

O DIAGNÓSTICO DE DEMÊNCIA

PORTUGUESE | ENGLISH

Este Boletim de Ajuda fornece informações sobre os indícios precoces de demência e as formas como é diagnosticada, as técnicas usadas para se diagnosticar demência e a importância de um diagnóstico correcto feito no início.

Quais são os indícios iniciais de demência?

Os indícios iniciais de demência são muito subtis e podem não ser imediatamente óbvios. Os sintomas iniciais podem também variar bastante. No entanto, geralmente aquilo que as pessoas notam em primeiro lugar é um problema com a memória, principalmente em lembrar acontecimentos recentes.

Outros sintomas comuns incluem:

- Problemas de memória, especialmente lembrar eventos recentes
- Confundir-se cada vez mais
- Redução da concentração
- Mudança de personalidade ou comportamento
- Apatia e retraimento ou depressão
- Perda de capacidade para executar tarefas do dia-a-dia

Por vezes as pessoas não reconhecem que estes sintomas indicam que há algo de errado. Podem assumir, erradamente, que esse comportamento é uma parte normal do processo de envelhecimento. Ou então os sintomas podem desenvolver-se gradualmente sem serem detectados durante muito tempo.

Por vezes as pessoas recusam-se a agir mesmo que saibam que há algo de errado. Para a pessoa que tem os sintomas, a natureza intrínseca dessas mudanças no cérebro podem significar que a pessoa não é capaz de reconhecer que houve mudanças.

Sinais de Alerta

Esta é uma lista de sintomas comuns de demência. Confira a lista e assinale os sintomas que se encontram presentes. Se houver vários sinais assinalados, consulte um médico para fazer um exame completo.

Perda de memória que afecta as funções do dia-a-dia

É normal esquecermo-nos ocasionalmente de uma consulta ou do número de telefone de uma pessoa amiga e depois lembrarmo-nos mais tarde. Uma pessoa que sofra de demência pode esquecer-se das coisas mais frequentemente ou não se lembrar delas de todo.

Dificuldade em executar tarefas familiares

As pessoas podem estar distraídas e de tempos a tempos esquecerem-se de servir parte de uma refeição. Uma pessoa que sofra de demência pode ter dificuldade em executar todos os passos envolvidos na preparação de uma refeição.

Confusão em relação ao tempo e ao local

Uma pessoa com demência pode ter dificuldade em encontrar o caminho para um local conhecido, sentir-se confuso com a localidade ou achar que voltaram ao tempo.

Problemas com a linguagem

Todas as pessoas têm dificuldade em encontrar a palavra certa de vez em quando, mas uma pessoa que sofra de demência pode esquecer de palavras simples ou substituir palavras que não são apropriadas, tornando as frases difíceis de entender.

Problemas com o pensamento abstracto

Manter um livre de cheques pode ser difícil para qualquer pessoa, mas uma pessoa que sofra de demência pode ter dificuldade em saber o que significam os números.

Discernimento afectado ou fraco

Muitas atividades requerem um bom julgamento. Quando essa habilidade está afetada pela demência, ela pode ter dificuldade em tomar as decisões apropriadas como o que vestir quando estiver frio.

Problemas com a noção de espaço

Uma pessoa com demência pode ter dificuldade para julgar a distância ou direção ao dirigir um carro.

Problemas com a colocação de coisas no lugar errado

Qualquer pessoa pode colocar a carteira ou as chaves num lugar que não se lembra. Uma pessoa que sofra de demência pode colocar as coisas em locais que não são apropriados.

Alterações de personalidade ou de comportamento

Qualquer pessoa fica triste ou mal humorada de tempos a tempos. As pessoas que sofrem de demência podem exibir mudanças de humor rápidas sem razão aparente. Podem tornar-se confusas, suspeitando dos outros ou retraídas.

Perda de iniciativa

É normal cansarmo-nos de certas actividades. No entanto, a demência pode causar que uma pessoa perca o interesse em actividades de que gostava anteriormente.

Pode não ser demência

Lembre-se que muitas condições médicas têm sintomas parecidos aos da demência, por isso não assuma que uma pessoa sofre de demência só porque alguns dos sintomas se encontram presentes. Os acidentes vasculares encefálicos (tromboses), a depressão, o alcoolismo, as infecções, as perturbações hormonais, as deficiências nutricionais e os tumores no cérebro todos podem causar sintomas parecidos aos da demência. Muitas destas condições podem ser tratadas.

É importante fazer um diagnóstico correcto

É essencial consultar um médico na fase inicial. Só um médico é que poderá diagnosticar a demência. Uma avaliação médica e psicológica completa pode identificar uma condição que pode ser tratada e assegurar que ela é tratada corretamente, ou confirmar a presença de demência.

Uma avaliação pode incluir o seguinte:

- Histórico médico - O médico irá fazer perguntas sobre problemas médicos que o paciente teve ou tem, histórico da família, medicamentos sendo tomados no momento e os problemas com memória, pensamento ou comportamento que causam a preocupação. O médico pode também pedir para falar com um parente próximo que poderá ajudar a fornecer toda a informação necessária.
- Um exame físico – isso pode incluir testes dos sentidos e funções do movimento assim como funcionamento do coração, pulmões para excluir outras condições.
- Testes laboratoriais – estes incluirão uma variedade de análises de sangue e de urina para identificar qualquer doença que possa ser responsável pelos sintomas. Em alguns casos, uma pequena amostra de líquido da medula espinal pode ser coletado.
- Exames neuropsicológicos e cognitivos – uma série de testes são feitos para avaliar habilidade de pensar incluindo memória, língua, atenção e resolução de problema. Isso pode ajudar a identificar áreas problemáticas específicas que em sua vez pode ajudar a identificar a causa fundamental ou tipo de demência.
- Imagens do cérebro - há certos scans que examinam a estrutura do cérebro e são usados para descartar a chance de tumores cerebrais ou coágulos no cérebro como a razão do sintoma e detectam perda de tecido no cérebro que pode diferenciar entre diferentes tipos de demência. Outros scans examinam o quão ativa estão outras partes do cérebro e podem discernir o tipo de demência.
- Uma avaliação psiquiátrica - para identificar distúrbios tratáveis tais como a depressão que pode imitar a demência e para controlar quaisquer sintomas psiquiátricos tais como ansiedade ou delírio egocêntrico (manias) que pode ocorrer juntamente com a demência

Onde começar

O melhor sítio para começar o processo diagnóstico é com o médico que, após considerar os sintomas e mandar pedir os exames investigativos, pode oferecer um diagnóstico preliminar ou mandar a pessoa a um especialista médico, tal como um neurologista, especialista em geriatria ou psiquiatra.

Algumas pessoas podem resistir à ideia de consultar um médico. Por vezes as pessoas não dão conta, ou negam que existe algo de errado com elas. Porque as alterações ocorridas no cérebro devido à demência interferem com a capacidade de reconhecer ou avaliar os seus próprios problemas de memória. Outros, com o discernimento retido, podem ter medo de terem os seus receios confirmados. Uma das formas mais eficientes de ultrapassar este problema é arranjar outra razão para consultar o médico. Talvez sugerir um exame ao coração, ou medir a tensão arterial (pressão) ou uma revisão dos medicamentos que toma a longo prazo. Outra forma é sugerir que está na hora para ambos vocês fazerem um exame médico geral. Tranquilize a outra pessoa o mais que puder. Uma atitude calma e atenciosa nesta altura pode ajudar a ultrapassar os receios e medos da pessoa.

Se a pessoa continuar a não querer consultar o médico:

- Fale com o médico da pessoa para obter conselhos
- Contacte a Equipa de Avaliação de Cuidados de Saúde para a Terceira Idade (Aged Care Assessment Team – ACAT) através de My Aged Care no número **1800 200 422**
- Ligue para a Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência no número **1800 100 500**

Caso ache que seu médico não está levando suas preocupações a sério, considere buscar uma nova opinião médica.

Para informações mais detalhadas sobre os primeiros sinais de demência e de como pedir a ajuda de um médico, baixe o folheto *Worried About Your Memory?* no site da Alzheimer's Australia ou ligue para a National Dementia Helpline para pedir uma cópia.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

A Alzheimer's Australia oferece ajuda, informações, educação e aconselhamento. Entre em contato com a National Dementia Helpline no número **1800 100 500** ou visite nosso site fightdementia.org.au



Interpreter

Para assistência com o idioma por favor ligue o Translating and Interpreting Service no número **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



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