

# 자신의 사고 능력이나 기억력이 걱정되나요?

그러시다면 이렇게 하실 수 있습니다.





자신의 생각이나 행동에 변화를  
의식하셨나요? 건망증이 증가하여  
걱정되시나요?

혹시 가족이나 친구에게서 이러한 변화를  
발견하셨나요?

많은 요인으로 인하여 사고나 기억력 상실에  
변화가 초래될 수 있습니다. 예:

- 스트레스
- 통증
- 만성 질환
- 일부 약품
- 알코올
- 피로.

가끔 이런 증상들이 치매 초기의 징후일 수  
있습니다.

**어느 연령대라도 기억력에 큰  
변화가 생기는 것은 정상적이지  
않습니다**

어려움을 겪고 있다면 의사의  
진찰을 받으세요.

# 의사에게 말하기

치매에 걸렸음을 보이기 위한 단일 의료 검사는 없습니다.

겪고 계시는 어려움에 대해 의사와 얘기하세요. 의사가 신체 검사와 신경학적 검사를 할 것입니다. 증상을 초래했을 수도 있는 원인을 조사하기 위해 귀하를 전문의에게 의뢰할 수도 있습니다.

진찰 방문 시에 하실 일:

- 우려사항 목록을 지참하세요.
- 문제가 생긴지 얼마나 되었는지 그리고 문제가 심해졌는지 여부를 의사에게 말하세요
- 드시고 있는 약품, 비타민제 및 보충제 목록을 지참하세요.



## 진찰을 최대한으로 이용하세요

- 더 오랜 진찰을 예약하세요.
- 친구나 가족을 동반하세요.
- 이해가 안되는 것이 있으면 의사에게 알리고 질문하세요.
- 진찰 중에 기록하세요.
- 전문의의 차후 진찰이 필요한지에 대해 상의하세요.

“

진단을 받으니 안도감이 생겼습니다. 가장 안 좋은 것은 알지 못하는 상태에 있는 것이었습니다. ”

알츠하이머병 진단을 받은 프레드.

## 빨리 조치할 수록 좋습니다

증상들의 원인이 치매가 아닐 수도 있습니다. 그런데 치매라면 좀더 조기 진단이 유용합니다.

치매와 함께 생활을 잘 영위하며 통제할 수 있는 방법에 대한 정보와 지원을 받으실 수 있습니다. 가능한 최상의 삶을 영위하기 위해 미리 계획을 세우고 긍정적인 조치를 취할 수 있습니다.

“

**우리가 조기 진단을 받아서 너무나 기쁩니다. 우리의 라이프스타일을 바꾸어 나의 역량에 맞추는 기회를 가지게 되었어요. 우리가 미래를 위한 확실한 계획을 세웠지요. ”**

혈관성 치매 진단을 받은 마리아

## 치매가 무엇인가요?

치매란 인간의 기능에 점진적인 감퇴를 초래하는 대규모 질병군의 증상들을 묘사하는데 사용되는 용어입니다. 치매에는 여러 알려진 유형들이 있습니다. 가장 흔한 유형은 알츠하이머병입니다.

누구든지 치매에 걸릴 수 있습니다. 65세 이상에 더 흔하고 특히 85세 이상에 많습니다. 의사나 전문의만 치매를 정확하게 진단할 수 있습니다.



# 사고 및 기억력에 대한 걱정 점검표

자신이나 가족 혹은 친구의 사고나 기억력에 생긴 변화에 우려가 되면 아래의 점검표를 작성해 보세요.

최근의 사건을 기억하는 것이 어렵다.

드물게     가끔     종종

올바른 단어를 생각하기가 어렵다.

드물게     가끔     종종

요일과 날짜를 기억하기가 어렵다.

드물게     가끔     종종

물건을 주로 두는 장소를 잊어버린다.

드물게     가끔     종종

일상생활에 생긴 변화에 적응하는 것이 어렵다.

드물게     가끔     종종

문자로 된 내용을 이해하거나 텔레비전의 이야기를 따라가는 것이 어렵다.

드물게     가끔     종종



대화를 따라가거나 합류하는 것이  
(특히 그룹에서) 어렵다.

드물게     가끔     종종

뱅킹이나 잔돈 계산 등, 재정 업무 처리에  
문제가 있다.

드물게     가끔     종종

지역 쇼핑센터를 찾아가는 것 등 일상적  
활동이 어렵다.

드물게     가끔     종종

평상시 즐기던 활동에 관심이 없어진다.

드물게     가끔     종종

문제를 철저히 생각하는 것이 어렵다.

드물게     가끔     종종

가족 및/혹은 친구가 나의 나쁜 기억력에 대해  
언급했다.

드물게     가끔     종종

**가끔'이나 '종종'을 대부분 선택했을 경우  
의사를 만나 보세요.**



# Dementia Australia 소개

Dementia Australia는 치매 질환이 있는 호주인 약 50만명과 거의 160만명에 달하는 이들의 간호에 관련된 사람들을 위한 신뢰할 수 있는 정보와 교육과 서비스를 제공합니다.

본 기관은 긍정적인 변화를 주창하고 필수적인 연구를 지원합니다. 우리는 치매의 영향 하에 있는 분들을 지원하고 가능한 최상의 삶을 영위하시도록 하기 위해 준비되어 있습니다.

치매의 영향이 어떠한 상태이든 우리는 여러분을 위해 일합니다.

# National Dementia Helpline

## 1800 100 500



언어지원을 위한  
전화: 131 450

웹 주소

**dementia.org.au**

