

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ
ਕਦੇ-ਕਦਾਚ
ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੋਣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ, ਖਾਸਕਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਚੌਜ਼ ਗਿਨਣ ਵਰਗੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੇਂਟਰ ਵਿੱਚ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ/ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਮੈਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਖਰਾਬ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 'ਕਦੇ-ਕਦਾਰ' ਜਾਂ 'ਅਕਸਰ' ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Dementia Australia ਦੇ ਬਾਰੇ

Dementia Australia ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਪੀਕ ਬਾਡੀ (ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ) ਹੈ ਇਹ ਵਕਾਲਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Dementia Australia ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

National Dementia Helpline
1800 100 500



ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...



**dementia
australia**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲਕੜ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲ ਪੈਣ ਦੀਆਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ?

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਦਰਦ, ਸਥਾਈ ਬੀਮਾਰੀ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਰ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖਾਸਾ ਟੇਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਤੋਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ – ਇਹ ਅੱਗੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ
- ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ (ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ)। ਇਨਹੋਲਰ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਲੰਮੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਬਿਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੁੱਝ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ ਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਨੋਟਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਅੱਗੇ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

“ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ – ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਗੱਲ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸੀ।”
Alzheimer's ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ Fred (ਫ੍ਰੈਡ)

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ

ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਰੋਗ ਨਿਦਾਨ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਦਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

“ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੋਗ ਨਿਦਾਨ ਕਰਾਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।”

ਵੈਸਕਯੂਲਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ Maria (ਮਾਰਿਆ)

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ – ਸਿਰਫ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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.