

# La memoria e il pensiero vi preoccupano?

Ecco cosa potete fare





Avete notato cambiamenti nel vostro pensiero o nel vostro comportamento? Siete preoccupati per l'aumento dei vuoti di memoria?

Magari avete notato questi cambiamenti in un familiare o in un amico?

Sono molti i fattori che possono causare cambiamenti nel pensiero o perdite di memoria. Tra questi vi sono:

- stress
- dolore
- malattie croniche
- alcuni farmaci
- alcolici
- stanchezza.

A volte, i sintomi indicano una demenza in fase iniziale.

**I cambiamenti significativi nella memoria non sono mai normali, a nessuna età.**

Se avete difficoltà, rivolgetevi a un medico.

# Parlare con il medico

Non esiste un esame diagnostico specifico in grado di determinare se una persona sia affetta da demenza.

Parlate con il vostro medico delle difficoltà che state riscontrando. Il vostro medico vi sottoporrà a un esame fisico e neurologico. Potreste anche essere indirizzati ad uno specialista per indagare su altre possibili cause dei vostri sintomi.

Durante la visita dovrete:

- portare un elenco delle vostre preoccupazioni
- far sapere al medico da quanto tempo avete problemi e se sono peggiorati
- portare un elenco dei farmaci, delle vitamine e degli integratori che assumete.



## Come ottenere il massimo dal proprio appuntamento

- Prenotate un appuntamento più lungo.
- Fatevi accompagnare da un amico o da un familiare.
- Fate domande e informate il medico se non avete capito qualcosa.
- Prendete appunti durante la visita.
- Discutete se sia necessaria un'ulteriore valutazione da parte di uno specialista.



**È stato un sollievo ottenere la diagnosi. La cosa peggiore era non sapere. ”**

Fred, diagnosi di morbo di Alzheimer

## Prima agite, meglio è

I vostri sintomi potrebbero non essere causati dalla demenza. Ma se lo sono, una diagnosi precoce sarà utile.

Potete accedere a supporto e informazioni per capire come vivere bene con la demenza e mantenere controllo sulla vostra vita. Potete organizzarvi per tempo e compiere passi positivi per vivere nel miglior modo possibile.

“

**Siamo così contenti di aver avuto quella diagnosi precoce. Abbiamo avuto la possibilità di cambiare il nostro stile di vita adeguandolo alle mie capacità. Abbiamo fatto piani precisi per il futuro. ”**

Maria, diagnosi di demenza vascolare

## Cos'è la demenza?

Demenza è il termine usato per descrivere i sintomi di un ampio gruppo di malattie che causano un progressivo declino del funzionamento di una persona. Esistono numerose forme di demenza. Il morbo di Alzheimer è la forma più comune.

La demenza può colpire chiunque. Insorge più frequentemente dopo i 65 anni e soprattutto dopo gli 85 anni.

Solo un medico o uno specialista può diagnosticare correttamente la demenza.



# La memoria e il pensiero vi preoccupano?

Se avete dubbi riguardo a cambiamenti del pensiero o della memoria, o rispetto a un familiare o un amico, completate la seguente checklist.

**Ho difficoltà a ricordare gli eventi recenti**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Ho difficoltà a trovare la parola giusta**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Ho difficoltà a ricordare il giorno e la data**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Dimentico dove vengono solitamente tenute le cose**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Trovo difficile adattarmi a cambiamenti nella mia routine**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Ho difficoltà a capire i testi scritti o a seguire una storia in televisione**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Trovo difficile seguire e partecipare alle conversazioni, soprattutto quelle di gruppo**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Ho problemi nella gestione delle finanze, ad esempio con operazioni bancarie o calcolo del resto**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Ho difficoltà nelle attività quotidiane, come orientarmi nel centro commerciale locale**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Sto perdendo interesse per le attività che di solito mi piacciono**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Ho difficoltà a riflettere sui problemi**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**La famiglia e/o gli amici hanno fatto commenti sulla mia scarsa memoria**

Raramente  Qualche volta  Spesso

**Se avete risposto soprattutto “a volte” o “spesso”, consultate il vostro medico.**



# Informazioni su Dementia Australia

Dementia Australia è la fonte di informazione, educazione e servizi affidabili per il mezzo milione di australiani che si stima convivano con la demenza e per i quasi 1,6 milioni di persone coinvolte nella loro assistenza.

Promuoviamo cambiamenti positivi e supportiamo attività di ricerca di importanza fondamentale. Siamo qui per sostenere le persone colpite dalla demenza e per consentire loro di vivere nel miglior modo possibile.

In qualsiasi modo siate colpiti dalla demenza, siamo qui per voi.

# National Dementia Helpline

## 1800 100 500



Per assistenza linguistica  
chiamate il numero **131 450**

---

Visitateci online  
**dementia.org.au**

