

Յիշողության մասին մտահոգություններու Ստուգման ցուցակ

Հարցախնդիրն
Երբեմն
Յաճախ

Կը դժուարանամ յիշել վերջերս տեղի ունեցած իրադարձությունները	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Կը դժուարանամ գտնել ճիշդ բառը	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Կը դժուարանամ յիշել օրը եւ թուականը	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Կը մոռնամ թե որտեղ ամէն ինչ սովորաբար կը պահուի	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Կը դժուարանամ յարմարուիլ իմ առօրեայ սովորութեան մէջ որեւէ փոփոխութեան	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Խնդիր ունիմ հասկնալու պարբերաթերթի կամ լրագիրի յօդուածներ կամ պատմութեան մը հետեւիլ գրքի մը մէջ կամ հեռատեսիլի վրայ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Դժուար կը գտնեմ հետեւիլ կամ մաս կազմել խօսակցութեանց, յատկապէս խումբերու մէջ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Խնդիր ունիմ ֆինանսական հարցերու մէջ, ինչպէս օրինակ դրամատան գործերու կամ մանր դրամ հաշուելու	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Կը դժուարանամ առօրեայ գործունէութիւններու մէջ, օրինակ, ինչպէս ճամբաս գտնել տեղական շուկային մէջ, կամ, թէ ինչպէս պատրաստել ճաշ մը որ ես միշտ եփած եմ:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Սովորաբար հաճոյք առած գործունէութիւններու մէջ հետաքրքրութիւնս կը կոսնցնեմ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Խնդիրներ լուծելու մասին մտածելու դժուարութիւն ունիմ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ընտանիքս եւ / կամ բարեկամներ անդրադարձած են իմ տկար յիշողութեանս մասին	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Այլ մտահոգութիւններ.			

Եթէ նշեցիք «երբեմն» կամ «յաճախ» խորհուրդ կու տանք որ դիմէք ձեր բժիշկին


Մտագարութիւն Աւստրալիա-ի Մասին

Մտագարութիւն Աւստրալիա-ն Աւստրալիոյ գլխաւոր ազգային մարմինն բոլոր տարիքի մարդոց համար, որոնք կ'ապրին մտագարութեան տարբեր ձեւերով, անոնց ընտանիքներուն եւ հոգատարներուն համար:

Յաւելեալ տեղեկութիւն

Մտագարութեան եւ մտագարութեան վտանգի նուազեցման վերաբերեալ յաւելեալ տեղեկութիւն կարելի է ունենալ Մտագարութիւն Աւստրալիա-էն:

National Dementia Helpline
1800 100 500

 Լեզուի օգնութեան համար
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Մտահոգուա՞ծ էք ձեր յիշողութեան մասին

Ահա՛ թէ ինչ կրնաք ընել...



dementia australia

Մտահոգուած էք ձեր յիշողութեան մասին

Մոռացկո՞տ կ'զգայք կամ շփոթուած

Օգնութիւն ստանալու առաջին քայլն է պարզել եթէ խնդիր մը գոյութիւն ունի:

Մտահոգուած էք ձեր, ընտանիքի անդամի մը կամ բարեկամի մը յիշողութեան վրիպումի աճով կամ, մտածելու կամ վարուելակերպի մէջ այլ փոփոխութիւններով:

Յիշողութեան եւ մտածելու փոփոխութիւններ ունին շարք մը հաւանական պատճառներ որոնք կարող են ներառել ճնշում, ընկճում, ցաւ, երկարատեւ հիւանդութիւն, դեղորայք կամ այլքոնիլ եւ երբեմն ալ այդ նշան է կանուխ մտազարութեան: Յիշողութեան մեծ փոփոխութիւններ բնական չեն որեւէ տարիքի եւ պէտք է լրջօրէն ընդունուին: Եթէ դուք կամ մէկը որ գիտէք նման դժուարութիւններ կ'ունենայ աւելի լաւ է որ ձեր բժիշկին տեսնուիք կանուխ քան թէ ուշ:



Խօսիլ ձեր բժիշկին

Չկայ ոչ մէկ հաստատ փորձ որ կարող է ցոյց տալ թէ մէկը մտազարութիւն ունի: Ախտորոշումը կը կատարուի ձեզի եւ թերեւս ազգականի կամ բարեկամի մը հետ խօսելով աւելի լաւ հասկնալու ձեր յիշողութեան եւ մտածելու դժուարութիւններուն մասին:

Դուք նաեւ պէտք է ենթարկուիք ֆիզիքական եւ ջղաբանական քննութեան որը կը քննէ բոլոր այլ հնարաւոր պատճառները:

Ձեր այցելութեան ժամանակ

- Ձեզի հետ տարէք ձեր մտահոգութիւններու ցուցակը – այդ կ'ապահովէ օգտակար հիմք հետագայ քննարկման եւ փորձարկումներու համար:
- Խօսեցէք ձեր բժիշկին հետ ձեր մտահոգութիւններուն մասին ճիշդ եւ բացայայտօրէն, ներառեալ թէ որքան ժամանակէ իվեր ունիք այս խնդիրները:
- Ձեզի հետ բերէք ձեր օգտագործած դեղերուն ցանկը ներառեալ չափը (կամ բերէք ձեր բոլոր դեղերը տոպրակի մը մէջ դնելով): Մի՛ մոռնաք շնչառու դեղերը (inhalers), քսուքները, բուսական դեղերը եւ վիրթուալները:

Յիշեցէք որ դուք կարող էք՝

- Խնդրել աւելի երկար ժամադրութիւն
- Ազգական, հոգատար կամ բարեկամ մը տանիլ ձեզի հետ
- Հարցնել հարցումներ եւ խնդրել յաւելեալ բացատրութիւն եթէ չէք հասկնար
- Նոթեր առնել այցելութեան ընթացքին
- Արձարձել մասնագէտի մը կողմէ յաւելեալ գնարկումի տարբերակը

«Թերեւս ցում մըն էր ստանալ ախտորոշումը – ամենավատը չգիտնալն էր»

Ֆրէտ ախտորոշուած Ալզայմրոգ հիւանդութեամբ

Որքան կանուխ գործէք այնքան լաւ

Ձեր ունեցած ախտանշանները կրնան մտազարութեան պատճառը չըլլալ, բայց եթէ են, կանուխ ախտորոշումը օգտակար պիտի ըլլայ:

Կանուխ կանխորոշում մը կը նշանակէ որ դուք մատչելիութիւն կ'ունենաք աջակցութեան, տեղեկութեան եւ դեղորայքի: Մտազարութեամբ ախտորոշուած մարդոց համար կարեւոր է նախապէս ծրագրել եւ հաշուի առնել այնպիսի գործօններ, ինչպէս՝ ապագայ ապրելակերպը, ինամքը, առողջութիւնը եւ ֆինանսները:

«Մենք ուրախ ենք որ ունեցանք այդ կանուխ ախտորոշումը քանի որ մեզի առիթը տրուեցաւ փոխելու մեր ապրելակերպի գործունէութիւնները համապատասխանեցնելու իմ կարողութիւններուս եւ կատարելու յստակ ծրագիրներ ապագայի համար:»

Մարիա ախտորոշուած անօթային մտազարութեամբ

Ինչ է մտազարութիւնը

Մտազարութիւնը ընդհանուր եզր մըն է նկարագրելու յիշողութեան եւ մտածելու յառաջացող փոփոխութիւններու խնդիրները: Ալզայմրոգ հիւանդութիւնը ամենէն հասարակ տեսակն է մտազարութեան: Մտազարութիւնը կրնայ պատահիլ ունէ մէկուն, սակայն ան աւելի յաճախ կը պատահի 65 տարեկանէն վեր, եւ յատկապէս 85 տարեկանէն վեր: Նախնական նշանները կրնան ակնյայտ չըլլալ – միայն բժիշկ մը կամ մասնագէտ մը կարող է պատշաճ կերպով ախտորոշել մտազարութիւնը:

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.