

ПРОВЕРА за забринуте због промена у меморији

	Ретко	Понекад	Често
Тешко ми је да се сетим догађаја који су се недавно десили	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми је да нађем праву реч	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми је да се сетим дана и датума	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заборављам где ствари обично стоје	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми је да се прилагодим било каквим променама у мојој свакодневној рутини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми је да разумем чланке у часописима и новинама или да пратим причу у књизи или на телевизији	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми је да пратим разговоре или да се у њих укључим, а нарочито у групи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тешко ми је да се бавим финансијским ставрима, на пример оним што треба да урадим у банци или да рачунам кусур	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам тешкоће у свакодневним активностима, на пример да се оријентишем у локалном шопинг центру, или да скувам јело које сам увек добро кувао/кувала	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Губим интересовање за активности у којима сам обично уживао/уживала	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имам тешкоће да анализирам проблеме	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Породица и (или) пријатељи говоре о мојој лошој меморији	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Остале ствари које вас забрињавају:			

Ако сте одговорили са 'понекад' или 'често', препоручује се да се јавите свом доктору.

О служби Деменција Аустралије (Dementia Australia)

Деменција Аустралије је главно национално тело за људе свих старости који живе са разним облицима деменције, за њихове породице и неговатеље. Ова служба пружа заступање, подршку, услуге, едукацију и информације.

Више информација

Додатне информације о деменцији и смањење ризика од деменције могу се добити од службе Деменција Аустралије.

National Dementia Helpline
1800 100 500



За помоћ на другим језицима
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Забринути сте због своје меморије?

Ево шта можете да урадите...



**dementia
australia**

Брине вас ваша меморија?

Осећате да сте заборавни
или изгубљени?

**Открити да ли постоји проблем је
први корак да се добије помоћ**

Да ли вас брину све чешћи пропусти у меморији или друге промене у процесу мишљења или у понашању код вас лично или код неког члана ваше породице или пријатеља?

За промене у меморији и процесу мишљења постоји већи број могућих узрока у које могу да се укључе стрес, депресија, болови, хроничне болести, лекови или алкохол, а понекад то је знак ране деменције. Велике промене у меморији нису нормалне ни у ком добу старости и треба их узети за озбиљно. Ако ви, или неко кога знате, доживљава овакве врсте тешкоћа, боље је да се пре обратите свом доктору него касније.



Разговарајте са својим доктором

Не постоји само један конкретан тест који може да покаже да ли неко има деменцију. Дијагноза се поставља разговором са вама и, можда, са вашим рођаком или пријатељем да би се сазнало више о вашим тешкоћама са меморијом и процесом размишљања. Такође ћете морати да имате телесне и неуролошке прегледе кроз које ће се обратити пажња на све остале могуће узроке.

Током посете лекару:

- Понесите списак онога што вас забрињава. То ће пружити корисну основу за даље разговоре и тестове.
- Разговарајте са својим доктором о ономе што вас забрињава искрено и отворено, укључујући и колико дуго осећате ове проблеме.
- Понесите списак лекова које пијете као и дозе (или понесите торбу са свим таблетама). Не заборавите инхалаторе, креме, биљне лекове и витамине.

Не заборавите да можете:

- Да тражите дужи преглед
- Да поведете рођака, неговатеља или пријатеља са собом
- Да постављате питања и тражите додатна објашњења ако не разумете
- Да хватате белешке током посете
- Да разговарате о могућностима даље оцене од стране специјалисте

„Било је олакшање када сам добио дијагнозу.
Најгоре је било док нисам знао“.

Фред, код кога је дијагностикована
Алцхајмерова болест

Што раније нешто предузмете, тим боље

Симптоми које имате можда нису проузроковани деменцијом, али ако јесу, ранија дијагноза ће помоћи.

Ранија дијагноза значи да можете да имате приступ подршци, информацијама и лековима. За људе који имају дијагнозу деменције важно је да планирају унапред и узму у обзир факторе као што су будући начин живота, нега, здравље и финансије.

„Драго нам је што смо добили
рану дијагнозу јер нам је дата
прилика да променимо наше
животне активности како би биле
у складу са мојим способностима
и да направимо јасне планове за
будућност.“

Марија, код које је дијагностикована васкуларна
деменција

Шта је деменција?

Деменција је општи појам за описивање проблема код прогресивних промена у меморији и процесу размишљања. Алцхајмерова болест је најчешћа врста деменције. Деменција се може десити свакоме, али постаје чешћа код особа старијих од 65 година, а нарочито код оних преко 85 година. Рани знаци не морају да буду очигледни и само лекар или специјалиста могу да тачно дијагностикују деменцију.

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.