

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

حافظه و سالمندی



شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت

تنتور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

عوامل روانی اجتماعی: عوامل موجود در زندگی سالمند خواه زندگ فعلی و شخصی و یا جامعه، بر توانایی سالمند در یادگیری و به خاطر آوردن اثر می گذارد.

-ساختار اجتماعی: ساختار جامعه نیز در رابطه بین میزان یادگیری حافظه و سن فرد تاثیر دارد، چنین رابطه ای ممکن است آشکار نباشد، لکن نتیجه انتظارات فرهنگی است.

-مصرف الکل: مصرف الکل بر سیستم مرکزی عصبی اثر می گذارد و فرایند مربوط به حافظه را تخریب می کند.

-مصرف دارو: چون سالمندان از داروهای زیادی استفاده می کنند برخی از تفاوت های آنان در حافظه با اثرات دارو مرتبط می شود.

بسیاری از فراموشی های ذهنی در سالمندان، معلول در محیط خالی از محرک، انگیزه و پویایی است. زندگی پویا، پر تحرک و با برنامه در سالهای پیش از سالمندی، در سلامت روان سالمند و غلبه بر نارسایی حافظ در این دوران اثر می گذارد. عوامل فیزیولوژیکی، روانشناسی و عوامل روانی اجتماعی بر عملکرد سالمندان تاثیر گذار است. بنابراین غنی سازی محیط ها و ایجاد زمینه های مناسب در بهبود وضعیت ذهنی به طور کلی و حافظه بطور خاص در سالمندان موثر خواهند بود.

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوانک حافظه و سالمندی
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴
بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

تستهای حافظه نمره پایین می گیرند.

-محیط های شخصی

بر توانایی یادگیری و به خاطر آوردن آنان تاثیر می گذارد و سالمندان که در موقعیتهایی با محرکهای هوشی قرار دارند، کمتر در یادگیری و حافظه دچار مشکل خواهند شد.

-انگیزش : از عوامل موثر و اجتناب ناپذیر بر عملکرد فرد است در سالمندان، انگیزش متأثر از باورهای آنان نسبت به توانایی، نقاط مثبت، نقاط ضعف و حافظه خویش است.

-سلامت جسمانی : با از بین رفتن سلامت جسمانی یادگیری و به خاطر سپردن یادگیری های قبلی دشوارتر می شود. افرادی که در مراحل اولیه آلزایمر و دیگر اختلالات ارگانیکی مغز هستند، در یادگیری و حافظه دچار اختلال می شوند. پیوند بین یادگیری و تندرستی فراتر از اختلالات مغزی است و شامل ارتباط مهم بین کارکرد شناختی و تندرستی در هر سن است.

اثرات سن و تندرستی بر حافظه: -اثر مستقیم سن و تندرستی -اثر متقابل سن و تندرستی -اثر مستقیم تندرستی و حافظه -آمادگی های تنفسی و قلبی عروقی که بر میزان خون و اکسیژن در مغز اثر می گذارد، در حافظه مداخله می کند. آمادگی جسمانی می تواند تاثیر زیادی بر حافظه داشته باشد.

تاثیر حافظه بر عملکرد سالمندان

فراموشی لحظه ای به سن نسبت داده می شود ولی جوانان نیز دچار این گونه فراموشی ها می شوند. فراموشی در سالمندان ممکن است نتیجه عوامل متعدد از جمله : عوامل شخصی یعنی وضعیت تندرستی و شیوه زندگی فرد باشد .



عوامل شخصی : می تواند بر توانایی یادگیری و به خاطر سپردن در هر سنی اثر بگذارد. عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی بر توانایی یادگیری و به خاطر آوردن سالمندان تاثیرگذار می باشد .

-تغذیه : تغذیه نقش مهمی در کارکرد حافظه ندارد، جز در مورد اختلالات حافظه که با کمبود شدید ویتامین ها همراه هستند . مثلاً بیماری بری بری که ناشی از کمبود ویتامین B است و کسانی که سطح ویتامین C, B آنان پایین است در

قابلیت های حافظه یعنی مکانیزم ها و راهبردهای حافظه با افزایش سن رو به کاهش می رود اما محتوای حافظه یعنی دانش انباشته شده معمولاً افزایش می یابد. حافظه حسی است که اطلاعات محیطی در آن ثبت می شود حافظه کوتاه مدت برای نگهداری اطلاعات در سطح آگاهی و حافظه بلند مدت مربوط به ذخیره دانش و تجارب گذشته است. زمانی که ذخیره حسی انجام گرفت حافظه خود به دو سیستم تقسیم می شود.

۱- حافظه کوتاه مدت

اطلاعات را در سطح آگاهی نگه می دارد مثلاً یک شماره تلفن برای چند ثانیه در ذهن حفظ می شود و چون حافظه کوتاه مدت ذخیره دائمی ندارد معمولاً ظرف ۱۵ ثانیه فراموش می شود.

۲- حافظه دراز مدت

سیستمی با قابلیت نامحدود محتوای آن عبارت است از: حافظه کودکی، دانش چگونگی انجام کارهای و حتی اطلاعات مربوط به شیوه پردازش. پس از آنکه اطلاعات رمز گردانی شد به ذخیره دراز مدت انتقال یافته و تا زمانی که لازم باشد نگهداری می شود تا در بازیابی اطلاعات به حافظه کوتاه مدت منتقل شود و در آنجا می توان آگاهانه آن را دستکاری کرد.