

# Ανησυχείτε για τις σκέψεις και το μνημονικό σας;

Διαβάστε παρακάτω τι μπορείτε να κάνετε





Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στις σκέψεις ή τη συμπεριφορά σας; Ανησυχείτε που έχετε περισσότερα κενά στο μνημονικό σας;

Ίσως παρατηρήσατε αυτές τις αλλαγές σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλο;

Πολλοί παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη σκέψη ή στην απώλεια της μνήμης. Σ' αυτούς περιλαμβάνονται:

- άγχος
- πόνος
- χρόνια πάθηση
- ορισμένα φάρμακα
- αλκοόλ
- κόπωση.

Μερικές φορές τα συμπτώματα είναι σημάδι πρώιμης άνοιας.

**Οι μεγάλες αλλαγές στο μνημονικό δεν είναι φυσιολογικές σε οποιαδήποτε ηλικία.**

Αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες, θα πρέπει να δείτε κάποιον γιατρό.

# Όταν μιλάτε στο γιατρό σας

Δεν υπάρχει μια ενιαία ιατρική εξέταση που δείχνει αν κάποιος έχει άνοια.

Μιλήστε στο γιατρό σας για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε. Ο γιατρός σας θα σας κάνει μια σωματική και νευρολογική εξέταση. Μπορεί επίσης να σας στείλει σε ειδικό γιατρό για να διερευνήσει τυχόν άλλες πιθανές αιτίες για τα συμπτώματά σας.

Κατά την επίσκεψή σας, θα πρέπει:

- να έχετε μαζί σας μια λίστα με τις ανησυχίες σας
- ενημερώστε το γιατρό σας για πόσο καιρό έχετε τα προβλήματα κι αν έχουν επιδεινωθεί
- να έχετε μαζί σας μια λίστα με τα φάρμακα, τις βιταμίνες και τα συμπληρώματα που παίρνετε.



## Επωφεληθείτε όσο γίνεται περισσότερο από το ραντεβού σας

- Κλείστε ραντεβού μεγαλύτερης διάρκειας.
- Πάρτε μαζί σας κάποιο γνωστό σας άτομο ή μέλος της οικογένειας.
- Κάντε ερωτήσεις και ενημερώστε το γιατρό σας αν δεν καταλαβαίνετε κάτι.
- Κρατήστε σημειώσεις κατά την επίσκεψή σας.
- Μιλήστε αν χρειάζεστε περαιτέρω αξιολόγηση από ειδικό γιατρό.



**Ανακουφίστηκα που έμαθα για τη διάγνωση. Το χειρότερο πράγμα είναι να μη γνωρίζεις τι έχεις. ”**

Φρεντ, διαγνώστηκε με τη νόσο Αλτσχάιμερ

## Όσο πιο νωρίς ενεργήσετε τόσο το καλύτερο

Η αιτία για τα συμπτώματά σας μπορεί να μην είναι η άνοια. Αλλά αν είναι, η έγκαιρη διάγνωση θα βοηθήσει.

Μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη και πληροφορίες για να καταλάβετε πώς μπορείτε να ζήσετε καλά με την άνοια και να έχετε τον έλεγχο της ζωής σας. Μπορείτε να προγραμματίσετε για το μέλλον και να κάνετε θετικά βήματα για να ζήσετε όσο μπορείτε καλύτερα.

“

**Είμαστε τόσο ικανοποιημένοι που είχαμε αυτή την έγκαιρη διάγνωση. Είχαμε την ευκαιρία να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας ώστε να ταιριάζει με τις δυνατότητές μου. Κάναμε συγκεκριμένα σχέδια για το μέλλον. ”**

Μαρία, διαγνώστηκε με αγγειακή άνοια

## Τι είναι η άνοια;

Άνοια είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα συμπτώματα μιας μεγάλης ομάδας ασθενειών που προκαλούν σταδιακή παρακμή στη λειτουργία ενός ατόμου. Υπάρχουν πολλές γνωστές μορφές άνοιας. Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο συνηθισμένη μορφή.

Άνοια μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε. Είναι πιο συνηθισμένη σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών και ειδικά σε άτομα ηλικίας άνω των 85 ετών.

Μόνο ένας γιατρός ή σπεσιαλίστας μπορεί να διαγνώσει σωστά την άνοια.



# Λίστα ελέγχου αν ανησυχείτε για τις σκέψεις και το μνημονικό σας

Αν ανησυχείτε για τις αλλαγές στη σκέψη ή στο μνημονικό σας, ή ανησυχείτε για κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλο, συμπληρώστε την παρακάτω λίστα ελέγχου.

**Δυσκολεύομαι να θυμηθώ πρόσφατα γεγονότα**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι να βρω τη σωστή λέξη**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι να θυμηθώ ποια μέρα και ημερομηνία είναι**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Ξεχνάω πού βάζω συνήθως τα πράγματα**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι να προσαρμοστώ στις αλλαγές στη ρουτίνα μου**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι να καταλάβω γραπτά κείμενα ή να καταλάβω τι γίνεται σ' ένα έργο στην τηλεόραση**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά



**Δυσκολεύομαι πολύ να συμμετέχω και να καταλάβω τις συζητήσεις, ειδικά αν είναι πολλοί άνθρωποι**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι να χειριστώ οικονομικά θέματα, όπως τραπεζικές συναλλαγές ή να υπολογίσω πόσα ρέστα θα πάρω**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι με καθημερινές ασχολίες όπως πώς να πάω στα καταστήματα της περιοχής μου**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Χάνω το ενδιαφέρον μου σε δραστηριότητες που συνήθως μου άρεσαν**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Δυσκολεύομαι να λύσω προβλήματα**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Συγγενείς ή και φίλοι σχολιάζουν ότι ξεχνάω πολύ**

Σπάνια  Μερικές φορές  Συχνά

**Αν βάλατε περισσότερα τικ στο 'μερικές φορές' ή στο 'συχνά', θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας.**



# Σχετικά με τον Οργανισμό Άνοιας Αυστραλίας

Ο Οργανισμός Άνοιας Αυστραλίας είναι η πηγή αξιόπιστων πληροφοριών, εκπαίδευσης και παροχής υπηρεσιών για περίπου μισό εκατομμύριο Αυστραλούς που έχουν άνοια και σχεδόν 1,6 εκατομμύρια άτομα που ασχολούνται με τη φροντίδα τους.

Αγωνιζόμαστε για θετική αλλαγή και στηρίζουμε την ουσιώδη έρευνα. Είμαστε εδώ για να στηρίξουμε τους ανθρώπους που έχουν επηρεαστεί από την άνοια και να τους δώσουμε τη δυνατότητα να ζήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Ανεξάρτητα απ' το πώς έχετε επηρεαστεί από την άνοια, είμαστε εδώ για εσάς.

# National Dementia Helpline **1800 100 500**



Για γλωσσική βοήθεια καλέστε  
το **131 450**

---

Βρείτε μας στο διαδίκτυο  
**dementia.org.au**

