

Open Acces



Revisió científica:

Vocalia de Comunicació
de la CAMFiC

Revisió editorial:

Vocalia de Comunicació
de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Sigrid Iglesias

Il·lustracions:

Verònica Monterde

Mantenir una ment activa i conservar la memòria

Lurdes Alonso

Amb els anys tots anem perdent agilitat mental i memòria. Per mantenir-les cal exercitar-les, igual que s'exercita un múscul perquè estigui fort. Esculli les activitats mentals en funció dels seus gustos i possibilitats.

Mantingui's actiu

Realitzi diàriament **alguna activitat** d'oci, o professional, de la casa, etc.:

- **Assisteixi a classes** d'algun tema que li interessi: cuina, mecànica, escacs, ordinador, etc. Cursos de la seva professió o diferents a la seva activitat habitual. Aprengui a llegir i a escriure, graduat escolar, idiomes...



- **Gaudeixi noves aficions:** punt, ganxet, macramé, ceràmica, pintura, fotografia. Bricolatge, restauració de mobles. Tocar un instrument musical, aprendre cant....



- **Realitzi activitats fora de casa:** veure exposicions, cantar en una coral, tocar en un grup, ioga, gimnàstica, petanca. Excursions, passeigs per llocs diferents als habituals.

- **Participi en activitats socials:** festes populars, campanyes solidaries, col·labori amb altres persones que puguin necessitar la seva ajuda. Organitzi trobades amb amics o la família...



- **Llegeixi habitualment** algun llibre i/o premsa. **Escolti la ràdio.**
- **Escrigui** un diari o poesia, col·labori en alguna revista...
- **Miri poca televisió.** Mentre veu la televisió pot emocionar-se (plorar, riure, enfadar-se...), però la capacitat de pensar disminueix.

Porti una vida sana

- **Descansi** el que necessiti.
- **Faci exercici** segons les seves capacitats: camini mitja hora al matí i a la tarda, vagi en bicicleta, nedi, balli o cuidi el jardí o l'hort.
- Mengi de forma sana.
- **Eviti el tabac i l'alcohol.**



Controli les seves preocupacions

- Aparqui els seus problemes mentre altres li parlen, **escolti amb atenció i interès veritable** i recordarà millor el que li han dit.
- **Procuri solucionar els seus problemes**, preocupacions, ressentiments, etc. No els doni més atenció de la que es mereixen.
- Procuri controlar la seva angoixa.
- Faci relaxació sempre que pugui.

NO HI HA CAP PASTILLA QUE AUGMENTI LA SEVA AGILITAT MENTAL.

Posi data al canvi d'actitud.

Com citar l'article:

Lurdes Alonso. Mantenir una ment activa i conservar la memòria. But At Prim Cat 2019;37:13.