

Khawatir tentang kemampuan Anda untuk berpikir dan mengingat?

Inilah yang dapat Anda lakukan





Apakah Anda memperhatikan ada perubahan-perubahan dalam cara berpikir atau perilaku Anda? Apakah Anda khawatir tentang bertambah seringnya Anda lupa?

Mungkin Anda melihat perubahan-perubahan ini pada anggota keluarga atau teman Anda?

Banyak faktor yang dapat menyebabkan perubahan pada berkurangnya kemampuan berpikir atau mengingat. Ini termasuk:

- stress (perasaan tertekan)
- rasa sakit
- penyakit kronis (penyakit menahun)
- beberapa macam obat
- minuman keras
- kelelahan yang sangat.

Kadang-kadang, gejala-gejala itu merupakan tanda awal demensia.

Perubahan-perubahan besar dalam mengingat tidak normal dalam usia berapa pun.

Jika Anda mengalami kesulitan, sebaiknya Anda memeriksakan diri ke dokter.

Berbicara dengan dokter Anda

Apakah seseorang menderita demensia tidak dapat ditunjukkan oleh satu saja tes kesehatan.

Bicarakanlah dengan dokter Anda tentang kesulitan yang Anda alami. Dokter Anda akan memberi Anda pemeriksaan fisik dan neurologis (syaraf). Anda mungkin juga akan dirujuk ke dokter spesialis untuk menyelidiki kemungkinan-kemungkinan lain dari penyebab gejala-gejala Anda.

Pada kunjungan Anda, sebaiknya Anda:

- membawa daftar tentang apa-apa yang Anda khawatirkan
- beritahu dokter Anda sudah berapa lama Anda mengalami masalah-masalah ini dan apakah masalah-masalah ini semakin memburuk
- bawalah daftar obat-obatan, vitamin dan suplemen yang Anda konsumsi.



Cara mendapat hasil maksimal dari janji temu Anda

- Buatlah janji temu yang lebih lama.
- Ajaklah seorang teman atau anggota keluarga menemani Anda.
- Ajukan pertanyaan-pertanyaan dan beri tahu dokter Anda jika Anda tidak memahami apa yang dikatakannya.
- Buatlah catatan selama kunjungan itu.
- Bicarakanlah apakah Anda memerlukan pemeriksaan lebih lanjut dari seorang spesialis.



Lega rasanya setelah mendapatkan diagnosa itu. Yang paling susah adalah kalau kita tidak tahu. ”

Fred, didiagnosa mendapat penyakit Alzheimer

Lebih cepat Anda bertindak, lebih baik

Gejala-gejala Anda mungkin tidak disebabkan oleh demensia. Tetapi jika ya, diagnosa dini akan membantu.

Anda dapat mengakses bantuan dan informasi untuk memahami bagaimana Anda dapat hidup dengan baik selagi mendapat demensia dan mengendalikan hidup Anda. Anda dapat membuat rencana ke depan dan mengambil langkah-langkah positif untuk menjalani hidup sebaik mungkin.

“

Kami senang sekali mendapat diagnosa dini. Kami mendapat kesempatan untuk mengubah gaya hidup kami agar sesuai dengan kemampuan saya. Kami telah membuat rencana-rencana pasti untuk masa depan.”

Maria, didiagnosa menderita demensia vaskuler

Apa itu demensia?

Demensia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gejala sekelompok besar penyakit yang menyebabkan penurunan secara berangsur-angsur kemampuan seseorang untuk berfungsi. Ada banyak jenis demensia yang sudah diketahui. Penyakit Alzheimer adalah jenis yang paling umum.

Demensia bisa menimpa siapa saja. Ini lebih sering terjadi pada orang yang berumur di atas 65 tahun, dan terutama di atas usia 85 tahun.

Hanya dokter atau dokter spesialis yang dapat mendiagnosa demensia dengan benar.



Daftar periksa jika Anda khawatir tentang daya pikir dan daya ingat Anda

Jika Anda merasa khawatir tentang perubahan dalam kemampuan Anda berpikir atau mengingat, atau dalam kemampuan anggota keluarga atau teman, lengkapi daftar periksa di bawah ini.

Saya sulit mengingat hal-hal yang terjadi baru-baru saja

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya mendapat kesulitan menemukan kata yang tepat

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya mendapat kesulitan mengingat hari dan tanggal terjadinya sesuatu

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya lupa di mana barang-barang biasanya disimpan

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya merasa sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan pada hal-hal yang rutin

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya merasa sulit memahami isi cerita tertulis atau mengikuti cerita di televisi

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya merasa sulit untuk mengikuti percakapan dan ikut mengobrol, terutama dalam kelompok

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya merasa sulit menangani keuangan, seperti perbankan atau menghitung uang kembalian

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya mengalami kesulitan dengan aktivitas sehari-hari seperti mencari jalan di pusat perbelanjaan di daerah saya

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya tidak berminat lagi melakukan aktivitas yang biasanya saya sukai

Jarang Kadang-kadang Sering

Saya mengalami kesulitan memikirkan masalah sampai selesai

Jarang Kadang-kadang Sering

Keluarga dan/atau teman memberi komentar tentang daya ingat saya yang buruk

Jarang Kadang-kadang Sering

Jika Anda sering memberi tanda centang ('tick') pada 'Kadang-kadang' atau 'Sering', Anda perlu pergi ke dokter Anda.



Mengenai Dementia Australia

Dementia Australia adalah sumber informasi, pendidikan, dan layanan terpercaya bagi sekitar setengah juta orang di Australia yang menderita demensia, dan hampir 1,6 juta orang ikut serta dalam merawat mereka.

Kami menganjurkan perubahan positif dan mendukung penelitian penting. Kami di sini berada untuk membantu orang-orang yang terkena dampak demensia, dan memungkinkan mereka untuk hidup sebaik mungkin.

Tidak peduli berapa parahnya Anda terkena demensia, kami siap membantu Anda.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Untuk mendapat bantuan
bahasa, teleponlah **131 450**

Temukan kami secara online
dementia.org.au

