

Vos facultés mentales et votre mémoire vous inquiètent ?

Voici ce que vous pouvez faire





Vous semble-t-il que vos facultés mentales ou votre comportement ont changé ? Avez-vous des trous de mémoire de plus en plus fréquents ?

Peut-être avez-vous remarqué ces changements chez un membre de votre famille ou un ami ?

De nombreux facteurs peuvent affecter nos facultés mentales ou entraîner une perte de mémoire. On compte notamment :

- le stress ;
- la douleur ;
- les maladies chroniques ;
- certains médicaments ;
- l'alcool ;
- la fatigue.

Parfois, ces symptômes sont un signe des premiers stades de la démence.

Une altération majeure de la mémoire n'est jamais normale, quel que soit l'âge.

Si vous remarquez que vous avez des difficultés de ce type, consultez un médecin.

Parlez de vos problèmes à votre médecin

Il n'existe pas d'examen médical spécifique permettant d'identifier si une personne est atteinte de démence.

Parlez à votre médecin des difficultés que vous ressentez. Votre médecin effectuera un examen physique et neurologique. Il est également possible que vous deviez consulter un spécialiste pour déterminer si d'autres causes pourraient être responsables de vos symptômes.

Lors de votre visite, il vous est conseillé de :

- vous munir d'une liste des questions qui vous préoccupent ;
- préciser à votre médecin quand ces problèmes sont apparus et s'ils se sont aggravés ;
- donner à votre médecin une liste des médicaments, vitamines et suppléments que vous prenez.



Tirez le meilleur parti de votre consultation

- Demandez une consultation plus longue.
- Faites-vous accompagner d'un proche.
- Posez des questions et, si vous ne comprenez pas quelque-chose, faites-en part à votre médecin.
- Prenez des notes pendant la consultation.
- Demandez s'il est nécessaire de consulter un spécialiste pour une évaluation plus poussée.



Avoir un diagnostic a été un soulagement. Le pire était de ne pas savoir. ”

Fred, atteint de la maladie d'Alzheimer

Mieux vaut agir tôt

Il est possible que vos symptômes ne soient pas liés à la démence. Mais s'ils le sont, un diagnostic rapide est avantageux.

Vous aurez accès à un soutien et à des informations qui vous aideront à comprendre comment maintenir une bonne qualité de vie lorsque l'on est atteint de démence et comment prendre sa vie en main. Vous pouvez planifier votre avenir et prendre des mesures positives pour vivre la meilleure vie possible.

“

Nous sommes vraiment contents d'avoir eu un diagnostic rapide. Nous avons pu changer notre mode de vie pour l'adapter à mes capacités. Nous avons fait des plans fermes pour l'avenir. ”

Maria, atteinte de démence vasculaire

Qu'est-ce que la démence ?

Le terme « démence » est utilisé pour décrire les symptômes d'un large groupe de maladies entraînant une détérioration progressive des facultés d'une personne. Il existe de nombreux types de démence. La maladie d'Alzheimer est le type le plus commun.

Tout le monde peut être atteint de démence. Cette maladie est plus commune chez les personnes âgées de plus de 65 ans, notamment dans la tranche d'âge des plus de 85 ans.

Seuls les médecins ou les spécialistes peuvent correctement établir un diagnostic de démence.



Facultés mentales et mémoire : liste d'évaluation

Si une détérioration de vos facultés mentales, de votre mémoire ou de celles d'un proche vous inquiète, passez en revue la liste ci-dessous.

J'ai des difficultés à me souvenir d'événements récents.

Rarement Parfois Souvent

J'ai des difficultés à trouver le mot juste.

Rarement Parfois Souvent

J'ai des difficultés à me souvenir du jour et de la date.

Rarement Parfois Souvent

J'oublie où les choses sont normalement rangées.

Rarement Parfois Souvent

J'ai des difficultés à m'ajuster aux changements de routine.

Rarement Parfois Souvent

J'ai des difficultés à comprendre les textes écrits ou à suivre un récit à la télévision.

Rarement Parfois Souvent

J'ai des difficultés à suivre les conversations et à y prendre part, surtout en groupe.

Rarement Parfois Souvent

J'ai des difficultés à gérer mes finances, notamment les transactions bancaires ou lorsque je dois calculer la monnaie à rendre.

Rarement Parfois Souvent

Mes activités quotidiennes me posent problème, par exemple lorsque je dois me rendre au centre commercial local.

Rarement Parfois Souvent

Les activités que j'aimais faire auparavant m'intéressent moins.

Rarement Parfois Souvent

J'ai du mal à raisonner pour résoudre un problème.

Rarement Parfois Souvent

Mes proches ont mentionné que ma mémoire n'est pas bonne.

Rarement Parfois Souvent

Si vous avez répondu « parfois » ou « souvent » à la plupart des questions, consultez un médecin.



À propos de Dementia Australia

Dementia Australia propose des informations fiables, du matériel pédagogique et des services aux quelque 500 000 Australiens atteints de démence et aux près de 1,6 million de personnes prenant part à leurs soins.

Nous nous mobilisons pour créer des changements positifs et nous soutenons des travaux de recherche essentiels.

Nous sommes là pour aider les personnes affectées par la démence et pour leur permettre d'avoir la meilleure qualité de vie possible.

Quel que soit l'impact de cette maladie sur votre vie, nous sommes là pour vous.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Pour une assistance dans votre langue, appelez le **131 450**

Retrouvez-nous en ligne
dementia.org.au



La National Dementia Helpline est un service d'aide national pour la démence financé par le gouvernement australien.

© Dementia Australia 2020, 20114, Décembre 2020