

担心您的 思维和记 忆力吗？

您可以采取一些措施





您有没有注意到自己思维或行为方面的变化？您是否担心自己记忆出错的情况越来越多？

可能您在家人或朋友身上注意到了这些变化？

有许多因素都可能造成思维变化或记忆力丧失。这些因素包括：

- 压力
- 疼痛
- 慢性疾病
- 一些药物
- 酒
- 疲倦。

有时候，这些症状是早期痴呆症的征兆。

对任何年龄来说，记忆力方面的重大改变都不是一件正常的事情。

如果您出现困难，就应该去看医生。

找医生谈谈

没有一种医学检查可以查出某人是否患有痴呆症。

找医生谈谈您出现的困难。医生会给您做体检和神经检查，还可能将您转诊给专科医生来查看可能造成症状的其它原因。

在就诊时，您应该：

- 带上您担心的问题清单
- 告诉医生您有这些问题多长时间，并且说明问题是否恶化
- 带上您服用的药物、维生素和补药清单。



充分利用您的预约

- 预约更长的时间。
- 带上朋友或家人。
- 提出问题，如果有什么不明白，请告诉医生。
- 在就诊时做笔记。
- 讨论您是否需要找专科医生做进一步的评估。



**获得诊断令人感到释然。
最糟的就是不知道。**

弗莱德 - 被诊断患有阿耳兹海默氏病

越早行动越好

您的症状可能并不是痴呆症引起的。即使是的话，早点做出诊断也有帮助。

您可以获得支持和信息，了解如何在身患痴呆症时好好生活，掌控自己的生活。您可以提前计划，采取积极步骤，尽可能享受美好生活。

“

我们很高兴自己及早获得诊断。这让我们有机会改变生活方式，量力而行，并且对未来做出明确计划。”

玛丽娅—被诊断患有血管性痴呆症

什么是痴呆症？

痴呆症一词用来描述造成人体机能渐进性衰退的一大类疾病的症状。已知的痴呆症类型有许多种。阿耳兹海默氏病是最常见的类型。

任何人都有可能患上痴呆症。这在65岁以上的人群中 – 尤其是在85岁以上的人群中 – 更为常见。

只有医生或专科医生才能正确诊断痴呆症。



“担心您的思维和记忆力” 检核表

如果您对自己或家人/朋友的思维或记忆力改变感到担心，请填写以下检核表。

我难以记住最近发生的事情

很少 有时 经常

我难以找到适当的词语

很少 有时 经常

我记不住日子和日期

很少 有时 经常

我忘记东西通常放在哪里

很少 有时 经常

我难以适应日常习惯的改变

很少 有时 经常

我难以看懂文字内容或电视上的故事

很少 有时 经常

我觉得难以领会和加入交谈，尤其是小组交谈

很少 有时 经常

我在处理财务方面有困难，如银行事务或计算找零

很少 有时 经常

我在日常活动方面有困难，如在当地购物中心找对方向

很少 有时 经常

我对平常喜爱的活动越来越没有兴趣

很少 有时 经常

我在思考解决问题方面有困难

很少 有时 经常

家人和/或朋友说我记忆力差

很少 有时 经常

如果您大多数都勾选了‘有时’或‘经常’，就应该去看医生。



澳大利亚痴呆症协会简介

澳大利亚痴呆症协会 (Dementia Australia) 为澳大利亚大约五十万痴呆症患者以及参与照顾他们的近160万人提供信息、教育和服务，备受人们信赖。

我们倡导积极改变，支持开展重要研究。我们为受到痴呆症影响的人士提供支持，让他们能够尽可能享受美好生活。

无论您受到痴呆症的怎样影响，我们都可以为您提供帮助。

National Dementia Helpline
1800 100 500



若需要语言方面的帮助，
请致电 **131 450**

在线联系我们
dementia.org.au



全国痴呆症帮助热线由澳大利亚政府提供资金。

© 澳大利亚痴呆症协会 - 2020年, 20114, 2020年12月