Kelmtejn Mill-Caritas Malta Epilepsy Association

Tel: 23402845, 27436442, 21233933 **email: janet.mifsud@um.edu.mt**
Fax: 21320281 **zenit@onvol.net**

Frar 2007. **Nru. 26**

Introduzzjoni

Nispera li bdejtu s-Sena 2007 tajjeb u b'wicc il-gid. Bhala CMEA nixtiequ li nibqghu f'kuntatt maghkom sew permezz ta' din in-News letter kif ukoll permezz tal-laqghat li jkollna maghkom. Niehdu gost li narawkom biex inkunu nistghu insiru nafu aktar lil xulxin kif ukoll nitkellmu fuq suggetti li jolqtu lilna lkoll. Din is-sena bhal snin ohra ahna ser naghmlu dak kollu li nistghu biex inkunu ta' ghajnuna ghalikom u ghal min ifittex l-ghajnuna taghna.

Nixtiequ nistiednu lil dawk minnkom li ghandkom bzonn xi informazzjoni fuq xi suggett partikolari li ghandu x'jaqsam ma' l-epilessija, ibaghtu ghidulna jew ikkuntattjawna u ahna naghmlu li nistghu biex nghinukom.

Laghqat Ghall-2007

Il-Gimgha 9 ta' Marzu
11 ta' Mejju
13 ta' Lulju
15 ta' Settembru
9 ta' Novembru

Il-Memorja – It-Tieni Parti

Huwa possibbli li nsibu kif naddattaw hajjitna meta jkun hemm problemi bil-memorja. Metodi differenti jistghu jintuzaw biex jghinuna 'nerfghu' informazzjoni fil-memorja u niftakruha meta jkollna bzonnha.

Dawn jistghu ikunu li:

- Nosservaw rutina.
- Naddattaw l-ambjent ta' madwarna.
- Nuzaw 'aids' biex jghinuna niftakru bhal, kitba, stampi, oggetti ecc.
- Inzommu lilna nfusna f'sahhitna u tajbin kemm jista' jkun.

Jistghu jintuzaw strategiji differenti fl-istess hin biex jghinu lil dak li jkun jaddatta hajtu minhabba dawn il-problemi fil-memorja.

Jista' jaghti l-kaz li persuna ddum biex taddatta ruhha meta tuza strategiji varji. Kultant trid tesperimenta b'metodi differenti u dan jirrikjedi ftit ta' sforz minn dak li jkun. Madankollu l-esperjenza turi li meta dawn l-istrategiji jkunu saru parti mill-hajja ta' min ikun qed juzahom, ikunu effettivi u ta' beneficcju. Tajjeb nghidu li biex dawn l-istrategiji jahdmu b'mod effettiv irridu nkunu organizzati hafna filwaqt li nistabilixxu rutina prattika biex b'hekk innaqqsu l-isforz fuq il-memorja kemm jista' jkun.

Ir-Rutina

Ma nistghux ma nenfasizzawx l-importanza li nsegwu rutina biex insahhu l-memorja. Ir-rutina tfisser li nafu x'se nistennew u dan inaqqas l-isforzi li trid taghmel il-memorja. Hafna nies isibuha utli li jiktbu nota

ta' dawk l-attivitajiet regolari fuq xi djarju jew kalendarju. Li taghmel xi affarijiet fl-istess hin tal-gurnata ukoll jghin bhal per ezempju tiehu l-medicini dejjem fl-istess hin tal-gurnata.

Taddatta l-ambjent

Meta naddattaw l-ambjent ta' madwarna, il-memorja ma tridx tahdem hafna u allura innaqqsu d-diffikultajiet fil-hajja. Dan naghmluh billi:

- Inzommu 'note book' hdejn it-telefon biex niktbu l-messaggi.
- Nuzaw 'notice board' f'post fejn narawha ta' sikwit ghal informazzjoni importanti.
- Inhallu post partikolari fejn inzommu l-affarijiet bhal cwievet, nuccali u nzommuhom dejjem f'dan il-post.
- Inwahhlu tabelli bi kliem jew stampi ma armarji li jfakkruna x'hemm fihom.

In-nies ta' madwarna jistghu jghinuna billi jbiddlu huma wkoll kif jaghmlu l-affarijiet jew kif jagixxu ma' min ghandu problemi bil-memorja. Dan juri solidarjeta' u sapport.

Nuzaw 'Aids' esterni

Jezistu hafna minn dawn l-aids, ghalhekk importanti li nsibu dawk li l-aktar inkunu komdi bihom. Ezempju stampi u tpingija jsibuhom utli hafna n-nies li ghandhom diffikulta' bil-qari. Xi ezempji ta' 'aids' huma:

- Djarju
- Note book
- Listi (bhal listi tax-xiri)
- Zveljarin
- Telephone cellulari b'xi zveljarin
- Kalendarju
- 'Charts' jew 'Boards' li nistghu niktbu u nhassru fuqhom
- 'Tape recorders' jew apparat simili
- 'Organiser' elettroniku
- 'Pager' elettroniku
- Kaxxa maghmula apposta b'kompartimenti ghall-medicini
- Karti 'Post-it'
- Album tar-ritratti jew ktieb 'tal-memorja' fejn jitnizzlu affarijiet importanti

Kultant biex nidraw uhud minn dawn l-aids jiehu ftit taz-zmien, imma meta jindraw, il-hajja ta' kuljum tibda ssir aktar facli. L-ahjar li nuzaw 'aid' li nkunu l-aktar familjari mieghu bhal apparat elettroniku minflok djarju biex is-sistema tkun aktar semplici biex indahhluha fil hajja ta' kuljum. Nies li dan l-apparat jibzghu minnu jistghu dejjem juzaw djarju ghax ikun iktar komdu ghalihom

L-Uzu ta' strategiji flimkien

Uhud isibuha ahjar meta juzaw diversi strategiji flimkien. Bhal meta jiktbu fuq kalendarju u fl-istess waqt juzaw zveljarin biex jiftakru f'appuntament. Din is-sistema tiehu xi ftit ta' zmien biex tindera imma mbaghad l-effetti taghha huma tajbin hafna.

Insahhu iktar lilna nfusna

Hafna drabi meta nghixu bil-problemi fil-memorja nhossuna vulnerabbli u insikuri. L-anzjeta' ukoll thalli l-effetti taghha. Ghalhekk tajjeb li nuzaw tekniki ta' rilassament biex jghinuna. Informazzjoni fuq dan nistghu ingibuha minghand it-tabib taghna.

Fatturi li jistghu jnaqqsu milli nhossuna tajjeb jistghu jinkludu affarijiet li jharbtulna r-rutina ta' kuljum bhal meta titlef impjieg jew meta titlef l-indipendenza, l-istatus jew ir-rwol tieghek, sew fid-dar kif ukoll fis-socjeta'. Persuna thossha aghar meta jkollha tieqaf minn xi attivita bhal sewqan jew xi sport preferit jew ghax ikollha tibda tiddependi minn haddiehor jew ghax ikollha tbiddel l-istil tal-hajja. Meta niehdu sehem f'attivitajiet godda jew xi delizzju gdid dejjem jghin biex inhossuna ahjar. Mill banda l-ohra huwa importanti li nsibu lil haddiehor li ghaddej mill-istess diffikultajiet taghna, jew nitkixxfu fuq organizzazzjonijiet li jistghu jghinuna.