

## Com exercitar la memòria

### IMPORTÀNCIA DE LA ESTIMULACIÓ

- Manté capacitats físiques i mentals
- Fomenta la relació amb l'entorn
- Millora de l'autoestima
- Millora del rendiment cognitiu
- Incrementa l'autonomia personal en la cura diària i tasques quotidianes
- Millora la qualitat de vida
- Efecte positiu en el cuidador

### Consells per al domicili

Les activitats depenen de les capacitats i dèficits de cada persona, les hem d'anar adaptant a l'estat actual del nostre familiar:

- Pot ser necessari que diàriament li orientem en temps , espai : recordar-li el dia que és, el mes , l'any i l'estació. Pot ser útil tenir visible calendari , rellotge ...
- Pot ser útil exercicis de lectura i escriptura.
- Si fa servir audiòfon o ulleres, cal que els utilitzi per afavorir la seva orientació i comprensió
- Estimular que ens expliqui coses, donant-li temps per expressar-se.
- Demanar-li que descrigui fotos, dibuixos si és possible.
- Tenir en lloc visible fotos familiars.
- Identificació d'objectes i utilitat dels mateixos: preguntar què és això? Com es diu? ¿Per a què serveix?
- Exercicis de memòria a llarg termini: demanar que ens expliqui fets puntuals de la seva vida.
- Exercicis de memòria recent: preguntes sobre el que s'ha explicat abans, sobre el que acaba de llegir, que repeteixi sèries de paraules que li diguem (no llista nombrosa).
- Utilització de mètodes per reforçar la memòria: agendes, notes, cartells identificant estades ...
- Utilització d'aficions per estimulació física i cognitiva.
- Participació en tasques diàries segons les seves possibilitats.
- Mantenir la rutina els dóna seguretat i afavoreix l'orientació i el recordar les tasques.
- Deixar sempre els objectes personals i que més s'utilitza en el mateix lloc. Tenir els espais ordenats i no molt carregats d'objectes.