

Atmiņas spēju kontrol SARAKSTS

	Reti	Dažkārt	Bieži
Man ir grūti atcerēties nesenu notikumus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti iedomāties pareizo vārdu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti atcerēties dienu un datumu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es aizmirstu, kur parasti atrodas lietas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti pierast pie pārmaiņām ikdienā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti saprast žurnālu vai avižu rakstus vai izsekot notikumiem grāmatā vai televīzijā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti piedalīties sarunās un tām sekot, jo īpaši, ja piedalās vairāki cilvēki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti kārtot finanses, piemēram, bankas jautājumus, vai sarēķināt sīknaudu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sagādā grūtības ikdienišķas darbības, piemēram, orientēties iepirkšanās centrā, vai pagatavot kādu ēdienu, ko esmu allaž labi gatavojis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mani mazāk interesē nodarbes, kas man vienmēr patikušas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti risināt problēmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ģimene un/vai draugi ir izteikušies par manu vājo atmiņu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Citas bažas:			

**Ja esat atzīmējuši 'kādreiz' vai 'bieži',
ieteicams doties pie ārsta.**

Par Demence Austrālija

Demence Austrālija ir galvenā valsts iestāde visa vecuma cilvēkiem, kam jāsadzīvo ar visāda veida demenci, viņu ģimenēm un aprūpētājiem. Tā sniedz aizstāvību, atbalsta pakalpojumus, izglītību un informāciju.

Papildinformācija

Vairāk informācijas par demenci un demences riska mazināšanu ir pieejama Demence Austrālija.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Tulkošanas palīdzība
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Esat noraizējies par savu atmiņu?

Varat rīkoties šādi...



**dementia
australia**

Esat noraizējies par savu atmiņu?

Šķiet, esat kļuvis aizmāršs, vai jums grūti koncentrēties?

Pirmais solis ceļā uz palīdzības saņemšanu ir konstatēt, vai eksistē kāda problēma?

Vai attiecībā uz sevi pašu, ģimenes locekli vai draugu sākat raizēties par arvien biežākiem atmiņas traucējumiem vai citām domāšanas vai uzvedības pārmaiņām?

Domāšanas un uzvedības pārmaiņām var būt dažādi cēloņi, arī stress, depresija, sāpes, hroniska slimība, zāļu vai alkohola lietošana. Dažkārt tā var būt agrīnas demences pazīme. Lielas atmiņas pārmaiņas nav normālas nekādā vecumā, un tās jāuztver nopietni. Ja jūs pats vai kāds, ko jūs pazīstat, saskaras ar šādām grūtībām, ieteicams iespējami drīz apmeklēt ārstu.



Saruna ar ārstu

Nav tāda viena atsevišķa testa, ar ko varētu noteikt, vai cilvēkam ir demence. Diagnozi nosaka sarunā ar jums vai varbūt ar radnieku vai draugu un noskaidrojot informāciju par atmiņas un domāšanas grūtībām, kas jūs skar. Jums būs nepieciešama arī fiziska un neiroloģiska pārbaude, kurā tiks izskatīti visi pārējie iespējamie cēloņi.

Apmeklējuma laikā:

- Ņemiet līdzi sarakstu, kurā uzskaitītas jūsu bažas: tas būs noderīgs pamats tālākai sarunai un testiem.
- Runājiet ar ārstu par savām bažām atklāti un godīgi; miniet cik sen jau saskaraties ar šādu problēmu.
- Ņemiet līdzi sarakstu ar zālēm, ko lietojat, norādiet arī devas (vai somiņā ņemiet līdzi visas tabletes, ko lietojat). Neaizmirstiet inhalatorus, krēmus, zāles no ārstniecības augiem un vitamīnus

Atcerieties, ka varat:

- Lūgt papildzināt vizīti
- Ņemt līdzi radnieku, aprūpētāju vai draugu
- Ja kaut ko nesaprotat, uzdot jautājumus un prasīt tālāku skaidrojumu
- Apmeklējuma laikā izdarīt piezīmes
- Apspriest iespēju, ka speciālists veiks tālāku izvērtēšanu

“Diagnoze bija atvieglojums – ļaunākais bija nezināšana.”

Freds, diagnoze — Alcheimers.

Jo ātrāk rīkosieties, jo labāk

Var gadīties, ka simptomus nav radījusi demence, bet, ja tā ir, agrīna diagnoze ir noderīga.

Agrīna diagnoze nozīmē, ka jums būs pieejams atbalsts, informācija un zāles. Cilvēkiem, kam diagnosticēta demence, ir vajadzīga iespēja piedalīties turpmākās dzīves un finanšu plānošanā un norādīt savu vēlmes attiecībā uz turpmāko dzīvesveidu, aprūpi, veselību un finansēm.

“Esam apmierināti, ka saņēmām agrīnu diagnozi, jo tagad varam mainīt savus paradumus tā, lai tie atbilstu manām iespējām, un konkrēti plānot nākotni.”

Marija, diagnoze — vaskulārā demence.

Kas ir demence

Demence ir vispārīgs termins, kas apzīmē problēmas, ko rada pakāpeniskas pārmaiņas atmiņā un domāšanā. Visizplatītākais demences veids ir Alcheimera slimība. Demence var piemērot ikvienam, taču tā kļūst izplatītāka pēc 65 gadu vecuma un jo īpaši pēc 85 gadu vecuma. Pirmās pazīmes var nebūt acīmredzamas. Pareizu demences diagnozi var noteikt tikai ārsts vai speciālists.

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.