

**DAFTAR CENTANG****Apa yang dikhawatirkan tentang daya ingat**

	Jarang	Kadang-kadang	Sering
Saya sukar mengingat kejadian-kejadian yang terjadi baru-baru ini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar mencari kata-kata yang tepat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar mengingat hari dan tanggal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya lupa di mana barang-barang biasanya diletakkan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar menyesuaikan diri pada perubahan dalam kehidupan sehari-hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar mengerti artikel di majalah atau surat kabar atau mengikuti cerita dalam buku atau di televisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar mengikuti atau ikut serta dalam percakapan, terutama kalau dalam kelompok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar menangani hal-hal keuangan, seperti perbankan atau menghitung uang kembalian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar melakukan kegiatan sehari-hari seperti mencari jalan di mal, atau memasak makanan yang dulu saya masak dengan baik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya kehilangan minat pada kegiatan-kegiatan yang biasanya saya sukai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sukar memikirkan persoalan-persoalan secara tuntas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keluarga dan/atau teman-teman memberi komentar mengenai saya sering lupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hal-hal lain yang dikhawatirkan:			

**Jika anda telah memberi tanda 'tick' (ya) pada 'kadang-kadang' atau 'sering', anda dianjurkan pergi ke dokter.**

**Mengenai Dementia Australia**

Dementia Australia adalah badan tertinggi di negara ini bagi orang dari semua umur yang hidup dengan segala jenis demensia, bagi keluarga dan orang-orang yang merawat mereka. Badan ini memberikan advokasi, layanan dukungan, pendidikan dan informasi.

**Keterangan lebih lanjut**

Keterangan lebih lanjut mengenai demensia dan pengurangan risiko demensia tersedia dari Dementia Australia.

**National Dementia Helpline  
1800 100 500**



Untuk bantuan soal bahasa  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Khawatir mengenai daya ingat anda?

## Inilah apa yang dapat Anda lakukan...



**dementia  
australia**

# Khawatir mengenai daya ingat anda?

## Merasa sering lupa atau kebingungan?

### Mencari tahu apakah ada persoalan adalah langkah pertama memperoleh pertolongan

Apakah anda menjadi khawatir karena semakin sering lupa, atau perubahan-perubahan lain dalam cara berfikir atau kelakuan anda sendiri, anggota keluarga atau teman?

Perubahan pada daya ingat dan cara berfikir memiliki sejumlah kemungkinan penyebab yang mungkin termasuk tekanan jiwa (stres), perasaan sedih (depresi), rasa sakit, penyakit kronis, obat atau minuman keras dan kadang-kadang ini merupakan tanda-tanda permulaan demensia. Perubahan besar pada daya ingat tidaklah wajar pada umur apa pun dan harus dianggap serius. Jika anda atau seseorang yang anda kenal mengalami kesukaran-kesukaran seperti ini lebih baik anda pergi ke dokter segera daripada ditunda-tunda.



## Berbicara dengan dokter anda

Tidak ada satu tes yang spesifik yang dapat menunjukkan apakah seseorang mengalami demensia. Diagnosa dibuat dengan berbicara dengan anda dan barangkali seorang anggota keluarga atau teman untuk mencari tahu mengenai kesukaran-kesukaran daya ingat dan cara berfikir anda. Anda juga perlu menjalani pemeriksaan fisik dan syaraf yang akan mencari semua kemungkinan penyebab lain.

### Selama kunjungan ke dokter

- Bawalah daftar hal-hal yang mengkhawatirkan anda – ini akan menjadi dasar yang berguna untuk diskusi dan tes-tes lebih lanjut
- Bicarakan dengan dokter kekhawatiran anda secara jujur dan terbuka, termasuk berapa lama anda telah mengalami persoalan-persoalan ini
- Bawalah daftar obat yang anda minum termasuk dosisnya (atau bawalah semua obat anda dalam sebuah kantong). Jangan lupa alat pembantu bernafas, krim, obat-obat herbal dan vitamin

### Jangan lupa anda dapat:

- Meminta konsultasi yang lebih lama
- Membawa saudara, yang merawat anda atau teman anda
- Mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan minta penjelasan lebih lanjut jika anda tidak mengerti
- Membuat catatan selama kunjungan itu
- Membicarakan kemungkinan penilaian lebih lanjut oleh dokter spesialis

“Lega sekali setelah mendapat diagnosa – yang paling susah adalah kalau kita tidak tahu.”

Fred didiagnosa mendapat penyakit Alzheimer

## Makin cepat anda bertindak, makin baik

Gejala-gejala yang Anda punyai mungkin bukan disebabkan oleh demensia, tapi jika itu demensia, diagnosa dini akan membantu.

Diagnosa dini berarti Anda akan mendapat bantuan, informasi dan pengobatan. Penting bagi orang yang mendapat diagnosa demensia untuk membuat rencana ke depan dan mempertimbangkan faktor-faktor seperti gaya hidup, perawatan, kesehatan dan keuangan di masa depan.

“Kami senang mendapat diagnosa dini, karena kami diberi kesempatan mengubah kegiatan-kegiatan gaya hidup kami agar sesuai dengan kemampuan saya dan membuat rencana pasti untuk masa depan.”

Maria didiagnosa mendapat demensia vaskuler

## Apa itu demensia

Demensia adalah istilah umum untuk melukiskan persoalan-persoalan perubahan yang berangsur-angsur dalam daya ingat dan cara berfikir. Penyakit Alzheimer adalah jenis demensia yang paling umum. Demensia dapat terjadi pada siapa saja, tetapi menjadi lebih umum pada orang di atas usia 65 tahun, dan terutama di atas usia 85 tahun. Tanda-tanda permulaan mungkin tidak jelas – hanya dokter atau spesialis yang dapat mendiagnosa demensia dengan benar.

## 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.