

## LISTA DI CONTROLLO per i problemi di memoria

Raramente  
Ogni tanto  
Spesso

Trovo difficile ricordare eventi accaduti di recente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovo difficile trovare la parola giusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovo difficile ricordare che giorno è	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovo difficile ricordare dove sono messe di solito le cose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovo difficile adattarmi ai cambiamenti nelle mie routine quotidiane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho problemi a capire articoli di riviste o giornali o a seguire una storia in un libro o alla televisione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovo difficile seguire e partecipare a una conversazione, soprattutto in un gruppo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho problemi a occuparmi di questioni finanziarie, come le operazioni di banca o calcolare il resto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incontro difficoltà nelle comuni attività quotidiane, tipo orientarmi nel centro commerciale locale o prepararmi un pasto che ho sempre preparato bene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sto perdendo interesse per attività che di solito mi piacciono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovo difficile risolvere mentalmente un problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gli amici e/o i famigliari hanno fatto commenti sulla mia scarsa memoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri motivi di preoccupazione:			

**Se avete marcato “Ogni tanto” o “Spesso”  
si raccomanda un consulto medico**

## Parliamo di Dementia Australia

Dementia Australia è il massimo organismo nazionale di rappresentanza per le persone, di tutte le età, che vivono con la demenza, per le loro famiglie e chi si prende cura di loro. Offre patrocinio, servizi di sostegno, educazione e informazioni.

## Maggiori informazioni

Ulteriori informazioni sulla demenza e su come ridurre il rischio della demenza sono disponibili presso Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



(TIS) Per assistenza linguistica  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Siete preoccupati per la vostra memoria?

## Ecco che cosa potete fare....



**dementia  
australia**

# La vostra memoria vi preoccupa?

Vi sentite smemorati o confusi?

## Scoprire se c'è un problema è il primo passo verso l'assistenza

Vi state preoccupando per le crescenti lacune di memoria, o altri mutamenti nel modo di pensare o nel comportamento sia vostro che di un familiare o di un conoscente?

I cambiamenti della memoria e del modo di pensare possono essere dovuti a diverse cause che possono includere lo stress, la depressione, il dolore, una malattia cronica, i farmaci o l'alcool e a volte sono il primo segnale della demenza. Eventuali cambiamenti radicali della memoria non sono normali per nessuna età e devono essere presi seriamente. Se voi o qualcuno di vostra conoscenza state avendo questi tipi di difficoltà vi consigliamo di andare dal medico il più presto possibile.



## Parlare col medico

Non c'è un esame specifico che dimostri che una persona è affetta dalla demenza. La diagnosi viene fatta parlando con voi e forse con un familiare o un conoscente per saperne di più sulle vostre difficoltà con la memoria e il pensiero. Avrete anche bisogno di sottoporvi a una visita medica e neurologica che considererà altre possibili cause.

### Durante la visita:

- Portate con voi la lista di che cosa vi preoccupa - questa fornirà una base utile per ulteriori discussioni ed esami
- Parlate apertamente e sinceramente col vostro medico di quello che vi preoccupa, tra cui da quanto tempo avete questi problemi
- Portate con voi una lista dei medicinali che state assumendo includendo le loro dosi (oppure portatevi dietro tutti i medicinali in un sacchetto). Non dimenticate gli inalatori, le pomate, i rimedi erboristici e le vitamine

### Ricordatevi che potete:

- Chiedere di avere un appuntamento più lungo
- Farvi accompagnare da un familiare, da un accompagnatore o da un amico
- Fare domande e chiedere maggiori spiegazioni se non capite
- Prendere appunti durante la visita
- Discutere l'opzione di un'ulteriore valutazione specialistica

“È stato un vero sollievo ricevere la diagnosi - la cosa peggiore era di non sapere”

Fred, dopo la diagnosi di Morbo di Alzheimer

## Prima agite e meglio è

I sintomi che provate potrebbero non essere dovuti alla demenza, ma se lo sono, sarà utile una diagnosi tempestiva.

Una diagnosi precoce vuol dire che potete accedere a supporto, informazioni e trattamento. È importante che la persona cui è stata diagnosticata la demenza si organizzi per tempo e consideri fattori tipo lo stile di vita futuro, l'assistenza, la salute e le questioni finanziarie.

---

“Siamo contenti di aver ricevuto una diagnosi precoce in quanto ci ha dato l'opportunità di cambiare le nostre attività abituali in modo da adattare alle mie capacità e da fare programmi definiti per il futuro”

Maria dopo la diagnosi di demenza vascolare

## Cos'è la demenza

Demenza è un termine generico che descrive i graduali mutamenti della memoria e del pensiero. Il morbo di Alzheimer è il tipo di demenza più comune. La demenza può colpire chiunque, ma diventa più comune dopo i 65 anni, e soprattutto dopo i 85. I segni iniziali potrebbero non essere evidenti - solo un medico o uno specialista può diagnosticare la demenza correttamente.

## 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.