

Brine li vas vaše razmišljanje i pamćenje?

Evo što možete učiniti





Jeste li primijetili promjene u vlastitom razmišljanju ili ponašanju? Jeste li zabrinuti zbog sve većih propusta u pamćenju?

Možda ste primijetili ove promjene kod člana obitelji ili prijatelja?

Mnogi čimbenici mogu uzrokovati promjene u razmišljanju ili gubitak pamćenja. Oni uključuju:

- stres
- bolove
- kronična oboljenja
- neke lijekove
- alkohol
- umor i nedostatak energije.

Ponekad su ovi simptomi znak rane demencije.

Ozbiljne promjene u pamćenju nisu normalne ni u jednoj životnoj dobi.

Ako imate poteškoća, trebali biste posjetiti liječnika.

Razgovor sa svojim liječnikom

Ne postoji niti jedan medicinski test koji bi pokazao ima li netko demenciju.

Razgovarajte sa svojim liječnikom o poteškoćama s kojima se suočavate. Vaš liječnik će vam provesti fizički i neurološki pregled. Možda ćete biti upućeni specijalisti koji će istražiti druge moguće uzroke vaših simptoma.

Tijekom posjete liječniku trebali biste:

- sa sobom donijeti popis svojih pitanja,
- reći liječniku koliko dugo imate problema i jesu li vam se oni pogoršali, i
- ponijeti popis lijekova, vitamina i suplemenata koje uzimate.



Iskoristite maksimum od svog pregleda

- Rezervirajte duži pregled.
- Povedite sa sobom prijatelja ili člana obitelji.
- Postavljajte pitanja i recite liječniku ako nešto ne razumijete.
- Uzimajte bilješke tijekom posjeta.
- Razgovarajte o tome treba li vam daljnja procjena od strane stručnjaka.



Bilo je olakšanje dobiti dijagnozu. Najgore je bilo ne znati. ”

Fred, kojemu je dijagnosticirana Alzheimerova bolest

Što prije reagirate, to bolje

Vaši simptomi možda nisu uzrokovani demencijom. Ali ako jesu, ranija dijagnoza bit će korisna.

Možete dobiti podršku i informacije kako biste razumjeli kako možete živjeti dobro i uz demenciju, te preuzeti kontrolu nad svojim životom. Možete planirati unaprijed i poduzeti pozitivne korake kako biste živjeli što boljim životom.

“

Tako nam je drago što smo dobili ranu dijagnozu. Sada imamo priliku promijeniti način života u skladu s mojim mogućnostima. Napravili smo određene planove za budućnost. ”

Maria, kojoj je dijagnosticirana krvožilna demencija

Što je demencija?

Demencija je izraz koji se koristi za opisivanje simptoma veće skupine bolesti koje uzrokuju progresivno opadanje funkcija oboljele osobe. Poznate su mnoge vrste demencije. Alzheimerova bolest je najčešći tip.

Demencija se može dogoditi bilo kome. Češća je u dobi iznad 65 godina, a posebno u dobi iznad 85 godina.

Samo liječnik ili specijalist mogu pravilno dijagnosticirati demenciju.



Kontrolni popis za osobe koje zabrinjava vlastito razmišljanje i pamćenje

Ako ste zabrinuti zbog promjena u razmišljanju ili pamćenju kod vas ili kod člana obitelji ili prijatelja, popunite donji kontrolni popis.

Imam problema s prisjećanjem nedavnih događaja

Rijetko Ponekad Često

Imam problema s pronalaženjem prave riječi

Rijetko Ponekad Često

Imam problema s pamćenjem dana i datuma

Rijetko Ponekad Često

Zaboravim gdje se stvari obično nalaze

Rijetko Ponekad Često

Teško mi je prilagoditi se promjenama u ustaljenoj rutini

Rijetko Ponekad Često

Imam problema s razumijevanjem pisanih sadržaja ili praćenjem radnje na televiziji

Rijetko Ponekad Često

Teško mi je pratiti konverzaciju i pridružiti se razgovoru, posebno u grupama.

Rijetko Ponekad Često

Često imam problema s vođenjem svojih financija, poput korištenja bankovnog računa ili izračunavanja izvraćenog novca

Rijetko Ponekad Često

Imam poteškoća sa svakodnevnim aktivnostima poput snalaženja u mjesnom trgovačkom centru

Rijetko Ponekad Često

Gubim zanimanje za aktivnosti u kojima obično uživam

Rijetko Ponekad Često

Imam poteškoća s rješavanjem problema

Rijetko Ponekad Često

Obitelj i/ili prijatelji komentiraju kako mi je pamćenje loše

Rijetko Ponekad Često

Ako ste uglavnom označili “ponekad” ili “često”, trebali biste posjetiti svog liječnika.



O organizaciji Dementia Australia

Dementia Australia izvor je pouzdanih informacija, edukacije i usluga za približno pola milijuna Australaca koji žive s demencijom i gotovo 1,6 milijuna ljudi uključenih u njihovu njegu.

Zalažemo se za pozitivne promjene i podržavamo vitalna naučna istraživanja. Tu smo da pružimo podršku osobama pogođenim demencijom i omogućimo im što bolji život.

Bez obzira na to kako na vas utječe demencija, mi smo tu da vas podržimo.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Za jezične usluge,
nazovite **131 450**

Pronađite nas na internetu:
dementia.org.au

