

L'ASPB ha revisat l'eficàcia dels Tallers de Memòria

S'ELABORA UNA GUIA D'ACTUACIÓ PELS TALLERS D'ENTRENAMENT DE MEMÒRIA DESTINATS A LA GENT GRAN

Febrer 011.- L'augment de l'esperança de vida al nostre entorn ha comportat una major preocupació sobre la qualitat de vida de la gent gran. Amb els anys és freqüent que apareguin trastorns cognitius que, per la seva prevalença i impacte, són un dels problemes més importants que tenen les persones en aquestes edats (10% de trastorns cognitius en persones de 65 anys i més, –una mica superior en dones-).

Donada l'aparició de diverses teràpies no farmacològiques (tallers de memòria) destinades a mantenir el nivell cognitiu i disminuir-ne el deteriorament, cal avaluar-ne l'efectivitat. L'avaluació l'ha fet l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) amb el mètode de revisió de la literatura científica. S'han analitzat 24 articles que descriuen 25 estudis, tots ells referits a persones grans sanes (**no alzheimer**). Els resultats indiquen que la majoria d'intervencions cognitives són eficaces per prevenir problemes de memòria, en especial pel que fa a memòria recent verbal, molt important en la vida quotidiana.

En base a això, un equip en què participa l'Àrea d'Acció Social i Ciutadania de l'Ajuntament de Barcelona, l'Agència de Salut Pública i el Consorci Sanitari de Barcelona acaba de redactar la primera **Guia de recomanacions pel desplegament de Tallers d'Entrenament de Memòria per a gent gran**. La Guia estableix la finalitat dels tallers, que ha de ser prevenir les pèrdues de memòria associades a l'envelliment i promocionar l'autonomia personal dels participants. Això millora les habilitats cognitives, i ajuda a allargar la independència de la persona. La Guia inclou d'altres recomanacions rellevants:

Els tallers haurien d'adreçar-se de forma preferent a persones de 65 anys o més, sense deteriorament cognitiu i que estiguin motivades per exercitar la memòria.

Les intervencions més efectives serien les que es desenvolupen en sessions de grup, amb una durada de 60 a 90 minuts cadascuna. Es diu, a més, que no cal fer convocatòries de recordatori, ja que un cop acabat un taller, l'efecte de la intervenció es manté en el temps.

És clau fer una entrevista inicial i seleccionar els participants. Això servirà, a més, per detectar possibles casos de deteriorament cognitiu, i actuar precoçment.

Els tallers hauran d'explicar també com funciona la nostra memòria, i què condiona la capacitat per recordar, a més d'altres aspectes com la percepció, orientació o el llenguatge.

La Guia recomana practicar exercicis de relaxació a l'inici de les sessions, ja que diversos estudis han mostrat que els tallers que comencen amb aquestes pràctiques són més eficients.

Finalment, cal avaluar els tallers de memòria i establir el grau de satisfacció dels participants així com els possibles efectes sobre la seva qualitat de vida.