



**Diputació  
Barcelona**

---

## **ENVELLIMENT ACTIU I MEMÒRIA**

**El programa dels tallers d'entrenament de  
la memòria per a gent gran**

---

Desembre 2010



# **ENVELLIMENT ACTIU I MEMÒRIA**

**El programa dels tallers d'entrenament de  
la memòria per a gent gran**

Informe elaborat per encàrrec de l'Àrea de Benestar Social de la Diputació de Barcelona i amb la col·laboració de Noemí Cullell Gómez.

**Dirigit per: Diputació de Barcelona**



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Benestar Social**

**Realitzat per: Noemi Cullell Gómez**

# ÍNDEX

|  |    |
|--|----|
| PRESENTACIÓ.....   | 7  |
| 1. INTRODUCCIÓ.....                                      | 9  |
| 2. L'ENVELLIMENT EN LA SOCIETAT .....                    | 11 |
| 3. FUNCIONAMENT GENERAL DE LA MEMÒRIA.....               | 16 |
| 4. EL PROGRAMA TALLERS D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA. .... | 32 |
| 5. CONCLUSIONS I PROJECTE DE FUTUR .....                 | 41 |
| 6. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA.....                         | 46 |



## **PRESENTACIÓ**

L'envelliment de la població representa una de les grans transformacions socials del segle XXI i requereix polítiques que fomentin un envelliment actiu, des del reconeixement del valor social i el capital d'experiència de les persones grans. Així mateix, cal atendre a les situacions de dependència amb dignitat, qualitat i equitat.

Des del món local tenim l'oportunitat i la responsabilitat de convertir l'envelliment actiu una acció global i integral que faci possible municipis més amables i compromesos amb les persones grans.

Per això, des de la Diputació de Barcelona treballem al costat dels municipis de la província de Barcelona per promoure la qualitat de vida i la participació social de les persones grans, en el marc de dinàmiques i relacions més intergeneracionals i inclusives.

Amb aquesta finalitat, des de l'Àrea de Benestar Social hem impulsat de forma pionera els tallers d'entrenament de la memòria com a activitat preventiva i de foment de l'autonomia de les persones grans.

El document que teniu a les vostres mans presenta l'experiència de la Diputació de Barcelona en aquest àmbit amb l'objectiu de posar de manifest el valor de la memòria per a gaudir d'un envelliment més actiu i prevenir possibles situacions de dependència.

Confiam, doncs, que aquest material us sigui d'utilitat per a fomentar una participació més activa de les persones grans en l'entorn comunitari, mantenir l'autonomia personal i afavorir les xarxes socials en municipis amb més capital social i cohesió.

**Montserrat Ballarín Espuña**

Presidenta delegada de l'Àrea de Benestar Social de la Diputació de Barcelona





## 1. INTRODUCCIÓ

La societat en la que vivim va envellint progressivament i s'estima que en els propers 50 anys, la proporció de gent gran en la població augmentarà fins duplicar la seva dimensió actual, podent inclusivament igualar el nombre de persones joves. Aquest increment, lligat a una millora en l'esperança de vida, comporta un important impacte tant en l'àmbit social com de la salut. A més, aquest augment de persones adultes grans ha generat un increment de malalties associades a l'edat, les quals poden incidir greument en la qualitat de vida de les persones afectades i també de la seva família. En aquest sentit, cal tenir present que la dependència pot tenir importants repercussions en la persona gran, en la seva família i en la societat en general, fent augmentar de forma considerable el cost sanitari i social. Tanmateix es fa necessari establir estratègies socials i sanitàries que permetin que les persones puguin desenvolupar un envelliment satisfactori o amb èxit, plantejant, a més, l'envelliment com a procés de tota la vida.

L'envelliment humà no pot descriure's, predir-se o explicar-se, sense tenir en compte els tres aspectes principals que el constitueixen: el biològic, psicològic i social (COP, 2002). En el procés d'envelliment hi ha tota una sèrie de canvis que es manifesten tant a nivell físic, cognitiu, emocional, familiar i social, com a nivell econòmic, la qual cosa implica la necessitat de plantejar plans estratègics d'intervenció sociosanitaris, psicosocials i econòmics (Ballesteros i cols., COP, 2000). Per tant, l'atenció a les persones grans exigeix la incorporació progressiva de professionals d'àmbits molt diversos. Per tal d'afavorir la qualitat assistencial d'aquesta població cada vegada més nombrosa, és indispensable un abordatge interdisciplinari i el treball en equip.

En l'actualitat ens trobem, doncs, amb un increment progressiu de persones grans . S'estima per a l'any 2015 que el 8,5% de la població mundial, tindrà més de 65 anys. A més, l'augment en l'esperança de vida comportarà ,també, un progressiu increment de persones de més de 85 anys .

S'estima que actualment hi ha un 3,9% de la població que té més de 80 anys, la qual cosa representa un 23% de les persones grans. Les projeccions demogràfiques indiquen que al 2050 les persones octogenàries suposaran el 10% de la població general, és a dir, una de cada 3 persones grans tindrà més de 85 anys. A més, el percentatge de persones de 60 anys o més passarà del 10% al 22% entre 2000 i 2050, any en el que s'igualarà al percentatge d'infants (de 0 a 14 anys).

Per tant, el progressiu envelliment de la població és, en l'actualitat, una realitat a la que la societat ha d'anar fent front, oferint nous serveis per aquesta població cada vegada més nombrosa. S'ha iniciat un esforç conjunt de governs, sectors acadèmics i integrants d'organitzacions comunitàries, amb la finalitat de desenvolupar noves estratègies. En aquest sentit les institucions, tant polítiques com sanitàries, estan fent un esforç per tal d'adaptar-se a aquestes demandes creixents de la nostra societat. A més, l'atenció a les persones grans exigeix la incorporació progressiva de professionals d'àmbits molt diversos, amb una formació especialitzada.

El Programa dels tallers d'entrenament de la memòria en el món local, que aquí presentem, dona a conèixer l'esforç i l'experiència de la Diputació de Barcelona en la realització d'iniciatives de **prevenció** que, des de fa més d'una dècada, volen afavorir l'envelliment actiu i satisfactori, amb la finalitat d'incrementar l'autonomia i el benestar en la vellesa, tant a nivell individual com familiar i social. Actuacions com els tallers d'entrenament permeten afavorir el procés d'envelliment, atenuant així els efectes de la dependència cognitiva i millorant la qualitat de vida de les persones grans. En aquest sentit, aquestes iniciatives de caràcter preventiu i de promoció de l'autonomia personal esdevenen com a un dels eixos fonamentals per tal de millorar el benestar psicobiosocial de les persones grans.

## 2. L'ENVELLIMENT EN LA SOCIETAT

La preocupació del home per l'envelliment i els seus efectes no és una temàtica exclusiva del segle XXI, sinó que ja des dels primers escrits, s'intueix una preocupació que, de forma recurrent, es manté present en la consciència de les diferents generacions.

L'envelliment doncs, constitueix un fenomen tant de la societat com de la pròpia persona. Com a fenomen de la població expressa l'èxit de la humanitat, donat que representa el resultat dels descobriments humans i dels avenços en higiene, nutrició, tecnologia mèdica i programes socials, entre d'altres. Tanmateix, constitueix un fenomen que implica un enfocament des de la perspectiva biopsicosocial i, per tant, un abordatge interdisciplinari. L'envelliment humà no pot descriure's, predir-se o explicar-se, sense tenir en compte els tres aspectes principals que el constitueixen: el biològic, psicològic i social (COP, 2002). En el procés d'envelliment hi ha tota una sèrie de canvis que es manifesten tant a nivell físic, cognitiu, emocional, familiar i social, com a nivell econòmic, la qual cosa implica la necessitat de plantejar plans estratègics d'intervenció sociosanitaris, psicosocials i econòmics (Ballesteros i cols., COP, 2000).

La tendència demogràfica al llarg del segle XX ha vingut marcada pel progressiu increment del nombre de persones grans. Cal tenir en compte l'increment de l'esperança de vida, especialment considerable en els darrers anys, que situa l'edat promig en els 76 anys aproximadament, la qual cosa implica un increment en quasi 30 anys. També cal tenir en compte els efectes que tindrà l'anomenada generació o "cohorte" del "baby boom", és a dir, el grup de persones nascudes aproximadament en el període posterior a la 2a Guerra Mundial i que s'estima que a partir de l'any 2010 tindran més de 65 anys. Finalment, també hem de tenir present el moviment de l'estil de vida que, cap els anys 1960-70, va promoure l'exercici físic i la dieta, millorant així la qualitat de vida en el procés d'envelliment (Belsky, 2001).

## 2.1.- Envelliment actiu i saludable

Kofi Annan, Secretari General de les Nacions Unides, a la inauguració de l'Any Internacional de les Persones d'Edat, l'any 1998, va dir :*“Estamos en medio de una revolución silenciosa que va más allá de la demografía, con importantes repercusiones económicas, sociales, culturales, psicológicas y espirituales.”*

La *Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento* va tenir lloc a Viena, l'any 1982, amb el plantejament d'una “Societat per a totes les edats”. L'any 2002 es va realitzar la *II Asamblea sobre Envejecimiento*, celebrada en el marc general d'una “Estratègia internacional per a l'acció sobre l'envelliment”. Les direccions prioritàries resultants es varen centrar en el desenvolupament per un món que va envellint, en fer arribar la salut i el benestar a la vellesa, per tal de millorar la seva qualitat de vida i per garantir entorns que potenciessin i donessin suport a les persones grans.

Per tant, les noves aportacions que es vagin fent en l'àmbit de l'envelliment han de girar al voltant d'aquestes propostes consensuades a nivell mundial. A continuació es detallen alguns dels objectius corresponents a cadascuna de les orientacions prioritàries corresponents a la *II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento (Madrid, 2002)*:

- A. Sostenir el desenvolupament en un món que envelleix**
- B. Fomentar la salut i el benestar en la vellesa.**
- C. Creació d' un entorn propici i favorable per a les persones de totes les edats.**

El progressiu envelliment de la població és, en l'actualitat, una realitat a la que la societat ha d'anar fent front, oferint nous serveis per aquesta població cada vegada més nombrosa. S'ha iniciat un esforç conjunt de governs, sectors acadèmics i integrants d'organitzacions comunitàries, amb la finalitat de desenvolupar

estratègies per a l'acció en una societat per a totes les edats, la qual cosa farà necessària l'adopció de polítiques i el desenvolupament d'estratègies i serveis innovadors. En aquest sentit les institucions, tant polítiques com sanitàries, estan fent un esforç per tal d'adaptar-se a aquestes demandes creixents de la nostra societat. A més, l'atenció a les persones grans exigeix la incorporació progressiva de professionals d'àmbits molt diversos, amb una formació especialitzada, sent indispensable un abordatge interdisciplinari i el treball en equip.

## 2.2.- Canvis biològics que es produeixen durant el procés d'envellir

Dins de tots el canvis que pateix l'organisme durant el procés d'envellir, els relatius a el sistema nerviós jugaran un paper central (Taula 1)

Taula 1. Canvis cerebrals amb l'envelliment

|   |
|---|
| <b>A NIVELL MACROSCÒPIC</b>               |
| Pèrdua de volum i pes cerebral.           |
| Atrofia cerebral                          |
| <b>A NIVELL MICROSCÒPIC</b>               |
| Canvis de caràcter vascular               |
| Pèrdua neuronal en certes àrees cerebrals |
| Aparició de plaques senils                |

Els afectes, o les conseqüències d'anar complint anys sobre el funcionament cerebral, no és doncs un fet que aquí neguem. L'envelliment de les nostres estructures, la pèrdua neuronal, la disminució en la producció de neurotransmisors o la disminució en la producció de l'impuls nerviós, entre d'altres, són variables importants que, evidentment deixen veure les seves conseqüències en el funcionament de la nostre ment.

Cert és també, que les neurones no són cèl·lules que es repliquin i per tant, quan es perden no son substituïdes per unes altres. Tot i

així, el nostre cervell no és una estructura rígida, tot el contrari, el terme "Plasticitat neuronal" fa referència al potencial de modificabilitat i adaptació que presenta el nostre sistema nerviós central. (Castilla, L., Moreno, M<sup>a</sup>.C. i Jiménez, M<sup>a</sup>. D., 2008).

La constatació d'aquest grau de modificabilitat ens dóna peu a assegurar que és possible anar envellint amb un cert grau de competència i de satisfacció, si s'incorporen nous aprenentatges en hàbits i estils de vida que suposin una prevenció de les dificultats que poden aparèixer en el decurs dels anys i optimitzin de manera global l'estat de salut de les persones grans.

Aquesta proposta es basa en una aposta per propiciar la prevenció dins dels programes d'entrenament de la memòria per a gent gran. On poder potenciar un envelliment competent que pugui facilitar una vellesa més satisfactòria.

Encara que en la definició de l'envelliment amb èxit s'han de considerar diverses dimensions, els diferents estudis efectuats conclouen que un dels indicadors principals de l'envelliment satisfactori és l'absència de deteriorament cognitiu i la potenciació del funcionament mental.

En aquesta línia es basa la intervenció dels programes d'entrenament de la memòria per a persones grans que us presentem a continuació. Les característiques que presenta aquest programa es podrien considerar també a la llum d'un model d'intervenció gerontològica destacat en l'actualitat: el d'optimització, selecció i compensació, que es revela molt vàlid per fer front a les pèrdues que van apareixent en el procés d'envelliment.

Optimització perquè pretén la participació i implicació de les potencialitats de les mateixes persones grans en el manteniment i millora del funcionament dels seus recursos, en aquest cas, els mecanismes que intervenen en la memòria.

Selecció perquè suposa una especial dedicació a les àrees amb alta prioritat per ser més determinants en cada moment del decurs evolutiu.

Finalment compensació ja que suposa activar recursos i habilitats personals que facilitaran posar en marxa noves estratègies que poden ajudar a superar algunes dificultats en aquesta esfera que és possible que apareguin durant el procés d'envelliment.

Els esforços en l'actualitat han d'anar adreçats a afavorir l'envelliment actiu i satisfactori, amb la finalitat d'incrementar l'autonomia i el benestar en la vellesa, tant a nivell individual com familiar i social. Aquestes actuacions permeten afavorir el procés d'envelliment, atenuant així els efectes propis del procés d'envellir i millorant la qualitat de vida de les persones grans.

### 3. FUNCIONAMENT GENERAL DE LA MEMÒRIA

La memòria pot definir-se com a procés cognitiu a través del qual la persona és capaç d'emmagatzemar la informació que rep dels sentits en forma d'experiències i percepcions per, posteriorment, recuperar-la davant noves situacions.

La capacitat de la memòria va minvant amb l'edat. Això és un fet acceptat i és probable que no li passi únicament a l'ésser humà, sinó també a molts animals, especialment a gran part de les espècies de mamífers.

En realitat, quan diem que amb l'edat minva la memòria no volem dir que aquest fet passi a tothom. Hi ha molts individus que conserven una memòria i unes facultats intel·lectuals meravelloses durant tota la vida. Però hi ha una majoria que, per moltes causes i ben diverses, té una memòria pitjor en la vellesa que en la joventut. D'aquestes persones diem que tenen *pèrdua de memòria associada a l'edat*. No hi ha una única causa, sinó que hi intervenen factors diferents.

Les causes dels problemes de memòria per l'edat són les següents:

- **Canvis orgànics:** transformacions en el cervell que dificulten els processos de memòria (disminució de neurones, disminució d'alguns neurotransmissors cerebrals, modificació de la circulació cerebral...), problemes de vista i d'oïda que impedeixen captar bé la informació, etc.
- **Canvis psicològics o de comportament:** s'utilitzen menys les facultats que quan s'és jove, pensaments negatius sobre la capacitat pròpia com «ja soc vell i no puc fer-ho millor», estrès, preocupacions, etc. Tot el que es relacioni amb l'alentiment per l'edat, la manca d'utilització d'estratègies o fer-ne un ús inadequat, poc esforç davant un problema de memòria, etc.



- **Canvis socioculturals:** disminució de les relacions amb els altres, aïllament, manca d'interès per les coses, etc.

### 3.1.- Tipus de memòria

La memòria es divideix en una sèrie de sistemes, cadascun amb diferents funcions, com per exemple, emmagatzemar informació per uns pocs segons o per a tota la vida, informació conceptual o esdeveniments de la vida quotidiana, etc.

- **Memòria sensorial:** serveix per enregistrar les sensacions o impressions que arriben a través dels cinc sentits (per la vista, l'oïda, l'olfacte, el gust i el tacte).
- **Memòria immediata:** Primera etapa del sistema de memòria on es fixa la informació seleccionada per a la retenció dels processos de registre. Es compon d'una capacitat limitada d'emmagatzematge (uns quants segons), des de on la informació serà transferida a un magatzem més permanent.
- **Memòria a curt termini o de treball:** és de capacitat limitada, la seva reproducció és immediata i té un temps de permanència breu (inferior a un minut) i serveix per retenir informació que s'oblida ràpidament.

Quan, per exemple, presentem una llista de coses per recordar com paraules, dibuixos o accions, al cap d'una estoneta, es recorden amb major facilitat les idees que es troben al principi (primàcia) i al final (recència) de la llista, però no tan bé les que són al mig de la llista. L'efecte de primàcia disminueix com més llarga és la llista, però el de recència no.

L'explicació que es dona és que les persones poden repassar mentalment els primers elements fins a emmagatzemar-los en la

memòria a llarg termini, a costa de no poder-ho fer amb els elements intermedis. Els darrers elements, per la seva banda, queden a la memòria de treball després de finalitzar l'aprenentatge, per la qual cosa serien més accessibles a l'hora de recordar la llista.

- **Memòria a llarg termini o remota:** és il·limitada. Conté tot el coneixement de la persona, per tant, està implicada i és necessària per quasi totes les activitats. Hi ha diversos tipus de memòria a llarg termini que emmagatzemen tipus d'informació diferents:

1. Memòria episòdica: és la capacitat per recordar experiències anteriors que han tingut lloc en un temps i lloc concret, que serveixen com a referència per recordar-los.
2. Memòria prospectiva: implica recordar què, com i quan fer alguna acció en el futur.
3. Memòria semàntica: emmagatzema coneixements objectius i culturals que no necessiten un context temporal per evocar-los (fluïdesa verbal, vocabulari, taula de multiplicar, capitals dels països). Són els coneixements adquirits.
4. Memòria procedimental: permet reproduir les habilitats adquirides com és el cas de conduir o de pentinar-se. Aquests procediments s'automatitzen i no precisen d'una execució conscient.

### **3.2.- La memòria i els processos cognitius.**

A grans trets, la memòria està vinculada amb altres capacitats cognitives, com el llenguatge, l'atenció, la percepció.

Quan emmagatzemem dades a la memòria, ho fem segons el significat (codificació semàntica). També el so del llenguatge i les relacions que podem establir ens faciliten el record.

El treball continuat per mantenir la memòria possibilita reforçar i desenvolupar diferents funcions capacitats cognitives, com ara la

capacitat de càlcul, de concentració, d'abstracció, de percepció, etc. La memòria es relaciona amb el pensament imaginatiu o creatiu. Utilitzant la imaginació podrem memoritzar amb més facilitat. A més, la memòria està influenciada pel grau de motivació, l'estat afectiu i emotiu, i pel grau d'inhibició del subjecte.

A més, el terme memòria inclou diferents processos que, des del punt de vista fisiològic, tenen una localització cerebral diferent. Poden diferenciar-se con a mínim, tres nivells en el funcionament de la memòria:

1. **Enregistrament.** La primera etapa és la recepció o l'adquisició de la informació, que s'enregistra. Per percebre correctament aquesta informació són fonamentals l'atenció i la concentració.
2. **Retenció.** Després, cal conservar i fixar la informació que hem enregistrat prèviament. En aquesta etapa ens convé utilitzar recursos mnemotècnics i estratègies mentals per poder retenir el que volem, com ara la visualització, la categorització, l'associació, etc.
3. **Record.** És la fase en què recuperem la informació emmagatzemada prèviament, ens serà més fàcil si utilitzem referències espacials i/o temporals i altres mecanismes.

### 3.3.- Tipus d'ajudes per a la memòria

- **Ajudes externes:** són les que utilitzen recursos de memòria aliens al subjecte (per exemple, prendre notes o fer llistes de la compra).
- **Estratègies generals de retenció:** són «operacions normals de la memòria» que no requereixen un entrenament específic (per exemple: el repàs, l'organització o l'elaboració).

• **Mnemotècnies formals:** són procediments per incrementar la retenció i que necessiten un aprenentatge especial i que es basen en l'ús tant de codis verbals com d'imatges mentals.

Les tècniques principals són les següents:

1. **La visualització.** Les tècniques de visualització es basen en la capacitat de crear imatges visuals, és a dir, de crear una imatge mental, una fotografia mental, que pot ser de dos tipus: real o imaginària. La imatge d'un objecte o situació real implica una observació activa: et concentres en el que veus i fas un esforç conscient per fixar aquesta imatge visual. En canvi, les imaginàries són les creades a partir dels records i de les fantasies personals. La memòria retén millor les imatges acolorides i brillants, i també aquelles amb moviments, en tres dimensions i molt detallades. Com més detalls tingui la imatge, més fàcil ens serà recordar-la més tard.
2. **L'associació.** És un dels mecanismes més efectius que utilitza la memòria. Associar és relacionar o unir qualsevol cosa que volem recordar amb allò que ja coneixem. Es relacionen tot tipus d'elements: fets, números, formes, imatges, paraules, etc. Les associacions són personals: unes són lògiques i altres, il·lògiques; unes, conscients i altres, inconscients. Com més associacions fem més bé recordarem les coses.
3. **L'organització.** És disposar com s'ha de fer una cosa i preparar tot el que es necessita: sempre és més fàcil recordar les coses que tenen un cert ordre que les que estan desordenades. Una manera d'organitzar és agrupar materials utilitzant-ne alguna de les característiques comunes. Aquest procés s'anomena categorització (organitzar en grups) i, així, quan volem un objecte determinat sabem on és. L'organització funciona com un sistema d'estalvi, atès que, per

exemple, no necessitem recordar on són cada un dels centenars d'objectes que tenim a la llar, a la feina...

### 3.4.- Altres processos que donen suport a la memòria

L'**atenció** és un procés mitjançant el qual se seleccionen, d'entre tots els estímuls que envolten el subjecte, els que s'han de processar i en quins aspectes. D'aquesta manera, allò a què no s'ha atès no serà recordat. L'entrenament d'aquesta tècnica té com a finalitat desenvolupar la capacitat per prestar atenció.

La **concentració** ens permet adquirir una actitud conscient adreçada a observar amb detall i precisió una cosa, a dirigir la ment cap a la comprensió d'aquella cosa.

El **llenguatge** ens serveix per emmagatzemar la informació a la memòria després de donar-li significat i, així, potenciar la retenció i el record. Fer exercicis de llenguatge millora totes les fases de la memòria.

El **càlcul**, fer càlculs mentals suposa activar tot el cervell, ja que es posen en funcionament diverses àrees cerebrals. En el càlcul intervenen diversos tipus de memòria i, a més, afavoreix el desenvolupament de la capacitat d'atenció, la concentració, la visualització i l'agilitat mental.

L'**orientació** és el conjunt de funcions psíquiques, principalment perceptives, mitjançant les quals prenem consciència en cada moment de la situació real en què ens trobem. Per orientar-nos no tan sols necessitem la integritat dels nostres òrgans sensorials, que ens informen del món exterior, sinó també diverses estructures psicològiques com la memòria, l'atenció, el pensament racional i la comprensió.

Podem entendre l'**orientació espacial** com la capacitat per reconèixer la posició, la localització i la ubicació del nostre propi cos i dels objectes dins l'espai.

Podem entendre l'**orientació temporal** com la capacitat que tenim de reconèixer les categories que empren el temps i ubicar-les tant en el nostre propi temps com en el de la resta de persones i objectes, per exemple saber a quin dia ens trobem, quina hora és, si es estiu o hivern...

### **3.5.- Factors que influeixen en el deteriorament de la memòria**

L'envelliment normal s'associa amb un dèficit de memòria benigne o irrellevant (en comparació amb la gravetat del dèficit que caracteritza la demència) que no depèn únicament de factors fisiològics. L'heterogeneïtat en els dèficits i, sobretot, el fet que existeixen algunes persones d'edat avançada que pràcticament no es diferencien de les joves en el seu funcionament cognitiu, ens revela la importància de la influència que exerceixen sobre la memòria els factors emocionals i l'entorn social en la gent gran. A més, durant la vellesa, la presència de malalties o els efectes de determinades medicacions també exerceixen una influència negativa sobre la memòria.

Independentment dels dèficits estrictament fisiològics els factors socials i afectius actuen sobre l'individu contribuint de forma indirecta en la pèrdua de memòria que observem durant la vellesa. Entre aquests factors destaquen, per la seva rellevància, la jubilació, l'aïllament social, l'ansietat (sobretot per la proximitat de la mort) i la manera com les persones viuen aquestes i altres dificultats externes.

#### ***Canvis fisiològics***

Durant el procés d'envelliment, el cervell experimenta una sèrie de canvis que l'afecten tant microscòpicament com macroscòpicament. El resultat general d'aquests canvis porta a una pèrdua de cèl·lules nervioses o neurones, amb la consegüent reducció de la substància

blanca i substància gris cerebral. A partir dels 30 anys el cervell ja comença a reduir el seu volum. I des d'aquesta dècada fins les últimes fases de la senectut, la massa cerebral arriba a disminuir fins 92 grams en l'home i 94 grams en la dona. Aquesta última pèrdua progressiva de neurones s'accelera durant les últimes dècades de la vida, i conforma la denominada "atrofia cortical" pròpia de la vellesa. No obstant això, la relació del grau de atrofia en l'escorça cerebral i el dèficit en les funcions cognitives no és inversament proporcional. És a dir, les persones amb més atrofia (que no pateixen una malaltia degenerativa) no necessàriament són aquelles que presenten més deteriorament cognitiu.

Entre els nombrosos canvis que es donen durant l'envelliment destaca també la reducció de diferents neurotransmissors, entre els quals es troba l'acetilcolina (ACTH), una substància química que tradicionalment s'ha associat amb els processos de memòria.

Els canvis sensorials que s'associen al procés d'envellir són diversos. Aquests canvis limiten la possibilitat de comunicar-se i d'obtenir informació del món extern, de manera que les capacitats de memòria poden veure's minvades con a conseqüència d'aquests canvis. Els sentits perden part de la seva funcionalitat i això contribueix a la manca d'estimulació cognitiva.

L'envelliment està associat a una pèrdua d'agudes visual i a altres alteracions que augmenten la dificultat a l'hora de localitzar objectes situats a curta distància. El llindar de visió es redueix amb l'edat, perquè les persones d'edat avançada necessiten més quantitat d'il·luminació per percebre correctament les imatges dels objectes. També s'han descrit més dificultats en l'habilitat per discriminar colors.

Durant el procés d'envelliment també es redueix el llindar auditiu, i s'observa una major dificultat per distingir diferents freqüències de so. Al mateix temps, les persones d'edat avançada mostren més dificultat en la localització del so i són més sensibles a les interferències ambientals.

També l'envelliment s'associa a una pèrdua dels receptors sensorials que afecten l'olfacte i el gust, encara que aquesta dificultat per diferenciar sabors i olor pot estar relacionada també amb altres factors com el tabac, dèficits dietètics i determinades medicacions.

Aquests canvis que afecten la majoria de les persones d'edat avançada no son homogenis en tota la població, fins al punt que alguns individus mostren molts pocs canvis en comparació a la població jove. (Castilla, L., Moreno, M<sup>a</sup>.C. i Jiménez, M<sup>a</sup>. D., 2008).

### ***Canvis psicosocials.***

- **La Jubilació**

Durant l'edat adulta, una bona part dels nostres aprenentatges i la nostra memòria es fomenten en una motivació de caràcter personal (s'aprèn abans i es recorda més fàcilment aquella informació que interessa o que atrau especialment). Però a part d'aquest caràcter motivacional personal, les persones activem la major part de la nostra memòria pressionats per un tipus de motivació "obligatòria". El treball, la responsabilitat, allò que s'espera de nosaltres, en definitiva, la pressió social, fan que s'utilitzi la memòria per obligació. Constantment, les persones s'esforcen per mantenir la memòria en funcionament i, en fer-ho sense ser-ne gaire conscients, la sotmeten a un entrenament permanent.

Amb la jubilació es redueix el grau d'obligació de les activitats remunerades que desenvolupen les persones, es redueix la pressió social pel que fa al que s'espera d'elles en les activitats laborals; a conseqüència d'això es produeix un canvi en la motivació. Sembla que les persones jubilades necessiten la seva memòria per a altres activitats fora del marc laboral i es pot afirmar que amb la jubilació comença un període d'entrenament de la memòria cap a altres interessos i sense obligacions.



- **L'aïllament social**

La disminució del contacte relacional i social amb altres persones a mesura que envellim debut a diferents situacions com la pèrdua progressiva de les amistats de la mateixa edat, la pèrdua de la parella, la distància amb els fills, o les situacions de dependència, determinen que, independentment de la implicació afectiva que pot comportar (i la seva rellevància indiscutible en les capacitats amnèsiques) ja comporta per si sola una reducció cada cop més gran de les possibilitats de comunicació amb els altres. El llenguatge és una forma d'entrenar la memòria.

Parlant, s'anomenen els objectes, es recorda el passat i es fan funcionar els arxius d'informació que està emmagatzemada en el cervell. L'aïllament social produeix un desentrenament significatiu de les habilitats cognitives que impliquen la utilització del llenguatge i, entre aquestes, es veu afectada sobretot la memòria verbal.

### ***Factors afectius***

- **L'ansietat i l'estrès**

Els principals factors desencadenants d'ansietat i estrès Durant l'edat adulta i la vellesa tenen unes fonts d'origen clarament diferenciades. Mentre durant la joventut i l'edat adulta aquests factors solen relacionar-se amb una percepció personal de sobrecàrrega que s'origina per les relacions laborals, familiars, etc...., en les persones d'edat avançada l'ansietat es deriva d'una percepció general d'inseguretat. Inseguretat davant el canvi de vida que suposa la jubilació i el cessament de l'activitat laboral, el possible canvi de la relació amb els fills, el possible canvi de domicili o trasllat a una residència, la pèrdua de persones estimades, la proximitat de la mort, la disminució de les capacitats sensorials i també cognitives, de la qual la gent gran mostra una bona percepció subjectiva. Durant els últims anys, cal afegir, a més, la por de patir

malalties degeneratives (relacionada amb la mateixa pèrdua de memòria), atès que el nombre de malalts afectats per demència és cada cop més elevat a la nostre societat.

La conseqüència més immediata dels estats d'ansietat sobre les capacitats cognitives és una reducció de la capacitat per mantenir l'atenció i una tendència a la dispersió. Per fixar qualsevol tipus d'informació a la memòria resulta indispensable disposar d'una capacitat suficient per prestar atenció a les característiques d'allò que es vol emmagatzemar. De fet, molts dels dèficits subjectius que manifesta la gent gran amb relació a la pèrdua de memòria responen més a un dèficit d'atenció que a una alteració de memòria en si mateixa. (Jodar, M., 1994).

### ***Factors mèdics***

Són diversos els agents mèdics que afecten el funcionament de la memòria durant el procés d'envelliment. En destaquen:

1. La presència de malalties sistèmiques, tant freqüents durant la vellesa. Sobretot la hipertensió arterial i la diabetis, que afecten sobretot la capacitat d'evocació.
2. Les disfuncions de tipus endocrí, con els dèficits de l'hormona tiroidea, afecten l'estat d'ànim de l'individu i provoquen canvis emocionals que poden modificar les seves capacitats mnèsiques.
3. Les patologies neurològiques menors, con les que es deriven de les alteracions en la circulació sanguínia cerebral.
4. Els trastorns psiquiàtrics, entre els quals, destaquen la depressió i l'ansietat, afecten a la memòria tant per ells mateixos con per l'efecte que té la medicació sobretot per mantenir la capacitat d'atenció.
5. Els trastorns del son que s'observen amb freqüència durant la vellesa, redueixen les hores de descans i alteren de la mateixa manera la capacitat per registrar la informació.
6. La ingestió i abús de determinades medicacions, també afecten a la memòria i redueixen la capacitat per mantenir-se atent als estímuls externs.

## ***Factors cognitius***

L'envelliment afecta les funcions cognitives de forma heterogènia entre la població. Ni tots els individus presenten les mateixes dificultats, ni tampoc s'alteren totes les funcions cognitives.

1. L'atenció: La capacitat per mantenir l'atenció voluntàriament permet evitar la distracció que poden provocar estímuls poc rellevants de l'ambient, per centrar-se en aquella informació rellevant en una situació concreta. La repercussió immediata de la dificultat a l'hora de mantenir l'atenció és una alteració en el registre de la informació. La senectut es caracteritza per una major dificultat en l'atenció selectiva, és a dir, per l'habilitat d'extreure informació rellevant d'entre un conjunt d'informació no rellevant. En canvi, no sembla alterar-se amb l'envelliment la capacitat de mantenir l'atenció en tasques simples, com per exemple la repetició de llistes de sèries de dígit.

2. El llenguatge: El llenguatge és l'habilitat cognitiva més ben preservada durant la senectut. No obstant això s'han descrit diferències respecte a les persones més joves en la capacitat per la denominació i la fluïdesa verbal amb consigna. En aquest últim cas, les persones d'edat avançada mostren més dificultat a l'hora de formar llistes de paraules que pertanyen a una mateixa categoria semàntica.

Aquesta dificultat, i l'alentiment a l'hora de trobar la paraula adequada, poden confondre's amb el dèficit, també propi de la vellesa, en la capacitat per l'evocació espontània, que respon a un dèficit en la memòria.

No s'han descrit altres alteracions del llenguatge relacionades amb l'envelliment, ni en els aspectes fonològics, sintàctics, ni en la comprensió ni l'expressió del llenguatge. És més, diversos estudis mostren fins i tot una millora en determinats aspectes del llenguatge

durant la vellesa, con seria el cas del vocabulari, que augmenta a mesura que passen els anys.

3. **Habilitats espacials i perceptives:** Durant l'envelliment, es perd capacitat de percepció i control visual i espacial dels objectes. Aquests dèficits han estat descrits al llarg dels últims anys per estudis concrets, en els quals es posaven a prova habilitats específiques que impliquen percepció i control de l'espai. Entre les deficiències descrites destaquen la dificultat per identificar figures incompletes, per percebre cares, per percebre línies orientades en l'espai, per discriminar dibuixos distorsionats, per determinar la posició de figures en l'espai i en tasques de construcció.

Tots aquests canvis que s'associen a la vellesa han estat recentment tingut en compte per professionals de l'ergonomia i l'arquitectura a l'hora de dissenyar els espais adequats, tant pel que fa a habitatges particulars com a residències destinades a la tercera edat.

En relació a la memòria , l'efecte de la pèrdua de les habilitats espacials i perceptives és clar, atès que contribueix per una banda a una possible desorientació en l'espai i, al mateix temps, redueix el potencial de la memòria visual. Encara que la memòria visual estigui preservada, sense una bona captació de la informació visual el record posterior apareix distorsionat.

4. **Funcions executives:** De tots els dèficits que s'associen al procés d'envelliment normal, la pèrdua de les funcions executives és la més característica de la gent gran. Durant la vellesa s'observa un procés d'alteració de la capacitat d'abstracció i la formació de conceptes, però, sobretot, s'observa una dificultat en la capacitat de canviar d'una categoria o esquema mental a un altre. És la denominada inflexibilitat mental, que es caracteritza per la tendència a la perseveració. A la vida quotidiana, aquesta manca de flexibilitat pot explicar el fet que la gent gran sol aferrar-se a tota una sèrie d'actituds conservadores que dificulten la possibilitat tant de canviar idees con de canviar determinats hàbits. De fet, existeixen tot de

tòpics populars sobre la rigidesa en la manera de comportar-se de les persones d'edat avançada. Repetir sempre el menú en un dia de festa, comprar sempre en la mateixa botiga, etc....

Esponràniament, totes les persones utilitzen una o altra estratègia que permet arxivar eficaçment la Aquests dèficits repercuteixen d'una manera directa sobre la memòria, perquè actuen dificultant el procés de fixació de la informació. La dificultat per planificar s'observa en la gent gran en forma de manca de capacitat per generar estratègies que permetin millorar la fixació de la informació. informació. Durant la vellesa, aquest procés es veu minvat i, per tant, la capacitat de fixació d'informació nova decreix.

### **3.6.- Envelliment i memòria**

La memòria és l'habilitat cognitiva que amb més freqüència ha estat estudiada amb relació al procés d'envelliment. Probablement, l'explicació es troba en el fet que aquesta constitueix la queixa subjectiva més rellevant en les persones d'edat avançada.

Però si bé la memòria s'altera durant la vellesa, no ho fa de forma homogènia. Determinats aspectes de la nostra capacitat de memòria resten inalterables al llarg del temps, con per exemple la memòria remota.

La realitat és que la majoria de dèficits que s'observen en les persones d'edat avançada no són els que caracteritzen un envelliment normal, sinó que són la conseqüència dels factors que han estat esmentats anteriorment. En efecte, el més habitual és que la vellesa vagi acompanyada no únicament dels canvis psicosocials o afectius que interfereixen en les habilitats mnèsiques, sinó també de malalties de tipus sistèmic con la hipertensió arterial o la diabetis, afeccions neurològiques, malalties psiquiàtriques con la depressió, el consum de determinats fàrmacs i la presència d'agents neurotòxics, entre els quals destaca l'exposició a anestèsies generals.

En les persones sanes d'edat avançada, que viuen un envelliment que podem considerar "normal", és a dir, que no es troba interferit per cap dels processos anteriors, els dèficits de memòria són menors, i es relacionen fonamentalment amb la capacitat d'emmagatzematge i recuperació de la informació. El més característic de l'envelliment normal és la reducció de la velocitat d'aprenentatge de nova informació. Les persones d'edat avançada conserven una capacitat per aprendre una quantitat d'informació similar a la de la gent jove, però necessiten més temps per fixar la mateixa informació. En la vida quotidiana, la manca de velocitat s'interpreta com un dèficit de memòria, perquè l'oportunitat de repetir la informació per ser emmagatzemada no és dona sempre.

La vellesa, però, s'associa amb una major dificultat per a la retenció a llarg termini de la informació que s'ha aconseguit aprendre. És a dir, d'allò que s'ha après (més lentament que en la joventut), una bona part no arriba a consolidar-se en forma de memòria a llarg termini. D'aquí sorgeix una de les queixes més pròpies de la gent gran, relacionada amb el fet que la informació que ha estat proporcionada fa unes hores és la que més costa de retenir.

Altres tipus de memòria es mantenen inalterables durant la vellesa. Una d'elles és la memòria immediata. Durant la vellesa la capacitat per registrar informació no es veu afectada, però amb freqüència es troba minvada pel fet que es redueix la capacitat per mantenir l'atenció. La memòria remota tampoc s'altera amb el procés d'envelliment. De fet, fins i tot alguns autors han suggerit que millora durant els últims anys de vida. El que no és cert, malgrat que és una idea estesa popularment, és que les persones d'edat avançada tenen més bona memòria remota que la gent jove.

Però el més habitual és arribar a la vellesa acompanyat d'alguna petita disfunció que causi o bé un dèficit directe de les habilitats mnèsiques com és el cas de la hipertensió arterial-, o bé un efecte indirecte que afecti altres funcions cognitives que són necessàries per al bon funcionament de la memòria. Alguns medicaments, per exemple, disminueixen la capacitat per mantenir l'atenció. I aquesta

habilitat és indispensable per un bon funcionament de la memòria immediata: és evident que si no és possible mantenir una bona atenció, la informació no és enregistrada suficientment i, per tant, no és possible recordar informació que prèviament no ha estat arxivada. Quantes vegades no ens hem sorprès de trobar un objecte en el lloc on l'havíem deixat sense ser-ne conscients? O, plantejat a la inversa, quantes vegades no trobem allò que cerquem perquè no hem prestat atenció en el moment de posar-ho en un lloc concret?.

En un altre grup de persones, l'efecte d'aquestes malalties i de la medicació que comporten es produeix sobre la capacitat per a l'aprenentatge d'informació nova. En aquests casos, no es tracta únicament d'un alentiment de la velocitat d'aprenentatge, sinó d'un dèficit en la capacitat mateixa per l'aprenentatge.

Un aspecte de la memòria que també es troba disminuït en relació a l'envelliment normal és la capacitat per evocar informació puntual: no es recorda el nom d'un determinat personatge, lloc, data, etc., que es coneix perfectament. És molt freqüent que les persones d'edat avançada diguin en veu alta quan se'ls demana per un nom concret frases com " ja ho diré ja" o "després, al cap d'una estona em sortirà". I, certament, al cap d'una estona el recorden. És en aquests casos quan s'aprecia que la dificultat es troba en la capacitat d'evocació espontània de la informació ja consolidada, que no s'ha perdut, perquè l'individu no troba una estratègia útil per fer-la aflorar a la memòria en el moment en què necessita fer-ne ús.

No obstant això, cap d'aquests processos associats a l'envelliment comporta una pèrdua de la informació remota. Aquest és un element diferenciador de determinades patologies que cursen amb deteriorament de la memòria, com és el cas de la demència senil tipus Alzheimer, perquè mai s'altera durant l'envelliment normal.(Junqué, C. i Jurado, M.A., 1994).

## 4. MILLOREM LA MEMÒRIA. EL PROGRAMA DELS TALLERS D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA PER A GENT GRAN DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

### 4.1.- Antecedents.

L'any 1993, l'aleshores Àrea de Serveis Socials de la Diputació de Barcelona engega un programa pioner adreçat a tots els ajuntaments de la província, que ofereix tots els elements de formació i suport tècnic necessaris per posar en marxa els tallers d'entrenament de la memòria per a gent gran en els municipis.

L'element clau d'aquest programa és el caràcter preventiu, ja que manté i millora la memòria de les persones grans, disminuint-ne el deteriorament cognitiu, al mateix temps que n'afavoreix l'autonomia personal i les relacions interpersonals.

És per aquest motiu, que l'objectiu principal que es planteja des d'un inici en aquests tallers, és l'estimulació de les habilitats mnèsiques per tal de millorar la qualitat de vida de la gent gran. Per tant les persones participants d'aquest taller són majoritàriament persones d'edat avançada. No obstant això, tant pel tipus d'exercicis com pels mateixos objectius de prevenció que es plantegen en posar en marxa aquests tipus d'intervencions, l'edat dels participants és flexible, i poden incorporar-s'hi persones a partir dels 60 anys.

El treball d'entrenament que es realitza en aquests tallers té efectes directes i indirectes en tres grans àrees:

- En primer lloc, els oblits i queixes per pèrdua de memòria poden ser previngudes i mitigades a partir de l'entrenament en habilitats i destreses que proporcionen noves estratègies per al funcionament de la memòria amb més competència amb especial incidència en mecanismes com l'atenció i concentració, per exemple. Aquest és l'element bàsic en que se sustenta el programa i el que intentem transmetre a la gent gran que hi participa, a la



vegada que ajuda a aclarar alguns prejudicis i idees preconcebudes sobre el funcionament de la memòria. (Becker, H. i cols, 2008).

- En segon lloc, els tallers són un tipus d'intervenció que dona resposta a una necessitat sentida per un part important de les persones grans si ens atenim a l'elevat grau de demanda que actualment estan assolint. Una explicació d'aquest fet podria ser la preocupació i l'ansietat que cada vegada més, provoca la percepció de la pèrdua de memòria en les persones grans, ja que sovint aquesta pèrdua s'associa al temor d'un possible inici de procés de deteriorament cognitiu.
- En tercer lloc, l'alta participació des d'un inici, en aquest programa, i la iniciativa demostrada per la gent gran, ens indiquen el rol actiu i compromès que estan mostrant les persones grans per desenvolupar un envelliment satisfactori. A més, també podem observar, la característica d'activitat col·lectiva: les actituds de curiositat i ganes d'aprendre compartides, la dinàmica d'atenció i treball requerida pel grup, l'acceptació i la identificació de problemes comuns dels participants i la vivència gratificant que comporta la realització satisfactòria d'aquesta iniciativa.

Així doncs, després de tots aquests anys d'experiència i valorant els resultats positius observats durant el seguiment efectuat fins ara, es demostra que el programa és i ha estat un èxit i que s'ha consolidat en la majoria de municipis en què s'ha posat en funcionament.

Tots aquests resultats aconseguits en la implementació dels tallers en els municipis des que es va iniciar el programa ara fa gairebé dues dècades, l'augment de les sol·licituds per part del ajuntaments per iniciar els tallers, o per ampliar-los en aquells on ja s'ha iniciat, la complicitat de tots els implicats per desenvolupar, compartir i millorar un projecte innovador de caràcter fonamentalment preventiu, tot ha això va portar en el seu dia a la necessitat de crear una xarxa de tallers d'entrenament de la memòria a la província, que, actualment esta constituïda per tots els ajuntaments que estan

realitzant tallers i que voluntàriament volen compartir aquesta experiència.

Amb la constitució d'aquesta xarxa s'ha volgut oferir un espai d'intercanvi i participació continuat entre tots els ajuntaments que despleguen l'activitat. La finalitat última de la xarxa és estendre el programa als municipis de manera que es consolidin arreu com una activitat alternativa permanent en els diversos equipaments municipals.

A més, el programa de tallers d'entrenament de la memòria està adherit a la xarxa "Envel·liment saludable a Europa" i participa de l'intercanvi de programes innovadors de promoció de la salut i prevenció de risc entre diferents entitats d'àmbit nacional.

Tots els elements que hem exposat ens animen a creure en la potencialitat del programa i en el desig i la capacitat dels polítics i professionals dels ajuntaments per portar-lo a terme. Creiem que sense la seva il·lusió i la bona professionalitat que han demostrat aquestes iniciatives no serien possibles. També ens reafirmen en la convicció de les potencialitats dels éssers humans al llarg de la vida i ens fan veure que quan s'inicien alternatives innovadores, la gent gran hi participa perquè creu en el seu futur i en vol ser plenament protagonista.

#### **4.2.- El Model dels tallers d'entrenament de la memòria**

Els tallers d'entrenament de la memòria per a gent gran consisteixen en el desenvolupament grupal d'una sèrie d'exercicis que desperten mecanismes de la concentració, la retenció i el record dels participants. De forma paral·lela, es proporciona informació sobre quines són les dificultats principals que es presenten en relació amb la memòria durant l'envelliment, les seves causes, i es proporcionen, al mateix temps, estratègies útils per millorar el rendiment mnèsic en la seva vida quotidiana. (Jodar, M., 2000).

El treball en grup i la posada en comú dels rendiments de tots els participants contribueixen a reduir de forma considerable el grau d'ansietat que aquestes dificultats generen normalment en la gent gran.

El tallers permeten que cada un dels participants observi com les seves dificultats coincideixen amb les que manifesten els altres. I, al mateix temps, prenen consciència de com, a través de la utilització de les estratègies que proporciona el professional que condueix el taller, són capaços de retenir més informació de la que es pensaven.

### • OBJECTIUS

El taller d'estimulació de les habilitats mnèsiques es planteja com a objectiu bàsic millorar la qualitat de vida de la gent gran a través de la intervenció en diferents aspectes: treballant directament el dèficit de memòria que suposa la queixa subjectiva dels participants, fomentant les relacions socials i reduint la possible ansietat que es deriva de la pròpia percepció de pèrdua de memòria. El taller contribueix a mantenir en funcionament els mecanismes de la retenció i el record exercint un paper substitutori dels estímuls que progressivament s'han anat perdent al llarg dels anys.

D'una manera més específica el taller d'entrenament de la memòria es proposa:

-Aconseguir que els participants prenguin consciència que la capacitat de memòria està relacionada i es veu reduïda per diferents factors cognitius, físics o socials, que solen estar presents en la gent gran i que actuen sobre la memòria sense que les persones siguin conscients. És el cas, per exemple, de la capacitat per mantenir l'atenció (factor cognitiu), dels dèficits sensorials (factor físic) o de les preocupacions per un fet puntual (factor social).

-Ensenyar, a través de la realització d'exercicis, a comprendre quins són els mecanismes bàsics de funcionament de la memòria, i quins tipus de memòria són els que es veuen més afectats durant el procés d'envelliment.

-Proporcionar estratègies per aconseguir millorar la capacitat mnèsica dels participants, a través de la realització d'exercicis model que agilitzen la capacitat de retenció i evocació i que poden generalitzar en la seva vida diària.

-Reducir la possible ansietat que genera en la gent gran la percepció dels propis dèficits de memòria, sobretot avui en dia, en què aquesta pèrdua s'associa amb la possibilitat de patir malalties degeneratives. El treball en grup situa els participants en un mateix nivell de pèrdua (que és propi de la vellesa), i redueix els temors que genera la percepció individual del dèficit.

-Millorar la disponibilitat dels participants a prestar atenció a l'entorn i augmentar la receptivitat que fa efectiva la fixació de la informació. Es tracta de despertar els cinc sentits que capten la informació externa i, especialment, la vista i l'oïda.

-Contribuir a augmentar els nivells d'autoestima i autoconfiança. Aquests sentiments augmenten quan la persona pren consciència que les dificultats de memòria son comunes a la majoria de gent gran, i que l'entrenament continuat permet una major independència en el desenvolupament de les activitats de la vida quotidiana.

-Millorar la predisposició dels participants a establir relacions interpersonals, a través del treball en grup i de la dinàmica d'intervenció per torns i d'auto ajuda.

## • ELS PARTICIPANTS

Els tallers d'entrenament de la memòria van dirigits a persones de més de 60 anys. No obstant això, tant pel tipus d'exercicis com pels mateixos objectius de prevenció que es plantegen en posar en marxa aquest tipus de taller, l'edat dels participants és flexible, i poden incorporar-s'hi persones que no sàpiguen llegir ni escriure.

Tots els participants han de complir uns requisits imprescindibles per el bon funcionament del taller:

1. Els participants han de conformar un grup amb una acceptable salut mental i cognitiva. Les persones que pateixen algun deteriorament cognitiu no poden beneficiar-se dels exercicis que es duen a terme perquè la seva dificultat no ho permet. En aquest sentit, existeixen programes específics d'estimulació cognitiva tant per a persones que pateixen dèficits cognitius focals, com per a persones amb deteriorament cognitiu generalitzat que es troben en fases inicials de demència.

La inclusió en el taller d'una persona que requereix un tipus d'estimulació específica actuària, a més, interferint en el correcte desenvolupament grupal del taller.

2. Els participants tampoc han de presentar un trastorn greu de la memòria que estigui justificat per una patologia o lesió cerebral específica. Existeixen també, per a aquests malalts, programes específics per a l'exercitació de les seves capacitats mnèsiques.
3. En el moment d'iniciar els tallers, els facilitadors han d'assegurar-se que cap dels participants mostri símptomes depressius, d'ansietat generalitzada o altres processos psicològics o psiquiàtrics que puguin estar actuant

negativament sobre la memòria. En aquests casos, el taller serà efectiu un cop resolta la causa principal del dèficit actual.

4. Els participants en el taller han d'assumir, al mateix temps, diferents responsabilitats:

-Responsabilitat horària: comproment-se a respectar els horaris establerts i la puntualitat a l'hora d'assistir a cada sessió.

-El compromís de realitzar alguns exercicis a casa, si es necessari.

-El compromís d'assistir a TOTES les sessions, si les causes no justifiquen suficientment l'absència.

El funcionament del taller dependrà del fet que els participants hagin estat seleccionats correctament, complint tots els requisits mencionats anteriorment. Tots ells han de trobar-se en igualtat de condicions pel que fa a la capacitat d'aprendre estratègies i poder-les traslladar a la vida quotidiana. Un participant amb un trastorn justificat de memòria és probable que no solament no obtindrà benefici dels exercicis que es treballen sinó que la seva solució pot arribar a generar-li nivells d'ansietat elevats al comparar el seu rendiment amb la resta del grup.

Els tallers requereixen un nombre suficient d'aproximadament entre 10-12 persones, nombre suficient perquè els exercicis puguin dur-se a terme sense que la correcció grupal sigui excessivament llarga, i per tant, sigui possible realitzar tots els exercicis (una mitjana de 5) de cada sessió. Amb un nombre de persones més elevat, la fatiga dels participants pot interferir en els resultats esperats.

#### • EL MATERIAL

El material el conformen una sèrie d'exercicis de paper i llapis, que tenen un grau de dificultat variat i que es presenten com a models a

partir dels quals se'n poden generar altres de semblants que entrenen un determinat aspecte de la memòria. Tots els exercicis es troben repartits entre les sessions seguint els criteris següents:

1. Els exercicis de menor dificultat es concentren en les primeres sessions.
2. Els exercicis es combinen de forma que sigui més fàcil mantenir un bon nivell d'atenció i interès per part dels participants.
3. Els exercicis han estat escollits per entrenar cadascuna de les fases de la memòria seguint l'ordre en què ha estat treballada la memòria pels facilitadors en la formació que han rebut prèviament a l'inici dels tallers.

El conjunt de material elaborat conté:

a) Exercicis que estimulen la fase de codificació:

- Estimular l'atenció
- Estimular la percepció.

b) Exercicis que estimulen la fase d'emmagatzematge

- Estimular la capacitat organitzativa
- Estimular la imaginació
- Estimular la repetició

c) Exercicis que estimulen la fase de reproducció o evocació:

- Estimular la capacitat per generar indicis espacials
- Estimular la capacitat per agilitzar l'evocació a través del llenguatge i les paraules.

## • METODOLOGIA DE TREBALL

Durant la realització dels tallers preventius d'estimulació de la memòria, un facilitador és l'encarregat d'explicar i conduir la realització d'un conjunt d'exercicis pensats per estimular cadascuna de les fases de la memòria i les funcions cognitives que influeixen directament en ella. El treball és fonamentalment grupal, amb una realització inicialment individual, però amb correcció conjunta per part dels participants. Els exercicis estan repartits en deu sessions, que es realitzen amb la freqüència d'un cop per setmana, procurant que el calendari escollit no sigui interromput per un període de vacances que distancii les sessions. Cada sessió té una durada de 60-90 minuts (segons l'agilitat de cada grup a l'hora de realitzar els exercicis).

L'entrenament que es realitza durant el temps de taller es complementa amb determinats exercicis que els participants han de treballar a casa.

## • ELS PROFESSIONALS QUE REALITZEN EL TALLER

És absolutament indispensable que les persones que condueixen els tallers preventius d'estimulació de la memòria hagin estat prèviament formades. Únicament el bon coneixement del funcionament de la memòria permet al professional respondre tots els interrogants que sorgeixen per part dels participants durant el desenvolupament de les sessions.

El facilitador ha de guiar el taller de manera que es compleixin els objectius que es proposen amb cadascun dels exercicis. Contribueix a mantenir l'interès i motivar els participants, al mateix temps que ensenya sobre el funcionament de la memòria. El facilitador no només ha de saber presentar i analitzar en comú els exercicis, sinó que constantment ha de treballar per modificar les aptituds dels participants, millorant la capacitat d'autoestima i contribuint a reduir l'ansietat que pot generar la percepció subjectiva de pèrdua de memòria. Aquesta tasca requereix una actuació amb coneixement



de quins són els aspectes positius i negatius de les interaccions del grup.

No ha d'oblidar-se que els tallers requereixen per part del facilitador un esforç pedagògic per relacionar les estratègies que s'utilitzen en els exercicis amb situacions familiars de la vida quotidiana, i a l'hora explicar quin aspecte de la memòria s'estimula amb cada exercici.

## **5. CONCLUSIONS I PROJECTE DE FUTUR DEL TALLER D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA.**

Després de gairebé dues dècades realitzant el programa de Millorem la memòria podem afirmar que és una de les experiències de més èxit que es donen en relació a la **prevenció i promoció de l'autonomia personal en la gent gran.**

Els tallers d'entrenament, esta clar que, ajuden al manteniment de la memòria que és fonamental per combatre l'irresistible sedentarisme intel·lectual. Actualment no hi ha dubte que l'entrenament en habilitats de memòria, ja sigui individual o grupal, proporciona una millora important en l'estat biopsicosocial de les persones grans i, s'ha demostrat la permanència en el temps dels efectes beneficiosos de l'activitat del taller.

Els tallers d'entrenament de la memòria per a gent gran milloren la percepció que els participants tenen de la forma de veure el món, els valors personals i les relacions psicosocials. Aquest fet confirma la propietat terapèutica que tenen aquest tipus de tallers. Alhora que es realitzen exercicis d'estimulació d'una habilitat cognitiva, es treballa la dimensió psíquica i social dels participants. El treball en grup d'exercici lliure i posada en comú respectant els torns i valorant l'esforç de tothom afaforeix les relacions interpersonals i actua fent que sigui positiva la percepció que un té de si mateix i de la seva capacitat de relació amb l'entorn.

El Taller de Memòria doncs, no únicament té efectes positius a nivell cognoscitiu, sinó que també incideix positivament en altres aspectes, com ara l'autoestima i la socialització.

La Diputació de Barcelona ha estat pionera en l'elaboració d'un únic model en relació a els tallers de memòria per a gent gran gràcies al seu programa MILLOREM LA MEMÒRIA. Ha estat capaç d'unificar i formar un programa que contempla totes les vessants necessàries per poder realitzar una òptima execució de l'activitat.

La Formació dels facilitadors/es que més endavant realitzaran les sessions d'entrenament de la memòria juntament amb el material i la supervisió d'un expert, són les bases on es fonamenta aquest programa.

Un bon funcionament del taller d'entrenament de la memòria es basa doncs:

- La formació del personal facilitador
  - El material utilitzat en les sessions
  - El feedback entre els municipis i la diputació
  - Avaluació i millora continua del programa.

En el següent quadre s'exposen unes quantes premisses que són importants alhora de realitzar els tallers d'entrenament de la memòria.

**Formar prèviament als facilitadors mitjançant un professional preferiblement de l'àmbit de la neuropsicologia i/o psicogeriatria .**

**Edat dels participants als tallers, preferentment de 60 o més anys.**

**Realitzar entrevistes individuals prèvies a la realització del taller**

**Sel.leccionar usuaris amb un envelliment exitós.**

**Crear tallers amb grups de 12 persones i, el màxim possible d'homogenis.**

**Utilitzar material estimulatiu per treballar en les sessions..**

**Donar importància a l'avaluació del procés així com a l'avaluació final.**

**No ha de ser motiu d'exclusió ni l'analfabetisme, ni les dificultats idiomàtiques ni la discapacitat física.**

**Sempre que es detecti una persona amb deteriorament cognitiu que no pugui participar en el taller d'entrenament de la memòria, s'haurà d'explicar la situació a l'afectat/da i/o als seus familiars i informar dels recursos disponibles.**

**Si el grup és heterogeni el facilitador tindrà més dificultats en l'assoliment dels objectius.**

**Cal donar opcions de continuïtat a les activitats de prevenció i promoció de l'autonomia personal**

**Cal major formació i reciclatge dels facilitadors**

**Cal un protocol de procediments estandaritzat i únic alhora de realitzar els tallers d'entrenament de la memòria.**

**Cal major implicació de les administracions locals per poder seguir desenvolupant aquest tipus de programes.**

En el moment actual, la posada en marxa dels tallers d'entrenament de la memòria s'està consolidant con una activitat **preventiva**, entretinguda al mateix temps, de la qual els participants poden treure un benefici no exclusivament lúdic.

Resta encara treballar en el seguiment conjunt dels tallers, així con en l'estudi dels efectes que l'entrenament manté a llarg termini. Abordar el seguiment en termes científics, utilitzant proves objectivables per l'estudi de la memòria (en totes les seves dimensions) dels participants abans i després de l'assistència al taller, ha de ser també un objectiu que potenciï els resultats obtinguts.

El treball realitzat fins ara s'ha basat en la consolidació dels tallers com a activitat alternativa i permanent en els casals cívics, associacions de gent gran, etc., dels nostres municipis. I s'ha treballat tant a nivell urbà com en poblacions rurals de pocs habitants. Hem aconseguit establir una xarxa d'ajuntaments que realitzen l'experiència conjuntament.

El programa està d'acord amb una línia d'actuació actual amb la qual té un objectiu molt clar: **promocionar i prevenir l'autonomia personal** el màxim temps possible, reduint les malalties i les discapacitats tant a nivell físic com cognitiu. Volem destacar també que l'envelliment no és solament un tema d'interès personal, sinó que és un tema d'interès social i que és en benefici de la societat que es realitzin iniciatives com aquestes que puguin aportar quelcom per tal de millorar la qualitat de vida de les persones grans i intervenir en la millora d'un envelliment actiu i saludable.

Considerem, doncs, que el taller de memòria ha desenvolupat una línia, un estil de treball on el centre d'interès és la globalitat de la persona, el seu procés evolutiu, i on els continguts proposats al llarg del programa estan en consonància amb els resultats obtinguts.

El treball futur ha de consistir, sens dubte, a desenvolupar un pla de continuïtat i seguiment, on les noves tecnologies adaptades a la gent gran desenvolupin un paper decisiu. L'aposta de la Diputació de Barcelona per programes com el **I tu perquè no??** Adaptats al taller de memòria és un dels reptes ha tenir en compte en futures ampliacions del programa.

L'aplicació de les noves tecnologies en l'àmbit de la gent gran, poden possibilitar altres vies d'accés per l'entrenament de la memòria. Poden promoure iniciatives per esdevenir un envelliment actiu i saludable dins la nostre societat moderna.

Des de la Diputació de Barcelona es contempla un model de participació social obert i flexible on tinguin cabuda l'aplicació de les noves tecnologies en l'àmbit de la prevenció i promoció de l'autonomia personal. Donant la possibilitat a totes aquelles persones grans a seguir participant en l'entrenament de les funcions cognitives mitjançant l'accés a les noves tecnologies.

Pensem doncs, que en aquest petit quadern, queden reflectits els aspectes positius d'aquest programa i que aquest pot ser una aportació al món de la gent gran. Els resultats obtinguts poden ser, si més no, un motiu de reflexió de cara a un futur més o menys immediat per tal d'incidir en un envelliment saludable.

## 6. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

Ballesteros D, González A, López-Dóriga A, Martínez F. Estudi del rol de psicòleg en el camp de la gerontologia. Materials del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, 2000.

Becker, H., McDougall G.J., Douglas, NE., Arheart, KL. (2008). Comparing the efficiency of eight-session memory intervention for older adults. *Arch Psychiatr Nurs*, 22(2), 87-94.

Belsky, J.K. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Barcelona: Masson.

Castilla, L., Moreno, M<sup>a</sup>.C., i Jiménez, M<sup>a</sup>.D. (2008). *Manual de Neurogeriatria*. Grupo 2 Comunicación Médica.

Colegio Oficial de Psicólogos. Documento de la Asamblea Mundial de Envejecimiento. *Psicología, Psicólogos y Envejecimiento: contribución de la Psicología y los psicólogos al estudio y la intervención sobre el envejecimiento*. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2002; 37 (5): 268-275.

Jódar, M. (1994). Déficits y habilidades neuropsicológicas en el envejecimiento normal. Buendía, J. (comp.): *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid, Siglo XXI.

Jódar, M. (2000). *El tallers d'entrenament de la memòria per a gent gran*. Barcelona. Diputació de Barcelona.

Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento, 2002 ([www.madrid2002-envejecimiento.org](http://www.madrid2002-envejecimiento.org))

ii Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Madrid, 2002 ([www.madrid2002-envejecimiento.org](http://www.madrid2002-envejecimiento.org))



---

**Diputació de Barcelona**  
**Àrea de Benestar Social**  
Edifici Serradell – Recinte Mundet  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 470  
a.benestars@diba.cat  
[www.diba.cat/servsocials](http://www.diba.cat/servsocials)