



Dementia
Australia™

คุณกังวล เกี่ยวกับ ความคิด และความจำ ของคุณ หรือไม่?

สิ่งที่คุณทำได้มีดังนี้





คุณเคยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงต่อ
ความคิดหรือพฤติกรรมของคุณหรือไม่?
คุณกังวลเกี่ยวกับความถี่ลงซีลิมที่เพิ่มขึ้น
หรือไม่?

อาจเป็นไปได้ที่คุณสังเกตเห็นการ
เปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นกับสมาชิก
ในครอบครัวหรือเพื่อนคนใดคนหนึ่ง?

มีปัจจัยหลายอย่างที่อาจเป็นเหตุให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงต่อความคิดหรือการสูญเสีย
ความจำ สิ่งเหล่านี้ได้แก่

- ความเครียด
- ความเจ็บปวด
- การเจ็บป่วยเรื้อรัง
- ยาบางชนิด
- แอลกอฮอล์
- ความเหนื่อยล้า

บางครั้ง อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณหนึ่ง
ของภาวะสมองเสื่อมในระยะเริ่มต้น

**การเปลี่ยนแปลงสำคัญ
ที่เกิดขึ้นกับความจำ
ไม่ใช่เรื่องปกติ ไม่ว่าจะ
เป็นช่วงอายุใดก็ตาม
หากคุณกำลังประสบกับ
ปัญหานี้ คุณควรไปพบแพทย์**

พูดคุยกับแพทย์ของคุณ

ไม่มีการทดสอบทางการแพทย์ใด ๆ ที่กระทำเพียงครั้งเดียวแล้วจะแสดงให้เห็นว่าใครบางคนเป็นโรคสมองเสื่อม

พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับปัญหาที่คุณกำลังประสบอยู่ แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและระบบประสาทให้คุณ คุณอาจได้รับการส่งต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจหาสาเหตุอื่น ๆ ที่เป็นไปได้เกี่ยวกับอาการของคุณ

ในระหว่างการไปพบแพทย์ คุณควร

- นำรายการข้อกังวลของคุณติดตัวไปด้วย
- แจ้งให้แพทย์ทราบว่า คุณมีปัญหาดังต่าง ๆ มานานแค่ไหนและอาการเหล่านั้นแย่งหรือไม
- นำรายชื่อยา วิตามิน และอาหารเสริมที่คุณทานมาด้วย



ใช้ประโยชน์จากการ นัดหมายของคุณ ให้มากที่สุด

- นัดหมายเวลาที่ยาวนานขึ้น
- พาเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว
ไปกับคุณด้วย
- สอบถามและแจ้งให้แพทย์ทราบ
หาก你不เข้าใจในบางเรื่อง
- จัดบันทึกขณะเข้ารับการตรวจ
- ทารือกับแพทย์ว่า คุณจำเป็นต้อง
ได้รับการประเมินเพิ่มเติมโดยแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญหรือไม่



**คุณจะไม่ใส่ใจที่เข้ารับการ
วินิจฉัย สิ่งที่ย่ำที่สุดคือ
การไม่รู้ ๑**

คุณ Fred ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์

ยิ่งดำเนินการเร็วเท่าใด ก็เป็นสิ่งที่ดีต่อคุณมาก เท่านั้น

อาการของคุณอาจไม่ได้เกิดจากภาวะ
สมองเสื่อม แต่หากเป็นเช่นนั้น การวินิจฉัย
ที่เร็วขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อคุณ

คุณสามารถเข้าถึงการสนับสนุนและข้อมูล
เพื่อทำความเข้าใจว่า คุณจะอยู่กับอาการ
ภาวะสมองเสื่อมและควบคุมชีวิตของคุณให้ดี
ได้อย่างไร คุณสามารถวางแผนล่วงหน้า
และดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสมเพื่อ
ใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

“

**เราดีใจมากที่ได้รับ การวินิจฉัย
ตั้งแต่เนิ่น ๆ เรามีโอกาสที่จะ
เปลี่ยนวิถีชีวิตของเราเพื่อให้
ตรงกับความสามารถของฉัน
เราได้วางแผนที่ชัดเจน
สำหรับอนาคตไว้แล้ว ”**

คุณ Maria ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคภาวะสมองเสื่อม
จากโรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะสมองเสื่อมคืออะไร?

ภาวะสมองเสื่อมเป็นคำที่ใช้อธิบายอาการของโรคกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งที่เป็นสาเหตุทำให้การทำงานของร่างกายคน ๆ หนึ่งลดถอยลงอย่างต่อเนื่อง ภาวะสมองเสื่อมที่รู้จักกันนั้นมีหลายประเภท โรคอัลไซเมอร์เป็นประเภทที่พบบ่อยที่สุด

ภาวะสมองเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนซึ่งพบได้บ่อยในผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุมากกว่า 85 ปี มีเพียงแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นที่สามารถวินิจฉัยอาการภาวะสมองเสื่อมได้อย่างถูกต้อง



รายการตรวจสอบสำหรับ ข้อกังวลเกี่ยวกับความคิด และความจำของคุณ

หากคุณมีข้อกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง
ทางความคิดหรือความจำของคุณหรือสมาชิก
ในครอบครัวหรือเพื่อนคนใดคนหนึ่ง
กรุณากรอกรายการตรวจสอบด้านล่างนี้

**ฉันมีปัญหาในการจดจำเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้นเมื่อเร็ว ๆ นี้**

นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

ฉันมีปัญหาในการค้นหาคำที่เหมาะสม

นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

ฉันมีปัญหาในการจดจำวันและวันที่

นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

ฉันมักจะลืมว่าเก็บของไว้ที่ไหน

นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ฉันรู้สึกว่ายากที่จะปรับตัวให้เข้ากับการ
เปลี่ยนแปลงในกิจวัตรประจำวันของฉัน**

นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ฉันมีปัญหาในการทำความเข้าใจเนื้อหา
ที่เป็นลายลักษณ์อักษรหรือติดตาม
เรื่องราวทางโทรทัศน์**

นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ฉันรู้สึกว่ายากที่จะติดตามและเข้าร่วม
การสนทนา โดยเฉพาะการสนทนาเป็นกลุ่ม**
 นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ฉันมีปัญหาในการจัดการด้านการเงิน
เช่น ธุรกรรมธนาคาร หรือการคำนวณ
เงินทอง**
 นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ฉันมีปัญหากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
เช่น การหาทางไปมาในศูนย์การค้าท้องถิ่น**
 นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ฉันสูญเสียความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ
ที่ฉันเคยชื่นชอบ**
 นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

ฉันมีปัญหาในการคิดแก้ไขปัญหา
 นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**ครอบครัวและ/หรือเพื่อนแสดงความ
คิดเห็นเกี่ยวกับความจำแย่ ๆ ของฉัน**
 นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง

**หากคุณสามารถทำเครื่องหมาย «บางครั้ง»
หรือ «บ่อยครั้ง» เป็นส่วนใหญ่
คุณควรไปพบแพทย์**



เกี่ยวกับ Dementia Australia

Dementia Australia เป็นแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เป็นแหล่งการศึกษาและบริการต่าง ๆ สำหรับชาวออสเตรเลียประมาณครึ่งล้านคนที่มีภาวะสมองเสื่อม และเกือบ 1.6 ล้านคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การดูแลพวกเขา

เราส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก และเป็นผู้ให้การสนับสนุนการวิจัยที่สำคัญ ๆ เราอยู่ที่นี่เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะสมองเสื่อม และทำให้พวกเขาได้ใช้ชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ไม่ว่าคุณจะได้รับผลกระทบจากภาวะสมองเสื่อมอย่างไร เราอยู่ที่นี่เพื่อคุณ

National Dementia Helpline 1800 100 500



สำหรับความช่วยเหลือทางด้านภาษา
โทร 131 450

พบกับเราทางออนไลน์ได้ที่
dementia.org.au



สายด่วนให้ความช่วยเหลือด้านภาวะสมองเสื่อมแห่งชาติ (National Dementia Helpline)
ได้รับทุนสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย

© Dementia Australia 2020, 20114, ธันวาคม 2020