



Dementia
Australia™

Düşünme yetiniz ve hafızanız hakkında endişeleniyor musunuz?

Aşağıdakileri yapabilirsiniz:





Düşüncelerinizde veya davranışlarınızda değişiklikler fark ettiniz mi? Hafızanızdaki artan hatalardan endişe duyuyor musunuz?

Belki bir aile bireyi veya arkadaşınızda bu değişiklikleri fark etmişsinizdir?

Birçok faktör düşüncede değişikliklere veya hafıza kaybına neden olabilir. Bunlar şunları içerir:

- stres
- acı
- kronik hastalık
- bazı ilaçlar
- alkol
- yorgunluk

Bazen semptomlar erken demans belirtisidir.

Hafızadaki büyük değişiklikler hiçbir yaşta normal değildir.

Zorluk yaşıyorsanız, bir doktora görünmelisiniz.

Doktorunuzla konuşun

Birinin demansı olup olmadığını gösteren tek bir tıbbi test yoktur.

Yaşadığınız zorluklar hakkında doktorunuzla konuşun. Doktorunuz size fiziksel ve nörolojik muayene yapacaktır. Belirtilerinizin diğer olası nedenlerini araştırmak için bir uzmana da sevk edilebilirsiniz.

Doktora gittiğinizde:

- endişelerinizin listesini yapıp götürün
- doktorunuza ne kadar zamandır bu sorunları yaşadığınızı ve daha kötüye gidip gitmediğinden bahsedin
- aldığınız ilaçların, vitaminlerin ve besin takviyelerinin bir listesini götürün.



Doktor randevunuzdan en fazla yararı sağlamak için

- Daha uzun bir randevu alın.
- Bir arkadaşınızı veya aile üyenizi yanınıza alın.
- Sorular sorun ve bir şeyi anlamadıysanız doktorunuza söyleyin.
- Ziyaret sırasında not alın.
- Bir uzman tarafından daha fazla değerlendirmeye ihtiyacınız olup olmadığını tartışın.



Teşhisi almak rahatlatıcıydı. En kötüsü bilmemektir. ”

Fred, Alzheimer hastası

Ne kadar erken harekete geçerseniz o kadar iyi olur

Belirtilerinize bunama (demans) neden olmayabilir. Ancak öyleyse, erken teşhis yardımcı olacaktır.

Demansla nasıl iyi yaşayabileceğinizi ve hayatınızın kontrolünü nasıl ele geçirebileceğinizi anlamak için destek ve bilgilere erişebilirsiniz. Mümkün olan en iyi hayatı yaşamak için önceden plan yapabilir ve olumlu adımlar atabilirsiniz.

“

Bu erken teşhisi aldığımız için çok mutluyuz. Yaşam tarzımızı yeteneklerime uyacak şekilde değiştirme şansımız oldu. Gelecek için kesin planlar yaptık.”

Maria'ya, vasküler demans teşhisi konu

Bunama hastalığı (demans) nedir?

Demans, bir kişinin fonksiyonlarında kademeli bir düşüşe neden olan çok sayıda hastalığın semptomlarını tanımlamak için kullanılan terimdir. Bilinen birçok demans türü vardır. Alzheimer hastalığı en sık görülen türdür.

Demans herkesin başına gelebilir. 65 yaş üzerinde ve özellikle 85 yaş üzerinde daha sık görülür.

Demansı yalnızca bir doktor veya uzman doğru şekilde teşhis edebilir.



Düşünme yetiniz ve hafızanıza dair endişelerinizle ilgili kontrol listesi

Düşüncelerinizde veya hafızanızdaki veya bir aile üyenizdeki veya arkadaşınızdaki değişikliklerle ilgili endişeleriniz varsa, aşağıdaki kontrol listesini tamamlayın.

**Son olayları hatırlamakta güçlük
çekiyorum**

Nadiren Bazen Sıkça

Doğru kelimeyi bulmakta zorlanıyorum

Nadiren Bazen Sıkça

**Günü ve tarihi hatırlamakta
zorlanıyorum**

Nadiren Bazen Sıkça

Eşyaların durduğu yerleri unutuyorum

Nadiren Bazen Sıkça

**Günlük rutinimdeki değişikliklere uyum
sağlamak zor geliyor**

Nadiren Bazen Sıkça

**Yazılı içeriği anlamakta veya
televizyondaki bir hikayeyi takip
etmekte güçlük çekiyorum**

Nadiren Bazen Sıkça

Özellikle gruplar halinde sohbetleri takip etmekte ve bunlara katılmakta zorlanıyorum

Nadiren Bazen Sıkça

Bankacılık işlemleri veya bozuk para hesabı gibi parayla ilgili sorunlarım var

Nadiren Bazen Sıkça

Yerel alışveriş merkezinde yolumu bulmak gibi günlük faaliyetlerde zorluk çekiyorum

Nadiren Bazen Sıkça

Genellikle zevk aldığım faaliyetlere ilgimi kaybediyorum

Nadiren Bazen Sıkça

Problemleri düşünmekte güçlük çekiyorum

Nadiren Bazen Sıkça

Ailem ve / veya arkadaşlarım hafızamdaki gerileme ile ilgili yorum yaptı

Nadiren Bazen Sıkça

Çoğunlukla «bazen» veya «sıkça» yı işaretlediyseniz, doktorunuza görünmelisiniz.



Dementia Australia hakkında

Dementia Australia, bunama ile yaşayan tahmini yarım milyon Avustralyalı ve bakımlarıyla ilgilenen yaklaşık 1,6 milyon insan için güvenilir bilgi, eğitim ve hizmetlerin kaynağıdır.

Olumlu değişimi savunuyor ve hayati araştırmaları destekliyoruz. Demanstan etkilenen insanları desteklemek ve mümkün olduğu kadar iyi yaşamalarını sağlamak için buradayız.

Demanstan nasıl etkilenirseniz etkileyin, biz sizin için buradayız.

National Dementia Helpline 1800 100 500



Tercüman yardımı ile aramak
için: **131 450**

Bizi internetten de bulabilirsiniz
dementia.org.au



Ulusal Demans Yardım Hattı'nın giderleri Avustralya Hükümeti tarafından karşılanmaktadır.

© Dementia Australia 2020, 2014, Aralık 2020