

# MENDIAGNOSA DEMENSIA

INDONESIAN | ENGLISH

Lembar Bantuan ini menyediakan informasi tentang tanda-tanda awal demensia dan bagaimana caranya hal itu didiagnosa. Pentingnya diagnosa dini dan benar sangat dianjurkan.

## Apakah tanda-tanda awal demensia?

Karena penyakit-penyakit yang menyebabkan demensia berkembang perlahan-lahan, tanda-tanda awalnya mungkin samar-samar dan tidak segera kelihatan nyata. Tanda-tanda awal juga mungkin tergantung pada jenis demensianya dan bisa sangat berlainan dari orang ke orang.

### Gejala-gejala awal yang umum termasuk:

- Sering lupa, terutama mengingat hal-hal yang belum lama terjadi
- Semakin sering bingung
- Semakin sukar memusatkan pikiran
- Perubahan kepribadian atau tingkah laku
- Apatis dan suka menyendiri atau merasa tertekan jiwa
- Kehilangan kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari

Terkadang orang tidak menyadari bahwa gejala-gejala itu menunjukkan bahwa ada yang tidak beres. Mereka mungkin keliru mengira bahwa kelakuan itu hal yang normal ketika orang bertambah tua. Kadang-kadang orang segan berbuat sesuatu walaupun mereka mengetahui ada yang tidak beres.

Bagi orang yang mengalami gejala-gejala ini, justru sifat dari perubahan-perubahan di dalam otak itulah yang menyebabkan mereka tidak dapat mengetahui bahwa perubahan telah terjadi.

## Pertanda-pertanda

Ini adalah daftar periksa gejala-gejala demensia yang umum. Perhatikan daftarnya dan conteng gejala yang ada. Jika ada beberapa conteng, berkonsultasilah dengan dokter agar mendapat pemeriksaan yang lengkap

### Sering lupa, yang mengganggu cara kerja sehari-hari

Normal jika kita kadang-kadang lupa janji temu dan baru mengingatnya kemudian. Seorang penderita demensia dapat lupa lebih sering atau tidak ingat sesuatu sama sekali.

### Sukar melakukan hal-hal yang biasa dilakukan

Orang dapat teralihkan perhatiannya dan mungkin lupa menyajikan sebagian hidangan. Penderita demensia bisa sukar melakukan semua langkah dalam memasak.

### Kehilangan orientasi tempat dan waktu

Penderita demensia mungkin sukar pergi ke tempat yang sudah biasa dikunjunginya, atau tidak tahu di mana dia berada, atau mengira ia kembali ke waktu lampau dalam hidupnya.

### Kesukaran berbicara

Setiap orang kadang-kadang sukar mencari kata-kata yang tepat, tetapi penderita demensia mungkin lupa kata-kata yang biasa atau menggantinya dengan kata-kata yang tidak tepat, sehingga sukar difahami. Mungkin ia juga sukar memahami orang lain.

### Kesukaran berfikir secara abstrak

Mengatur keuangan mungkin sukar buat semua orang, tetapi penderita demensia mungkin sukar memahami apa arti angka-angka itu atau apa yang harus dilakukan dengan angka-angka itu.

### Rasa pertimbangan yang tidak benar atau berkurang

Banyak kegiatan memerlukan pertimbangan yang baik. Ketika kemampuan ini terganggu oleh demensia, penderita mungkin sukar mengambil keputusan yang tepat, misalnya harus pakai baju apa dalam udara dingin.

### Kesukaran menduga jarak

Penderita demensia mungkin sukar menduga jarak atau jurusan ketika mengendarai mobil.

### Masalah menempatkan barang

Setiap orang bisa kadang-kadang menaruh dompet atau kunci tidak di tempatnya. Seorang penderita demensia mungkin sering menaruh barang-barang tidak pada tempatnya.

### Perubahan dalam suasana hati, kepribadian atau tingkah-laku

Setiap orang bisa sedih atau murung kadang-kadang. Penderita demensia dapat menampakkan perasaan yang berubah-ubah secara cepat dan tanpa sebab yang jelas. Ia dapat menjadi bingung, curiga atau diam saja. Sebagian orang dapat menjadi kehilangan kontrol diri atau menjadi terlalu ramah.

### Kehilangan inisiatif

Normal jika orang bosan melakukan beberapa kegiatan. Tetapi, demensia dapat mengakibatkan orang kehilangan minat pada kegiatan yang sebelumnya disukainya.

### Mungkin ini bukan demensia

Ingatlah bahwa banyak gangguan yang gejala-gejalanya mirip dengan demensia, jadi jangan serta-merta menyangka bahwa seseorang menderita demensia hanya karena ia menunjukkan beberapa gejala di atas. Serangan otak, depresi, alkoholisme, infeksi, kelainan hormon, kekurangan zat makanan dan tumor otak semuanya dapat menyebabkan gejala-gejala yang menyerupai demensia. Banyak dari gangguan ini dapat diobati.

### Diagnosa yang tepat sangat penting

Berkonsultasi dengan dokter pada tahap dini sangat penting. Hanya seorang dokter yang dapat mendiagnosa demensia. Suatu pemeriksaan lengkap dapat menunjukkan penyakit yang dapat diobati dan memastikan agar diobati dengan benar, atau dapat memastikan adanya demensia.

#### Suatu pemeriksaan dapat terdiri dari hal-hal berikut ini:

- Riwayat kesehatan – dokter akan bertanya mengenai persoalan di masa lalu dan sekarang, keadaan kesehatan keluarga, obat-obat yang dipakai, dan persoalan dengan ingatan, pemikiran atau kelakuan yang menimbulkan kekhawatiran. Dokter juga mungkin ingin bertemu dengan anggota keluarga dekat yang dapat membantu memberikan semua keterangan yang diperlukan.
- Pemeriksaan fisik – ini dapat meliputi tes indra dan fungsi gerak tubuh, selain fungsi jantung dan paru-paru, untuk membantu menunjukkan tidak ada penyakit lain.
- Tes laboratorium – akan termasuk sejumlah tes darah dan air kencing untuk menentukan apakah ada penyakit yang mungkin menjadi penyebab gejala-gejala itu. Dalam beberapa hal, sedikit cairan dari tulang punggung mungkin diambil untuk dites.
- Tes neuropsikologi atau kognitif – sejumlah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan berfikir termasuk mengingat, memakai bahasa, memperhatikan, atau memecahkan persoalan. Ini dapat membantu menentukan bidang masalah yang khusus, yang kemudian dapat membantu menentukan sebab yang mendasarinya atau jenis demensianya.
- Pemotretan otak (Brain imaging) – ada beberapa scan tertentu yang melihat struktur otak dan digunakan untuk melihat apakah ada tumor otak atau gumpalan darah di otak sebagai sebab dari gejala-gejala itu, dan untuk mendeteksi pola hilangnya jaringan otak yang dapat menunjukkan berbagai jenis demensia. Scan-scan lain melihat bagaimana aktifnya bagian-bagian otak tertentu dan scan itu juga dapat membantu membedakan jenis-jenis demensia.
- Pemeriksaan kejiwaan – untuk mengidentifikasi penyakit-penyakit yang dapat diobati, misalnya depresi, dan untuk menangani gejala-gejala kejiwaan seperti rasa kegelisahan atau delusion (fantasi) yang dapat terjadi bersamaan dengan demensia.

### Di mana kita mulai

Cara yang terbaik adalah mulai dari dokternya. Setelah mempertimbangkan gejala-gejalanya dan melakukan tes permulaan (screening tests), dokter mungkin membuat diagnosa permulaan dan, sebaiknya merujuk penderita ke dokter spesialis seperti dokter spesialis syaraf (neurologist), dokter jiwa khusus orang tua (geriatrician), atau spesialis jiwa (psychiatrist).

Sebagian orang mungkin tidak mau jika dianjurkan pergi ke dokter. Kadang-kadang orang tidak menyadari ada yang tidak beres dengan dia karena perubahan di otak yang terjadi dalam demensia mempengaruhi kemampuannya mengenali atau memahami perubahan-perubahan yang sedang dialaminya. Orang-orang lain, yang mengerti mengenai keadaannya, mungkin takut perasaan khawatirnya ternyata benar. Salah satu cara terbaik untuk mengatasi persoalan ini adalah mencari alasan lain untuk pergi ke dokter. Barangkali dapat diusulkan untuk mengecek tekanan darah atau meninjau kembali penyakit yang sudah lama atau obat yang sudah lama diminum. Cara lain adalah mengusulkan bahwa sudah waktunya anda berdua melakukan pengecekan kesehatan. Sikap yang tenang pada waktu ini dapat membantu mengatasi kekhawatiran dan rasa takutnya.

#### Jika ia tetap tidak mau pergi ke dokter:

- Bicarakanlah dengan dokternya untuk meminta nasihatnya
- Hubungilah Aged Care Assessment Team (ACAT, Tim Penilaian Perawatan Orang Usia Lanjut) setempat melalui My Aged Care pada nomor telepon **1800 200 422** untuk mendapat informasi
- Hubungilah National Dementia Helpline (Saluran Nasional Bantuan untuk Demensia) pada **1800 100 500**

Jika anda merasa dokter anda tidak menanggapi kekhawatiran anda dengan sungguh-sungguh, cobalah pertimbangkan meminta pendapat dokter lain.

Untuk mendapat keterangan yang lebih terperinci mengenai tanda-tanda awal dari demensia dan meminta pertolongan dokter, unduhlah buku kecil *Worried About Your Memory? (Khawatir mengenai Ingatan Anda?)* dari situs web Alzheimer's Australia atau teleponlah National Dementia Helpline untuk memesan buku kecil itu.

### INFORMASI LEBIH LANJUT

Alzheimer's Australia memberikan dukungan, informasi, pendidikan dan konseling. Hubungilah National Dementia Helpline (Saluran Nasional Bantuan Demensia) pada **1800 100 500**, atau kunjungi situs web kami di [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



Interpreter

Untuk bantuan bahasa, teleponlah Translating and Interpreting Service (Pelayanan Penerjemahan dan Kejurubahasaan) pada nomor **131 450**

# DIAGNOSING DEMENTIA

This Help Sheet provides information about the early signs of dementia, the techniques used to diagnose dementia and the importance of an early and correct diagnosis.

## What are the early signs of dementia?

Because the diseases that cause dementia develop gradually, the early signs may be very subtle and not immediately obvious. Early symptoms also depend on the type of dementia and vary a great deal from person to person.

### Common early symptoms include:

- Memory problems, particularly remembering recent events
- Increasing confusion
- Reduced concentration
- Personality or behaviour changes
- Apathy and withdrawal or depression
- Loss of ability to do everyday tasks

Sometimes people fail to recognise that these symptoms indicate that something is wrong. They may mistakenly assume that such behaviour is a normal part of ageing, or symptoms may develop so gradually they go unnoticed for a long time. Sometimes people may be reluctant to act even when they know something is wrong.

For the person experiencing the symptoms, the very nature of these changes within the brain may mean that the person is unable to recognise that there are changes.

## Warning signs

This is a checklist of common symptoms of dementia. Go through the list and tick any symptoms that are present. If there are several ticks, consult a doctor for a complete assessment.

### Memory loss that affects day-to-day function

It's normal to occasionally forget appointments and remember them later. A person with dementia may forget things more often or not remember them at all.

### Difficulty performing familiar tasks

People can get distracted and they may forget to serve part of a meal. A person with dementia may have trouble with all the steps involved in preparing a meal.

### Disorientation to time and place

A person with dementia may have difficulty finding their way to a familiar place, or feel confused about where they are, or think they are back in some past time of their life.

### Problems with language

Everyone has trouble finding the right word sometimes, but a person with dementia may forget simple words or substitute inappropriate words, making them difficult to understand. They might also have trouble understanding others.

### Problems with abstract thinking

Managing finances can be difficult for anyone, but a person with dementia may have trouble knowing what the numbers mean or what to do with them.

### Poor or decreased judgement

Many activities require good judgement. When this ability is affected by dementia, the person may have difficulty making appropriate decisions, such as what to wear in cold weather.

### Problems with spatial skills

A person with dementia may have difficulty judging distance or direction when driving a car.

### Problems misplacing things

Anyone can temporarily misplace a wallet or keys. A person with dementia may often put things in inappropriate places.

### Changes in mood, personality or behaviour

Everyone becomes sad or moody from time to time. Someone with dementia can exhibit rapid mood swings for no apparent reason. They can become confused, suspicious or withdrawn. Some can become disinhibited or more outgoing.

### A loss of initiative

It's normal to tire of some activities. However, dementia may cause a person to lose interest in previously enjoyed activities.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU**    **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

### It may not be dementia

Remember that many conditions have symptoms similar to dementia, so do not assume that someone has dementia just because some of the above symptoms are present. Strokes, depression, alcoholism, infections, hormone disorders, nutritional deficiencies and brain tumours can all cause dementia-like symptoms. Many of these conditions can be treated.

### A correct diagnosis is important

Consulting a doctor at an early stage is critical. Only a medical practitioner can diagnose dementia. A complete medical assessment may identify a treatable condition and ensure that it is treated correctly, or it might confirm the presence of dementia.

An assessment may include the following:

- Medical history – the doctor will ask about past and current medical problems, family medical history, any medications being taken, and the problems with memory, thinking or behaviour that are causing concern. The doctor may also wish to speak to a close family member who can help provide all the necessary information.
- Physical examination – this may include tests of the senses and movement function, as well as heart and lung function, to help rule out other conditions.
- Laboratory tests – will include a variety of blood and urine tests to identify any possible illness which could be responsible for the symptoms. In some cases, a small sample of spinal fluid may be collected for testing.
- Neuropsychological or cognitive testing – a variety of tests are used to assess thinking abilities including memory, language, attention and problem solving. This can help identify specific problem areas, which in turn helps identify the underlying cause or the type of dementia.
- Brain imaging – there are certain scans that look at the structure of the brain and are used to rule out brain tumours or blood clots in the brain as the reason for symptoms, and to detect patterns of brain tissue loss that can differentiate between different types of dementia. Other scans look at how active certain parts of the brain are and can also help discriminate the type of dementia.
- Psychiatric assessment – to identify treatable disorders such as depression, and to manage any psychiatric symptoms such as anxiety or delusions which may occur alongside dementia

### Where to begin

The best place to start is with the person's doctor. After considering the symptoms and ordering screening tests, the doctor may offer a preliminary diagnosis and will, ideally, refer the person to a medical specialist such as a neurologist, geriatrician or psychiatrist.

Some people may be resistant to the idea of visiting a doctor. Sometimes people do not realise that there is anything wrong with them because the brain changes that occur with dementia interfere with the ability to recognise or appreciate the changes occurring. Others, who do have insight into their condition, may be afraid of having their fears confirmed. One of the best ways to overcome this problem is to find another reason to visit the doctor. Perhaps suggest a blood pressure check or a review of a long-term condition or medication. Another way is to suggest that it is time for both of you to have a physical check-up. A calm attitude at this time can help overcome the person's worries and fears.

#### If the person still will not visit the doctor:

- Talk to the person's doctor for advice
- Contact your local Aged Care Assessment Team (ACAT) via My Aged Care on **1800 200 422** for information
- Call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**

If you feel your doctor is not taking your concerns seriously, consider seeking a second opinion.

For more detailed information about the early signs of dementia and seeking help from a doctor, download the *Worried About Your Memory?* booklet from the Alzheimer's Australia website or call the National Dementia Helpline to order a copy.

### FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**