

آیا راجع به تفکر و حافظه خود نگران هستید؟

می توانید کاری بکنید





آیا در تفکر و رفتار تان متوجه تغییر شده اید؟ آیا از کم شدن حافظه خود به تشویش هستید؟

آیا شما متوجه این تغییرات در یک عضو خانواده یا دوست تان شده باشید؟

عوامل متعددی ممکن است باعث این تغییرات در تفکر یا از دست دادن حافظه شوند. این شامل:

- فشار روحی
- درد
- مرض مزمن
- برخی از دواها
- الکهول
- خستگی.

بعضی از اوقات، این علائم نشانه اوائل مرض زوال عقل است.

دگرگونی های عمده در حافظه در هیچ سنی یک امر عادی نیست.

اگر دشواری هایی دارید، باید به یک داکتر مراجعه کنید.

صحبت کردن با داکتر تان

برای نشان دادن اینکه یک نفر زوال عقل دارد یک تست (معاینه) به تنهایی وجود ندارد.

در باره تکلیف هایی که دارید با داکتر تان صحبت کنید. داکتر معاینه جسمی و عصبی را برای شما انجام میدهد. ممکن است شما را به یک متخصص ارجاع کند تا سایر دلایل ممکن برای علائم شما را مورد تحقیق قرار دهد.

در این دیدار، شما باید:

- فهرستی از موارد نگران کننده تان را همراه داشته باشید.
- به داکتر تان بگویید چند وقت است که این تکلیف را دارید و اینکه آیا این تکلیف ها بدتر هم شده اند یا نی.
- فهرستی از دواها، ویتامین ها و مواد مکملی را که می گیرید را همراه داشته باشید.



از وقت دیدار خودتان بیشترین استفاده را ببرید

- وقت ملاقات طولانی تری بگیرید.
- یک دوست یا یک عضو خانواده را با خود همراه ببرید.
- از داکتر پرسان کنید و اگر مطلبی را نفهمیدید به داکتر بگویید تا بداند.
- در این دیدار یادداشت هم بگیرید.
- صحبت کنید که آیا ضرورت دارید یک متخصص از شما یک ارزیابی به عمل آورد یا نی

»

وقتی مرض من تشخیص داده شد،
احساس فراغت کردم. بدترین چیز
ندانستن است. «

فرد، نفری که تشخیص داده شد مرض آلزایمر دارد.

هرچه زود اقدام کنید بهتر است

علائم شما ممکن است به علت مرض زوال عقل نباشد. ولی اگر چنین بود، هرچه زودتر تشخیص صورت گیرد بهتر به شما کمک می نماید.

می توانید به حمایت و معلومات دسترسی یافته و بفهمید که چگونه می توانید در عین اینکه مرض زوال عقل دارید بهتر زندگی کنید و مهار زندگی خود را در دست داشته باشید. می توانید پلانی برای آینده داشته و در راه بهترین نوع زندگی کردن قدم های مثبتی بردارید.

۲۲

ما خوش هستیم چون به موقع مرض ما تشخیص داده شد. این فرصت را داشتیم که شیوه زندگی کردن خود را تبدیل کنیم تا با توانمندی های مان جور باشد. ما یک پلان مشخصی برای آینده تدوین

کردیم. ۲۳

ماریا، خانمی که مرض زوال عقل عروقی او تشخیص داده شده است.

مرض زوال عقل چیست؟

یادفراموشی اصطلاحی است که برای علائم گروه عمده ای از امراض به کار می رود که موجب کاهش فزاینده در انجام وظایف یک شخص می شوند. زوال عقل دارای انواع و اقسام است.

مرض آلزایمر شایع ترین نوع آن ها است.

زوال عقل ممکن است برای هر فرد ایجاد شود. در افراد سنین بالاتر از 65 سال بیشتر شایع است، و بخصوص کسانی که سن آنان از 85 بیشتر است.

تنها یک داکتر یا متخصص می تواند به درستی زوال عقل را تشخیص دهد.



آیا نگران فهرست بررسی های تفکر و حافظه خود هستید؟

اگر در باره دگرگون شدن تفکر و حافظه خود، یا یک عضو خانواده تان یا دوست تان نگران هستید، فهرست بررسی های زیر را تکمیل کنید.

من برای به یاد آوردن رویدادهای اخیر به تکلیف هستم.

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من برای یافتن لغت مناسب به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من برای به یاد آوردن روز و تاریخ به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من در اینکه چیزها در کجا معمولاً نگهداری می شوند به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من برای تطابق با تبدیل شدن عادات روزانه ام به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من برای فهم مطالب نوشتاری یا پیگیری یک قصه در تلویزیون به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

پیگیری و پیوستن به گفتگو ها، به ویژه درگروه ها،
برای من دشوار است

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من برای اداره امور مالی از قبیل امور بانکی و
محاسبه متباقی پول به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من با فعالیت های روزمره از قبیل یافتن مسیر حرکت
بدون گم شدن در یک مرکز خرید به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من دیگر به کارهایی که معمولاً از آن خوش بودم
علاقه ای ندارم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

من در تفکر در باره مسائل به تکلیف هستم

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

اقوام و/ یا دوستان در باره ضعف حافظه من صحبت
کرده اند

به ندرت بعضی وقت ها اغلب

اگر بیشتر "بعضی وقت ها" یا "اغلب" را انتخاب
کرده اید، باید به داکترتان مراجعه کنید.



درباره زوال عقل استرالیا

زوال عقل استرالیا منبع اطلاعات، آموزش و خدمات مورد اعتماد برای حدود نیم میلیون استرالیایی که با زوال عقل زندگی می کنند و تقریباً 1.6 میلیون نفر از افراد تحت مراقبت از آنها است.

ما طرفدار تغییر مثبت هستیم و از تحقیقات حیاتی حمایت می کنیم. ما اینجا هستیم تا از افراد آسیب دیده توسط زوال عقل، حمایت کنیم. و آنها را قادر سازیم تا جاییکه امکان دارد زندگی کنند.

صرف نظر از اینکه چگونه تحت تأثیر زوال عقل دارند ما اینجا برای خدمت شما هستیم.

National Dementia Helpline 1800 100 500

برای مساعدت زبان/ لسان به
شماره 131 450 زنگ بزنید



ما را در آنلین دریا بید

dementia.org.au

