மறதிநோய் குறித்த பிரச்சினைகள்: சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

	மிகவும் குறைவு	சில வேளைகளில்	அடிக்கடி
சமீப காலத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை நினைவுகூர்வது எனக்கு சிரமமாக இருக்கிறது	☐	☐	☐
சரியான வார்த்தைகளைப் பாவிப்பதில் எனக்கு பிரச்சினை இருக்கிறது	☐	☐	☐
கிழமை மற்றும் திகதியை நினைவுகூர்வதில் எனக்கு சிரமம் இருக்கிறது	☐	☐	☐
வழக்கமாக பொருட்களை எங்கு வைப்போம் என்பது எனக்கு மறந்துபோகிறது	☐	☐	☐
எனது அன்றாட அலுவல்களில் மாற்றம் எதுவும் ஏற்பட்டால், அதற்கேற்ப நடந்துகொள்வதில் எனக்கு சிரமம் இருக்கிறது	☐	☐	☐
சஞ்சிகைகள் அல்லது செய்தித்தாள்களில் வரும் கட்டுரைகள் அல்லது புத்தகம் அல்லது தொலைக்காட்சியில் வரும் கதைகளை கவனித்து விளங்கிக்கொள்வதில் எனக்குப் பிரச்சினை இருக்கிறது	☐	☐	☐
உரையாடல்களைக் கவனித்து விளங்கிக்கொள்வது, குறிப்பாக மற்றவர்களுடன் குழுக்களில் இருக்கும்போது, எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது	☐	☐	☐
வங்கி வேலைகளைப் பார்ப்பது அல்லது சில்லறைகளைக் கணக்குப்பார்ப்பது போன்ற பண விடயங்களைக் கையாளுவதில் எனக்குப் பிரச்சினைகள் உள்ளன	☐	☐	☐
உள்ளூர் அங்காடிகளில் வழியை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது அல்லது எனக்கு நன்கு சமைக்கத் தெரிந்த உணவை சமைப்பது போன்ற அன்றாட அலுவல்களைச் செய்வதில் நான் சிரமப்படுகிறேன்.	☐	☐	☐
பொதுவாக எனக்குப் பிடித்தமான நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் குறைந்து வருகிறது	☐	☐	☐
பிரச்சினைகளை ஆய்ந்து விளங்கிக்கொள்வதில் சிரமங்கள் உள்ளன	☐	☐	☐
எனக்கு ஞாபக சக்தி குறைந்துகொண்டு வருகிறது என்று குடும்பத்தினர் மற்றும்/ அல்லது நண்பர்கள் சொல்கிறார்கள்	☐	☐	☐
மற்ற பிரச்சினைகள்			

'சில வேனைகளில்' அல்லது 'அடிக்கடி' என்ற வார்த்தைகளில் நீங்கள் குறியிட்டிருந்தால், நீங்கள் உங்களது மருத்துவரைப் பார்க்கவேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

Dementia Australia-வைப் பற்றி

Dementia Australia என்பது அனைத்து வகைப்பட்ட மறதி நோயோடு வாழ்ந்துகொண்டிருப்பவர் களுக்கும், அவர்களது குடும்பத்தினர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உதவும் தேசிய அளவிலான உச்ச நிலை நிலை அமைப்பாகும். பரிந்துரைகள், ஆதரவுதவி சேவைகள், கல்வியறிவு மற்றும் தகவல்களை இது அளிக்கிறது.

மேலதிகத் தகவல்கள்

மறதிநோயைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களும் மறதிநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்கூறுகளைப் பற்றிய கல்வியறிவும் Dementia Australia -விடமிருந்து கிடைக்கும்.

National Dementia Helpline
1800 100 500

Interpreter மொழி உதவிக்கு
131 450

dementia.org.au

translation standards

Helpline is funded by the Australian Government

© 2018 Dementia Australia

TAMIL/ENGLISH

உங்களது ஞாபக சக்தி குறைந்துவருகிறது என்று கவலைப்படுகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யக்கூடிய காரியங்கள்...

dementia australia™

உங்களது ஞாபக சக்தி குறைந்துவருகிறது என்று கவலைப்படுகிறீர்களா?

மறதியாகவும், குழம்பிய நிலையில் இருப்பதாகவும் நினைக்கிறீர்களா?

உதவி நாடும்போது, பிரச்சினை எதுவும் இருக்கிறதா என்று கண்டறிவதே முதல் படியாகும்

உங்களது ஞாபகசக்தியிலோ அல்லது உங்களது குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரது ஞாபகசக்தியிலோ பிறழ்வுகள் அதிகம் ஏற்படுகிறது, அல்லது உங்களது சிந்தனைத்திறன் அல்லது நடத்தைப் பாங்குகளில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன என்ற கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?

மன அழுத்தம், மனத்தளர்ச்சி, உடல்நோவு, தீராத நோய், மருந்துகள் அல்லது மதுபானம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பல விடயங்கள் ஞாபகசக்தி மற்றும் சிந்தனைத் திறனில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குக் காரணமாக அமையலாம், மற்றும் சில வேளைகளில் இது மறதிக்கோளாறு நோயின் ஆரம்பநிலை அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். எந்த வயதிலும், ஞாபகசக்தியில் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும், மற்றும் இதை ஒரு பாரதூரமான விடயமாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த இன்னொருவருக்கோ இது போன்ற சிரமங்கள் ஏற்பட்டால், காலம் தாழ்த்துவதை விட துரிதமாக உங்களது மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

உங்களது மருத்துவருடன் கதையுங்கள்

மறதிநோய் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக் காண்பிக்கக் கூடிய குறிப்பிட்ட சோதனை எதுவும் கிடையாது. ஞாபகசக்தி மற்றும் சிந்தனைத்திறனில் உங்களுக்கு ஏற்படும் சிரமங்கள் குறித்து உங்களிடமோ அல்லது உங்களது உறவினர் அல்லது நண்பர் ஒருவரிடமோ கதைப்பதன் மூலமாகவே நோயறிகை (diagnosis) ஒன்று மேற்கொள்ளப்படுகிறது. வேறெந்த காரணமும் இருக்கக்கூடுமா என்பதைக் காண்பிக்கக்கூடிய உடல்சார்ந்த மற்றும் நரம்பியல் சார்ந்த சோதனை ஒன்றையும் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

மருத்துவரிடம் போகும்போது நீங்கள் நீங்கள் செய்யவேண்டியவை:

- உங்களுக்குள்ள கவலைகள் என்ன என்பதை அட்டவணையிட்டு எடுத்துச் செல்லுங்கள் - இதையடுத்த கலந்தாய்வுகள் மற்றும் சோதனைகளுக்கு இது பயனுள்ளதொரு அடிப்படையாக அமையும்
- இந்தப் பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு எவ்வளவு நாட்களாக இருந்துவருகிறது என்பது உள்ளடங்க, உங்களது அனைத்துக் கவலைகளைப் பற்றியும் உங்களது மருத்துவருடன் மனம் திறந்தும், மறைக்காமலும் கதையுங்கள்
- நீங்கள் உட்கொண்டுவரும் மருந்தின் அளவைகள் உள்ளடங்க, அந்த மருந்துகள் என்ன என்பதை அட்டவணையிட்டு எடுத்துச் செல்லுங்கள் (அல்லது நீங்கள் உட்கொண்டுவரும் அனைத்து மருந்துகளையும் ஒரு பையில் போட்டு எடுத்துச் செல்லுங்கள்) நுகர்வுமருந்துகள் (inhalers), களிம்புகள், மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் வைட்டமின் மருந்துகள் ஆகியவற்றை மறந்துவிடாதீர்கள்

பின்வருவனவற்றையும் நீங்கள் செய்யலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- நீண்ட நேர சந்திப்புவேளை ஒன்று வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்
- உறவினர், கவனிப்பாளர் அல்லது நண்பர் ஒருவரை நீங்கள் உடன் அழைத்துச் செல்லலாம்
- உங்களுக்கு விளங்கவில்லை என்றால் நீங்கள் கேளவிகள் கேட்கலாம் மற்றும் மேலதிக விளக்கங்கள் வேண்டும் என்று கேட்கலாம்
- உங்கள் சந்திப்பின்போது குறிப்புகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்
- நிபுணர் ஒருவரால் மேலதிக மதிப்பீடு ஒன்று செய்யப்பட வேண்டும் என்று கேட்கலாம்

“நோயறிவு சோதனைக்குப் பிறகுதான் நிம்மதியாக இருக்கிறது – என்னவென்றே தெரியாமல் இருப்பதுதான் மிக மோசம்.”

அல்ஸைமர் நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஃபிரெட் என்பவர் சொல்லியது

எவ்வளவு சீக்கிரம் செயல்படுகிறீர்களோ அவ்வளவு நல்லது

உங்களில் காணப்படும் அறிகுறிகள் மறதிநோயின் காரணமாக இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் மறதிநோய்தான் காரணம் என்றால், முன்கூட்டியே அதைக் கண்டறிவது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

முன்கூட்டியே இதைக் கண்டறிவதால் ஆதரவுதவி, தகவல்கள் மற்றும் மருந்துகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் பெறலாம் என்பது இதன் பொருளாகும். மறதிநோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டவர்கள் அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கைப்பாணி, பராமரிப்பு, உடல்நலம் மற்றும் நிதி விடயங்கள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளும் வகையில் முன்கூட்டியே திட்டமிட வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

“எனது திறன்களுக்கேற்ப எங்களது வாழ்க்கைப்பாணி நடவடிக்கைகளை மாற்றிக்கொள்ளவும், எதிர்காலம் குறித்து நிலையான திட்டமிடவும் எங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததால் முன்னதாகவே நோயறிவு சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்டது குறித்து நாங்கள் சந்தோஷப்படுகிறோம்.”

இரத்தநாள மறதிநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ள மரியா என்பவர் சொல்லியது

மறதிநோய் என்றால் என்ன

ஞாபகசக்தி மற்றும் சிந்தனைத்திறனில் படிப்படியாக ஏற்படும் மாற்றங்களின் காரணமாக உண்டாகும் பிரச்சினைகளை விளக்கும் பொதுவான பதமே ‘மறதிநோய்’ (dementia) என்பதாகும். ‘அல்ஸைமர்ஸ் நோய்’ என்பது மறதிக்கோளாறின் மிகப் பொதுவான வகையாகும். மறதிக்கோளாறு யாருக்கும் ஏற்படலாம், ஆனாலும் 65 வயதிற்குப் பிறகு, குறிப்பாக 85 வயதிற்குப் பிறகு இது ஏற்படுவது மிகப் பொதுவானதாகும். ஆரம்பநிலை அறிகுறிகள் எளிதில் தென்படாததாக இருக்கலாம் - மருத்துவர் அல்லது நிபுணர் ஒருவரால் மட்டுமே மறதிநோயை சரியாகக் கண்டறிய இயலும்.

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.