duna algun tips con por anda mihor ora un persona tin problema di memoria

Conseho pa e persona cu ta experencia problema den e funcionamiento di su memoria

- Trata di acepta cu e memoria no ta traha mes bon compara cu antes. Stress, preocupacion y tristesa por causa e problema di memoria pa aumenta.
- Cura completo di e problema di memoria no ta posibel. Si por trata di hasi lo mas mihor uso di e funcion di e memoria !!
 1. pone extra atencion na locual bo persona kier korda
 2. zorg pa ta den un situacion trankilo caminda bo persona no ta wordo distrai
 3. hasi e cosnan un pa un
 4. inverti mas tempo na e aspectonan cu bo persona kier korda
 5. repiti e informacion cu bo persona kier korda (por ehempel, ripiti e number, e cita etc)
 6. Buska puntonan remarkabel di lokual bo persona ta desea di korda
 7. purba di traha un "ezelsbruggetje"

Cua tools por husa pa stimula e funcion di e memoria?

- Custumbra bo persona di usa un agenda, nota aki den tur e citanan (esnan importante y esnan menos importante). Tuma nota TUR DIA di lokual tin para den e agenda. Otro opcionan ta un dagboek of un note book
- Pone e agenda, dagboek of note book riba un lugar fijo den cas. Por ehempel bandi e telefon.
- Skirbi citanan / palabracionan di biaha den e agenda / dagboek of notebook
- Hasi uso di un shopping list ora di bai supermercado
- Custumbra bo mes di pone objetonan cu hopi biaha bo persona ta perde (por ehempel bo jabi, tas of bril) na un lugar specifico.
- Papia tokante e problema di memoria cu famia y amistades. Dor di tene e problema pa bo mes persona por causa of aumenta stress
- Puntra personanan rond di bo pa judabo korda algo importante

Tips pa famianan di un persona cu tin problema den e funcion di su memoria

- No kita e persona di hasi algo cu su mes lo por hasi, hasta si tin biaha esaki por causa un fajo chikito. Ta bon pa e persona cu tin problema di memoria keda lo mas activo posibel
- No juda dimas, no bira e "memoria" di e persona tanten cu esaki no ta necesario
- Evita di constantemente pone e persona den un situacion di test
- Evita discucionan di welles—nietes. Majoria biaha e resultado ta stress y iritacion
- No rabia of irita ora e persona lubida algo, humor ta importante pa tur persona involvi
- Juda recorda e persona riba su tools (agenda, dagboek etc)
- Ripiti informacion importante
- No puntra hopi cos parew, purba di brinda e persona un bon structura y no varia esaki masha