

# Oletko huolestunut ajattelustasi ja muististasi?

Tässä on, mitä voit tehdä





Oletko huomannut muutoksia ajattelussasi ja käyttäytymisessäsi? Oletko huolestunut lisääntyvistä muistihäiriöistä?

Ehkä olet huomannut tällaisia muutoksia perheenjäsenessä tai ystävässä?

Monet tekijät voivat aiheuttaa muutoksia ajattelussa tai muistihäiriöitä. Näitä ovat:

- stressi
- kipu
- krooninen sairaus
- jotkut lääkkeet
- alkoholi
- uupumus

Joskus oireet ovat merkki varhaisen vaiheen dementiasta.

**Suuret muutokset muistissa eivät ole normaaleja missään iässä.**

Jos koet vaikeuksia, suositellaan lääkäriin menoa.

# Puhuminen lääkärille

Ei ole mitään yksittäistä lääketieteellistä testiä, joka voi näyttää, onko jollakin dementia.

Puhu lääkärille kokemistasi vaikeuksista. Lääkäri tekee sinulle fyysisen ja neurologisen tutkimuksen. Sinut voidaan myös lähettää erikoislääkärille, jolloin tutkitaan myös mahdolliset muut syyt oireisiisi.

Kun käyt lääkärillä, suositellan että:

- tuot mukanasasi listan huolenaiheistasi
- kerrot lääkärille, kuinka kauan sinulla on ollut ongelmia ja ovatko ne pahentuneet
- Tuot mukanasasi listan ottamistasi lääkkeistä, vitamiineista ja lisäravintoaineista.



# Miten saada eniten irti lääkärin vastaanotosta

- Varaa pidempi vastaanottoaika.
- Ota ystävä tai perheenjäsen mukaasi.
- Esitä kysymyksiä ja kerro lääkärillesi, jos et ymmärrä jotakin
- Tee muistiinpanoja käyntisi aikana.
- Keskustele, olisiko sinun tarpeen mennä erikoislääkärille lisätutkimuksiin.



**Oli helpotus saada diagnoosi. Pahinta oli, kun en tiennyt. ”**

Fredillä oli diagnosoitu Alzheimerin tauti

# Mitä aikaisemmin toimit, sen parempi

Oireesi eivät ehkä johdu dementiasta. Mutta jos dementia on niiden syy, sen varhainen toteaminen on avuksi.

Saatavillasi on tukea ja tietoa, jotka auttavat sinua ymmärtämään, kuinka voit elää hyvin dementian kanssa ja ottamaan kontrollin elämästäsi. Voit suunnitella etukäteen ja ryhtyä positiivisiin toimenpiteisiin, joiden avulla voit elää mahdollisimman hyvää elämää.

“

**Olemme iloisia, että sairaus todettiin varhaisessa vaiheessa. Saimme mahdollisuuden muuttaa elämäntyyliämme kykyjäni vastaavaksi. Teimme selkeät suunnitelmat tulevaisuudellemme.**”

Marialla oli diagnosoitu verisuoniperäinen dementia

# Mitä on dementia?

Dementia on termi, jota käytetään kuvaamaan oireita, joita aiheuttavat suuri määrä eri sairauksia ja jotka johtavat henkilön toimintakyvyn asteittaiseen heikkenemiseen. On olemassa monen tyyppistä dementiaa. Alzheimerin tauti on yleisin muoto

Dementiaan voi sairastua kuka tahansa. Se on yleisempää yli 65-vuotiailla ja etenkin yli 85-vuotiailla.

Ainoastaan lääkäri tai erikoislääkäri pystyy asianmukaisesti diagnosoimaan demention.



# Tarkistuslista ajattelusta ja muistista huolestuneille

Jos olet huolestunut muutoksista omassa, perheenjäsenen tai ystävän ajattelussa tai muistissa, täytä seuraava tarkistuslista.

**Minun on vaikea muistaa hiljattain sattuneita tapahtumia**

Harvoin     Ajoittain     Usein

**Minun on vaikea löytää oikeaa sanaa**

Harvoin     Ajoittain     Usein

**Minun on vaikea muistaa viikoppäivää ja päivämäärää**

Harvoin     Ajoittain     Usein

**Unohdan, missä tavaroita yleensä pidetään**

Harvoin     Ajoittain     Usein

**Minun on vaikeaa sopeutua muutoksiin rutiineissani**

Harvoin     Ajoittain     Usein

**Minun on ongelmia kirjoituksen sisällön ymmärtämisessä tai televisiossa esitetyn tarinan seuraamisessa**

Harvoin     Ajoittain     Usein



**Minun on vaikea seurata tai osallistua keskusteluun, etenkin ryhmissä**

Harvoin  Ajoittain  Usein

**Minulla on ongelmia raha-asioiden hoidossa, kuten pankkiasioissa tai vaihtorahan laskemisessa**

Harvoin  Ajoittain  Usein

**Minulla on vaikeuksia jokapäiväisissä asioissa, kuten reitin löytämisessä paikallisessa ostoskeskuksessa**

Harvoin  Ajoittain  Usein

**Olen kadottamassa kiinnostukseni aktiviteetteihin, joista tavallisesti nautin**

Harvoin  Ajoittain  Usein

**Minulla on vaikeuksia pohtia ongelmia perinpohjaisesti**

Harvoin  Ajoittain  Usein

**Perhe ja/tai ystävät ovat ilmaisseet huolensa huonosta muististani**

Harvoin  Ajoittain  Usein

**Jos olet ruksannut useimmiten “ajoittain” tai “usein”, suositellaan lääkäriin menoa.**



# Tietoa Dementia Australiasta

Dementia Australia tarjoaa luotettavaa tietoa, koulutusta ja palveluja arviolta puolelle miljoonalle dementiaa sairastavalle australialaiselle sekä lähes 1.6 miljoonalle heidän hoitoonsa osallistuvalla henkilöllä.

Edistämme positiivista muutosta ja tuemme elintärkeää tutkimustyötä. Tehtävämme on tukea ihmisiä, joihin dementia on vaikuttanut ja auttaa heitä elämään niin hyvin kuin mahdollista.

Riippumatta siitä kuinka dementia on vaikuttanut sinuun, me olemme täällä sinua varten.

# National Dementia Helpline **1800 100 500**



Jos tarvitset tulkin apua, soita  
numeroon **131 450**

---

Verkkosivumme on osoitteessa  
**dementia.org.au**

