

Geheugen ongerustheid CONTROLELIJST

	Zelden	Soms	Vaak
Ik heb moeite met het onthouden van dingen die onlangs gebeurd zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite het juiste woord te vinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite te onthouden welke dag en datum het is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vergeet waar dingen meestal bewaard worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is moeilijk voor mij om te wennen aan veranderingen in mijn dagelijkse routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb problemen met het begrijpen van tijdschrift- of krantenartikelen of het verhaal te volgen in een boek of op de televisie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het moeilijk om gesprekken te volgen en er aan mee te doen, vooral in groepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb problemen met het regelen van financiële zaken, zoals bankieren of veranderingen uitrekenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met alledaagse activiteiten zoals de weg weten in het plaatselijke winkelcentrum, of een maaltijd koken die ik altijd goed kon koken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik verlies belangstelling voor activiteiten die ik normaal gesproken leuk vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is moeilijk voor mij om over problemen na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familie en/of vrienden hebben opmerkingen gemaakt over mijn slechte geheugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere punten:			

Als u 'soms' of 'vaak' hebt aangevinkt is het raadzaam om naar de dokter te gaan.

Over Dementia Australia

Dementia Australia is een nationale belangenorganisatie voor mensen van alle leeftijden met allerlei vormen van dementie, hun familie en verzorgers. De organisatie behartigt de belangen, zorgt voor ondersteunende dienstverlening, geeft onderricht en informatie.

Meer informatie

Verdere informatie over dementie en het verminderen van het risico op dementie is beschikbaar bij Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Voor taalhulp
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Ongerust over uw geheugen?

Dit kunt u er aan doen...



**dementia
australia**

Ongerust over uw geheugen?

Voelt u zich vergeetachtig of verward?

De eerste stap naar hulp is uitvinden of er een probleem is

Maakt u zich zorgen over toenemend geheugenverlies, of andere veranderingen in het denken of gedrag van uzelf, een familielid of vriend?

Veranderingen in geheugen en denken hebben een aantal mogelijke oorzaken, waaronder stress, depressie, pijn, chronische ziekte, medicijnen of alcohol en soms is het een teken van vroege dementie. Grote veranderingen in geheugen zijn op geen enkele leeftijd normaal en dienen serieus genomen te worden. Als u of een bekende dit soort moeilijkheden ondervindt is het raadzaam om zo snel mogelijk naar de huisarts te gaan.



Praten met uw dokter

Er is geen enkele specifieke test die kan aantonen of iemand dementie heeft. Een diagnose wordt gesteld door met u en misschien een familielid of vriend te praten, om meer uit te vinden over uw moeilijkheden met geheugen en denken. U dient ook lichamelijk en neurologisch onderzocht te worden, om naar alle andere mogelijke oorzaken te kijken.

Tijdens de afspraak:

- Neem een lijst mee met dingen waarover u ongerust bent – deze verschaft een nuttige basis voor verdere discussie en testen.
- Praat eerlijk en open met uw dokter over uw bezorgdheid, onder meer hoe lang u deze problemen al ondervindt.
- Breng een lijst mee van medicijnen die u neemt, inclusief de dosering (of neem al uw pillen mee in een zak). Denk ook aan inhalators, crèmes, plantaardige medicijnen en vitamines.

Vergeet niet dat u het volgende kunt doen:

- Vragen om een langere afspraak
- Een familielid, verzorger of vriend meenemen
- Vragen stellen en om meer uitleg verzoeken als u het niet begrijpt
- Aantekeningen maken tijdens de afspraak
- De optie bespreken van een verdere beoordeling door een specialist

“Het was een opluchting om de diagnose te krijgen Het ergste was het niet weten.”

Fred met een diagnose van de ziekte van Alzheimer

Hoe eerder u handelt hoe beter

De symptomen die u hebt, worden misschien niet veroorzaakt door dementie, maar worden ze dat wel, dan helpt een vroege diagnose.

Een vroege diagnose opent voor u de deur naar hulp, informatie en medicijnen. Mensen bij wie dementie is vastgesteld, moeten vooruit plannen en over aspecten nadenken zoals hun toekomstige manier van leven, zorg, gezondheid en financiën.

“Wij zijn blij met die vroege diagnose omdat we de kans hebben gekregen de activiteiten in ons leven aan te passen aan mijn capaciteiten en definitieve plannen te maken voor de toekomst.”

Maria met een diagnose van vasculaire dementie

Wat is dementie

Dementie is een algemene term om problemen met progressieve veranderingen in geheugen en denken te omschrijven. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Dementie kan iedereen overkomen, maar het komt vaker voor boven de leeftijd van 65, en vooral boven de leeftijd van 85. Vroege tekens kunnen onduidelijk zijn – alleen een dokter of specialist kan een juiste diagnose van dementie stellen.

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.