

## TARKISTUSLISTA muistista huolestuneille

Harvoin  
Ajoittain  
Usein

Minun on vaikea muistaa äskettäin  
sattuneita tapahtumia

Minun on vaikea löytää oikeaa sanaa

Minun on vaikea muistaa päivää ja  
päivämäärää

Unohtan, missä tavaroita yleensä  
pidetään

Minun on vaikea sopeutua muutoksiin  
päivittäisissä rutiineissani

Minulla on ongelmia aikakausi-  
tai sanomalehti artikkeleiden  
ymmärtämisessä tai kirjassa  
tai televisiossa esitetyn tarinan  
seuraamisessa

Minun on vaikea seurata tai osallistua  
keskusteluun, etenkin ryhmässä

Minulla on ongelmia raha-asioiden  
hoidossa, kuten pankki-asioissa tai  
vaihtorahan laskemisessa

Minulla on vaikeuksia jokapäiväisissä  
asioissa, kuten tieni löytämisessä  
paikallisessa ostoskeskuksessa tai  
sellaisen aterian valmistamisessa,  
jonka olen aina tehnyt hyvin.

Olen kadottamassa kiinnostuksen  
toimintoihin, joista olen yleensä nauttinut

Minulla on vaikeuksia pohtia  
ongelmia loppuun asti

Perhe ja/tai ystävät ovat ilmaisseet  
huolensa huonosta muististani

Muut huolenaiheet:

**Jos olet ruksannut ajoittain tai usein,  
suositellaan lääkärissä käyntiä.**

## Tietoa Dementia Australiasta

Dementia Australia on kansallinen kattoelin kaikenikäisille, erityyppisten demensiasairauksien kanssa elämään joutuville ihmisille, heidän perheilleen ja hoitajilleen. Se tarjoaa edunvalvontaa, tukipalveluita, koulutusta ja tietoa.

## Lisätietoja

Lisätietoja dementiasta ja dementiariskin alentamisesta on saatavilla Dementia Australiasta.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



Tulkkipalvelu  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Oletko huolissasi muististasi?

## Tässä on, mitä voit tehdä...



**dementia  
australia**

# Oletko huolissasi muististasi?

Tunnetko itsesi huonomuistiseksi tai sekavaksi?

## Ongelman huomaaminen on ensimmäinen askel avun saantiin

Oletko tullut huolestuneeksi lisääntyvistä muistihäiriöistä tai muista muutoksista ajattelussa tai käytöksessä itselläsi, perheenjäsenellä tai ystävällä?

Muutoksille muistissa ja ajattelussa on monia mahdollisia syitä, joihin voi kuulua stressi, masennus, kipu, pitkäaikainen sairaus, lääkitys tai alkoholi ja joskus se on merkki alkavasta dementiaasta. Suuret muutokset muistissa eivät ole normaaleja missään iässä ja niihin tulee suhtautua vakavasti. Jos sinä tai joku tuntemasi henkilö kokee tällaisia vaikeuksia, on parempi hakeutua lääkärin vastaanotolle mahdollisimman nopeasti.



## Puhuminen lääkärille

Ei ole olemassa yhtä erityistä testiä, joka voi osoittaa, onko jollakin dementia. Diagnoosi tehdään haastattelemalla sinua ja ehkä ystävääsi tai omaistasi, jotta voidaan saada lisätietoja muisti- ja ajatteluvaikeuksistasi. Sinulle täytyy myös tehdä fyysinen ja neurologinen tutkimus, joka ottaa huomioon myös kaikki muut mahdolliset syyt.

### Käynnin aikana:

- Ota lista huolenaiheistasi mukaasi – se antaa hyödyllisen perustan lisäkeskustelulle ja testeille
- Puhu lääkärille huolenaiheistasi rehellisesti ja avoimesti mukaanlukien kuinka kauan sinulla on ollut näitä ongelmia.
- Tuo lista ottamistasi lääkkeitä mukaanlukien niiden annostukset (tai tuo kaikki pillerisi pussissa). Älä unohda astmasuihkeita, voiteita, yrtilääkkeitä ja vitamiineja

### Muista, että sinä voit:

- Pyytää pidempää vastaanottoaikaa
- Ottaa omaisen, hoitajan tai ystävän mukaasi
- Esittää kysymyksiä ja pyytää lisäselvityksiä, jos et ymmärrä
- Tehdä muistiinpanoja käynnin aikana
- Keskustella menosta erikoislääkärille lisätutkimuksiin

“Oli helpotus saada diagnoosi – pahinta oli, kun en tiennyt.”

Fredillä oli diagnosoitu Alzheimerin tauti

## Mitä aikaisemmin toimit sen parempi

Oireesi eivät ehkä johdu dementiaasta, mutta jos dementia on niiden syy, sen varhainen toteaminen on avuksi.

Aikainen diagnoosi merkitsee sitä, että saatavillasi on tukea, tietoa ja lääkitystä. On tärkeää, että dementia-diagnoosin saaneet henkilöt suunnittelevat etukäteen ja harkitsevat sellaisia seikkoja, kuten elämäntapaa, hoitoa, terveyttä ja raha-asioita.

“Olemme iloisia, että sairaus todettiin varhaisessa vaiheessa, koska saimme mahdollisuuden muuttaa elämäntyyliämme kykyjäni vastaavaksi ja tehdä selvät suunnitelmat tulevaisuudellemme”

Marialla oli diagnosoitu verisuoniperäiden dementia

## Mitä dementia on

Dementia on yleistermi, joka kuvaa ongelmia, joita ilmenee muistin ja ajattelun muuttuessa asteittain. Alzheimerin tauti on dementian yleisin muoto. Dementiaan voi sairastua kuka tahansa mutta se on yleisempää yli 65-vuotiailla ja etenkin yli 85-vuotiailla. Varhaiset merkit eivät välttämättä ole ilmeisiä - ainoastaan lääkäri tai erikoislääkäri pystyy asianmukaisesti diagnosoimaan dementian.

## Memory concerns CHECKLIST

	Rarely	Sometimes	Often
I have trouble remembering events that happened recently	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have trouble finding the right word	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have trouble remembering the day and date	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I forget where things are usually kept	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulty with everyday activities such as finding my way in the local shopping centre, or how to cook a meal I have always cooked well	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I am losing interest in activities I'd normally enjoy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulties thinking through problems	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Family and/or friends have commented about my poor memory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other concerns:			

**If you have ticked 'sometimes' or 'often' it is recommended that you see your doctor.**

## About Dementia Australia

Dementia Australia is the national peak body for people, of all ages, living with all forms of dementia, their families and carers. It provides advocacy, support services, education and information.

## More information

Further information about dementia and dementia risk reduction is available from Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



For language assistance  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Worried about your memory?

## Here's what you can do...



**dementia  
australia**

# Worried about your memory?

## Feeling forgetful or confused?

### Finding out if there is a problem is the first step to getting help

Have you become concerned about increasing lapses in memory, or other changes in thinking or behaviour for yourself, a family member or friend?

Changes in memory and thinking have a number of possible causes that may include stress, depression, pain, chronic illness, medication or alcohol and sometimes it is a sign of early dementia. Major changes in memory are not normal at any age and should be taken seriously. If you or someone you know is experiencing these kinds of difficulties it is better to see your doctor sooner rather than later.



## Talking to your doctor

There is no single specific test that can show whether someone has dementia. A diagnosis is made by talking to you and perhaps a relative or friend to find out more about your difficulties with memory and thinking. You will also need a physical and neurological examination which will look at all other possible causes.

### During the visit:

- Take your list of concerns with you – it will provide a useful basis for further discussion and tests
- Talk to your doctor about your concerns honestly and openly, including how long you have been experiencing these problems
- Bring a list of the medications that you are taking including the doses (or bring all your tablets in a bag). Don't forget inhalers, creams, herbal medications and vitamins.

### Remember you can:

- Ask for a longer appointment
- Take a relative, carer or friend with you
- Ask questions and request further explanations if you don't understand
- Take notes during the visit
- Discuss the option of further assessment by a specialist

---

**“It was a relief to get the diagnosis – the worst was not knowing.”**

Fred diagnosed with Alzheimer's disease

## The earlier you act the better

The symptoms you have may not be caused by dementia, but if they are, an earlier diagnosis will be helpful.

An early diagnosis means that you can have access to support, information and medication. It is important for people with a diagnosis of dementia to plan ahead and consider factors such as future lifestyle, care, health and finances.

---

**“We are glad we had that early diagnosis as we have been given the chance to change our lifestyle activities to match my capabilities and to make definite plans for the future.”**

Maria diagnosed with vascular dementia

## What is dementia?

Dementia is a general term to describe problems with progressive changes in memory and thinking. Alzheimer's disease is the most common type of dementia. Dementia can happen to anybody, but it becomes more common over the age of 65, and especially over the age of 85. Early signs may not be obvious – only a doctor or specialist can properly diagnose dementia.