

**Preocupações com memória**  
**LISTA DE VERIFICAÇÃO**

Raramente  
Às vezes  
Outro

Tenho dificuldade em lembrar-me de eventos que aconteceram recentemente

Tenho dificuldade em encontrar a palavra certa.

Tenho dificuldade em lembrar-me do dia e da data.

Esqueço-me onde as coisas são normalmente guardadas.

Tenho dificuldade em me adaptar a quaisquer alterações na minha rotina diária

Tenho problemas em compreender artigos de revistas ou jornais ou seguir uma história num livro ou na televisão

Acho difícil acompanhar e participar em conversas, particularmente em grupos

Tenho problemas em lidar com questões financeiras, como bancos ou calcular trocos

Tenho dificuldade com actividades diárias, tais como encontrar o meu caminho no centro comercial local, ou como cozinhar uma refeição que eu sempre cozinhei bem

Estou a perder o interesse em actividades que normalmente desfrutaria

Tenho dificuldades em pensar nos problemas

Família e/ou amigos comentaram sobre a minha má memória

Outras preocupações:

**Se tiver assinalado “às vezes” ou “frequentemente”, recomenda-se que consulte o seu médico.**

**Sobre a Dementia Australia**

A Demência Austrália é a organização nacional de topo para as pessoas, de todas as idades, que vivem com todas as formas de demência, as suas famílias e cuidadores. Fornece serviços de defesa, apoio, educação e informação.

**Mais informações**

Mais informações sobre a redução do risco de demência e demência estão disponíveis na Dementia Australia.

**National Dementia Helpline**  
**1800 100 500**



Para assistência em outras línguas  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Preocupado com a sua memória?

## Eis o que pode fazer...



**dementia australia**

# Preocupado com a sua memória?

## Sente-se esquecido ou confuso?

### Descobrir se há um problema é o primeiro passo para obter ajuda

Preocupa-se com o aumento dos lapsos de memória, ou com outras mudanças em pensamento ou comportamento para si, um membro da família ou amigo?

As mudanças em memória e pensamento têm uma série de causas possíveis que podem incluir estresse, depressão, dor, doença crónica, medicação ou álcool e, por vezes, é um sinal de demência precoce. Grandes alterações em memória não são normais em qualquer idade e devem ser levadas a sério. Se você ou alguém que conhece está a ter este tipo de dificuldades, é melhor consultar o seu médico mais cedo do que mais tarde.



## Falar com o seu médico

Não há um único teste específico que possa mostrar se alguém tem demência. Um diagnóstico é feito falando consigo e talvez um parente ou amigo para saber mais sobre as suas dificuldades com a memória e o pensamento. Também necessitará de um exame físico e neurológico que analisará todas as outras causas possíveis.

### Durante a visita:

- Leve consigo a sua lista de preocupações – ela fornecerá uma base útil para uma discussão mais aprofundada e testes
- Fale com o seu médico sobre as suas preocupações de forma honesta e aberta, incluindo ao quanto tempo tem tido estes problemas
- Traga uma lista dos medicamentos que está a tomar, incluindo as doses (ou traga todos os seus comprimidos num saco). Não se esqueça dos inaladores, cremes ou pomadas, medicamentos à base de plantas e vitaminas.

### Lembre-se que pode:

- Pedir uma consulta mais longa
- Levar consigo um parente, um cuidador ou um amigo
- Fazer perguntas e solicitar explicações adicionais se não compreender
- Tomar notas durante a visita.
- Discutir a opção de uma avaliação mais aprofundada por um especialista

---

“Foi um alívio obter o diagnóstico – o pior era não saber. “

Fred diagnosticado com a doença de Alzheimer

## Quanto mais cedo agir melhor

Os sintomas que tem podem não ser causados por demência, mas se forem, um diagnóstico anterior será útil.

Um diagnóstico precoce significa que pode ter acesso a apoio, informação e medicação. É importante que as pessoas com um diagnóstico de demência planeiem com antecedência e considerem factores como o futuro estilo de vida, cuidados, saúde e finanças.

---

“Estamos contentes por termos tido este diagnóstico cedo, uma vez que nos foi dada a oportunidade de mudar as nossas actividades de estilo de vida para corresponder às minhas capacidades e para fazer planos definitivos para o futuro.”

Maria diagnosticada com demência vascular

## O que é demência?

A demência é um termo geral para descrever problemas com mudanças progressivas na memória e no pensamento. A doença de Alzheimer é o tipo mais comum de demência. A demência pode acontecer a qualquer pessoa, mas torna-se mais comum com mais de 65 anos, e especialmente com mais de 85 anos. Os sinais precoces podem não ser óbvios – apenas um médico ou especialista pode diagnosticar adequadamente a demência.

## 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.