បញ្ជីពិនិត្យមើលអំពី
កង្វល់ទាក់ទិននឹងការចងចាំ

	កម្រណាស់	ជួនកាល	ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយដែលបានកើតឡើងក្នុងពេលថ្មីៗនេះ			
ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការស្វែងរកពាក្យពេជន៍ដែលត្រឹមត្រូវ			
ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំពីថ្ងៃ និងកាលបរិច្ឆេទ			
ខ្ញុំភ្លេចពីកន្លែងធ្លាប់រក្សាទុកវត្ថុទាំងឡាយ			
ខ្ញុំមានការលំបាកក្នុងការកែតម្រូវទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរណាមួយ ទៅនឹងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ			
ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការយល់ដឹងពីអត្ថបទទស្សនាវដ្តី ឬសារព័ត៌មាន ឬការតាមដានសាច់រឿងនៅក្នុងសៀវភៅមួយ ឬតាមទូរទស្សន៍			
ខ្ញុំមានការលំបាកដើម្បីតាមដាន និងចូលរួមក្នុងកិច្ចសន្ទនា ជាពិសេសនៅក្នុងក្រុម			
ខ្ញុំមានបញ្ហាដោះស្រាយរឿងហិរញ្ញវត្ថុដូចជាកិច្ចការធនាគារ ឬការគិតអំពីលុយអាប់មកវិញ			
ខ្ញុំមានការលំបាកជាមួយនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដូចជារយៈពេលរវាងការមកសួរសុខទុក្ខពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬការធ្វើម្ហូបអាហារដែលខ្ញុំតែងតែដាំស្លបានល្អ			
ខ្ញុំកំពុងបាត់បង់ការចូលចិត្តនៅក្នុងសកម្មភាពទាំងឡាយ ដែលជាទូទៅខ្ញុំតែងតែរីករាយ			
ខ្ញុំមានការលំបាកនក្នុងការគិតដោះស្រាយបញ្ហាទាំងឡាយ			
គ្រួសារ និង/ឬ មិត្តភក្តិបាននិយាយអំពីការចងចាំមិនល្អរបស់ខ្ញុំ			
កង្វល់ដទៃទៀត៖			

ប្រសិនបើលោកអ្នកបានគូស 'ជួនកាល' ឬ 'ញឹកញាប់' នេះត្រូវបានណែនាំថាលោកអ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។

អំពីស្ថាប័ន Dementia Australia (ជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី អូស្ត្រាលី)

Dementia Australia គឺជាស្ថាប័នកំពូលថ្នាក់ជាតិសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ ដែលរស់នៅជាមួយគ្រប់ទាំងសណ្ឋាននៃជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី គ្រួសារ និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេ។ ស្ថាប័ននេះផ្តល់ជូនសេវាកម្មជួយគាំទ្រការផ្តត់ផ្គង់ ការអប់រំ និងព័ត៌មាន។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី និងការកាត់បន្ថយភាពប្រឈមនឹងជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី អាចទទួលបានពី Dementia Australia។

ខ្សែទូរស័ព្ទថ្នាក់ជាតិអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី
1800 100 500

Interpreter

សម្រាប់ជំនួយផ្នែកភាសា
131 450

dementia.org.au

translation standards

Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

KHMER/ENGLISH

តើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភពីការចងចាំរបស់លោកអ្នកឬ?

តទៅនេះគឺជាកិច្ចការទាំងឡាយដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន...

dementia australia™

តើមានការព្រួយបារម្ភពីការចងចាំរបស់លោកអ្នកឬ?

តើមានអារម្មណ៍ភ្លេចភ្លាំង ឬការភាន់ច្រឡំឬ?

ការស្វែងយល់ប្រសិនបើមានបញ្ហាណាមួយ គឺជាជំហានដំបូងដើម្បីទទួលបានជំនួយ

តើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភពីការកើនឡើងក្នុងដំណើរភ្លេចភ្លាំង ឬការប្រែប្រួលដទៃទៀតនៅក្នុងការគិតគូរ ឬអាកប្បកិរិយាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ ឬមិត្តភក្តិឬ?

ការប្រែប្រួលក្នុងការចងចាំ និងការគិត អាចមានមូលហេតុមួយចំនួនដែលអាចបញ្ចូលទាំងការតានតឹងចិត្ត ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការឈឺចាប់ ជំងឺរ៉ុាំរ៉ៃ ការប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬគ្រឿងស្រវឹង ហើយជួនកាលវាជាសញ្ញាដើមដំបូងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី។ ការប្រែប្រួលសំខាន់ៗនៅក្នុងការចងចាំ មិនមានជាលក្ខណៈធម្មតានៅក្នុងអាយុណាមួយទេ ហើយតម្រូវឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាទីបំផុត។ ប្រសិនបើលោកអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលលោកអ្នកស្គាល់ កំពុងជួបប្រទះនឹងប្រភេទនៃការលំបាកទាំងនេះ ជាការប្រសើរបំផុតដែលត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកឱ្យបានឆាប់ ជាជាងរង់ចាំនៅពេលក្រោយ។

ការនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក

គ្មានការធ្វើតេស្តជាក់លាក់តែមួយ ដែលអាចបង្ហាញថានរណាម្នាក់កើតជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី ឬអត់នោះទេ។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យត្រូវបានធ្វើឡើង ដោយការនិយាយទៅកាន់លោកអ្នក ហើយប្រហែលជាការនិយាយទៅកាន់សាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកដើម្បីរកមើលបន្ថែមអំពីការលំបាកទាំងឡាយរបស់លោកអ្នក ជាមួយនឹងការចងចាំ និងការគិត។ លោកអ្នកក៏នឹងត្រូវការពិនិត្យមើលខាងរូបកាយ និងសរសៃប្រសាទដែរ ដែលនឹងពិនិត្យមើលលើមូលហេតុដ៏ទៃទៀតទាំងអស់ដែលអាចមាន។

ក្នុងអំឡុងពេលទៅជួប៖

- យកបញ្ជីពិនិត្យមើលអំពីកង្វល់ទាក់ទិននឹងការចងចាំរបស់លោកអ្នក មកជាមួយលោកអ្នក - វានឹងផ្តល់នូវមូលដ្ឋានសំខាន់សម្រាប់ការពិភាក្សា និងការធ្វើតេស្តថែមទៀត
- និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក អំពីកង្វល់ទាំងឡាយរបស់លោកអ្នកដោយស្មោះត្រង់ ហើយបើកទូលាយរួមមានរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណាលោកអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងបញ្ហាទាំងនេះ
- យកមកជាមួយនូវបញ្ជីថ្នាំពេទ្យដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់រួមមានកម្រិតថ្នាំប្រើ (ឬយកថ្នាំគ្រាប់ទាំងដោយដាក់ក្នុងថង់) សូមកុំភ្លេចបំពង់ស្រូបការពារជំងឺហឺត ក្រែម ឬថ្នាំរុក្ខជាតិ ឬថ្នាំវីតាមីន។

សូមចាំថាលោកអ្នកអាច៖

- ស្នើសុំការណាត់ជួបសម្រាប់រយៈពេលវែង
- យកសាច់ញាតិ អ្នកថែទាំ ឬមិត្តភក្តិមកជាមួយលោកអ្នក
- សួរសំណួរទាំងឡាយ និងស្នើសុំការពន្យល់បន្ថែម ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនយល់
- ធ្វើកំណត់ត្រានៅក្នុងពេលមកជួប
- ពិភាក្សាអំពីជម្រើស ការវាយតម្លៃបន្ថែមដោយអ្នកឯកទេស

"វាជាការធូរស្រាលដែលទទួលបានការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ - ការមិនបានដឹងពីអ្វីទាល់តែសោះ គឺជាការមិនល្អបំផុត"

Fred បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានជំងឺ Alzheimer

លោកអ្នកចាត់វិធានការបានកាន់តែឆាប់ នោះវាកាន់តែប្រសើរ

រោគសញ្ញាដែលលោកអ្នកមាន ប្រហែលជាមិនបង្កឡើងដោយជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតីនោះទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើជាជំងឺនោះមែន ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានទាន់ពេល ពិតជានឹងមានប្រយោជន៍។

ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានទាន់ពេល មានន័យថាលោកអ្នកអាចទទួលបានការឧបត្ថម្ភ ព័ត៌មាន និងថ្នាំពេទ្យ។ វាមានសារសំខាន់សម្រាប់មនុស្សដែលមានរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតីដើម្បីរៀបចំផែនការទុកជាមុន ហើយពិចារណាពីកត្តាទាំងឡាយដូចជារបៀបរស់នៅនាពេលអនាគត ការថែទាំ សុខភាព និងហិរញ្ញវត្ថុ។

"យើងរីករាយដោយបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទាន់ពេល ដ្បិតអីយើងបានទទួលឱកាសដើម្បីផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពរបៀបរស់នៅរបស់យើង ដើម្បីឱ្យស៊ីសង្វាក់នឹងសមត្ថភាពទាំងឡាយរបស់ខ្ញុំ និងដើម្បីធ្វើផែនការពិតប្រាកដសម្រាប់អនាគត។"

Maria បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតីទាក់ទិននឹងសរសៃឈាម

តើជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតីជាអ្វី?

ជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី គឺជាន័យទូទៅដើម្បីពិពណ៌នាពីបញ្ហាទាំងឡាយដែលមានការប្រែប្រួលជាបន្តបន្ទាប់ នៅក្នុងការចងចាំ និងការគិត។ ជំងឺ Alzheimer គឺជាប្រភេទនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតីដែលមានជាទូទៅបំផុត។ ជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតីអាចកើតមានដល់នរណាម្នាក់ ក៏ប៉ុន្តែវាក្លាយជាលក្ខណៈទូទៅកាន់តែច្រើនចំពោះអ្នកមានអាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ ហើយជាពិសេសអ្នកមានអាយុលើសពី៨៥ឆ្នាំ។ រោគសញ្ញាដំបូងប្រហែលជាមិនច្បាស់លាស់ទេ - មានតែវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកឯកទេសប៉ុណ្ណោះដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី។

Memory concerns CHECKLIST

	Rarely	Sometimes	Often
I have trouble remembering events that happened recently	☐	☐	☐
I have trouble finding the right word	☐	☐	☐
I have trouble remembering the day and date	☐	☐	☐
I forget where things are usually kept	☐	☐	☐
I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine	☐	☐	☐
I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television	☐	☐	☐
I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups	☐	☐	☐
I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
I am losing interest in activities I'd normally enjoy	☐	☐	☐
I have difficulties thinking through problems	☐	☐	☐
Family and/or friends have commented about my poor memory	☐	☐	☐

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

Interpreter
For language assistance
131 450

dementia.org.au

translation standards

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.