

**CHECKLISTE****über ihr  
gedächtnisvermögen**

	Selten	Manchmal	Oft
Es fällt mir schwer, mich an Dinge zu erinnern, die erst vor kurzem passiert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, das richtige Wort zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich an den Tag und das Datum zu erinnern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vergesse, wo Dinge normalerweise weggeräumt bzw. aufbewahrt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich an Veränderungen meiner alltäglichen Routine anzupassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Probleme, Zeitschriften- bzw. Zeitungsartikel zu verstehen bzw. der Handlung einer Geschichte in einem Buch oder im Fernsehen zu folgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, Gesprächen zu folgen bzw. daran teilzunehmen, insbesondere in Gruppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Probleme, finanzielle Angelegenheiten zu regeln, wie z.B. Bankgeschäfte oder Ausrechnen von Wechselgeld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alltägliche Aktivitäten fallen mir schwer, wie z.B. mich in meinem Einkaufszentrum zurechtzufinden oder eine Mahlzeit zu kochen, die ich immer gut gekocht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere das Interesse an Aktivitäten, an denen ich normalerweise Freude habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, Probleme durchzudenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familie und/oder Freunde haben Bemerkungen über mein schlechtes Gedächtnis gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige Bedenken:			

**Wenn Sie „manchmal“ oder „oft“ angekreuzt haben, dann ist es ratsam, dass Sie zum Arzt gehen.**

**Über Dementia Australia**

Dementia Australia ist der australische Dachverband für Menschen jeden Alters, die an irgendeiner Form von Demenz leiden, sowie für ihre Familien und Betreuer. Die Organisation bietet Fürsprache, Unterstützungsdienste, Aufklärung und Informationen.

**Weitere Informationen**

Weitere Informationen über Demenz und die Reduzierung des Demenzrisikos sind von Dementia Australia erhältlich.

**National Dementia Helpline  
1800 100 500**



Sprachendienst erhalten Sie unter der folgenden Rufnummer  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Besorgt um ihr gedächtnis?

## Sie können folgendes tun ...



**dementia  
australia**

# Besorgt um ihr Gedächtnis?

Sind sie vergesslich oder fühlen sie sich verwirrt?

**Der erste Schritt Hilfe zu suchen besteht darin herauszufinden, ob man ein Problem hat.**

Machen Sie sich Sorgen über zunehmende Gedächtnislücken bzw. andere Veränderungen beim Denken oder Handeln für Sie selbst, ein Familienmitglied oder einen Freund bzw. eine Freundin?

Es gibt verschiedene mögliche Ursachen für Veränderungen des Gedächtnisses und Denkens, u.a. Stress, Depression, Schmerzen, chronische Krankheit, Medikamenteneinnahme oder Alkoholkonsum. Manchmal sind diese Veränderungen erste Anzeichen von Demenz. Erhebliche Veränderungen des Gedächtnisses sind in keinem Alter normal und müssen ernst genommen werden. Wenn Sie bzw. jemand den Sie kennen Probleme dieser Art haben, dann ist es ratsam, möglichst bald zum Arzt zu gehen.



## Sprechen sie mit ihrem arzt

Es gibt keinen einzelnen speziellen Test, mit dem nachgewiesen werden kann, ob jemand an Demenz leidet. Die Diagnose wird anhand von Gesprächen mit Ihnen und vielleicht einem Verwandten bzw. einem Freund erstellt, um mehr über Ihre Schwierigkeiten mit Ihrem Gedächtnis und Denken herauszufinden. Sie werden außerdem einer körperlichen und neurologischen Untersuchung unterzogen, die alle anderen möglichen Ursachen unter die Lupe nimmt.

### Ratschläge für Ihren Arzttermin:

- Schreiben Sie Ihre Bedenken auf und nehmen Sie diese Liste mit; sie wird eine nützliche Grundlage für weitere Gespräche und Untersuchungen darstellen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt offen und ehrlich über Ihre Bedenken, einschließlich wie lange Sie bereits diese Probleme haben.
- Bringen Sie eine Auflistung der Medikamente mit, die Sie einnehmen, einschließlich der Angaben zur Dosierung (oder bringen Sie alle Ihre Tabletten in einem Beutel mit). Denken Sie auch an Inhalatoren, Cremes, pflanzliche Arzneimittel und Vitamine.

### Sie können außerdem:

- um einen längeren Termin bitten;
- einen Verwandten, Betreuer bzw. Freund mitbringen;
- Fragen stellen und um weitere Erklärung bitten, wenn Sie etwas nicht verstanden haben;
- während des Termins Notizen machen;
- die Möglichkeit einer weiteren fachärztlichen Beurteilung besprechen.

„Es war eine Erleichterung, die Diagnose zu bekommen – die Ungewissheit war das Schlimmste.“

Fred – Diagnose: Alzheimer

## Je früher sie handeln desto besser

Möglicherweise ist Demenz nicht die Ursache Ihrer Symptome. Doch falls Demenz die Symptome verursacht, dann ist eine frühzeitige Diagnose hilfreich.

Bei frühzeitiger Diagnose können Sie umgehend Zugang zu Unterstützung, Informationen und Medikamenten erhalten. Für Menschen mit Demenz ist es wichtig, im Voraus zu planen und Faktoren wie zukünftige Lebensweise, Betreuung, Gesundheit und Regelung der Finanzen zu bedenken.

„Wir sind froh, dass die Diagnose frühzeitig gestellt wurde, denn somit hatten wir die Gelegenheit, unser Leben und unsere Aktivitäten zu ändern und meinen Fähigkeiten anzupassen und konkrete Pläne für die Zukunft zu machen.“

Maria – Diagnose: vaskuläre Demenz.

## Was ist demenz?

Demenz ist ein allgemeiner Begriff zur Beschreibung des Problems fortschreitender Veränderungen des Gedächtnisses und Denkens. Alzheimer ist die häufigste Art von Demenz. Jeder kann an Demenz erkranken, doch es tritt häufiger ab dem 65. Lebensjahr auf, insbesondere bei Personen, die älter als 85 Jahre sind. Frühe Anzeichen sind oft nicht offensichtlich – nur ein Arzt oder Facharzt kann Demenz richtig diagnostizieren.

## 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.