

LISTĂ SISTEMATICĂ de probleme de memorie

Arareori
Câteodată
Adeseori

Îmi vine greu să-mi amintesc
evenimente care s-au întâmplat recent

Îmi vine greu să gădesc cuvântul
potrivit

Îmi vine greu să-mi amintesc ziua și
data

Uit unde sunt ținute lucrurile în mod
obișnuit

Îmi vine greu să mă ajustez la orice
schimbări în rutina de zi cu zi

Mi-e greu să înțeleg articole din reviste
și ziare sau să urmăresc o povestire
dintr-o carte sau la televiziune

Îmi vine greu să urmăresc și să particip
la conversații, în special în grup

Îmi vine greu să administrez probleme
financiare, cum ar fi probleme bancare
sau să număr banii

Îmi vine greu, cu unele activități de zi
cu zi, cum ar fi să mă descurc într-un
centru comercial local, sau să gătesc
o mâncare, pe care am făcut-o mereu
bine

Îmi pierd interesul față de activități
care normal mi-ar face plăcere

Îmi vine greu să gădesc soluții la
probleme

Membri de familie/sau prieteni au făcut
comentarii asupra memoriei mele slabe

Alte griji:

**Dacă Dvs ați bifat 'câteodată' sau 'adeseori', este
recomandat să faceți o vizită la doctorul Dvs.**

Despre Dementia Australia

Dementia Australia este principalul
organism național pentru persoane de
toate vârstele, suferind de toate formele
de demență, familiile și îngrijitorii lor.
Organismul oferă servicii de avocatură, și de
sprijin, educație și informații.

Informații suplimentare

Informații suplimentare despre demență
și reducerea riscului de demență sunt
disponibile la Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Pentru asistență în probleme de limbă
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Vă îngrijorează memoria dvs?

Aflați mai jos ce puteți face...



**dementia
australia**

Vă îngrijorează memoria dvs.?

Aveți senzația de a fi uituc sau confuz?

Constatarea existenței unei probleme este primul pas pentru obținerea de ajutor

Vă îngrijorează pierderi crescînde de memorie, sau alte schimbări în gândire sau comportare în ceea ce vă privește pe Dvs., un membru din familia Dvs sau un prieten?

Schimbările de memorie și gândire au un număr de cauze posibile, care pot include stres, depresie, durere, boală cronică, medicație sau alcool, iar uneori sunt un semn de demență timpurie. Schimbările majore de memorie nu sunt normale la orice vârstă și trebuie luate în serios. Dacă Dvs sau, cineva cunoscut Dvs, întâmpină acest gen de dificultăți, este indicat să mergeți la doctorul Dvs cât mai curînd posibil.



Discutand cu doctorul dvs

Nu există nici-un test, care singur să poată indica dacă cineva suferă de demență. un diagnostic se formulează ca urmare a unei discuții cu Dvs și probabil cu o rudă sau un prieten al Dvs pentru a afla mai multe despre dificultățile Dvs de memorie și gândire. Dvs veți mai necesita o examinare fizică și neurologică care să studieze alte cauze posibile.

În timpul vizitei:

- Luați cu Dvs o listă de probleme care vă preocupă — aceasta va constitui o bază utilă pentru discuții și teste ulterioare.
- Discutați grijile Dvs cu doctorul Dvs onest și deschis, inclusiv perioada în care ați constatat aceste probleme
- Aduceți cu Dvs o listă a medicamentelor pe care le luați, inclusiv doza (sau aduceți toate medicamentele Dvs într-o pungă). Nu uitați inhalante, creme, medicamente be bază de plante și vitamine.

Țineți minte că puteți:

- Să solicitați o vizită mai lungă
- Aduce cu Dvs o rudă, un îngrijitor, sau un prieten
- Să puneți întrebări și să cereți explicații suplimentare, dacă ceva nu vă este clar
- Să vă luați notițe în timpul vizitei
- Discuta opțiunea unei examinări suplimentare la un alt specialist

„A fost o ușurare să primesc diagnosticul - cel mai rău era când nu știam”

Fred, diagnosticat cu boala lui Alzheimer

Cu cât acționezi mai devreme, cu atât mai bine

S-ar putea ca simptomele pe care le aveți să nu fie cauzate de demență, dar dacă sunt, un diagnostic timpuriu va fi de ajutor.

Un diagnostic timpuriu, înseamnă că puteți avea acces la informații și medicamente de ajutor. Este important pentru persoane diagnosticate cu demență, să planuiască în avans și să considere factori cum ar fi stilul de viață, îngrijire, sănătate și finanțe în viitor.

„Suntem bucuroși că am avut acea diagnoză timpurie, pentru că ni s-a dat șansa de a ne schimba activitățile și modul de viață ca să corespundă capacităților mele și să-mi fac planuri clare pentru viitor.”

Maria, diagnosticată cu demență vasculară

Ce este demența

Demența este un termen general pentru a defini probleme progresive de memorie și gândire. Boala lui Alzheimer este cea mai comună formă de demență. Demența poate lovi pe oricine, dar ea este o boală mai frecventă la o vârstă de peste 65 de ani și mai ales la peste 85 de ani. Semnele ei pot să nu fie evidente la început — numai un doctor sau un specialist pot diagnostica demența în mod corespunzător.

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.