





Você notou alguma mudança em seu raciocínio ou comportamento? Você está preocupado com perda de memória cada vez mais frequente?

Talvez você tenha notado essas mudanças em um parente ou amigo?

Muitos fatores podem causar mudanças no raciocínio ou perda de memória. Elas incluem:

- estresse
- dor
- doença crônica
- alguns medicamentos
- bebida alcólica
- fadiga.

Às vezes, os sintomas são um sinal do início da demência.

**Grandes mudanças na memória não são normais em qualquer idade.**

Se você estiver com dificuldades, você deve procurar um médico.

# Conversando com seu médico

Não há um teste único que demonstra se uma pessoa tem demência.

Fale com seu médico sobre as dificuldades encontradas. Seu médico fará um exame físico e neurológico. Você poderá também ser encaminhado para um especialista para investigar outras possíveis causas de seus sintomas.

Durante sua visita, você deve:

- levar uma lista com o que o preocupa
- falar para seu médico há quanto tempo tem tido dificuldades e se elas pioraram
- leve uma lista com os medicamentos, vitaminas e suplementos que toma.



## Aproveite o máximo a sua consulta

- Marque uma consulta mais longa.
- Leve um amigo ou parente junto.
- Faça perguntas e fale para seu médico se não entender algo.
- Faça anotações durante a visita.
- Discuta se será necessário que você faça mais exames com um especialista.



**Foi um alívio ter o diagnóstico. O pior era não saber. ”**

Fred, diagnosticado com Alzheimer.

## Quanto antes você agir, melhor

Pode ser que seus sintomas não sejam causados por demência. Mas se forem, obter um diagnóstico no início ajuda.

Você pode ter acesso a serviços de apoio e informações para entender como você pode viver bem com demência e retomar o controle de sua vida. Você pode fazer planos antecipadamente e dar passos positivos para viver a melhor vida possível.

“

**Ainda bem que tivemos um diagnóstico no início. Tivemos a chance de mudar nosso estilo de vida para combinar com nossas capacidades. Fizemos planos definitivos para o futuro. ”**

Maria, diagnosticada com demência vascular.

# O que é demência?

Demência é o termo usado para descrever os sintomas de um grande grupo de doenças que causam um declínio progressivo no funcionamento de uma pessoa.

A demência pode ocorrer em qualquer pessoa. É mais comum em pessoas com mais de 65 anos, especialmente com mais de 85.

Somente um médico ou especialista pode diagnosticar a demência corretamente.



# Lista sobre sua preocupação com o raciocínio e memória

Se você está preocupado com mudanças em seu raciocínio e memória ou de um parente ou amigo, complete a lista abaixo.

**Tenho dificuldade para lembrar eventos recentes**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Tenho dificuldade para encontrar a palavra certa**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Tenho dificuldade para lembrar o dia da semana e a data**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Me esqueço onde as coisas ficam guardadas normalmente**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Acho difícil me adaptar com mudanças em minha rotina**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Tenho dificuldade para entender conteúdo escrito ou para seguir uma história na televisão**

Raramente  Às vezes  Frequentemente



**Acho difícil seguir e participar de conversas, especialmente em grupos**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Tenho dificuldade para administrar finanças, como conta no banco ou calcular o troco**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Tenho dificuldade com atividades do dia a dia como encontrar o caminho no shopping center local**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Estou perdendo interesse em atividades que normalmente gostava**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Tenho dificuldade em resolver problemas**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Parentes e/ou amigos fizeram comentários sobre minha má memória.**

Raramente  Às vezes  Frequentemente

**Se você respondeu ‘às vezes’ ou ‘frequentemente’ para a maioria das perguntas, você deve procurar seu médico.**



# Sobre a Dementia Australia

A Dementia Australia é uma fonte de confiança com informações, educação e serviços de para aproximadamente meio milhão de australianos que vivem com demência e os quase 1,6 milhões de pessoas envolvidas em seus cuidados.

Nós lutamos por mudanças positivas e apoiamos pesquisas importantes. Estamos aqui para apoiar as pessoas que foram impactadas pela demência e para permitir que tenham a melhor vida possível.

Não importa o impacto que você sofreu por causa da demência, estamos aqui para você.

# National Dementia Helpline

## 1800 100 500



Para ajuda com o idioma  
ligue para **131 450**

---

Nos encontre online  
**dementia.org.au**

