

**តើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភណាមួយពីការបាត់បង់លោកអ្នកទេ?**

**តើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណាមួយក្នុងចំណោមខ្លះៗ ឬប្រមូលប្រមូលទេ?**

**ការរកឃើញថា តើលោកអ្នកមានបញ្ហាអ្វីនោះ គឺជាជំហានដំបូងក្នុងការស្វែងរកជំនួយ**

តើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណាមួយពីការបាត់បង់ការចងចាំកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ឬការប្រែប្រួលក្នុងការគិត ឬកាយវិការរបស់លោកអ្នកទេ? ការប្រែប្រួលក្នុងការចងចាំ និងការគិត មានបុព្វហេតុដែលអាចកើតឡើងមួយចំនួន រួមមាន ភាពតានតឹង តំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការឈឺចាប់ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ការប្រើថ្នាំ ឬជាតិស្រវឹង និងជួនកាលអាចមកពីការចាប់ផ្តើមតំបូងនៃជំងឺរំលោភ (early dementia) ។ ការប្រែប្រួលសំខាន់ៗក្នុងការចងចាំ មិនមែនជារឿងធម្មតាទេ ទោះនៅអាយុប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ហើយគួរយកចិត្តទុកដាក់អោយមែនទែន ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងជួបប្រទះបញ្ហាណាមួយទាំងនេះ លោកអ្នកគួរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

**បញ្ហាដែលទូទៅស្តីពីការប្រែប្រួលក្នុងការចងចាំ និងការគិត**

សូមគូរម្លងជុំវិញ ឬគូសស្លាកក្នុងប្រអប់ដែលទាក់ទងនឹងលោកអ្នក ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបានរកឃើញផ្នែកណាមួយដែលធ្វើអោយលោកអ្នកខ្លាញ់ខ្លួន ( ‘ជួនកាល’ ‘ញឹកញាប់’ នៅលើបញ្ជីនេះ) សូមពិភាក្សាវាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។

ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការចងចាំព្រឹត្តិការណ៍នានាដែលទើបកើតឡើងនៅពេលថ្មីៗនេះ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការរកពាក្យនិយាយអោយត្រូវ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការចងចាំថ្ងៃ ឬថ្ងៃខែឆ្នាំ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានការភ្លេចភ្លាំងថា តើរបស់របរច្រើនទុកនៅកន្លែងណា	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការសំរាប់ខ្លួនទៅតាមការប្រែប្រួលក្នុងការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការយល់អត្ថបទកាសែត ឬទស្សនាវដ្តី ឬយល់សាច់រឿងក្នុងសៀវភៅ ឬតាមទូរទស្សន៍	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការយល់ ឬចូលរួមកិច្ចសន្ទនាផ្សេងៗ ជាពិសេសក្នុងការសន្ទនាជាក្រុម	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការចាត់ចែងបញ្ហាសុយកាក់ ដូចជាកិច្ចការពាក់ព័ន្ធជាធានាគារ ឬការគណនាសុយកាក់	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃផ្សេងៗទៀតដូចជា ការចងចាំថា តើក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិមកលេងពីពេលណា ឬមានការលំបាកក្នុង ការធ្វើម្ហូបដែលខ្ញុំតែងធ្វើឆ្ងាយ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំបាត់បង់ចំណង់ចំណូលចិត្តលើសកម្មភាពនានាដែលខ្ញុំធ្លាប់តែចូលចិត្តធ្វើ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ខ្ញុំមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការគិតគូរិចារណាពីបញ្ហានានា	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់
ក្រុមគ្រួសារ និង/ឬមិត្តភក្តិ ចាប់អារម្មណ៍នូវការចុះថយការចងចាំរបស់ខ្ញុំ	<input type="checkbox"/> មិនដែល	<input type="checkbox"/> ជួនកាល	<input type="checkbox"/> ញឹកញាប់

បញ្ហាផ្សេងៗទៀត:

បញ្ជីបញ្ហាផ្សេងៗទាំងនេះគ្រាន់តែជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ ។ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។  
ការកើតមានឡើងនូវការប្រែប្រួលទាំងនេះមិនមែនសុទ្ធតែមានន័យថា លោកអ្នកមាន ឬនឹងមានជំងឺរោគចក្ខុរាង (Alzheimer's  
disease) ឬប្រភេទជំងឺផ្សេងទៀតទេ ។

**ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក**

គ្មានការធ្វើតេស្តតែមួយមុខណាមួយដែលអាចបង្ហាញថា តើអ្នកណាម្នាក់មានជំងឺផ្សេងបានទេ ។ ការវិនិច្ឆ័យអាចធ្វើឡើង  
ទៅបានដោយការពិភាក្សាជាមួយលោកអ្នក និងប្រហែលជាមួយសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នក ដើម្បីរកអោយឃើញ  
កាន់តែច្បាស់ពីបញ្ហាលំបាកនានារបស់លោកអ្នកក្នុងការចងចាំ និងការគិត ។ លោកអ្នកនឹងត្រូវការការពិនិត្យរាងកាយ  
និងការពិនិត្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដើម្បីពិនិត្យមើលបុព្វហេតុនានាដែលអាចទាក់ទងនឹងជំងឺផ្សេង ។

**ក្នុងពេលដែលជួបវេជ្ជបណ្ឌិត:**

- យកបញ្ជីបញ្ហាផ្សេងៗរបស់លោកអ្នកមកជាមួយ — វានឹងអាចផ្តល់មូលដ្ឋានដល់វេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា  
និងធ្វើតេស្តបន្ថែមទៀត ។
- ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកដោយត្រង់ៗ និងដោយចំហពីបញ្ហាផ្សេងៗរបស់លោកអ្នកដូចជា តើលោកអ្នកជួប  
ប្រទះបញ្ហាទាំងនេះរយៈពេលយូរឬនាសហើយ ។
- សូមយកបញ្ជីថ្នាំពេទ្យដែលលោកកំពុងប្រើប្រាស់ រួមទាំងកិច្ចការដែលប្រើប្រាស់ (ឬយកមកជាមួយនូវគ្រាប់ថ្នាំក្នុងថង់) ។  
សូមកុំភ្លេចយក ថ្នាំហិត ក្រែមលាប ថ្នាំបុរាណ និងវិទ្យុទៅផង ។

**សូមចងចាំថា លោកអ្នកអាច:**

- សុំជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអោយបានយូរ

- យកសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិមកជាមួយលោកអ្នក
- សួរសំណួរ និងស្នើសុំការពន្យល់បន្ថែមទៀត ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនយល់
- កត់ត្រាក្នុងពេលជួបពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
- ពិភាក្សាពីជំងឺសក្តែងការទទួលបានការពិនិត្យបន្ថែមទៀតដោយអ្នកឯកទេស

**លោកអ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាកង្វល់របស់លោកអ្នកកាន់តែឆាប់ នោះវាកាន់តែប្រសើរឡើង**

រោគសញ្ញារបស់លោកអ្នកប្រហែលជាមិនមែនបណ្តាលមកពីជំងឺវង្វេងទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើដូច្នោះមែន ការធ្វើការវិនិច្ឆ័យរោគអោយបានឆាប់នឹងមានសារៈប្រយោជន៍ ។ ការធ្វើការវិនិច្ឆ័យរោគអោយបានឆាប់មានន័យថា លោកអ្នកអាចទទួលជំនួយ ឬព័ត៌មាន និងថ្នាំពេទ្យ ។ ជនដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺវង្វេង គួរមានឱកាសចូលរួមក្នុងការធ្វើផែនការសំរាប់ជីវិត និងលុយកាក់របស់ខ្លួន ព្រមទាំងសំដែងបំណងរបស់គេទាក់ទងនឹងការថែទាំនៅពេលអនាគត ។

“វាជារឿងធ្ងន់មួយដែលបានធ្វើការវិនិច្ឆ័យរោគ — អ្វីដែលអាក្រក់បំផុតនោះគឺមិនដឹងអ្វីសោះ”

( Fred – ត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ Alzheimer )

“យើងសប្បាយចិត្តដែលយើងបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានឆាប់ ។ វាផ្តល់ឱកាសអោយយើងផ្លាស់ប្តូររៀបរយរបស់នៅរបស់យើងដើម្បីតម្រូវទៅតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំ និងដើម្បីធ្វើផែនការច្បាស់លាស់សំរាប់អនាគត”

( Maria – ត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺវង្វេងដោយសារកង្វះឈាមផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាល )

**តើអ្វីទៅជាជំងឺវង្វេង?**

ជំងឺវង្វេងគឺជាករុណាដែលពិពណ៌នាបញ្ហានានាដែលធ្វើអោយមានការប្រែប្រួលជាលំដាប់ក្នុងការចងចាំ និងការគិត ។ ជំងឺ Alzheimer គឺជាប្រភេទទូទៅបំផុតនៃជំងឺវង្វេង ។ អ្នកណាក៏អាចកើតជំងឺវង្វេងបានដែរ ប៉ុន្តែវាច្រើនកើតមានឡើងដល់ជនដែលមានអាយុលើសពី ៦៥ឆ្នាំឡើងទៅ ជាពិសេសជនដែលមានអាយុលើសពី ៧៥ឆ្នាំឡើងទៅ ។

**ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមទៀតពី**

- ការធ្វើវិនិច្ឆ័យរោគវង្វេង
- ប្រភេទរោគវង្វេង
- ការស្រាវជ្រាវលើរោគវង្វេង
- កិច្ចបំរើគាំទ្រ
- អ្វីៗទៀតដែលលោកអ្នកចង់ដឹងអំពីការរស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានរោគវង្វេង

សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទជំនួយថ្នាក់ជាតិផ្នែករោគវង្វេង (National Dementia Helpline) តាមលេខ **1800 100 500** ឬប្រើកិច្ចបំរើបកប្រែតាមទូរស័ព្ទ **131 450** ។

លោកអ្នកអាចអានព័ត៌មាននៅគេហទំព័រ Alzheimer's Australia : [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)