

چگونه حافظه را تقویت کنیم



با فرد مبتلا به آلزایمر آلبوم خانوادگی را ورق بزنید و خاطرات خوش را مرور کنید. اگر از مناسبت‌های خانوادگی فیلم دارید، آن را همراه بیمار تماشا کنید و در مورد آنها با هم صحبت کنید. با کمک برخی اشیاء می‌توان خاطرات را به یاد آورد و در مورد آنها صحبت کرد.

جام جم آنلاین: با فرد مبتلا به آلزایمر آلبوم خانوادگی را ورق بزنید و خاطرات خوش را مرور کنید. اگر از مناسبت‌های خانوادگی فیلم دارید، آن را همراه بیمار تماشا کنید و در مورد آنها با هم صحبت کنید. با کمک برخی اشیاء می‌توان خاطرات را به یاد آورد و در مورد آنها صحبت کرد.

اما هرگز فراموش نکنید در به یادآوری خاطرات، اگر احساس کردید حافظه‌اش یاری نمی‌کند، هرگز به او نگویند یاد نمی‌آید؟ در عوض خودتان آن ماجرا و خاطره را برایش بازگو کنید و نهایتاً از عبارت یادش بخیر استفاده کنید و اگر او خاطره‌ای را به یاد آورد و راجع به آن صحبت کرد، از او بخواهید آن را بیشتر شرح دهد.

محرک‌های حسی می‌تواند کمک زیادی به این بیماران بکند. با کمک انواع محرک‌های حسی یعنی تصاویر، صداها، طعم‌ها و نیز محرک‌های پوستی مفاهیم و اطلاعات ذخیره شده در حافظه را فعال کنید. یکی از این کارها بازی اسم فامیل است. این بازی می‌تواند کمک زیادی به بیمار کند.

دیدن فیلم‌هایی مانند فیلم‌های مستند و راز بقا را نیز توصیه می‌کنیم. بهتر است هنگام تماشا توجه او را به فیلم و توضیحات آن جلب کرده یا خودتان به زبان ساده‌تر در مورد تصاویر با او صحبت کنید (در این رابطه مستندهای حاوی صحنه‌های خشن توصیه نمی‌شود).

تصاویری از مکان‌های مهم تاریخی، هنری، مذهبی یا اشخاص مشهور علمی، هنری و مذهبی و همچنین حیوانات، گل‌ها، طبیعت و اشیاء مختلف تهیه کرده، آنها را با هم ببینید و در موردشان صحبت کنید. این تصاویر به صورت کارت‌های آموزشی در بازار وجود دارد.

برای تقویت حافظه شنوایی بیمار می‌توانید در قالب بازی و تفریح چشم‌های او را ببندید و صداهای مختلف (البته نه آزاردهنده) را به وجود آورده و از او بخواهید حدس بزند آن چه صدایی است یا به صورت طبیعی توجه او را به صداهایی که در اطرافش می‌شنود جلب کنید. مثل صدای عبور هواپیما، بچه‌هایی که در کوچه بازی می‌کنند، صدای بوق ماشین و...

حس بویایی او را با بوهای مختلفی که در اطراف شما وجود دارد می‌توانید تحریک و تقویت کنید. به طور مثال می‌توانید گلاب، سبزیجات تازه، مهر جانماز، گل‌ها، عطرها و غذاها را نزدیک بینی وی برده و از او سوال کنید. اگر نتوانست جواب دهد، خودتان نام آن را بگویید. حتی می‌توانید به صورت بازی و با چشم بسته این کار را انجام دهید.

در مورد طعم‌ها نیز می‌توانید به این طریق عمل کنید. اجازه دهید مقدار کمی از طعم‌های مختلف مانند ترشی، شیرینی و... را بچشد و احساسش را بگوید. حتی این کار را می‌توانید به صورت بازی و مسابقه نیز انجام دهید.

برای تحریک حس لامسه نیز می‌توان با کمک برخی اشیاء مفاهیم زبری، نرمی، صافی، سختی، سردی، گرمی، فشار و... را تمرین کرد. البته به کمک ابزار کمک آموزشی مفاهیمی مانند رنگ، اندازه، وزن و... را نیز می‌توان یادآوری کرد.

در تمام موارد ذکر شده باید به خاطر داشت نباید کاری کرد که موجب آزار و اذیت بیمار شود بلکه فعالیت‌ها باید با مهربانی، شادی و تفریح همراه باشد. (جام جم - ضمیمه سبب)