

КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ проблем с памятью

	Редко	Иногда	Часто
Мне трудно запомнить недавние события	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне трудно подобрать нужное слово	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне трудно запомнить день недели и число	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я забываю, где обычно лежат вещи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне трудно приспособиться к изменениям моего повседневного режима	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне трудно понять содержание журнальной или газетной статьи или следить за развитием сюжета книги или телевизионной передачи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне сложно следить и принимать участие в разговорах, особенно групповых	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне тяжело решать финансовые вопросы, например, пользоваться услугами банка или подсчитать сдачу в магазине	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне трудно выполнять повседневные действия, например, ориентироваться в местном торговом центре или готовить блюда, которые у меня всегда хорошо получались	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я теряю интерес к занятиям, которые мне обычно нравились	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне тяжело добираться до сути проблем	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мои родные и/или друзья обращают внимание на мою плохую память	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Другие проблемы:			

Если вы поставили галочку против «иногда» или «часто», вам следует обратиться к врачу.

Об организации Dementia Australia

Dementia Australia – это главный общенациональный орган, в который могут обращаться за помощью люди всех возрастов, страдающие всеми формами деменции, а также их родственники и те, кто предоставляет им уход. Эта организация занимается отстаиванием прав людей, оказывает поддержку, проводит разъяснительную работу и предоставляет информацию.

Дополнительная информация

Дополнительную информацию о деменции и уменьшении риска развития деменции можно получить в Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Услуги переводчиков
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Вас беспокоит ваша память?

Вот что можно сделать...



**dementia
australia**

Вас беспокоит ваша память?

Вы стали забывчивыми или испытываете замешательство?

Понимание проблемы – это первый шаг на пути к предоставлению помощи

Вы обеспокоены участившимися провалами в памяти или другими изменениями мышления и поведения – вашими, членов вашей семьи или друзей?

Ухудшение памяти и мышления может быть вызвано различными причинами, среди которых может быть стресс, депрессия, боль, хронические заболевания, лекарства или алкоголь, а иногда это признаки ранней деменции. Значительное ухудшение памяти ненормально в любом возрасте и требует серьезного отношения. Если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает эти трудности, следует как можно скорее обратиться к врачу.



Поговорите со своим врачом

Какого-то одного теста для выявления деменции не существует. Диагноз ставится в ходе беседы с вами и, возможно, друзьями и родственниками, чтобы лучше понять, в чем состоят ваши проблемы с памятью и мышлением. Вам нужно будет пройти физическое и неврологическое обследование для того, чтобы установить все другие возможные причины.

В ходе посещения врача:

- Перечислите врачу ваши проблемы – это будет важной основой для дальнейшего обсуждения и тестирования
- Честно и открыто поговорите с врачом о том, что вас беспокоит, указав, как долго вы испытываете эти проблемы
- Принесите с собой список лекарств, которые вы принимаете, с указанием дозировки (или принесите все таблетки в пакете). Не забудьте об ингаляторах, кремах, лекарствах из трав и витаминах.

Помните, что вы можете:

- Попросить увеличить время приема
- Прийти на прием с родственником, другом или человеком, предоставляющим вам уход
- Задавать вопросы и просить разъяснения, если вам что-то не понятно
- Делать записи во время приема
- Обсуждать варианты дальнейшего обследования у специалиста

«Диагноз встретил с облегчением –
пребывание в неведении было хуже всего».

Фред (ему поставлен диагноз болезнь Альцгеймера)

Чем раньше вы начнете действовать, тем лучше

Причиной ваших симптомов может быть не деменция, но если это так, то чем раньше будет поставлен диагноз, тем лучше.

Ранний диагноз означает, что вы получите доступ к службам поддержки, информации и медикаментозному лечению. Людям, у которых диагностировали деменцию, важно иметь возможность участвовать в планировании своего будущего, а также учесть факторы, связанные с образом жизни, предоставлением ухода, медицинским обслуживанием и финансовой сферой.

«Мы рады, что диагноз был поставлен на ранней стадии, потому что у нас появилась возможность изменить жизненный уклад в соответствии с нашими возможностями и составить соответствующие планы на будущее».

Мария (ей поставлен диагноз сосудистая деменция)

Что такое деменция?

Деменция – это общий термин для описания прогрессирующего ухудшения памяти и мышления. Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенным видом деменции. Деменция может развиваться у каждого, но чаще она возникает у людей в возрасте 65 лет и старше и особенно после 85 лет. Ранняя стадия деменции часто остается незамеченной – только врач или специалист может поставить правильный диагноз.

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.