

## Memóriaaggoldalmi CÍMJEJYZÉK

	Ritkán	Néha	Gyakran
Nehezen tudok emlékezni arra, ami nemrég történt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudom a helyes szót megtalálni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudok a napra és a dátumra emlékezni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elfelejttem, hogy hol szoktunk dolgokat tartani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudok a napi foglalkozásomban történt változásokhoz alkalmazkodni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudok magazin- vagy újságcikket megérteni vagy egy történetet könyvben vagy televízió követni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudok beszélgetést követni vagy abba bekapcsolódni, különösen csoportban	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudok pénzügyi dolgokat elintézni, mint bankügyletet vagy nehéz kiszámolnom, hogy mennyi jár vissza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudom mindennapi dolgaimat elvégezni, mint például a helybeli bevásárlóközpontban eligazodni, vagy pedig olyan ételt főzni, amilyent mindig jól főztem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unalmassá válnak dolgok, amelyeket normálisan szívesen végzek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehezen tudok problémákat átgondolni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Családtagok és/ vagy barátok szóltak, hogy rossz a memóriám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egyéb aggodalom:			

**Ha lepipálta a "néha" vagy "gyakran" szót, akkor javasoljuk, hogy menjen el az orvosához.**

## A Dementia Australia testületről

Dementia Australia az országos csúcstestület, minden bármilyen korú, bármilyen fajta demenciával élő személy valamint a személy családjának és gondozóinak számára. Szószólói szolgálatot, támogatást, oktatást és tájékoztatást nyújt.

## További tájékoztatás

További tájékoztatást a demenciáról valamint arról, hogy hogy lehet a demencia veszélyét csökkenteni, nyújt a Dementia Australia testület.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



Magyarul beszélő tolmács  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Aggódik a memóriája miatt?

## Ez az amit tehet...



**dementia  
australia**

# Aggódik a memóriája miatt?

## Feledékenynek vagy összezavarodottnak érzi magát?

**Meg kell állapítani, hogy van-e probléma; ez az első lépés ahhoz, hogy segítséget kapjunk**

Támadt-e aggodalma amiatt, hogy önnek, a családtagjának vagy barátjának a memóriája gyakrabban botlik avagy gondolkodása vagy viselkedése megváltozott?

Ha a memória vagy a gondolkodás megváltozik, annak több lehetséges oka van; ezek a stressz, a lehangoltság, a fájdalom, a krónikus betegség, az orvosság vagy az alkohol, és ez néha a korai demencia jele. Ha a memória nagyon megváltozik, az semmilyen korban sem normális és azt komolyan kell venni. Ha ön vagy valaki, akit ön ismer, ilyen nehézséget tapasztal, akkor jobb minél előbb orvoshoz menni.



## Beszéljen orvosával

Nincs olyan egyedüli specifikus vizsgálat, amely kimutatja, hogy van-e valakinek demenciája. A diagnózist úgy állapítják meg, hogy beszélnek önnel és talán egy rokonnal vagy baráttal, hogy megtudjanak többet arról, hogy önnek milyen nehézségei vannak a memóriával és a gondolkodással. Általános egészségügyi és ideggyógyászati vizsgálatra is szükség van, hogy megállapítsák, hogy van-e más okozat.

### A vizsgálaton:

- Vigye aggodalomlistáját magával – ez a további megbeszélés és vizsgálat hasznos alapja lesz
- Beszéljen aggodalmairól orvosával őszintén és nyíltan, mondja meg, hogy mióta tapasztalja ezeket a problémákat
- Vigyen magával egy listát, amely kimutatja, hogy milyen orvosságot szed és milyen adagban (vagy vigye magával az összes orvosságát egy zacskóban). Ne felejtse el az inhalátorokat, kenőcsöket, növénygyógyanyagokat és vitaminokat

### Ne felejtse el, hogy:

- Kérhet egy hosszabb megbeszélést
- Vihet magával egy rokont, gondozót vagy barátot
- Feltehet kérdéseket és kérhet további magyarázatot, ha nem érti
- Készíthet feljegyzéseket a megbeszélés alatt
- Megbeszélheti azt a lehetőséget, hogy egy specialista is vizsgálja meg önt

**“Megkönnyebbülés volt a diagnózist megkapni – a legrosszabb az volt, hogy nem tudtam hogy mi.”**

Fred, akiről megállapították, hogy Alzheimer-kóros

## Minél előbb cselekszik, annál jobb

Lehet, hogy a tüneteket nem a demencia okozza, de ha az okozza, akkor a korai diagnózis segít.

Korai diagnózis azt jelenti, hogy hozzájuthat támogatáshoz, tájékoztatáshoz és orvossághoz. Akikről megállapították, hogy demenciájuk van, azoknak fontos előre tervezniük és olyan tényezőket figyelembe venni mint a jövőbeli életmód, a gondozás, az egészség és anyagi eszközök.

**“Örülünk, hogy volt korai diagnózis, mivel kaptunk lehetőséget arra, hogy megváltoztassuk életvitelünket, hogy az a képességeimmel összhangban legyen és hogy a jövőre vonatkozó világos tervet készítsünk”**

Maria, akiről megállapították, hogy vaszkuláris demenciája van

## Mi a demencia

A demencia általános fogalom, amely folyamatos memória- és gondolkodásváltozásokkal kapcsolatos problémákat jelöl meg. Az Alzheimer-kór a demencia leggyakoribb fajtája. A demencia bárkinél előfordulhat, de gyakoribb 65 éven felülieknél és különösen 85 éven felülieknél. Lehet, hogy korai jelei nem nyilvánvalóak - csak orvos vagy specialista tudja a demenciát megfelelően megállapítani.

## 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.