

لیست نگرانی پیرامون حافظه

بازها
گاه گاهی
تقریباً

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من بخاطر داشتن واقعات که در این آواخر رخ داده مشکل دارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من به دریافت کلمه ای درست مشکل دارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من به حافظه سپردن روز و تاریخ مشکل دارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من محل اشیای را که معمولاً نگهداری می شوند فراموش می کنم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من با عیار ساختن با هر تغییرات ای که روزمره بوجود می آید مشکل دارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من به دانستن مقالات مجله یا اخبار یا تعقیب داستان در کتاب و یا به تلویزون مشکل دارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای من دشوار است تا در صحبت ها یکجا شوم و آنرا تعقیب نمایم ، بخصوص در گروپ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من در رسیدگی به موضوعات مالی دشواری دارم ، مثل امور بانکی یا محاسبه تغییر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من در انجام فعالیت های روزمره خودم مانند یافتن راه در مرکز خرید محلی و یا پختن خوراک به شیوه ای که همیشه می پختم به تکلیف هستم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من دلچسپی خود را در فعالیت های که از اجرای آن به طور عادی لذت می برم از دست می دهم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من در فکر کردن به حل مشکلات دشواری دارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خانواده و / یا دوستان در مورد حافظه ضعیف ام تبصره نمودند
			یا نگرانی های دیگر:

هرگاه شما « گاه گاهی » یا « بارها » را علامه گذاشته باشید توصیه میگردد تا داکتر خود را ببینید.


راجع به Dementia Australia

مؤسسه زوال عقل در استرالیا برای افراد، در هر سن می باشد که از مرض زوال عقل در رنج هستند و اعضای خانواده و مواظبین آن ها بالاترین مؤسسه می باشد. این نهاد به آنها خدمات جانبداری، حمایت، تعلیم و معلومات رسانی ارائه می نماید.

معلومات بیشتر

معلومات بیشتر راجع به زوال عقل کم کردن از خطر زوال عقل را می توانید از نهاد زوال عقل استرالیا بگیرید.

National Dementia Helpline
1800 100 500

برای کمک ترجمانی
131 450 

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

نگرانی در باره حافظه شما؟

اینجا آنچه را که شما کرده
میتوانید مهیا است...



dementia
australia™

نگرانی در مورد حافظه شما

احساس فراموشی یا مغشوشیت؟

هرگاه مشکلی باشد دریابید زیرا که اولین قدم بدست آوردن کمک است

آیا شما در مورد ازدیاد انحراف حافظه یا تغییرات دیگر در فکر کردن یا رفتار با خود، عضو خانواده یا دوست نگرانی دارید؟

تغییرات در حافظه و فکرکردن یک تعداد اسباب احتمالی دارد که میتواند شامل فشار روحی، افسردگی، درد، بیماری های مزمن، دواها یا شراب نوشی و بعضی اوقات بشکل مرحله ابتدایی ضعف دماغ باشد. تغییرات عمده در حافظه در هیچ سن عادی نیست و باید جدی گرفته شود. اگر شما کسی باشید که می دانید اینگونه مشکلات را تجربه می نمایند بهتر است تا داکتر خود را هر چه زودتر نسبت به اینکه دیر شده باشد ببینید.



صحبت به داکتر خود

کدام معاینه خاص ساده ای که بتواند نشان دهد شخصی مبتلا به ضعف دماغی است موجود نیست. تشخیص ها از راه صحبت با شما و شاید یک اقارب یا دوست بتواند علائم مشکلات حافظه و فکرکردن را در مورد شما دریابد.

حین ملاقات:

- لیست نگرانی های تانرا با خود داشته باشید - من اساس های مفیدی را برای بحث های بیشتر و معاینات مهیا خواهم ساخت
- با داکتر خویش نگرانی های خود را صادقانه و باز طرح کنید، شامل اینکه از چه مدت زمانی به آن مواجه یا این مشکلات را تجربه نموده اید.
- لیست دوا های را که شما می خورید به شمول مقدار آن با خود بیاورید (یا تمام دواهای /تابلیت های خود را در یک خریطه بیاورید) استنشاق ها، دواهای یونانی/ بته ای و ویتامین ها را فراموش نکنید

به یاد داشته باشید که شما میتوانید:

- برای وقت طولانی ملاقات با داکتر تقاضا کنید
- با خود اقارب، مواظبت کننده یا دوست را ببرید
- سوالهای زیاد کنید و اگر نفهمیدید توضیح بیشتر بخواهید
- در جریان ملاقات یادداشت بگیرید
- در مورد راه ارزیابی بیشتر با یک متخصص بحث کنید

« این یک تسکین راحتی بود که تشخیص ها بدست آمد - بد تر آشکار یا دانسته نمی شد»

فرید با داشتن بیماری یاد فراموشی تشخیص شد

هرچه اولتر عمل کنید به همان پیمانانه مفید است

ممکن است علائمی که شما دارید به علت زوال عقل نباشد. ولی اگر پیش از این تشخیصی داده اند می تواند مفید باشد.

اگر زود (به موقع) تشخیص داده شود، به این معنی است که می توانید به حمایت، معلومات و ادویه دسترسی داشته باشید. برای کسانی که تشخیص داده شده زوال عقل دارند مهم است که برای آینده پلان داشته باشند و عواملی از قبیل شیوه زندگی، مواظبت، صحت و امور مالی خود در آینده را در نظر داشته باشند.

« ما خرسند هستیم که تشخیص قبلی شدیم و فرصت داده شد تا شیوه یا طرز فعالیت های زندگی خود را که مطابقت به توانایی های من داشته باشد و پلان های قطعی برای آینده خود ترتیب نمایم.»

ماریا با ضعف دماغی و ضعف شراین تشخیص شده است

ضعف دماغی چیست

ضعف دماغی یک اصطلاحی عمومی است که دشواری ها با تغییرات پیشرفته در حافظه و فکرکردن اطلاق میشود. بیماری یادفراموشی یک شکل عام ضعف دماغی است. ضعف دماغی به هر یکی میتواند رخ دهد، اما بیشتر در اشخاص اضافه از 65 سال، و بخصوص بالای کسانی که سن 85 دارند واقع میگردد. علائم اولی آن شاید آشکار نباشد - صرف یک داکتر یا متخصص دقیقاً میتواند ضعف دماغی را تشخیص نمایند.

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.