

擔心自己記憶力減退？

感到健忘或頭腦糊塗？

瞭解發生了什麼問題，這是朝獲得幫助邁出的第一步

您是否對自己記憶力日益減退或者思維或行為發生其他變化而感到擔心？記憶力和思維發生變化可有多種原因，包括緊張、抑鬱、痛苦、慢性病、藥物或酗酒，有時候還可能是因為早期癡呆症。在任何年齡出現記憶力嚴重變化均非正常，應該引起重視。

如果您碰到這類問題，最好盡早去看醫生。

記憶力與思維發生變化的常見問題清單

請圈選/勾選適用於自己的選項。如果發現任何方面的問題(清單上的‘有時’或‘經常’選項)，請找醫生診察。

記不住最近發生的事情	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
找不到合適的詞語	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
記不住是星期幾或日期	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
忘記東西通常放在哪裡	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
難以適應日常習慣的改變	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
讀不懂報刊雜誌上的文章或者看不懂書本或電視上的故事	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
很難跟上並加入談話，特別是小組談話	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
在處理銀行事務或計算找頭等財務方面有困難	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
在其他日常活動方面碰到困難，如記不起家人或朋友上一次是什麼時候來過，或者忘記如何烹制自己的拿手好菜	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
對平常喜愛的活動失去興趣	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
難以把問題思考清楚	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常
家人和/或朋友說我自己的記憶力很差	<input type="checkbox"/> 從不	<input type="checkbox"/> 有時	<input type="checkbox"/> 經常

其他問題：

上述問題清單僅供參考。請使用這份清單與醫生討論。

出現這些變化並不一定意味著您患有阿耳茲海默氏病或其他類型的癡呆症，也不意味著您將來會患上這些疾病。

與醫生交談

沒有任何一種檢測能夠查出某人是否患有癡呆症。通過與您或親友交談，更多地瞭解您在記憶力和思維方面的困難，就可以做出診斷。您還需要做體檢與神經檢查，看看是否有其他原因。

就診期間：

- 請帶上您的問題清單—這將有助於進一步討論與檢測
- 坦誠公開地與醫生討論自己的問題，包括說明碰到這些問題已有多長時間
- 帶上一份正在服用藥物的清單，包括服藥劑量(或者將所有藥片裝在一個袋子中帶來)，不要忘記吸入劑、軟膏、草藥和維生素

請記住，您可以：

- 要求較長的預約時間
- 讓親友陪同
- 詢問不明白的問題並要求做進一步解釋
- 在就診期間作記錄
- 討論由專家進一步評估的選擇

越早行動，越有幫助

您的症狀可能不是癡呆症引起的，但如果是癡呆症引起的，及早診斷就會大有幫助。及早診斷意味著您可以獲得支持、信息和藥物。診斷患有癡呆症的人士應有機會參與規劃自己的人生和財務，表明自己對將來護理的願望。

“確診後才覺得放寬了心—不知道怎麼回事才最糟糕。”

(弗雷德—診斷患有阿耳茲海默氏病)

“我們對自己得到及早診斷感到很高興。這樣我們就有機會改變自己的生活方式，量力而行，並且做出明確的未來計劃。”

(瑪莉婭—診斷患有血管性癡呆症)

什麼是癡呆症？

癡呆症一詞泛指記憶力和思維出現漸進性變化所帶來的一些問題。阿耳茲海默氏病是最常見的一種癡呆症。任何人都可能患上癡呆症，但癡呆症最常見於 65 歲以上的人士，特別是 75 歲以上的人士。早期症狀可能不明顯—只有醫生或專家才能正確診斷癡呆症。

若要瞭解以下方面的詳情：

- 癡呆症診斷
- 癡呆症類型
- 癡呆症研究
- 支持服務
- 您對患有癡呆症所需要瞭解的其他任何情況

請聯絡**全國癡呆症幫助熱線**，電話：**1800 100 500**，或者使用**電話傳譯服務**，電話：**131 450**。

您還可以瀏覽澳洲阿耳茲海默氏病協會(Alzheimer's Australia)網站：

www.alzheimers.org.au