डिमेन्सियाको निदान

NEPALI | ENGLISH

यस सहायता पत्रले डिमेन्सियाको शुरुआती संकेतहरुबारे जानकारी प्रदान गर्छ, साथै डिमेन्सियालाई पत्ता लगाउन प्रयोग हुने प्रविधि तथा शुरुको तथा सही निदानको महत्वको बारेमा पनि जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

डिमेन्सियाको शुरुआती संकेतहरु के हुन्?

डिमेन्सिया गराउने रोगहरु विस्तारै विकास हुने कारणले शुरुआती संकेतहरु धेरै सूक्ष्म तथा तुरुन्त स्पष्ट नहुने खालका हुन्छन्। शुरुआती लक्षणहरु डिमेन्सियाका प्रकारमा पनि भर पर्छन् र व्यक्तिपिच्छे ठूलो मात्रामा फरक पर्छन्।

सामान्य शुरुआती लक्षणहरुमा निम्न पर्छन्:

- स्मरण समस्या, विशेषगरी हालसालैको घटनाहरु सम्झनलाई
- अन्योलता बढ्ने
- एकाग्रता कम हुने
- व्यक्तित्व वा व्यवहारमा परिवर्तन
- उदासीनता तथा त्यागी वा मानसिक चिन्ता
- दैनिक काम गर्ने क्षमतामा गिरावट

कहिलेकाहीँ मानिसहरु ती लक्षणहरुले केही खराबी देखाइरहेको कुरा पहिचान गर्न असफल हुन्छन्। उनीहरु गल्तीवश त्यस्ता व्यवहारहरु बूढ्यौलीको सामान्य भाग हो भन्ठान्छन्, वा लक्षणहरु यति विस्तारै विकसित हुन्छन् कि तिनीहरु लामो समयसम्म अज्ञात रहन्छन्। कहिलेकाहीँ मानिसहरु केही गलत भएको थाहा पाउँदा समेत कृयाशील हुन हिच्किचाउँछन्।

यस्ता लक्षणको अनुभव गरिरहेको व्यक्तिका लागि, दिमागमा भइरहेका त्यस्ता परिवर्तनहरुको प्रकृतिको अर्थ हुन सक्छ त्यो व्यक्तिले परिवर्तन भएको पहिचान गर्न असमर्थ हुन्छ।

चेतावनीका संकेतहरु

यो डिमेन्सियाको सामान्य लक्षणहरुको चेकलिस्ट हो। सूचीमा जानुहोस् र देखा परेका लक्षणहरुमा ठीक चिह्न लगाउनुहोस्। यदि धेरै ठीक चिह्न हुन्छ भने, पूर्ण मूल्यांकनका लागि डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

☐ **दैनिक कार्यलाई असर पार्ने खालको स्मरणशक्तिमा ह्रास**

यदाकदा भेटघाटको समयलाई भुल्नु र पछि सम्झनु सामान्य हुन्छ। डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले प्रायः भन्दा बढी जसो बिर्सन्छ वा तिनलाई कुनै हालतमा सम्झन सक्दैन।

☐ **परिचित कामहरु गर्न कठिनाइ**

मानिसहरु विकर्षित हुन सक्छन् र खानाको इकाइहरु पस्कन भुल्न सक्छन्। डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई खाना तयार गर्न प्रयोग हुने सबै चरणहरुमा कठिनाइ उत्पन्न हुन्छ।

☐ **समय तथा स्थानमा भ्रान्ति**

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई उनीहरुको पहिचानको स्थानको बाटो पत्ता लगाउन कठिनाइ हुन सक्छ, वा उनीहरु कहाँ छन् भन्नेबारेमा अन्योल हुन सक्छ, वा उनीहरु आफ्नो जीवनको कुनै बितेको पलमा फर्केको सोच्न सक्छन्।

☐ **भाषामा समस्या**

कहिलेकाहीं सही शब्द खोज्न सबैलाई समस्या हुन्छ तर डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले साधारण शब्दहरु बिर्सन्छ र अनुपयुक्त शब्दहरु बदलामा प्रयोग गर्छ, उनीहरुलाई बुझ्न गाह्रो बनाउँदै। उनीहरुलाई अरुलाई बुझ्नमा पनि कठिनाइ हुन सक्छ।

☐ **अमूर्त चिन्तनमा समस्या**

वित्तीय व्यवस्थापनमा सबैलाई कठिनाइ हुन सक्छ, तर डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई संख्याको अर्थबारे थाहा पाउन वा तिनीहरुबाट के गर्ने भन्नेबारेमा समस्या हुन्छ।

☐ **कमजोर वा घट्दो फैसला**

धेरै कृयाकलापका लागि राम्रो फैसलाको आवश्कयता पर्छ। जब यो क्षमतालाई डिमेन्सियाबाट असर पर्छ, व्यक्तिलाई उपयुक्त निर्णयहरु गर्न समस्या उत्पन्न हुन सक्छ, जस्तै जाडो मौसममा के कपडा लगाउने।

☐ **स्थानसम्बन्धी सीपमा समस्या**

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई दूरी वा गाडी चलाउँदा दिशा निर्धारण गर्न समस्या हुन सक्छ।

☐ **चीजवस्तुलाई बेठेगानमा राख्ने समस्या**

जोकोहीले आफ्नो वालेट वा साँचो यताउता बेठेगानमा राख्न सक्छ। डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले प्रायः चीजहरुलाई अनुपयुक्त ठाउँहरुमा राख्छ।

☐ **मनोदशा, व्यक्तित्व वा व्यवहारमा परिवर्तन**

समयसमयमा सबैजना दुःखी वा चिढचिढे हुन सक्छन्। डिमेन्सिया भएको कोही मान्छेले विना कुनै स्पष्ट कारण छिटो मनोदशा परिवर्तन भएको देखाउँछ। उनीहरु अन्योलग्रस्त, शंकालु वा रद्द गरिदिने खालको हुन सक्छन्। कोही चाहिँ कम हिच्किचाउने वा धेरै सामाजिक खालको बन्न सक्छन्।

☐ **आत्मबलको कमी**

केही गतिविधिहरुबाट थकित हुनु सामान्य हो। तथापि, डिमेन्सियाले पहिला रमाइलो मान्ने गतिविधिहरुमा व्यक्तिको रुचि हराउने बनाउँछ।

NSW GOVERNMENT | Family & Community Services

यो सहायता पत्र (Help Sheet) को अनुबाद परिवार र सामुदायिक सेवा विभाग (NSW Department of Family and Community Services) को अनुदानमा गरिएको हो र यसलाई अष्ट्रेलियन सरकारको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) को अनुदानमा प्रकाशित सहायता पत्रको आधारमा बनाईएको हो।

dementia australia

यो डिमेन्सिया नहुन सक्छ

डिमेन्सियासँग मिल्दोजुल्दो लक्षणहरु धेरै अवस्थाहरुमा हुने कुरा याद गर्नुहोस्, त्यसैले माथिका केही लक्षणहरु भएको आडमा मात्र कसैलाई डिमेन्सिया भएको धारणा नबनाउनुस्। मस्तिष्कघात, मनोरोग, मदिरासेवन, संक्रमण, हार्मोनको खराबी, पोषणतत्वको अपर्याप्तता र दिमागमा ट्युमरले डिमेन्सियाजस्तो लक्षणहरु गराउन सक्छन्। ती थुप्रै अवस्थाहरुको उपचार गर्न सकिन्छ।

सही निदान महत्वपूर्ण हुन्छ

शुरुआती चरणमा डाक्टरसँग परामर्श लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ। मेडिकल अभ्यासकर्ताले मात्र डिमेन्सियाको निदान गर्न सक्छन्। पूर्ण मेडिकल मूल्यांकनले उपचारयोग्य अवस्थाको पहिचान गर्न सक्छ र यसलाई सही तरिकाले उपचार गराइने सुनिश्चित गर्छ, वा यसले डिमेन्सिया भएको यकिन गर्न सक्छ।

मूल्यांकनमा निम्न कुरा संलग्न हुन सक्छन्:

- मेडिकल इतिहास – डाक्टरले विगत तथा वर्तमानको मेडिकल समस्याहरु, पारिवारिक मेडिकल इतिहास, लिइरहेको कुनै औषधि, र स्मरण, चिन्तनमा समस्या वा चिन्ताको विषय भएको व्यवहारका बारेमा सोध्नेछन्। डाक्टरले नजिकको परिवार सदस्य जसले आवश्यक सबै जानकारी दिएर मद्दत गर्न सक्छ ऊसँग कुरा गर्न पनि सक्छन्।
- शारीरिक परीक्षण – यसमा इन्द्रियहरुको र गति-चाल कार्यको साथसाथै मुटु तथा फोक्सोको कार्यको परीक्षण हुन्छ, अन्य अवस्थाहरुलाई अलग गर्न मद्दत गर्नका लागि।
- प्रयोगशाला परीक्षणहरु – यसमा विभिन्न रक्तपरीक्षण तथा मूत्रपरीक्षणहरु समावेश हुन्छन् कुनै सम्भावित बिमारीको पहिचान गर्नका लागि, जुन बिमारी लक्षणहरुका लागि जिम्मेवार हुन सक्छन्। केही मामलामा, केही थोरै मात्रामा मेरुदण्डको तरलपदार्थको नमूनालाई परीक्षणका लागि संग्रह गरिन्छ।
- स्नायुमनोवैज्ञानिक वा ज्ञानजन्य परीक्षण – स्मरणलगायतका चिन्तन क्षमता, भाषा, ध्यान तथा समस्या समाधानलगायतका थुप्रै परीक्षणहरुलाई मूल्यांकनका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसले विशेष समस्या क्षेत्रहरुको पहिचान गर्न मद्दत गर्न सक्छ, जसले बदलामा भित्री कारण वा डिमेन्सियाको प्रकारलाई पहिचान गर्न मद्दत गर्छ।
- दिमागको इमेजिङ् – दिमागको बनावटलाई हेर्ने केही निश्चित स्क्यानहरु छन् र तिनलाई दिमागको ट्युमर वा दिमागमा रगत जमेको कारण पत्ता लगाउन प्रयोग गरिन्छ, र दिमागको तन्तुहरुको ह्रासको ढाँचा जसले विभिन्न प्रकारका डिमेन्सियाको फरक छुट्याउन सक्छन् तिनलाई जाँच्न प्रयोग गरिन्छ। अन्य स्क्यानहरुले दिमागको केही निश्चित भागहरु कति सक्रिय छन् हेर्न र डिमेन्सियाको प्रकारलाई छुट्याउन पनि मद्दत गर्न सक्छन्।
- मनोचिकित्सकीय मूल्यांकन – मनोरोगजस्तो उपचारयोग्य विसंगतिलाई पहिचान गर्न, र चिन्ता वा भ्रमजस्ता मनोरोगजन्य लक्षणहरुलाई व्यवस्थापन गर्न जुन डिमेन्सियाको सँगसँगै उत्पन्न हुन् सक्छन्।

कहाँबाट शुरु गर्ने

व्यक्तिको डाक्टरबाट शुरु गर्नु उत्तम उपाय हो। लक्षणहरुको मनन गरेपश्चात् र परीक्षणहरुको आदेश गरिसकेपछि, डाक्टरले प्राम्भिक निदान प्रदान गर्न सक्छन् र सिद्धान्ततः सो व्यक्तिलाई मेडिकल विशेषज्ञ जस्तै न्यूरोलोजिस्ट, गेरियट्रिसियन वा मनोचिकित्सककहाँ रिफर गर्नेछन्।

केही मानिसहरु डाक्टरलाई भेट्न नमान्ने हुन सक्छन्। कहिलेकाहीँ मानिसहरु कुनै खराबी उनीहरुलाई भएको थाहा पाउँदैनन् किनभने डिमेन्सियाका कारण उत्पन्न भएको दिमागी परिवर्तनले भइरहेको बदलावलाई चिन्न सक्ने वा प्रशंसा गर्ने क्षमतालाई व्यवधान दिन्छ। अन्य, जसमा आफ्नो अवस्थाबारेमा अन्तर्दृष्टि छ, उनीहरु आफ्नो डरलाई यकिन गर्न डराउँछन्। यस समस्याबाट मुक्त हुने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको डाक्टरलाई भेट्ने अन्य कारण पत्ता लगाउने। शायद रक्तचाप परीक्षण वा दीर्घकालीन अवस्था वा औषधोपचारको समीक्षाका लागि सुझाव दिने। सुझाव दिने अर्को उपाय हो यो हामी दुवैको लागि शारीरिक परीक्षण गर्ने समय हो भनेर। यस समयमा शान्त मनोवृत्तिले सो व्यक्तिको चिन्ता तथा डरलाई जित्न मद्दत गर्न सक्छ।

यदि व्यक्तिले अद्यापि डाक्टरलाई नभेटेमा:

- सो व्यक्तिको डाक्टरसँग सुझावका लागि कुरा गर्नुहोस्
- तपाईको स्थानीय वृद्धवृद्धा हेरचाह मूल्यांकन टोली (Aged Care Assessment Team (ACAT)) लाई जानकारीका लागि मेरो वृद्धवृद्धा हेरचाह (My Aged Care) मार्फत **1800 200 422** मा फोन गर्नुस्।
- राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनलाई **1800 100 500** मा फोन गर्नुस्

यदि तपाईलाई आफ्नो डाक्टरले तपाईको चिन्तालाई गम्भीरतापूर्वक नलिएको भन्ने लागेमा, अर्को विकल्प खोज्नेबारे सोच्नुस्।

डिमेन्सियाको शुरुआती संकेत तथा डाक्टरबाट मद्दत खोज्नेबारेमा थप विस्तृत विवरणका लागि, डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको वेबसाइटबाट स्मरणशक्तिबारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ? (Worried About Your Memory?) पुस्तिका डाउनलोड गर्नुहोस् वा यसको प्रतिको माग गर्नका लागि राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनलाई फोन गर्नुहोस्।

थप जानकारी

डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले सहायता, जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श प्रदान गर्छ। राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन (National Dementia Helpline) लाई **1800 100 500** मा सम्पर्क गर्नुहोस्, वा हाम्रो वेबसाइट **dementia.org.au** हेर्नुहोस्।

भाषागत सहायताका लागि अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

यस प्रकाशनले समेटिएको विषयवस्तुको सामान्य सारांश मात्र प्रदान गर्छ। मानिसहरुले उनीहरुको विशेष मामलाका लागि व्यावसायिक सुझाव खोज्नु पर्दछ। यस प्रकाशनमा भएको कुनै पनि त्रुटि वा छुटफुटका लागि डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया जिम्मेवार छैन।

Dementia Australia © 1999
2017 मा समीक्षित

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.

This help sheet is funded by the Australian Government

dementia australia

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 Dementia Australia website or call the National Dementia Helpline to order a copy.

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**

Interpreter

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

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Dementia Australia is not liable for any error or omission in this publication.

Dementia Australia © 1999
Last reviewed 2017