

# هل أنت قلق بخصوص ذاكرتك؟

إليك هنا ما يمكنك  
أن تفعل ...



dementia  
australia™

## عن مؤسسة الخرف في أستراليا

إن مؤسسة الخرف في أستراليا هي الهيئة الوطنية العليا لكل الناس ومن كافة الأعمار الذين يعيشون مع كافة أنواع الخرف ولعائلاتهم ومقدمي العناية لهم. وتقدم المرافعة وخدمات الدعم والتثقيف والمعلومات.

## المزيد من المعلومات

يتوافر المزيد من المعلومات حول الخرف وتخفيض مخاطر الخرف من مؤسسة الخرف في أستراليا.

National Dementia Helpline  
1800 100 500

من أجل خدمات الترجمة الفورية  
131 450



dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

غالبًا  
أحيانًا  
نادراً

## بواعث القلق بشأن الذاكرة قائمة تفقدية

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في تذكر فعاليات جرت مؤخرًا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في العثور على الكلمة الصحيحة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في تذكر اليوم والتاريخ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أنسى أين يُحتفظ بالأشياء عادة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في التأقلم مع أي تغييرات تطرأ على روتيني اليومي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في فهم المقالات المنشورة في الصحف والمجلات أو في متابعة قصة في كتاب أو على التلفاز
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في فهم المقالات المنشورة في الصحف والمجلات أو في متابعة قصة في كتاب أو على التلفاز
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في معالجة الأمور المالية مثل الأمور المصرفية أو حساب التغييرات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في الأنشطة اليومية مثل معرفة التجول في مركز التسوق المحلي أو طهي وجبة ما لظالم طهيها بشكل جيد في الماضي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إنني أفقد الإهتمام في أنشطة كنت أستمتع بها عادة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أواجه صعوبة في التفكير لإيجاد حلول للمصاعب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لقد علّق أفراد الأسرة و/أو الأصدقاء على تركيزي الضعيف
			أمور أخرى تبعث إلى القلق

إذا وضعت إشارة في خانة "أحيانًا" أو "غالبًا"،  
فيوصى لك أن تراجع طبيبك.

# هل أنت قلق

## بخصوص ذاكرتك؟

### أتشعر بالنسيان أو التشويش؟

#### إن معرفة ما إذا كانت هناك مشكلة هي الخطوة الأولى للحصول على المساعدة

تُرى، هل أصبحت قلقاً بخصوص إزدیاد حدوث فجوات في الذاكرة أو بشأن تغييرات أخرى في التفكير أو السلوك لديك أو لدى أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء؟

هناك عدد من الأسباب المحتملة للتغيرات التي تطرأ على الذاكرة والتفكير والتي قد تشمل الشدّة، الإكتئاب، الألم، المرض المزمن، الأدوية أو الكحول وأحياناً قد تكون هذه التغيرات مؤشراً للخرف المبكر. إن التغيرات الكبرى في الذاكرة ليست أمراً عادياً في أي عمر ويجب أن تؤخذ بجدية. وإذا كنت أنت أو شخص آخر تعرفه يعانون من هذا النوع من الصعوبات، فمن الأفضل مراجعة طبيبك في أقرب فرصة والآن بدلاً من لاحقاً.



## التحدّث إلى طبيبك

ليس هناك إختبار واحد محدّد لإظهار ما إذا كان المرء يعاني من الخرف. ويتم التشخيص عبر التحدّث إليك ولربما إلى أحد الأقارب أو الأصدقاء للإطلاع على مزيد من الصعوبات التي تواجهها في مجال الذاكرة والتفكير. كما تحتاج للخضوع إلى فحص بدني وعصبي والذي يهدف إلى النظر إلى كل الأسباب الأخرى المحتملة.

### أثناء الزيارة:

- خذ معك قائمة بالأمر التي تُقلقك - وستشكل هذه أساساً مفيداً للمزيد من النقاش والإختبارات
- تحدّث إلى طبيبك بخصوص ما يُقلقك بصراحة وأمانة، بما في ذلك التحدّث عن منذ متى تعاني من هذه الصعوبات
- أحضر معك قائمة بالأدوية التي تتناولها والجرعات التي تأخذها (أو أحضر معك كل الأدوية في كيس). ويجب ألا تنس البخاخات والكريمات والمراهم والأدوية العشبية والفيتامينات.

### تذكّر أنه بوسعك أن:

- اطلب موعداً لمعاينة أطول أمداً
- خذ معك أحد الأقارب، مُقدّم العناية أو صديق
- إ طرح الأسئلة واطلب شروحات إضافية إن لم تفهم الأمور والمواضيع
- قُم بتدوين الملاحظات أثناء الزيارة
- ناقش خيار إجراء تقييم إضافي من قِبَل إختصاصي

"كم كان مريحاً الحصول على التشخيص - أسوأ ما في الأمر هو عدم المعرفة."

فريد الذي شُخص لديه مرض ألزهايمر

## كلما تصرفت باكراً كان من الأفضل

إن الأعراض التي لديك قد لا تكون ناجمة عن الخرف، لكن إذا كانت فإن التشخيص المبكر سيكون مفيداً.

إنما يعني التشخيص المبكر إنك ستتمكن من الحصول على الدعم والمعلومات والأدوية. ومن الأهمية بالنسبة لمن يُشخص لديه الخرف أن يخطط للمستقبل ويأخذ بالإعتبار مسائل مستقبلية مثل نمط الحياة والعناية وأمور الصحة والشؤون المالية.

"نحن سعداء لأننا أجرينا التشخيص

المبكر لأن ذلك قد أتاح لنا فرصة لتغيير

أنشطة نمط حياتنا بما يتواءم ويتطابق

مع قدراتي مع صناعة خطط مُحدّدة من

أجل المستقبل."

ماريا التي شُخص لديها خرف الأوعية الدموية

## ما هو الخرف؟

إن الخرف هو عبارة عامة تصف المصاعب التي تترافق مع التغيرات التدريجية في الذاكرة والتفكير. إن مرض ألزهايمر هو أكثر أنواع الخرف شيوعاً. وقد يحدث الخرف لدى أي شخص لكنه يُصبح أكثر شيوعاً بعد بلوغ ٦٥ سنة ولا سيما بعد سن ٨٥. إن المؤشرات المبكرة قد لا تكون واضحة للعيان - ولا يتمكن سوى الطبيب أو الأخصائي بإجراء تشخيص صحيح للخرف.

## Memory concerns CHECKLIST

	Rarely	Sometimes	Often
I have trouble remembering events that happened recently	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have trouble finding the right word	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have trouble remembering the day and date	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I forget where things are usually kept	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulty with everyday activities such as finding my way in the local shopping centre, or how to cook a meal I have always cooked well	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I am losing interest in activities I'd normally enjoy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulties thinking through problems	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Family and/or friends have commented about my poor memory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other concerns:			

**If you have ticked 'sometimes' or 'often' it is recommended that you see your doctor.**

## About Dementia Australia

Dementia Australia is the national peak body for people, of all ages, living with all forms of dementia, their families and carers. It provides advocacy, support services, education and information.

## More information

Further information about dementia and dementia risk reduction is available from Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



For language assistance  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Worried about your memory?

## Here's what you can do...



**dementia  
australia**

# Worried about your memory?

## Feeling forgetful or confused?

### Finding out if there is a problem is the first step to getting help

Have you become concerned about increasing lapses in memory, or other changes in thinking or behaviour for yourself, a family member or friend?

Changes in memory and thinking have a number of possible causes that may include stress, depression, pain, chronic illness, medication or alcohol and sometimes it is a sign of early dementia. Major changes in memory are not normal at any age and should be taken seriously. If you or someone you know is experiencing these kinds of difficulties it is better to see your doctor sooner rather than later.



## Talking to your doctor

There is no single specific test that can show whether someone has dementia. A diagnosis is made by talking to you and perhaps a relative or friend to find out more about your difficulties with memory and thinking. You will also need a physical and neurological examination which will look at all other possible causes.

### During the visit:

- Take your list of concerns with you – it will provide a useful basis for further discussion and tests
- Talk to your doctor about your concerns honestly and openly, including how long you have been experiencing these problems
- Bring a list of the medications that you are taking including the doses (or bring all your tablets in a bag). Don't forget inhalers, creams, herbal medications and vitamins.

### Remember you can:

- Ask for a longer appointment
- Take a relative, carer or friend with you
- Ask questions and request further explanations if you don't understand
- Take notes during the visit
- Discuss the option of further assessment by a specialist

---

**“It was a relief to get the diagnosis – the worst was not knowing.”**

Fred diagnosed with Alzheimer's disease

## The earlier you act the better

The symptoms you have may not be caused by dementia, but if they are, an earlier diagnosis will be helpful.

An early diagnosis means that you can have access to support, information and medication. It is important for people with a diagnosis of dementia to plan ahead and consider factors such as future lifestyle, care, health and finances.

---

**“We are glad we had that early diagnosis as we have been given the chance to change our lifestyle activities to match my capabilities and to make definite plans for the future.”**

Maria diagnosed with vascular dementia

## What is dementia?

Dementia is a general term to describe problems with progressive changes in memory and thinking. Alzheimer's disease is the most common type of dementia. Dementia can happen to anybody, but it becomes more common over the age of 65, and especially over the age of 85. Early signs may not be obvious – only a doctor or specialist can properly diagnose dementia.