

Ippreparat minn **Dr Roberto DeBono**, HST Public Health,
Health Promotion Unit, HPDPD



 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Sahħa u Prevenzjoni tal-Mard**
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



**Ministeru tas-Sahħa, l-Anzjani
u Kura fil-Komunità**



***b'saħħitna
tul ħajjitna***

Il-Memorja



© 2011

Intervista

“ Jiena Charles Camilleri, pensjonant. Il-memorja tiegħi marret lura. Qabel kelli memorja tajba hafna, ma kont ninsa' xejn, anzi, kont infakkar 'il haddiehor fuq l-affarijiet. Dan l-aħħar bdejt ninsa' l-ismijiet tan-nies, qed nagħmel żbalji banali. Kultant ma niftakarx fejn hallejt iċ-ċwieviet u ma nkunx ċert jekk sakkartx il-bieb tad-dar. Irrid nikteb kolloxx fuq karta għax inkella nibża li ninsa' xi haġa.

Inhossni hafna aħjar minn mindu bdejt nattendu kors biex intejjeb il-memorja tiegħi; bdejt niftakar u nafda l-memorja tiegħi iżjed u issa nhossni hafna aħjar.

Fadalli hafna x'nitghallem u x'niskopri...”

Studju li sar lokalment juri li f'Malta hawn madwar 4,000 ruħ li jbatu bid-dementia. Huwa mistenni li sa l-2035, din il-figura titla' għal madwar 8,000 ruħ¹.

X'jista' jsir biex intejbu l-memorja u nnaqqsu r-riskju li taqbadna d-dementia?

Huwa mportanti li:

- ◆ **Nibqgħu attivi fiżikament** u nagħmlu l-eżerċizzju fiżiku jekk jista' jkun kuljum, ta' l-inqas 30 minuta ta' eżerċizzju fiżiku, bħall-mixi mgħaġġel.²
- ◆ **Nieklu dieta bbilanċjata** li fiha iktar haxix u frott, iktar ħut, inqas melħ, inqas xaħam u zokkor, u iktar ikel bħall-għaġin, ir-ross, il-ħobż, il-patata, il-kuskus jew xi ċereali oħra.²
- ◆ **Nintegraw ruħna soċjalment** billi nibqgħu attivi kemm jista' jkun mal-familji tagħna, mal-ħbieb, fil-komunità tagħna, f'xi club jew każin, u ma' gruppi ta' nies li jaqsmu l-istess passatemp.
- ◆ **Nzommu ruħna attivi mentalment.** Dan nistgħu nagħmluh billi nagħmlu xi wħud minn dawn li ġejjin:
 - ◆ billi naqraw xi *magazines*, gazzetti jew kotba,
 - ◆ nilgħabu karti tal-logħob,
 - ◆ nagħmlu *crosswords*,
 - ◆ nattendu *evening classes* fuq suġġett li jinteressana,
 - ◆ nitghallmu xi strument mużikali jew xi lingwa.

**Il-ħolm jista' jsir realtà.
Uża aktar l-memorja.
Huwa iktar faċli milli taħseb.**

Eżerċizzji biex intejbu l-memorja

Kif nista' ntejjeb il-memorja?

- ◆ Idra aqra xi haġa kuljum
- ◆ Ikteb ftit kuljum
- ◆ Aħdem somom sempliċi b'moħħok
- ◆ Tharreg' f'passatemp differenti
- ◆ Thaddet fuq aħbarijiet riċenti

Fl-aħħar tal-ġimgħa

- ◆ Ftakar il-films li rajt matul il-ġimgħa
- ◆ Ftakar x'kilt matul il-ġimgħa
- ◆ Ftakar in-nies li ltqajt magħhom

Ipprova ftakar...

- ◆ Il-prezzijiet ta' l-affarijiet li tixtri
- ◆ L-ismijiet ta' nies li tara fuq it-televisin

Eżerċizzju biex jgħinek tikkonċentra aħjar

- ◆ Agħzel artiklu mill-gazzetta. Kull tliet linji immarka ittra ta' l-alfabet differenti



Għalxiex dan kollu?

- ◆ Biex tkun iktar kunfidenti fejn tidhol il-memorja tiegħek
- ◆ Biex thossok iktar integrat fis-soċjetà li qed tghix fiha
- ◆ Biex thossok iktar komdu, tajjeb u b'saħħtek
- ◆ Għax il-moħħ ukoll għandu bżonn l-eżerċizzju tiegħu
- ◆ Għax il-hajja dejjem għandha xi haġa x'tgħallimna.

**Il-memorja hija essenzjali...
...għall-hajja ta' kuljum**

Jekk għandek diffikultà tiftakar l-ismijiet, tiftakar fejn hallejt l-affarijiet, u ssib il-kelma li tkun trid tghid, FITTEX L-GHAJNUNA TAL-PROFESSJONISTI.

¹ Abela S., Mamo J., Aquilina C., Scerri C., Estimated prevalence of dementia in the Maltese Islands, MMJ Vol.19 Issue 02 Jun 2007

² Ikkonsulta l-fuljetti l-oħra li huma parti mill-proġett, 'B'Saħhitna Tul Hajjitna'