

**TSEKLIST****para sa mga alalahanin ukol sa memorya**

	Bibihira	Paminsan- minsán	Madalas
Nahihirapan akong maalala ang mga kaganapang nangyari kamakailan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan akong humanap ng tamang salita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan akong maalala ang araw at petsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nakakalimutan ko kung saan palagiang itinatabi ang mga bagay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan akong makibagay sa anumang mga pagbabago sa aking pang-araw-araw na mga gawain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Namomroblema ako sa pag-intindi sa mga artikulo sa mga magasin o dyaryo o sa pagsunod sa istorya sa isang libro o sa telebisyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan akong sumunod o makisali sa mga pag-uusap, partikular sa mga grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan akong humawak ng mga usaping nauukol sa pinansya, katulad ng pagbabangko o pagkakalkula ng sukli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan ako sa pang-araw-araw na mga gawain katulad ng pagtukoy sa daan papunta sa lokal na shopping centre, o paano ang pagluluto ng pagkain na palagian kong niluluto nang mahusay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nawawalan ako ng interes sa mga gawain na karaniwang kinagigiliwan ko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahihirapan akong mag-isip tungkol sa mga problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nagkomento ang aking pamilya at/o mga kaibigan tungkol sa aking mahinang memorya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iba pang mga alalahanin:			

**Kung nilagyan mo ng tsek ang 'paminsan-minsan' o 'madalas' inirerekomenda na ikaw ay magpatingin sa iyong doktor.**

**Tungkol Sa Demensya Australia**

Ang Demensya Australia ay ang pinakamataas na pambansang ahensyang kumakatawan para sa mga tao, na anumang mga edad, na nabubuhay nang may lahat na uri ng demensya, kanilang mga pamilya at mga tagapag-alaga. Ito ay nagbibigay ng impormasyon, suporta, mga serbisyo, pang-edukasyon at impormasyon.

**Karagdagang impormasyon**

Makakakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa demensya at pagbawas sa panganib ng demensya mula sa Demensya Australia.

**National Dementia Helpline  
1800 100 500**



Para matulungan tungkol sa wika  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Nag-aalala tungkol sa iyong memorya?

## Narito ang maaari mong gawin...



**dementia  
australia**

# Nag-aalala tungkol sa iyong memorya?

## Nakadarama ng pagiging makakalimutin o pagkalito?

### Ang pag-alam kung may problema ang unang hakbang sa pagkuha ang tulong

Nagkaroon ka ba ng pag-aalala tungkol sa tumataas na pagpalya ng iyong memorya, o iba pang mga pagbabago sa pag-iisip o pagkilos para sa iyong sarili, isang miyembro ng pamilya o kaibigan? Ang mga pagbabago sa memorya at pag-iisip ay may ilang posibleng mga dahilan na maaaring kabilang ang stress, kalungkutan, kirot, hindi gumaling-galing na sakit, gamot o alak at kung minsan ito ay palatandaan ng maagang demensya. Ang malaking mga pagbabago sa memorya ay hindi karaniwan sa anumang edad at ito ay kailangang ituring na seryoso.

Kung ikaw o isang taong kilala mo ay dumaranas ng ganitong uri ng mga problema, mas mabuting magpatingin sa iyong doktor nang mas maaga kaysa sa bandang huli.



## Pakikipag-usap sa iyong doktor

Walang isang partikular na pagsusuri na maaaring magpakita kung ang isang tao ay may demensya. Ang diyagnosis ay ginagawa sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyo at marahil sa isang kamag-anak o kaibigan upang alamin ang higit pa tungkol sa iyong mga problema sa memorya at pag-iisip. Kakailanganin mo rin ang pisikal at nyurolohikal na pagsusuri na titingin sa lahat ng iba pang mga dahilan.

### Sa panahon ng pagpapatingin:

- Dalhin ang iyong listahan ng mga alalahanin – ito ay magbibigay ng mahalagang basehan para sa karagdagang pag-uusap at mga pagsusuri
- Tapat at bukas na makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga alalahanin, kabilang ang kung gaano katagal mo nang nararanasan ang mga problemang ito
- Magdala ng listahan ng mga gamot na iniinom mo kabilang ang dosis (o dalhin ang lahat ng iyong mga tableta sa isang bag).Huwag kalimutan ang mga inhaler, krema, herbal na gamot at bitamina.

### Tandaan na maaari kang:

- Humiling ng mas matagal na appointment
- Magsama ng kamag-anak, tagapag-alaga o kaibigan
- Magtanong at humiling ng karagdagang mga paliwanag kung hindi mo naiintindihan
- Gumawa ng mga tala sa panahon ng pagpapatingin sa doktor
- Magtalakay ng opsyon para sa karagdagang pagtatasa ng isang espesyalista

“Nakakaginhawa ang kumuha ng diyagnosis -- ang pinakamasama ay ang wala kang alam.”

Si Fred ay nasuring may Alzheimer’s disease

## Mas mabuti ang mas maagang pagkilos

Ang mga sintomas na nasa iyo ay maaaring hindi sanhi ng demensya, ngunit kung ang mga ito nga ang sanhi, ang maagang diyagnosis ay makakatulong. Ang ibig sabihin ng maagang diyagnosis ay makakakuha ka ng suporta, impormasyon at gamot. Mahalaga sa taong may diyagnosis na demensya na magplano sa hinaharap at kunsiderahin ang mga bagay gaya ng istilo ng pamumuhay sa darating na panahon, pangangalaga, pangkalusugan at mga pampinansya.

“Natutuwa kami na nagkaroon kami ng maagang diyagnosis na iyon sa dahilang nabigyan kami ng pagkakataong baguhin ang aming mga gawaing nauukol sa estilo ng pamumuhay upang makatugma sa aking mga kakayahan at makagawa ng tiyak na mga plano para sa hinaharap.”

Si Maria ay nasuring may vascular dementia

## Ano ang demensya

Ang demensya ay isang pangkalahatang termino o salita upang ilarawan ang mga problema tungkol sa progresibong mga pagbabago sa memorya at pag-iisip. Ang sakit na Alzheimer’s ay ang pinakakaraniwang uri ng demensya. Ang demensya ay maaaring mangyari sa sinumang tao, ngunit ito ay nagiging mas karaniwan sa edad na lampas sa 65, at lalung lalo na sa edad na lampas sa 85. Ang maagang mga palatandaan ay maaaring hindi halata – tanging ang doktor o espesyalista lamang ang tamang makagagawa ng diyagnosis ng demensya.

## 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](http://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.