

# Martwi Cię Twoje myślenie i pamięć?

Oto, co możesz zrobić





Czy zauważyłeś zmiany w swoim myśleniu lub zachowaniu? Niepokoją Cię coraz większe luki w Twojej pamięci?

Może zauważyłeś te zmiany u członka rodziny lub przyjaciela?

Wiele czynników może powodować zmiany w myśleniu lub utratę pamięci. Należą do nich m.in:

- stres
- ból
- przewlekła choroba
- niektóre leki
- alkohol
- zmęczenie.

Czasem, objawy są oznaką wczesnej demencji.

**Poważne zmiany w pamięci nie są normalne w żadnym wieku.**

W przypadku wystąpienia trudności, idź do lekarza.

# Rozmowa z lekarzem

Nie ma pojedynczego testu medycznego, który wykazałby, czy dana osoba cierpi na demencję.

Należy porozmawiać z lekarzem o doświadczanych trudnościach. Lekarz przeprowadzi badanie przedmiotowe i neurologiczne. Może również skierować Cię do specjalisty w celu zbadania innych możliwych przyczyn objawów.

Podczas wizyty należy:

- przynieść ze sobą listę swoich obaw
- powiedzieć lekarzowi, od jak dawna występują u Ciebie problemy i czy uległy one pogorszeniu
- przynieść listę leków, witamin i suplementów, które zażywasz.



## Wykorzystaj w pełni swoją wizytę

- Zarezerwuj dłuższą wizytę.
- Weź ze sobą przyjaciela lub członka rodziny.
- Zadawaj pytania i daj znać lekarzowi, jeśli czegoś nie rozumiesz.
- Rób notatki podczas wizyty.
- Przedyskutuj, czy potrzebujesz dalszej oceny przez specjalistę.



**Otrzymanie diagnozy przyniosło mi ulgę. Najgorsza była niewiedza.** ”

Fred, u którego zdiagnozowano chorobę Alzheimera.

# Im wcześniej zaczniesz działać, tym lepiej

Twoje objawy mogą nie być spowodowane demencją. Ale wcześniejsza diagnoza będzie pomocna, jeśli to jest powód.

Możesz uzyskać dostęp do wsparcia i informacji, aby zrozumieć, jak można dobrze żyć z demencją i przejąć kontrolę nad swoim życiem. Możesz zaplanować swoją przyszłość i podjąć pozytywne kroki, aby żyć jak najlepiej.

“

**Jesteśmy bardzo zadowoleni, że postawiono nam wczesną diagnozę. Mieliśmy szansę zmienić nasz styl życia, aby dostosować go do moich możliwości. Zrobiliśmy konkretne plany na przyszłość.** ”

Maria, u której zdiagnozowano demencję naczyniową

# Co to jest demencja?

Demencja jest to termin używany do opisania objawów dużej grupy chorób, które powodują postępujące pogorszenie funkcjonowania danej osoby. Istnieje wiele znanych rodzajów demencji. Najbardziej rozpowszechnionym typem jest choroba Alzheimera.

Demencja może wystąpić u każdego. Jest ona bardziej powszechna po 65 roku życia, a zwłaszcza po 85 roku życia.

Tylko lekarz lub specjalista może prawidłowo zdiagnozować demencję.



# Martwi Cię Twoje myślenie i pamięć – lista kontrolna

Wypełnij poniższą listę kontrolną, jeśli niepokoją Cię zmiany we własnym albo członka rodziny lub przyjaciela, myśleniu lub pamięci.

**Mam problemy z przypomnieniem  
sobie ostatnich wydarzeń**

Rzadko     Czasem     Często

**Mam trudności ze znalezieniem  
właściwego słowa**

Rzadko     Czasem     Często

**Mam trudności z przypomnieniem  
sobie dnia tygodnia i daty**

Rzadko     Czasem     Często

**Zapominam, gdzie zazwyczaj  
przechowywane są rzeczy**

Rzadko     Czasem     Często

**Mam trudności z przystosowaniem  
się do zmian w moim trybie życia**

Rzadko     Czasem     Często

**Mam trudności ze zrozumieniem  
drukowanego tekstu lub programu  
telewizji**

Rzadko     Czasem     Często



**Mam trudności z braniem udziału w rozmowach, szczególnie w grupach**

Rzadko    Czasem    Często

**Mam problemy z kontrolą swoich finansów, włącznie z bankowością lub obliczaniem reszty**

Rzadko    Czasem    Często

**Mam trudności z wykonywaniem codziennych czynności, takich jak znalezienie kierunku w lokalnym centrum handlowym**

Rzadko    Czasem    Często

**Tracę zainteresowanie w zajęciach, które zazwyczaj sprawiają mi przyjemność**

Rzadko    Czasem    Często

**Mam trudności w przemyśleniu problemów**

Rzadko    Czasem    Często

**Rodzina i/lub znajomi komentują na temat mojej słabej pamięci**

Rzadko    Czasem    Często

**Skontaktuj się z lekarzem, jeśli w większości przypadków zaznaczyłeś „czasem” lub „często”.**



# Dementia Australia

Organizacja Dementia Australia jest źródłem wiarygodnych informacji, edukacji i usług dla około pół miliona Australijczyków cierpiących na demencję oraz prawie 1,6 miliona osób zaangażowanych w opiekę nad nimi.

Działamy na rzecz pozytywnych zmian i wspieramy ważne badania naukowe. Jesteśmy tutaj, aby wspierać osoby dotknięte demencją i umożliwić im jak najlepszy styl życia.

Bez względu na to, w jaki sposób demencja wpłynęła na Twoje życie, jesteśmy tu dla Ciebie.

# National Dementia Helpline **1800 100 500**



Zadzwoń pod numer **131 450**  
po pomoc w twoim języku

---

Znajdź nas online  
**dementia.org.au**

