



Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Khoa Nghiên Cứu Về Lời Nói



Các Phương Pháp Cho Trí Nhớ

Giúp quý vị nhớ

Tờ thông tin này giải thích 4 loại trí nhớ, và cũng trình bày những phương pháp để giúp quý vị nhớ các sự việc nếu trí nhớ của quý vị suy kém.

Trí nhớ là gì?

Trí nhớ là khả năng học, lưu giữ, và nhớ lại thông tin. Các vấn đề mới hoặc đang gia tăng với bất cứ giai đoạn nào trong 3 giai đoạn này thường xảy ra sau khi bị chấn thương não bộ, đột quỵ, u não, đa xơ cứng, hoặc những loại chấn thương hay bệnh tật khác ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh của quý vị.

Một vài vấn đề với trí nhớ cũng có thể xảy ra trong quá trình lão hóa bình thường, khi nhiều người gặp khó khăn hơn trong việc nhớ lại những thông tin mới.

Các Loại Trí Nhớ

- **Dài hạn (xa):** trí nhớ đối với những thông tin cũ, biết rõ đã được “nhắc lại” (dùng) nhiều lần, chẳng hạn như tên của một thú nuôi hồi nhỏ, kỷ niệm về những kỳ nghỉ trong quá khứ, hoặc nơi quý vị đi học trung học. Trí nhớ dài hạn có khuynh hướng vẫn được giữ lại sau khi bị thương tích hoặc bệnh tật.
- **Ngắn hạn (gần đây):** trí nhớ đối với những kinh nghiệm mới xảy ra cách đây vài phút, vài giờ, hoặc vài ngày, chẳng hạn như quý vị ăn gì trong bữa điếm tâm hoặc hôm qua quý vị làm việc gì. Trí nhớ ngắn hạn có khuynh hướng bị ảnh hưởng trầm trọng nhất sau khi bị chấn thương. Những người bị chấn thương não bộ có thể có những vấn đề với khoảng thời gian tập trung chú ý, khả năng lưu giữ trí nhớ bao nhiêu, khả năng suy nghĩ nhanh như thế nào, và khả năng học hiệu quả như thế nào. Những vấn đề trí nhớ này sẽ gây khó khăn trong việc hiểu và giữ lại trí nhớ ngắn hạn để có thể được nhắc lại chính xác và được lưu giữ thành trí nhớ dài hạn.
- **Ngay tức thì (đang hoạt động):** trí nhớ cho những thông tin hiện tại mà quý vị thường đi theo trong trí, chẳng hạn như một số điện thoại quý vị đang tìm kiếm, chỉ dẫn một người khác vừa mới cho quý vị, hoặc giữ các con số trong đầu khi quý vị cộng hoặc trừ.
- **Tương lai:** khả năng nhớ làm một việc gì đó trong tương lai, chẳng hạn như nhớ uống thuốc, đi đến một cuộc hẹn, hoặc thực hiện một nhiệm vụ hoặc dự án.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Có Thắc Mắc?

Các câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Nếu quý vị có thắc mắc, xin liên lạc Bác Sĩ Khoa Ngôn Ngữ và Lời Nói:

Các Phương Pháp Giúp Cải Thiện Trí Nhớ Của Quý Vị

Chuyên viên trị liệu về lời nói có thể làm việc với quý vị để phát triển những phương pháp giúp quý vị nhớ những thông tin mới. Có 2 loại phương pháp chính để giúp cho trí nhớ của quý vị: nhắc nhớ bên trong và nhắc nhớ bên ngoài.

Nhắc Nhớ Bên Trong:

- **Nhắm Lại:** tự thuật lại những thông tin quý vị vừa biết được, hoặc nói ra lại bằng từ ngữ của riêng quý vị.
- **Lặp Lại:** nói đi nói lại thông tin, bằng cách nói thầm hoặc nói lớn.
- **Nói Rõ Ràng:** yêu cầu người khác lặp lại hoặc nói lại thông tin theo cách khác.
- **Tập Hợp Lại:** nhóm các thứ lại với nhau để giảm bớt số lượng phải ghi nhớ, chẳng hạn như nhóm các số điện thoại gồm 7 con số thành 2 nhóm lớn, một nhóm gồm 3 con số và nhóm kia gồm 4 con số.
- **Tạo Nhịp Điệu:** tạo nên vần điệu từ những thông tin quan trọng.
- **Viết tắt hoặc gợi ý từ bảng mẫu tự:** tạo một chữ cho mỗi từ quý vị muốn nhớ, hoặc ngược lại. Một ví dụ là dùng câu “Every Good Boy Does Fine” để nhớ các hàng của khóa sol trong âm nhạc là các nốt E, G, B, D và F.
- **Tưởng tượng (cũng được gọi là hình dung):** tạo những bức tranh về thông tin trong trí của quý vị.
- **Liên hệ:** nối thông tin hoặc thói quen cũ và mới với nhau, chẳng hạn như nhớ uống thuốc của quý vị mỗi đêm cùng thời điểm khi quý vị đánh răng.
- **Ý nghĩa riêng:** làm cho thông tin mới có ý nghĩa hoặc quan trọng đối với quý vị theo một cách nào đó.

Nhắc Nhớ Bên Ngoài

- Dùng lịch, bảng kế hoạch trong ngày, điện thoại di động hay dụng cụ PalmPilot, hoặc chương trình lập lịch trình của máy vi tính.
- Đặt thiết bị bấm giờ hoặc báo động để nhắc nhở quý vị làm một việc gì đó.
- Viết xuống những mục nhắc nhở chẳng hạn như danh sách những việc cần làm, danh sách mua sắm, và những phác thảo kế dự án.
- Thu lại những thông tin mới bằng máy ghi âm.
- Dùng dụng cụ sắp xếp được phẩm, chẳng hạn như MediSet.
- Tạo ra những vị trí cụ thể, cố định cho các thứ quan trọng. Một ví dụ là luôn luôn đặt chìa khóa, ví, và điện thoại di động cùng một chỗ mỗi khi quý vị về nhà.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852



Memory Strategies

Helping you remember

This handout explains the 4 types of memory. It also gives strategies to help you remember things if your memory is impaired.

What is memory?

Memory is the ability to learn, store, and retrieve information. New or increasing problems with any or all of these 3 stages of memory often occur after a traumatic brain injury, stroke, brain tumor, multiple sclerosis, or other kind of injury or illness that affects your nervous system.

Some kinds of memory problems may also occur as part of normal aging, when many people have more trouble retrieving new information.

Types of Memory

- **Long-term (remote):** memory for old, well-learned information that has been “rehearsed” (used) over time, such as the name of a childhood pet, memories of past vacations, or where you went to high school. Long-term memory tends to be retained after injury or illness.
- **Short-term (recent):** memory for new experiences that took place a few minutes, hours, or days ago, such as what you had for breakfast or what you did yesterday. Short-term memory tends to be the most severely affected after injury. People who have had brain injuries may have problems with their attention span, how much memory they can store, how quickly they can think, and how efficiently they learn. These memory problems will make it hard to understand and save short-term memories so that they can be correctly rehearsed and stored in long-term memory.
- **Immediate (working):** memory for information that is current, that you usually keep track of mentally, such as a phone number you look up, directions someone just gave you, or keeping track of numbers in your head when you add or subtract.
- **Prospective:** the ability to remember to do something in the future, such as remembering to take a medicine, go to an appointment, or follow through on an assignment or project.

Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech and Language Pathologist:

Strategies to Help Improve Your Memory

Your speech therapist can work with you to develop strategies to help you remember new information. There are 2 main types of strategies to help your memory: internal reminders and external reminders.

Internal Reminders

- **Rehearsal:** retelling yourself information you just learned, or restating it out loud in your own words.
- **Repetition:** saying the same information over and over, either silently or out loud.
- **Clarification:** asking someone else to repeat or rephrase information.
- **Chunking:** grouping items together to reduce the number of items to remember, such as grouping 7-digit phone numbers into 2 chunks, one with 3 numbers and the other with 4 numbers.
- **Rhyming:** making a rhyme out of important information.
- **Acronyms or alphabet cueing:** creating a letter for each word you want to remember, or vice versa. One example is using the sentence “**E**very **G**ood **B**oy **D**oes **F**ine” to remember that the lines of a treble staff in music are the notes E, G, B, D, and F.
- **Imagery (also called visualization):** creating pictures of the information in your mind.
- **Association:** linking old information or habits with the new, such as remembering to take your medicine every night at the same time that you brush your teeth.
- **Personal meaning:** making the new information meaningful or emotionally important to you in some way.

External Reminders

- Using a calendar, day planner, smart phone or palm pilot, or a computer scheduling program.
- Setting timers or alarms to remind you to do something.
- Writing down reminders such as to-do lists, shopping lists, and project outlines.
- Recording new information with a voice recorder.
- Using a medicine organizing tool, such as a MediSet.
- Creating specific, permanent places for important items. One example is always putting your keys, wallet, and cell phone in the same place every time you get home.



Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852