

Niepokoje dotyczące pamięci - PYTANIA SPRAWDZAJĄCE

| | rzadko | czasem | często |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mam kłopoty z zapamiętywaniem niedawnych wydarzeń | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mam kłopoty z przypominaniem sobie właściwych słów | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mam kłopoty z zapamiętywaniem, jaki mamy dzień i jaka jest godzina | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zapominam, gdzie zazwyczaj trzymam pewne rzeczy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mam kłopoty z dostosowywaniem się do zmian w mym codziennym porządku spraw | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mam kłopoty ze zrozumieniem artykułów w magazynach i dziennikach, albo ze śledzeniem biegu wypadków w książce lub w programach telewizyjnych | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trudno jest mi nadążać za tokiem rozmów i włączać się do nich, zwłaszcza jeśli toczą się one w grupie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nie radzę sobie z załatwianiem spraw finansowych, w kontaktach z bankiem, albo przy obliczaniu, ile reszty mam wydać | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mam kłopoty z codziennymi czynnościami, jak np. z odnalezieniem drogi w lokalnym centrum handlowym, albo z ugotowaniem dania, które mi się zawsze dobrze udawało | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tracę zainteresowanie zajęciami, które dawniej bardzo mi odpowiadały | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mam kłopoty z gruntownym przemyśleniem problemów | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rodzina i/lub przyjaciele wygłaszają komentarze na temat mojej słabej pamięci | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Inne powody do niepokoju: | | | |

Jeśli odhaczyłeś odpowiedź 'czasem', albo 'często' zaleca się, byś umówił(-a) się na wizytę u lekarza.

O Dementia Australia

Dementia Australia jest najwyższym organem krajowym dla osób, niezależnie od wieku, borykających się z różnymi formami demencji, oraz dla ich rodzin i opiekunów. Zapewnia ona rzecznictwo, usługi wsparcia, edukację i informację.

Dodatkowa informacja

Więcej informacji o demencji i zmniejszaniu ryzyka jej wystąpienia można otrzymać z Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Pomoc językowa
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Niepokoisz się o swoją pamięć?

Oto, co możesz zrobić...



**dementia
australia**

Niepokoisz się o swoją pamięć?

Zapominasz i nie możesz się połapać?

Pierwszym krokiem na drodze do uzyskania pomocy jest ustalenie, czy masz powód się niepokoić.

Czy niepokoisz się o coraz częściej zawodzącą pamięć, albo zmiany dotyczące myślenia i zachowania, dotyczące ciebie samego (-ej), członka twojej rodziny, albo przyjaciela?

Zmiany w funkcjonowaniu pamięci i myśleniu mogą być spowodowane wieloma przyczynami, między innymi stresem, depresją, bólem, chroniczną chorobą, zażywaniem leków lub alkoholem; czasami są one wczesnymi objawami demencji. Duże zmiany w funkcjonowaniu pamięci nie są czymś normalnym, niezależnie od wieku osoby i powinny być traktowane z całą powagą. Jeśli ty, lub ktoś kogo znasz doświadcza kłopoty tego rodzaju lepiej jest pójść do twojego lekarza szybciej, aniżeli to odwlekać.



Rozmowa z twoim lekarzem

Nie ma jednego testu, który by mógł u kogoś ustalić demencję. Diagnoza jest wystawiana przez rozmowę z tobą, a niekiedy z twoim krewnym lub przyjacielem/przyjaciółką, celem której jest dowiedzieć się więcej o twoich kłopotach z pamięcią i myśleniem. Będziesz również musiał(-a) poddać się badaniom stanu fizycznego i neurologicznym, które będą starały się wykryć inne możliwe przyczyny tych kłopotów.

Podczas tej wizyty:

- Weź ze sobą listę niepokojących cię objawów – będzie ona pożyteczna przy dalszej dyskusji i testach
- Uczciwie i otwarcie powiedz swemu lekarzowi o swych niepokojach, w tym także o tym, od jak dawna doświadczasz tych objawów
- Przynies listę leków, jakie zażywasz z podaniem ich dawek (albo przynies wszystkie swoje tabletki w woreczku); nie zapomnij o inhalatorach, kremach, lekach ziołowych i witaminach.

Pamiętaj, że możesz:

- Poprosić o dłuższą konsultację
- Przeprowadzić ze sobą krewnego, opiekuna albo przyjaciela/przyjaciółkę
- Zadawać pytania i prosić o wyjaśnienia, jeśli czegoś nie rozumiesz
- Robić notatki w czasie wizyty
- Omówić możliwość poddania się ocenie specjalisty

„Diagnoza przyniosła ulgę – najgorsze było nie wiedzieć, co jest przyczyną.”

Fred, u którego ustalono chorobę Alzheimera

Im wcześniej podejmiesz działanie, tym lepiej

Twoje objawy mogą nie być spowodowane demencją, ale jeśli są, wcześniejsza diagnoza będzie pomocna.

Wcześniejsze zdiagnozowanie oznacza, że będziesz mógł/mogła otrzymać dostęp do pomocy, informacji i leków. Ważne jest dla osób, u których zdiagnozowano demencję, by planowały z góry i rozwały takie czynniki, jak przyszły styl życia, opiekę, zdrowie i finanse.

„Jesteśmy zadowoleni, że diagnozę otrzymaliśmy wcześniej, ponieważ mieliśmy dzięki temu szansę zmiany stylu mojego życia i zajęć, tak by dostosować je do moich możliwości i sformułować konkretne plany na przyszłość”.

Maria, u której ustalono demencję naczyńową

Czym jest demencja?

Demencja jest ogólnym terminem odnoszącym się do pogłębiających się zmian w pamięci i myśleniu. Choroba Alzheimera jest najczęstszym typem demencji. Demencja może wystąpić u każdego, ale staje się ona częstsza w wieku powyżej 65 lat, szczególnie zaś w wieku powyżej 85 lat. Wczesne jej objawy mogą nie być oczywiste – jedynie lekarz, lub specjalista mogą właściwie zdiagnozować demencję.

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.