

Список за проверка на работите што се загрижувачки во врска со помнењето

	Ретко	Понекогаш	Често
Имам проблем да се сетам на настани што се случиле неодамна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам проблем да го најдам вистинскиот збор	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам проблем да се сетам кој ден и кој датум е	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заборавам каде обично стојат работите	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми е да се приспособам кон какви и да било промени во моите секојдневни навики	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам проблем да ги разберам написите во списанијата или весниците, или да следам приказна во книга или на телевизија	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми е да следам разговори и да учествувам во нив, особено во група на луѓе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам проблеми да се занимавам со финансиски работи, на пример, со банкарски работи или со пресметување на кусурот	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам тешкотии со секојдневните активности како што се снаоѓање во локалниот трговски центар, или како да зготвам јадење што секогаш добро сум го готвел/готвела	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Не ме интересираат активностите во кои обично уживам	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми е да решавам проблеми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Роднините и/или пријателите забележуваат дека помнењето ми е лошо	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Други работи што загрижуваат:			

Ако означивте „понекогаш“ или „често“, препорачливо е да појдете кај вашиот лекар.

За Организацијата Dementia Australia

Организацијата Dementia Australia е највисокото национално тело што ги застапува луѓето со деменција, нивните семејства и негуватели.

Повеќе информации

Натамошни информации за деменцијата и за намалување на опасноста од појава на деменција може да се добијат од организацијата Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



За јазична помош
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Ве загрижува ли вашето помнење?

Еве што може да сторите ...



**dementia
australia**

Ве загрижува ли вашето помнење?

Дали чувствувате дека сте заборавни или збунети?

Првиот чекор кон добивањето помош е да утврдите дека имате проблем

Дали сте загрижени поради се поголемите тешкотии во помнењето, или поради други промени во размислувањето или однесувањето, било кај вас, било кај некој ваш роднина или пријател?

Промените во помнењето и размислувањето може да бидат предизвикани од поголем број можни причини што вклучуваат напнатост и вознемиреност, потиштеност, болка, хронична болест, лекови или алкохол, а понекогаш тие се знак и на рана деменција. Не е нормално да има големи промени во помнењето на која и да било возраст и тие треба да се сфатат сериозно. Ако вие или некој ваш познат имате таков вид на тешкотии, подобро е да не чекате и веднаш да појдете на лекар.



Поразговарајте со вашиот лекар

Не постои некоја посебна проверка што може да покаже дали некој има деменција. Болеста се утврдува преку разговор со вас, а можеби и со некој ваш роднина или пријател за да се открие повеќе за вашите тешкотии со помнењето и размислувањето. Исто така ќе треба да ви биде направен и телесен и невролошки преглед при кој ќе се побараат сите други можни причини.

Во текот на посетата кај лекарот:

- Понесете со себе список на работите што ве загрижуваат – тој ќе биде корисна основа за натамошен разговор и проверки
- Поразговарајте со вашиот лекар искрено и отворено, вклучувајќи и за тоа колку долго ги имате тие проблеми
- Понесете со себе список на лековите што ги примате, вклучувајќи ги и дозите (или донесете ги сите ваши апчиња во ќесе. Не заборавате ги лековите што се земаат преку вдишување (инхалатори), кремозите, билните лекови и витамините.

Запомнете дека можете:

- Да побарате подолг состанок со лекарот
- Да поведете со себе роднина, негувател или пријател
- Да поставувате прашања и да барате дополнителни објаснувања ако не разбирате
- Фаќајте белешки во текот на посетата кај лекарот
- Поразговарајте за можноста од натамошно оценување од страна на специјалист

„Беше олеснување да се утврди постоењето на болеста – најлошо беше кога не знаев што ми е.“

Фред, кај кого е утврдена Алцхајмерова болест

Колку поскоро ќе преземете нешто, толку подобро

Знаците може да не се предизвикани од деменција, ама ако се, раното утврдување на болеста ќе помогне.

Раното утврдување на болеста значи дека може да добиете пристап до поддршка, информации и лекови. Важно е за луѓето со дијагноза на деменција да планираат однапред и да ги разгледаат факторите како што се идниот начин на живот, грижата, здравјето и финансиите.

„Мило ни е што болеста беше рано утврдена зашто имавме можност да го промениме нашиот начин на живот за да им одговара на моите способности, а и да направиме конечни планови за иднината.“

Марија, кај која е утврдено дека има деменција на крвните садови

Што е тоа деменција?

Деменција е општ израз што се користи за да се опишат проблемите со постепени сè поголеми промени во помнењето и размислувањето. Алцхајмеровата болест е најчестиот тип на деменција. Деменцијата може да му се случи на секого, ама станува почеста над возраст од 65 години, а особено над возраст од 85 години. Раните знаци може да не бидат очигледни – само лекар или специјалист може точно да утврди дали се работи за деменција.

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.