

**ບັນຊີ ທົດຊອບ
ຄວາມຊົງຈໍາ**

	ບໍ່ຄອຍມີ	ບາງເທື່ອ	ເລື້ອຍໆ
ຂ້ອຍມີປັນຫາ ຈີ່ຈໍາ ເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນ ໃນມຸ່ງນີ້	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີປັນຫາ ຊອກຫາຄໍາເວົ້າທີ່ຖືກຕ້ອງ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີປັນຫາ ຈີ່ຈໍາ ມື້ ວັນ ເດືອນ ແລະ ປີ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍລືມ ບ່ອນທີ່ເລີຍ ໄວ້ເລື່ອງປະຈໍາ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການປັບຕົວເຂົ້າກັບ ການປ່ຽນແປງ ໃນກິດຈະວັດປະຈໍາວັນ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີປັນຫາ ເຂົ້າໃຈບົດຄວາມ ຂອງປຶ້ມອ່ານ ຫລື ຫ້ອງສົມມິ ຫລື ຕິດຕາມເລື່ອງໃນປຶ້ມ ຫລື ໃນໂທລະທັດ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີຄວາມລໍາບາກ ໃນການຕິດຕາມ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມ ໃນການສົນທະນາ ໂດຍສະເພາະ ການສົນທະນາຮ່ວມໝູ່	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີປັນຫາ ຄວບຄຸມກ່ຽວກັບການເງິນ, ເຊັ່ນເລື່ອງທະນາຄານ ຫລື ຄິດໄລ່ເງິນທອນ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີປັນຫາໃນການເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳ ວັນ ເຊັ່ນວ່າ ຫຼີງທາງໄປຮ້ານຂາຍເຄື່ອງທີ່ຢູ່ໃນ ຄຸ້ມບ້ານຂອຍ, ຫຼື ບໍ່ສາມາດຈະຄົວກິນເຍື່ອງ ທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດແຊບໃນອະດີດ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈ ກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ ທີ່ຕາມປົກກະຕິ ຂ້ອຍເຄີຍມັກ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ້ອຍມີປັນຫາ ກ່ຽວກັບການ ຄິດແກ້ປັນຫາ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຄອບຄົວ ແລະ/ຫລື ໝູ່ເພື່ອນ ໄດ້ໃຫ້ຄໍາວິຈານ ກ່ຽວກັບການຫລົງລືມ ຂອງຂ້ອຍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຄວາມກັງວົນໃຈອື່ນໆ			

ຖ້າຫາກທ່ານ ໝາຍ "ບາງເທື່ອ" ຫລື "ເລື້ອຍໆ" ຫາກຄວນຈະໄປຫາໝໍ ເພື່ອກວດສອບ.


ກ່ຽວກັບດີເມັນເຊັຍອອສເຕຣເລັຍ

ດີເມັນເຊັຍອອສເຕຣເລັຍ ເປັນອົງກອນສູງສຸດ ແຫ່ງຊາດສໍາລັບຄົນເຈັບທຸກໄວອາຍຸ, ລວມເຖິງ ຄອບຄົວແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງ. ອົງກອນນີ້ເປັນສູນ ກາງຜູ້ແທນ ຊ່ວຍປະໜອມແລະແນະນຳ ສິ່ງເສີມ ການບໍລິການຕ່າງໆ ດ້ານການສຶກສາແລະໃຫ້ຂໍ້ມູນ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບດີເມັນເຊັຍ ແລະການລົດ ລະດັບຄວາມສູງຂອງດີເມັນເຊັຍ ມີບໍລິການຈາກ ດີເມັນເຊັຍອອສເຕຣເລັຍ.

National Dementia Helpline
1800 100 500

 ຊ່ວຍດ້ານແປພາສາ
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

**ກັງວົນໃຈ ກ່ຽວກັບ
ຄວາມຊົງຈໍາ
ຂອງທ່ານ ບໍ່?
ສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້...**



ກັງວົນໃຈ ກ່ຽວກັບ ຄວາມຊົງຈໍາ ຂອງທ່ານ ບໍ່?

ຮູ້ສຶກຫລົງລືມ ຫລື ສັບສົນ ບໍ່?

ການຄົ້ນພົບວ່າມີປັນຫາ ແມ່ນອັນດັບ ຂອງການ ຊອກຫາ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ

ທ່ານເຄີຍມີປັນຫາ ກ່ຽວກັບຄວາມຫລົງລືມ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ຫລື ການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ ໃນຄວາມຄິດ ຫລື ພຶດຕິກຳ ຂອງທ່ານ, ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫລື ໝູ່ເພື່ອນ ບໍ່?

ການປ່ຽນແປງ ໃນຄວາມຊົງຈໍາ ແລະ ຄວາມຄິດ ອາດເກີດຂຶ້ນດ້ວຍສາເຫດ ຫລາຍ ປະການເຊັ່ນ ຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມຊຶມເສົ້າ, ຄວາມເຈັບປວດ, ການເຈັບປ່ວຍເຮື້ອຮັງ, ຢາ ຫລື ເຫລົ້າ ແລະ ບາງເຫຼືອ ມັນກໍແມ່ນ ອາການເລີ້ມຕົ້ນ ຂອງໂຮກສມອງເຊື້ອມ ຫລື ດີເມັນເຊັຽ. ການປ່ຽນແປງ ໃນຄວາມຊົງຈໍາ ຢູ່ໃນທຸກວັຍ ບໍ່ແມ່ນເລື້ອງທັມມະດາ ແລະ ຄວນຈະກຽມຕົວສໍາຄັນ. ກ້າຫາກທ່ານ ຫລື ຜູ້ໃດທີ່ທ່ານຮູ້ ເກີດມີປະສົບການ ກັບປັນຫາແບບນີ້ ກໍຄວນຈະໄປຫາໝໍກວດ ໂດຍດ່ວນ.



ປຶກສາ ກັບທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານ

ມັນບໍ່ມີວິທີການກວດ ທີ່ເຈາະຈົງບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຜູ້ໃດ ຜູ້ນຶ່ງເປັນ ໂຮກສມອງເຊື້ອມ. ການວິເຄາະເພື່ອຄົ້ນຫາວ່າ ທ່ານມີປັນຫາກ່ຽວກັບຄວາມຊົງຈໍາ ແລະ ຄວາມຄິດ ແມ່ນຕ້ອງ ດ້ວຍການໂອ້ລົມກັບທ່ານເອງ ແລະ ພີ່ນ້ອງ ຫລື ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ. ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ຜ່ານ ການກວດສຸຂະພາບ ແລະ ກວດປະສາດ ເພື່ອຄົ້ນຫາສາເຫດອື່ນໆ ທີ່ອາດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ.

ເວລາທ່ານໄປຫາໝໍ ທ່ານຄວນ:

- ເອົາບັນຊີຄໍາຖາມ ທີ່ທ່ານຢາກຖາມໝໍໄປພ້ອມ - ມັນຈະເປັນປະໂຫຍດໃນການສົນທະນາ ແລະ ການກວດ
- ໂອ້ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ດ້ວຍຄວາມຈິງໃຈ ແລະ ເປີດເຜີຍ, ເຊັ່ນ ບອກໃຫ້ໝໍຮູ້ວ່າ ທ່ານມີປັນຫານີ້ ມາດົນປານໃດແລ້ວ.
- ເອົາບັນຊີຢາ ທີ່ທ່ານກິນໄປໃຫ້ໝໍເບິ່ງ (ຫລື ເອົາຢາທັງໝົດໃສ່ໃນກົງໄປ). ຢ່າລືມເອົາຢາສິດຄໍ່, ຄຣີມ, ຢາພື້ນບ້ານ ແລະ ວັຍຕະມົນ ໄປພ້ອມ ກ້າຫາກທ່ານໄດ້ໄຊ້.

ຢ່າລືມວ່າ ທ່ານສາມາດ:

- ກຳມ ຂໍເອົາເວລາເຂົ້າພົບໝໍ ຍາວໜ້ອຍນຶ່ງ
- ເອົາພີ່ນ້ອງ, ຜູ້ຄູແລ ຫລື ໝູ່ໄປນຳ
- ກຳມ ຄໍາຖາມ ແລະ ຂໍໃຫ້ໝໍ ອະທິບາຍເພີ່ມອີກ ກ້າຫາກທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈຫຍັງ
- ຈົດສິ່ງທີ່ໝໍ ອະທິບາຍ ໃສ່ເຈ້ຽໄວ້
- ປຶກສາກັບໝໍ ວ່າຄວນຈະມີການປະເມີນອາການ ກັບໝໍຊ່ຽວຊານຕື່ມອີກບໍ່

“ມັນເປັນການໂລງໃຈ ທີ່ໄດ້ມີການວິເຄາະ - ສິ່ງຮ້າຍທີ່ສຸດ ກໍຄື ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົວເອງເປັນຫຍັງ.”

ຜອດ ກຶກວິເຄາະວ່າ ເປັນໂຮກອາລີເຊເມີ

ການຕິດຕໍ່ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແຕ່ຫົວທີ ຈະເປັນການດີ

ອາການຕ່າງໆທີ່ທ່ານເປັນນັ້ນ ອາດບໍ່ມີສາເຫດຕົ້ນຕໍມາຈາກ ດີເມັນເຊັຽ, ແຕ່ຖ້າແມ່ນ, ການວິໄຈໄວ້ແຕ່ທໍາອິດກໍຈະຊ່ວຍ ໄດ້ດີ.

ການວິໄຈແຕ່ຫົວທີ ໝາຍຄວາມວ່າ ຫຼັກການນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ ທ່ານເຂົ້າຫາການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ໄວ ພ້ອມຂໍ້ມູນແລະ ຢາ. ຈິ່ງໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນວ່າຄົນເຈັບດີເມັນເຊັຽ ໄດ້ຮັບການ ຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ດີ ດ້ວຍແຜນການທີ່ຕ່ຽມໄວ້ລ່ວງໜ້າ. ພ້ອມທັງ ປັດໄຈອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ ວາງແຜນຊີວິດໃນອະນາຄົດ ປ່ຽນການ ເບິ່ງແຍງດານສຸຂະພາບ ແລະ ຈັດການເລື້ອງການເງິນ.

“ພວກເຮົາຕິໃຈ ທີ່ໄດ້ກຶກວິເຄາະໄວ ເພາະວ່າ ເຮົາສາມາດ ມີໂອກາດປ່ຽນ ກິດຈະກຳ ການດໍາເນີນຊີວິດ ໃຫ້ມັນເຂົ້າກັບ ຄວາມສາມາດ ຂອງເຮົາ ແລະ ຈະໄດ້ວາງແຜນ ເພື່ອອານາຄົດ ຂ້າງໜ້າ.”

ມາເຣຽ ກຶກວິເຄາະວ່າ ເປັນ ວາສ໌ກຸຍລ້າ ດີເມັນເຊັຽ

ດີເມັນເຊັຽ ແມ່ນຫຍັງ?

ດີເມັນເຊັຽ ແມ່ນຄໍາເວົ້າທົ່ວໄປ ທີ່ໄຊ້ອະທິບາຍ ກ່ຽວກັບປັນຫາ ການປ່ຽນແປງໄວ ໃນຄວາມຊົງຈໍາ ແລະ ຄວາມຄິດ. ພຍາດອາລີເຊເມີ ແມ່ນສະນິດ ດີເມັນເຊັຽ ທີ່ເປັນກັນສ່ວນຫລາຍ. ດີເມັນເຊັຽ ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບທຸກຄົນ, ແຕ່ສ່ວນມາກ ກໍຈະເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ທີ່ ມີອາຍຸ 65 ປີ ຂຶ້ນໄປ, ແລະ ໂດຍສະເພາະ ເກີດຂຶ້ນກັບ ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 85 ປີ ຂຶ້ນໄປ. ອາການ ໃນອັນດັບ ອາດຈະເບິ່ງອອກຍາກ - ມີແຕ່ ທ່ານໝໍ ຫລື ໝໍຊ່ຽວຊ ານເທົ່ານັ້ນ ສາມາດວິເຄາະ ດີເມັນເຊັຽ ຢ່າງກຶກຕ້ອງ ໄດ້.

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



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.