

## Problemi s pamćenjem KONTROLNA LISTA

Rijetko  
Ponekad  
Često

Teško pamtim događaje koji su se nedavno dogodili

Teško mi je pronaći pravu riječ

Teško mi je sjetiti se koji je dan i datum

Zaboravljam gdje se stvari inače nalaze

Imam poteškoća prilagoditi se promjenama u svakodnevnoj rutini

Teško mi je razumjeti članke u novinama i časopisima ili pratiti radnju u knjizi ili na televizijskom programu

Teško mi je pratiti ili uključiti se u razgovor, posebno u grupi

Imam problema u organiziranju financijskih pitanja, poput bankovnih poslova ili izračunavanja vraćenog novca

Imam poteškoća u porovođenju svakodnevnih aktivnosti, npr. u snalaženju u mjesnom šoping-centru ili u spravljanju jela koje sam uvijek znao/la dobro napraviti

Gubim interes za aktivnosti u kojima sam ranije uživao/la

Teško mi je suočavati se sa problemima

Obitelj i prijatelji komentiraju da imam loše pamćenje

Ostali problemi: \_\_\_\_\_

**Ako ste označili kvadratić ispod "Ponekad" ili "Često", preporuča se da posjetite liječnika**

## O organizaciji 'Dementia Australia'

Organizacija 'Dementia Australia' je glavno nacionalno tijelo za osobe svih starosnih dobi koje žive sa bilo kojim oblikom demencije, njihove obitelji i njegovatelje. Ona pruža zastupništvo, pomoćne usluge, obrazovanje i informacije.

## Dodatne informacije

Dodatne informacije o demenciji i smanjenju rizika od oboljevanja od demencije dostupne su vam od organizacije 'Dementia Australia'.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



Za jezičnu pomoć, nazovite  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Brine vas vaše pamćenje?

## Evo što možete učiniti...



**dementia  
australia**

# Brine vas vaše pamćenje?

## Osjećate li da ste zaboravni ili zbunjeni?

### Prvi korak ka dobivanju pomoći je spoznaja da postoji problem

Brinu li vas sve učestalije praznine u pamćenju ili druge promjene u razmišljanju ili ponašanju, bilo u vašem slučaju, ili kod člana vaše obitelji ili prijatelja?

Promjene u pamćenju i razmišljanju mogu imati više mogućih uzroka koji mogu uključivati: stres, depresiju, bolove, kronične bolesti, lijekove ili alkohol, ali ponekad su one i znak demencije. Ozbiljne promjene u pamćenju nisu normalne niti u kojoj životnoj dobi i treba ih se uzeti za ozbiljno. Ako vi ili netko drugi prolazite kroz slične poteškoće, najbolje bi bilo da što prije posjetite liječnika.



## Razgovor sa liječnikom

Ne postoji jedinstveni test kojim se može dokazati da osoba boluje od demencije. Dijagnoza se postavlja tako što će liječnik porazgovarati sa vama, a možda i sa vašim rođakom ili prijateljem, da bi saznao što više o vašim poteškoćama vezanim za pamćenje i razmišljanje. Također, trebat će vam i tjelesni i neurološki pregled kojim će se provjeriti i drugi mogući uzroci.

### Tijekom posjete:

- Ponesite svoju kontrolnu listu koja sadrži popis svega što vas zabrinjava – ona će poslužiti kao korisna osnovica za daljnji razgovor i potrebne testove.
- Sa liječnikom porazgovarajte otvoreno i iskreno o svemu što vas brine i navedite koliko dugo imate ove probleme.
- Ponesite listu lijekova koje uzimate, uključujući i njihovu dnevnu dozu (ili u vrećici ponesite sve svoje tablete). Ne zaboravite ponijeti i pumpice, kreme, biljne lijekove i vitamine.

### Ne zaboravite da možete:

- zatražiti duži pregled
- sa sobom povesti rođaka, njegovatelja ili prijatelja
- postavljati pitanja i zatražiti dodatna objašnjenja ako nešto ne razumijete
- tijekom pregleda zapisivati bitne stvari
- porazgovarati o eventualnoj dodatnoj procjeni od strane liječnika-specijalista.

“Odahnuo sam kada mi je postavljena dijagnoza - najgore je bilo ne znati o čemu se radi.”

Fred, kojemu je dijagnosticirana Alzheimerova bolest

## Što prije reagirate, to bolje

Simptomi koje osjećate možda nisu izazvani demencijom, ali ako je to slučaj, rana dijagnoza može biti od pomoći.

Rana dijagnoza znači da će vam odmah biti dostupna pomoć, informacije i lijekovi. Važno je da osobe kojima je dijagnosticirana demencija planiraju unaprijed, a to uključuje pitanja kao što su budući životni stil, njega, zdravlje i financije.

“Zadovoljni smo što smo dobili ranu dijagnozu, budući da smo tako dobili šansu da promijenimo naš životni stil i aktivnosti, kako bi se one uskladile sa mojim sposobnostima i da donesemo čvrste planove za budućnost.”

Maria, kojoj je dijagnosticirana krvožilna demencija.

## Što je demencija?

Demencija je opći pojam koji obuhvaća probleme vezane za progresivne promjene u pamćenju i razmišljanju. Alzheimerova bolest je najučestaliji oblik demencije. Demencija se može dogoditi bilo kome, ali je učestalija kod osoba koje su starije od 65 godina, pogotovo nakon 85 godina starosti. Rani znakovi ne moraju biti očiti – jedino liječnik ili specijalist može pravilno dijagnosticirati demenciju.

## 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.