स्मरण-शक्ति संबंधी चिंताओं की जाँच-सूची

	शायद ही कभी	कभी-कभार	अक्सर
मुझे उन घटनाओं को याद रखने में कठिनाई होती है जो हाल ही में घटित हुई हों	☐	☐	☐
मुझे सही शब्द का पता लगाने में कठिनाई होती है	☐	☐	☐
मुझे दिन और दिनांक याद रखने में कठिनाई होती है	☐	☐	☐
मैं यह भूल जाता/जाती हूँ कि चीज़ें आम-तौर पर कहाँ रखी गई हैं	☐	☐	☐
मुझे अपनी रोज़मर्रा की दिनचर्या में होने वाले किन्हीं बदलावों के साथ समायोजन करने में कठिनाई होती है	☐	☐	☐
मुझे मैगज़ीन या समाचार-पत्र के लेखों या किसी पुस्तक या टेलीविज़न पर किसी कहानी का अनुसरण करने में कठिनाईयाँ होती हैं	☐	☐	☐
मुझे वार्तालापों, विशेषकर समूह में होने वाले वार्तालापों, का अनुसरण करने और इनमें भाग लेने में कठिनाई होती है	☐	☐	☐
मुझे बैंकिंग या चेंज को गिणने जैसे वित्तीय मामलों का प्रबंध करने में कठिनाईयाँ आती हैं	☐	☐	☐
मुझे रोज़मर्रा की गतिविधियों में कठिनाई होती है जैसे कि स्थानीय शॉपिंग सेंटर में रास्ता ढूँढना, या कोई ऐसा भोजन बनाना जिसे मैं हमेशा अच्छे से बनाता था/बनाती थी	☐	☐	☐
उन गतिविधियों में मेरी रूचि खो रही है जिन्हें करने में आम-तौर पर मुझे खुशी मिलती थी	☐	☐	☐
मुझे समस्याओं को लेकर सोच-विचार करने में कठिनाई होती है	☐	☐	☐
परिजनों और/या मित्रों ने मेरी खराब स्मरण-शक्ति को लेकर टिप्पणी की है	☐	☐	☐

अन्य चिंताएँ:

यदि आपने 'कभी-कभार' या 'अक्सर' पर सही का निशान लगाया है तो आपको किसी डॉक्टर से मिलने का सुझाव दिया जाता है।

डिमेंशिया ऑस्ट्रेलिया (Dementia Australia) के बारे में

Demential Australia हर आयु वर्ग के लोगों, डिमेंशिया के हर प्रकार से ग्रस्त रहकर जीवन व्यतीत करने वाले लोगों, उनके परिवारों और देखरेखकर्ताओं के लिए एक राष्ट्रीय पीक बॉडी (पक्षसमर्थन निकाय) है। यह पक्षसमर्थन, सहायता सेवाएं, शिक्षा और सूचना प्रदान करती है।

और अधिक जानकारी

डिमेंशिया और इसके खतरे को कम करने से संबंधित अधिक जानकारी Dementia Australia से प्राप्त की जा सकती है।

National Dementia Helpline
1800 100 500

Interpreter
भाषाई सहायता के लिए
131 450

dementia.org.au

translation standards

Helpline is funded by the Australian Government

© 2018 Dementia Australia

HINDI/ENGLISH

क्या आप अपनी स्मरण-शक्ति को लेकर चिंतित हैं?

आप निम्नलिखित कार्य कर सकते/सकती हैं...

dementia australia™

क्या आप अपनी स्मरण-शक्ति को लेकर चिंतित हैं?

क्या आप विस्मरणशील या व्याकुल महसूस कर रहे/रही हैं?

सहायता लेने में पहला कदम इस बात का पता लगाना है कि क्या कोई समस्या मौजूद है

क्या आप अपनी, किसी परिजन या मित्र की स्मरण-शक्ति में बढ़ती भूलों को लेकर, या सोच-विचार अथवा व्यवहार में अन्य बदलावों को लेकर चिंतित हैं?

स्मरण-शक्ति और सोच-विचार करने की क्रिया में बदलावों के कई संभाव्य कारण होते हैं जिनमें तनाव, अवसाद, पीड़ा, चिरकालिक रोग, दवा या एल्कोहल शामिल होते हैं और कभी-कभार यह प्रारम्भिक डिमेंशिया (मनोभ्रंश रोग) का लक्षण होता है। स्मरण-शक्ति में प्रमुख बदलावों का होना किसी भी आयु में सामान्य नहीं है और इसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। यदि आप या आपका कोई जानकार इस प्रकार के अनुभवों का सामना कर रहा हो तो जितनी जल्दी हो सके अपने डॉक्टर से मिलना बेहतर होता है।

अपने डॉक्टर से बात करना

कोई ऐसा एक विशिष्ट टेस्ट (जाँच) नहीं है जो इस बात को दर्शा सके कि क्या कोई व्यक्ति डिमेंशिया से ग्रस्त है। आपसे या शायद आपके किसी रिश्तेदार या मित्र से स्मरण-शक्ति व सोच-विचार करने की क्रिया से संबंधित आपकी परेशानियों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करके रोग-निदान किया जाता है। आपको शारीरिक व तंत्रिका संबंधी जाँच की भी आवश्यकता होगी जिस दौरान सभी संभाव्य कारणों पर ध्यान दिया जाएगा।

मुलाकात के दौरान:

- अपनी चिंताओं की सूची अपने साथ ले जाएँ – ये आगे की चर्चा व जाँच के लिए उपयोगी आधार प्रदान करेगी
- ईमानदारी और स्पष्टता के साथ अपने डॉक्टर से बात करें, यह भी बतायें कि आप कब से इन समस्याओं का अनुभव कर रहे/रही हैं
- दवाओं की खुराकों सहित आपके द्वारा सेवन की जाने वाली दवाओं की सूची लाएँ (अथवा अपनी सभी दवाएँ एक बैग में लाएँ)। इन्हैलर (श्वासयंत्र), क्रीमों, हर्बल दवाओं और विटामिन न भूलें

याद रखें कि आप:

- लम्बी अपॉइंटमेंट (समय-नियुक्ति) के लिए निवेदन कर सकते/सकती हैं
- किसी रिश्तेदार, देखभाल-कर्ता या मित्र को अपने साथ ले जा सकते/सकती हैं
- समझ न आने पर प्रश्न पूछ सकते/सकती हैं और आगे के विवरणों के लिए निवेदन कर सकते/सकती हैं
- मुलाकात के दौरान नोट्स ले सकते/सकती हैं
- विशेषज्ञ के द्वारा आगे के आकलन के विकल्प की चर्चा करें

"रोग-निदान कराना राहतपूर्ण था – सबसे खराब बात इसकी जानकारी का न होना था।"

अलजाइमर्ज़ रोग से ग्रस्त Fred (फ्रेड)

जितनी जल्दी आप कार्यवाही करेंगे/ करेंगी उतना ही बेहतर होगा

ऐसा हो सकता है कि लक्षण डिमेंशिया के फलस्वरूप उत्पन्न न हों, परन्तु यदि ऐसा है तो शीघ्र रोग-निदान सहायक होगा।

प्रारम्भिक रोग-निदान का अर्थ है कि आपके पास सहायता, सूचना एवं दवा तक पहुँच प्राप्त हो सकती है। डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे भविष्य की योजना बनाएँ और भविष्य की जीवन-शैली, देखरेख, स्वास्थ्य और वित्त प्रबंधों जैसे कारकों पर ग़ौर करें।

"हम प्रसन्न हैं कि हमने प्रारम्भिक रोग-निदान कराया जिसके फलस्वरूप हमें अपनी जीवनशैली की गतिविधियों को बदलकर मेरी क्षमताओं के अनुरूप करने का और भविष्य के लिए निश्चित योजनाओं को बनाने का अवसर प्राप्त हुआ है।"

वेस्कुलर डिमेंशिया से ग्रस्त Maria (मारिया)

डिमेंशिया (मनोभ्रंश रोग) क्या होता है

डिमेंशिया एक सामान्य शब्द है जिसका प्रयोग स्मरण-शक्ति और सोच-विचार करने की क्रिया में प्रगतिशील परिवर्तनों से संबंधित समस्याओं का वर्णन करने के लिए किया जाता है। अलजाइमर रोग डिमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार है। डिमेंशिया किसी भी व्यक्ति को हो सकता है, परन्तु यह 65 वर्ष से अधिक की आयु वाले व्यक्तियों, और विशेषकर 85 वर्ष से अधिक की आयु वाले व्यक्तियों में और अधिक सामान्य होता है। ऐसा हो सकता है कि प्रारम्भिक लक्षण प्रत्यक्ष न हों – केवल कोई डॉक्टर या विशेषज्ञ ही डिमेंशिया का ठीक ढंग से रोग-निदान कर सकता है।

Memory concerns CHECKLIST

	Rarely	Sometimes	Often
I have trouble remembering events that happened recently	☐	☐	☐
I have trouble finding the right word	☐	☐	☐
I have trouble remembering the day and date	☐	☐	☐
I forget where things are usually kept	☐	☐	☐
I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine	☐	☐	☐
I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television	☐	☐	☐
I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups	☐	☐	☐
I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
I am losing interest in activities I'd normally enjoy	☐	☐	☐
I have difficulties thinking through problems	☐	☐	☐
Family and/or friends have commented about my poor memory	☐	☐	☐

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

Interpreter
For language assistance
131 450

dementia.org.au

translation standards

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.