

Ar nerimaujate dėl savo mąstymo ir atminties?

Štai, ką galite daryti





Ar pastebėjote, kad pasikeitęs
jūsų mąstymas ar elgesys? Ar
nerimaujate dėl dažnėjančio
užmiršimo?

Gal pastebėjote tokius pasikeitimus
savo šeimos nario ar draugo
asmenybėje?

Visokie veiksniai gali sukelti mąstymo
ar atminties sutrikimus. Jų tarpe:

- įtampa
- skausmas
- lėtinė liga
- kai kurie vaistai
- alkoholis
- nuovargis.

Kartais pasikeitimai yra ankstyvi
demencijos požymiai.

**Žymūs atminties pasikeitimai
nėra normalus reiškinys,
nesvarbu kiek asmeniui metų.**

Jeigu savyje pastebėjote kai
kuriuos šių požymių, kreipkitės į
savo gydytoją.

Pasitarkite su savo gydytoju

Nėra vieno specifinio testo, kuris parodytų, kad asmuo serga demencija.

Pasitarkite su gydytoju dėl savo požymių. Gydytojas ištirs jūsų fizinę ir neurologinę būklę. Jis gali jus pasiųsti pas specialistą ištirti kitas galimas jūsų požymių priežastis.

Apsilankant pas gydytoją:

- atsineškite sąrašą jums rūpimų klausimų
- gydytojui pasakykite, kaip seniai jau jaučiate savo problemas, ar pablogėjo
- atsineškite savo vartojamų vaistų, vitaminų ir maisto papildų sąrašą.



Turiningai išnaudokite apsilankymą pas gydytoją

- Paprašykite ilgesnės konsultacijos.
- Kartu atsiveskite draugą ar artimąjį.
- Klauskite klausimus ir prašykite papildomų paaiškinimų, jeigu ko nesupratote.
- Per apsilankymą darykite užrašus.
- Pasitarkite dėl galimo siuntimo pas specialistą tolimesniam įvertinimui.



**Buvo palengvinimas
išgirsti diagnozę.
Blogiausia buvo
nežinojimas. ”**

Fredui buvo nustatyta Alzheimerio liga

Kuo anksčiau pradėsite veikti, tuo geriau

Jūsų simptomai nebūtinai sukelti demencija, bet jeigu taip, tada ankstyva diagnozė bus naudinga.

Yra pagalba, informacija, patarimai, kaip geriausiai gyventi su demencijos liga ir tvarkyti savo likusį gyvenimą. Galite iš anksto planuoti savo ateitį ir imtis atitinkamų veiksmų, kiek įmanoma pasiruošiant būsimiems gyvenimo aplinkybių pasikeitimams.

“

**Mes labai džiaugiamės
gavę ankstyvą diagnozę.
Tai mums davė galimybę
pakeisti savo gyvenimo
būdą, prisitaikyti prie
mano sugebėjimų ir
sudaryti konkrečius
ateities planus. ”**

Marijai buvo nustatyta kraujagyslinė demencija

Kas yra demencija?

Demencija yra bendras terminas apsakantis grupę ligų susijusių su progresuojančiu atminties ir mąstymo funkcijų nykimu. Yra daugybė žinomų demencijos formų. Alzheimerio liga yra dažniausiai pasitaikanti forma.

Demencija gali susirgti bet kas, nors ji dažnesnė tarp vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių ir ypač peržengusių 85 metus.

Tik gydytojas arba specialistas gali tikrai nustatyti demencijos diagnozę.



Ar nerimaujate dėl savo mąstymo ir atminties - patikrinimas

Jeigu jūs nerimaujate dėl savyje,
šėimos naryje ar drauge pastebėtų
mąstymo ir atminties pasikeitimų,
užpildykite šią apklausą:

**Man sunku atsiminti įvykius, kurie
neseniai atsitiko**

Retai Kartais Dažnai

Man sunku sugalvoti teisingą žodį

Retai Kartais Dažnai

Man sunku atsiminti dieną ir datą

Retai Kartais Dažnai

**Aš užmirštu, kur daiktai paprastai
laikomi**

Retai Kartais Dažnai

**Man sunku prisitaikyti prie bet kokių
mano įprastos kasdieninės tvarkos
pasikeitimų**

Retai Kartais Dažnai

**Man sunku suprasti straipsnius ar
sekti televizijos turinį**

Retai Kartais Dažnai

Man sunku sekti ir įsijungti į pasikalbėjimus, ypač grupėse

Retai Kartais Dažnai

Man sunku tvarkyti savo pinigus ir banko reikalus ir apskaičiuoti grąžą

Retai Kartais Dažnai

Man sunku atlikti kasdieninius veiksmus, pasimetu eidamas po vietines krautuves

Retai Kartais Dažnai

Aš pradėjau nebesidomėti užsiėmimais, kurie man paprastai sudaro malonumą

Retai Kartais Dažnai

Man sunku apmąstyti problemas

Retai Kartais Dažnai

Mano artimieji ir/ar draugai pastebi mano prastėjančią atmintį

Retai Kartais Dažnai

Jeigu daugiausia paženklinate “kartais” arba “dažnai”, jums yra patartina kreiptis į savo gydytoją.



Apie organizaciją Dementia Australia

Dementia Australia yra patikimas informacijos, žvietimo ir kitų paslaugų šaltinis. Ši organizacija aptarnauja apie pusę milijono australų, kurie gyvena su demencijos liga ir beveik 1,6 milijono žmonių susijusių su jų priežiūra.

Mūsų organizacija skatina šios srities pagerinimus ir remia svarbius tyrinėjimus. Dirbame su tikslu paremti demencija paveiktus žmones, jiems padėti pasirūpinti kuo tinkamiausiomis gyvenimo sąlygomis.

Nesvarbu, koku būdu jus liečia demencijos ligos poveikis, mes norime jums padėti.

National Dementia Helpline

1800 100 500



Dėl vertėjo pagalbos
skambinkite **131 450**

Internetu mes pasiekiami įsijungus
dementia.org.au

