

## Troubles de la mémoire : LISTE DE VÉRIFICATION

	Rarement	Parfois	Souvent
J'ai du mal à me souvenir d'événements qui ont eu lieu récemment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à trouver le mot juste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à me souvenir du jour et de la date.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'oublie où les choses sont rangées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à m'adapter en cas de changement de mes habitudes quotidiennes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à comprendre les articles de magazine ou de journal, ou à suivre le fil d'une histoire dans un livre ou à la télévision.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à suivre une conversation et à y participer, surtout en groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à gérer mes finances, notamment pour ce qui est des opérations bancaires et de la monnaie à rendre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'éprouve des difficultés dans mes activités quotidiennes, comme par exemple m'orienter dans le centre commercial local ou cuisiner un plat que j'ai toujours réussi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai moins d'intérêt pour des activités que j'appréciais pourtant avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à réfléchir aux problèmes qui se présentent à moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma famille et/ou mes amis ont remarqué que ma mémoire se détériorait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres inquiétudes :			

**Si vous avez coché « parfois » ou « souvent », il est recommandé de consulter votre médecin.**

## À propos de Dementia Australia

Dementia Australia est le principal organisme national représentant les personnes de tout âge atteintes d'une forme de démence, leur famille et les personnes leur prodiguant des soins. Nous proposons une représentation, des services de soutien, des services éducatifs et des renseignements.

## Pour plus d'informations

Des informations complémentaires sur la démence et les stratégies de réduction des risques sont disponibles auprès de Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



Aide linguistique  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

Vous vous faites  
du souci au  
sujet de votre  
mémoire ?

**Voici ce que vous  
pouvez faire...**



**dementia  
australia**

# Vous vous faites du souci au sujet de votre mémoire ?

Vous êtes étourdi ou confus ?

**Pour obtenir de l'aide, déterminez d'abord s'il y a un problème.**

Vous vous inquiétez d'oublis de plus en plus fréquents ou de changements au niveau du raisonnement ou du comportement, que ce soit pour vous-même ou un proche ?

Les changements affectant la mémoire ou le raisonnement ont plusieurs causes possibles, que ce soit le stress, la dépression, la douleur, une maladie chronique, des médicaments ou l'alcool, et parfois ce sont aussi des signes précoces de démence. Il n'est pas normal de constater des changements importants affectant la mémoire, quel que soit l'âge auquel ils apparaissent, et il ne faut pas les prendre à la légère. Si vous ou une personne de votre entourage connaît ce type de difficultés, il vaut mieux consulter un médecin sans attendre.



## Parler à votre médecin

Il n'existe pas de test spécifique permettant de déterminer si une personne est atteinte de démence. Le diagnostic est effectué par le biais d'une conversation avec vous et éventuellement un proche afin d'en savoir plus sur les difficultés que vous éprouvez en termes de mémoire et de raisonnement. Il vous faudra également effectuer un examen physique et neurologique qui permettra d'évaluer toutes les causes possibles.

### Pendant la visite :

- Emmenez une liste de vos inquiétudes : ce sera un bon point de départ pour une discussion plus poussée et pour déterminer les tests à effectuer.
- Faites part de vos préoccupations à votre médecin de manière honnête et ouverte et mentionnez depuis combien de temps vous avez ces problèmes.
- Emmenez une liste des médicaments que vous prenez et leur dose (ou emmenez tous vos médicaments dans un sac). N'oubliez pas les inhalateurs, les crèmes, les médicaments à base d'herbes médicinales et les vitamines.

### N'oubliez pas que vous pouvez :

- demander un rendez-vous plus long ;
- venir accompagné d'un proche ou d'une personne vous prodiguant des soins ;
- poser des questions et demander des explications ;
- prendre des notes pendant la visite ;
- discuter de la possibilité d'obtenir une évaluation par un spécialiste.

---

« Nous avons accueilli le diagnostic avec soulagement – le pire était de ne pas savoir. »

Fred, atteint de la maladie d'Alzheimer

## Mieux vaut agir vite

La démence n'est peut-être pas à l'origine de vos symptômes mais, si elle l'est, un diagnostic précoce sera avantageux.

Avec un diagnostic précoce, vous aurez accès à une assistance, à des informations et à des traitements. Il est important que les personnes diagnostiquées puissent planifier leur vie future et réfléchir à des facteurs tels que leur style de vie, leurs soins, leur santé et leurs finances pour les années à venir.

---

« Nous sommes contents que le diagnostic était précoce parce que nous avons pu changer nos activités quotidiennes en fonction de mes capacités et faire des projets fermes pour l'avenir. »

Maria, atteinte de démence vasculaire

## Qu'est-ce que la démence

La démence est un terme général qui décrit des problèmes entraînant des changements progressifs en termes de mémoire et de raisonnement. La maladie d'Alzheimer est le type de démence le plus commun. Tout le monde peut être atteint de démence mais cette maladie atteint davantage les personnes de plus de 65 ans, et notamment de plus de 85 ans. Les premiers signes ne sont pas nécessairement évidents : seul un médecin ou un spécialiste est apte à établir un diagnostic de démence.

## 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.