

DEMANS TANISI

TURKISH | ENGLISH

Bu broşür, demansın erken belirtileri, demans tanısında kullanılan yöntemler, erken ve doğru tanının önemi hakkında bilgi verir.

Demansın erken belirtileri nelerdir?

Demansa yol açan rahatsızlıklar yavaş yavaş ortaya çıktıkları için, ilk belirtiler çok hafif ve hemen belirgin olmayabilir. İlk belirtiler, demansın çeşidine göre değişir ve kişiden kişiye değişir.

Sıklıkla karşılaşılan erken belirtiler arasında şunlar bulunur:

- Özellikle yeni olmuş olayları hatırlamada bellek sorunları.
- Artan kafa karışıklığı
- Dikkatini toplamada güçlük
- Kişilik ya da davranışlarda değişiklik
- Kayıtsızlık, içine kapanma ya da ruh çöküntüsü (depresyon)
- Gündelik işleri yapmakta yeti yitisi

Bazen insanlar bu belirtilerin bir şeyin yolunda gitmediğini anlamazlar. Yanılarak, bu belirtilerin yaşlanmanın doğal bir parçası olduğunu sanırlar. Ya da belirtiler o kadar yavaş ortaya çıkar ki, uzun süre fark edilmezler. Bazen, insanlar bir şeyin yanlış olduğunu bilseler bile, harekete geçmek istemezler.

Beyindeki değişikliklerin doğası gereği, belirtileri yaşayan kişi, değişiklikleri fark etmeyebilir.

Uyarı işaretleri

Bunlar demansın yaygın belirtilerinin bir listesidir. Bu listeyi teker teker ele alıp mevcut belirtileri işaretleyiniz. Eğer bir çok belirti varsa, tam bir değerlendirme için doktora başvurunuz.

Gündelik işleri etkileyen bellek kaybı.

Arada sırada randevuları unutmak ve bunları sonradan hatırlamak normaldir. Demansı olan kişi bunları daha sık unutabilir ya da hiç hatırlamayabilir.

Bilinen işleri yapmakta zorlanma

Dikkatleri kolayca dağılabilir ve örneğin bir yemeğin bir bölümünü sunmayı unutabilirler. Demansı olan kişi, yemek hazırlamakla ilgili tüm aşamalarda zorluk çekebilir.

Zamanı ve yeri karıştırma

Demansı olan kişi, bildik bir yere yolunu bulmakta zorlanabilir, nerede oldukları hakkında kafaları karışabilir ya da geçmişte bir anda olduklarını sanabilir.

Dil sorunları

Bazen herkes doğru sözcüğü bulmakta zorlanabilir, ama demansı olan kişi basit sözcükleri unutabilir ya da onların yerine ilgisiz sözcükler kullanarak anlaşılmasını zorlaştırabilir. Başkalarını anlamakta da zorlanabilirler.

Soyut düşünme zorlukları

Para işleri herkes için zor olabilir. Fakat demansı olan kişi, sayıların ne anlama geldiğini ya da ne için kullanılacağını bilmekte güçlük çekebilir.

Muhakeme yetisinin zayıflaması ya da azalması

Bir çok faaliyet için, muhakeme yetisinin iyi olması gerekir. Demans bu yetiyi etkilediği zaman, kişi doğru karar vermekte zorlanabilir. Örneğin soğuk havada ne giyeceğini bilemeyebilir.

Üç boyutlu yetilerde sorunlar

Demansı olan kişi, araç kullanırken uzaklık ve yönünü kestirmekte zorlanabilir.

Nesnelere yanlış yere koymak

Bazen herkes cüzdanını, anahtarları ya da başka bir şeyi yanlış yere koyar. Demansı olan kişi, nesnelere sıklıkla uygunsuz yerlere koyar.

Duygu durumu, kişilik ya da davranış değişiklikleri

Bazen herkes üzgün ya da hüzünlüdür. Demansı olan kişinin duygu durumunda, görünür bir neden olmaksızın ani değişiklikler olabilir. Kafaları karışabilir; herşeyden şüphelenebilir ya da içlerine kapanabilirler. Bazıları kendilerini tutamaz ya da daha dışa dönük hale gelir.

İnsiyatif kaybı

Bazı işlerden usanmak normaldir. Ne var ki demans, kişinin daha önce hoşlandığı etkinliklere olan ilgisini yitirmesine yol açabilir.

Demans olmayabilir

Unutmayınız ki, bir çok rahatsızlık demansa benzer belirtiler verebilir. Bu nedenle sırf yu-karıdaki belirtilerden bazıları var diye, kişide demans olduğu sonucuna varmayın. İnme, depresyon, alkol, enfeksiyonlar, hormon bozuklukları, gıda eksikliği ve beyin tümörleri demansa benzer bulgular verebilir. Bunların çoğu tedavi edilebilir.

Doğru teşhis önemlidir.

Erken dönemde doktora danışmak çok önemlidir. Demansı sadece bir tıp görevlisi teşhis edebilir. Etraflı bir tıbbi muayene tedavisi olan bir rahatsızlığı ortaya çıkarabilir ve doğru tedavi edilmesini güvence altına alır ya da demansı doğrulanabilir

Değerlendirmede şunlar yer alabilir:

- Tıbbi geçmiş – doktor geçmiş ve mevcut tıbbi özgeçmiş, soygeçmiş, kullanılan ilaçlar, kaygıya yol açan hatırlama, düşünme ve davranış sorunları hakkında sorular soracaktır. Bunlara ek olarak, doktor, gerekli bilgileri sağlayabilecek bir aile bireyiyle konuşmak isteyebilir.
- Fizik muayene – bu kapsamda, diğer rahatsızlıkları ekarte etmek için, duyu ve hareket testleri, kalp ve akciğer muayenesi bulunabilir.
- Laboratuvar tetkikleri – bu kapsamda, muhtemel bir rahatsızlığı belirlemek için, çeşitli kan ve idrar tetkikleri yapılır. Bazı durumlarda, küçük bir beyin omurilik sıvısı alınır ve tetkik edilir.
- Nörofizyolojik ya da kognitif muayene – düşünme yetilerini değerlendirmek için, bellek, dil, dikkat, problem çözme testi gibi çeşitli testler yapılır. Bunlar, belli sorunlu bölgeleri belirlemeye yardımcı olabilir. Bu da, altta yatan nedeni ya da demans çeşidini belirlemeye yardımcı olur.
- Beyin görüntüleme – beyin yapısına bakan, belirtilere yol açabilecek beyin tümörleri ve kan pıhtılarını ekarte etmekte kullanılan, çeşitli demans tiplerinin yol açtığı beyin dokusu kayıplarını birbirinden ayırt etmekte kullanılan, belli skenler bulunur. Diğer skenler, beyin belli bölgelerinin ne kadar faal olduğuna bakar ve bunlar da demans çeşitlerini birbirinden ayırt etmeye yardımcı olabilir.
- Psikiyatrik muayene – depresyon gibi tedavisi mümkün rahatsızlıkları belirlemek ve demansta görülebilen anksiyete, hezeyanlar gibi psikiyatrik belirtiler kontrol altına almak için.

Nereden başlamalı

En iyi başlanacak yer, kişinin doktorudur. Belirtileri değerlendirdikten ve tarama tetkiklerini istedikten sonra, doktor bir ön tanı koyabilir ve en iyisi, hastayı nörolog, geriyatrisyen, ya da psikiyatrist gibi bir uzmana sevk edebilir. Bazıları doktora gitmek istemeyebilir.

Bazen, hasta kendisinde iyi gitmeyen bir şey olduğunun farkında değildir. Çünkü demansla birlikte olan beyin değişiklikleri, değişiklikleri fark etme ve değerlendirme yeteneklerini etkileyebilir. Durumlarının farkında olan diğerleri, durumlarının doğrulanmasından korkabilir. Bu sorunun üstesinden gelmenin en iyi yollarından biri, doktora gitmek için başka bir bahane bulmaktır. Örneğin, tansiyon ölçtürmek ya da var olan bir rahatsızlığı, alınan ilaçları gözden geçirmek gibi. Bir başka yöntem de, ikinizin de sağlık kontrolü zamanınızın geldiğini söyleyip, birlikte gitmektir. Böyle zamanlarda soğuk kanlı bir yaklaşım, kişinin endişelerini ve korkularını aşmasına yardımcı olur.

Eğer kişi yine de doktora gitmemekte direniyorsa:

- Tavsiyesi için kişinin doktoruyla konuşun
- Bilgi edinmek için, My Aged Care'in **1800 200 422** numaralı telefonu aracılığıyla, bölgenizdeki Yaşlı Bakımı Değerlendirme Ekibi'ni (Aged Care Assessment Team-ACAT) arayın
- **1800 100 500** numaralı telefondan Ulusal Demans Yardım Hattı'ni (National Dementia Helpline) arayın

Eğer doktorunuzun kaygılarınızı ciddiye almadığını düşünüyorsanız, ikinci bir görüş almayı hesaba katabilirsiniz.

Demansın erken belirtileri doktor yardımı için, Alzheimer's Australia internet sitesindeki **Worried About Your Memory? (Belleğinizle İlgili Kaygılarınız mı Var?)** kitapçığını indirebilir ya da National Dementia Helpline (Ulusal Demans Yardım Hattı'ni) arayarak, bir kopya sipariş edebilirsiniz.

AYRINTILI BİLGİ İÇİN

Alzheimer's Australia destek, bilgi, eğitim ve destek sağlar. **1800 100 500** numaralı telefondan Ulusal Demans Yardım Hattı'ni (National Dementia Helpline) arayınız ya da **fightdementia.org.au** adresindeki internet sitemizi ziyaret ediniz.



Dil yardımı için, Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'nin **131 450** numaralı telefonunu arayınız.

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**