

Sunteți îngrijorat de gândirea și memoria dumneavoastră?

Iată ce puteți face





Ați observat schimbări în gândirea sau comportamentul dumneavoastră? Sunteți îngrijorat de creșterea tulburărilor de memorie?

Poate ați observat aceste schimbări la un membru al familiei sau la un prieten?

Există mulți factori ce pot provoca modificări ale gândirii sau pierderea memoriei. Printre aceștia se numără:

- stresul
- durerea
- boala cronică
- unele medicamente
- alcoolul
- oboseala.

Uneori, simptomele sunt un semn al demenței timpurii.

Schimbările majore de memorie nu sunt normale la nici o vârstă.

Dacă întâmpinați dificultăți, ar trebui să vă consultați medicul.

Ce să discutați cu medicul dumneavoastră

Nu există un test medical unic care să arate dacă cineva are demență.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre dificultățile pe care le întâmpinați. Medicul dumneavoastră vă va face o examinare fizică și neurologică. De asemenea, puteți fi recomandat către un specialist pentru a investiga alte posibile cauze ale simptomelor dumneavoastră.

Pentru consultația dumneavoastră, ar trebui:

- să aveți o listă cu faptele care vă îngrijorează
- să îi spuneți medicului dumneavoastră de cât timp aveți probleme și dacă acestea s-au înrăutățit
- să aduceți o listă cu medicamentele, vitaminele și suplimentele pe care le luați.



Profitați la maximum de consultația dumneavoastră

- Faceți o programare mai lungă.
- Rugați un prieten sau un membru al familiei să vă însoțească.
- Puneți întrebări și spuneți medicului dumneavoastră dacă nu înțelegeți ceva.
- Luați notițe în timpul consultației.
- Discutați dacă aveți nevoie de o evaluare suplimentară de către un specialist.



A fost o ușurare când am primit diagnosticul. Cel mai rău a fost când nu am știut. ”

Fred, diagnosticat cu boala Alzheimer

Cu cât acționați mai devreme, cu atât mai bine

Este posibil ca simptomele dumneavoastră să nu fie cauzate de demență. Dar dacă sunt, diagnosticul timpuriu vă poate fi de ajutor.

Puteți accesa asistență și informații pentru a înțelege cum puteți trăi confortabil cu demență și pentru a vă controla viața. Puteți să vă planificați din timp și să luați decizii pozitive pentru a trăi cea mai bună viață posibilă.

“

Suntem atât de bucuroși că am primit diagnosticul devreme. Am avut șansa să ne schimbăm stilul de viață pentru a se potrivi cu condiția mea. Am făcut planuri clare pentru viitor. ”

Maria, diagnosticată cu demență vasculară

Ce este demența?

Demența este termenul folosit pentru a descrie simptomele unui grup mare de boli care determină o scădere progresivă a funcționării unei persoane. Există multe tipuri cunoscute de demență. Boala Alzheimer este cel mai frecvent tip.

Demența se poate întâmpla oricui. Apare mai frecvent după vârsta de 65 de ani și mai ales după vârsta de 85 de ani.

Doar un medic sau un specialist poate diagnostica corect demența.



Listă pentru verificarea gândirii și memoriei

Dacă aveți îngrijorări cu privire la schimbările de gândire sau de memorie pentru dumneavoastră sau un membru al familiei sau un prieten, completați lista de verificare de mai jos.

Am probleme cu rememorarea evenimentelor recente

Rar Uneori Adesea

Am probleme cu găsirea cuvântului potrivit

Rar Uneori Adesea

Am probleme să-mi amintesc ziua și data

Rar Uneori Adesea

Uit unde sunt de obicei lucrurile

Rar Uneori Adesea

Îmi este greu să mă adaptez la schimbări în rutina mea

Rar Uneori Adesea

Am probleme cu înțelegerea materialelor scrise sau cu urmărirea emisiunilor la televizor

Rar Uneori Adesea

**Mi-e greu să urmăresc și să particip la
conversații, în special în grupuri**

Rar Uneori Adesea

**Am probleme cu gestionarea chestiunilor
financiare, cum ar fi activitățile bancare
sau calcularea restului**

Rar Uneori Adesea

**Am dificultăți în activitățile de zi cu zi, cum
ar fi găsirea drumului în centrul comercial
local**

Rar Uneori Adesea

**Îmi pierd interesul pentru activitățile care
de obicei îmi plac**

Rar Uneori Adesea

**Am dificultăți cu rezolvarea problemelor
curente**

Rar Uneori Adesea

**Familia și/sau prietenii au făcut remarci
despre memoria mea slabă**

Rar Uneori Adesea

**Dacă ați bifat mai ales „uneori” sau
„adesea”, ar trebui să vă adresați
medicului dumneavoastră.**



Despre organizația „Dementia Australia”

„Dementia Australia” este o sursă de informații de încredere, educație și servicii pentru aproximativ jumătate de milion de australieni care trăiesc cu demență și pentru aproape 1,6 milioane de persoane implicate în îngrijirea lor.

Pledăm pentru schimbări pozitive și susținem cercetarea în domeniu. Suntem aici pentru a sprijini persoanele afectate de demență și pentru a le permite să trăiască cât mai bine posibil.

Indiferent de modul în care sunteți afectat de demență, suntem aici pentru dumneavoastră.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Pentru asistență lingvistică,
sunați la **131 450**

Ne puteți găsi online la
dementia.org.au

