

តើព្រួយបារម្ភ អំពីការគិត និងការចងចាំ របស់អ្នកឬ?

តទៅនេះគឺជាកិច្ចការដែលអ្នកអាចធ្វើបាន





តើអ្នកបានកត់សម្គាល់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងការគិត
ឬអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកទេ? តើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ
អំពីការបង្កើនឡើងនូវដំណើរការក្នុងការចងចាំរបស់អ្នកទេ?

ប្រហែលជាអ្នកបានកត់សម្គាល់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរទាំង
នេះនៅក្នុងសមាជិកក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នក?

កត្តាជាច្រើនអាចបណ្តាលឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរដល់ការគិត ឬ
ការបាត់បង់ការចងចាំ។ ទាំងនេះរួមមាន៖

- ការតានតឹងចិត្ត
- ឈឺចាប់
- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន
- សុរា
- អស់កម្លាំង។

ពេលខ្លះ រោគសញ្ញាគឺជាសញ្ញានៃជំងឺរង្វេងស្មារតីនៅ
ដំណាក់កាលដំបូង។

**ការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗក្នុងការចងចាំ
មិនមានលក្ខណៈធម្មតាទេ
នៅក្នុងអាយុណាមួយ។**

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះការលំបាក
អ្នកគួរតែទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។

ការនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក

គ្មានការធ្វើតេស្តវេជ្ជសាស្ត្រតែមួយ ដើម្បីបង្ហាញថា
នរណាម្នាក់មានជំងឺរង្វេងស្មារតីនោះទេ។

និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីការលំបាកដែលអ្នក
កំពុងជួបប្រទះ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងធ្វើការពិនិត្យរាងកាយ និង
សរសៃប្រសាទរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចត្រូវបានគេបញ្ជូនទៅ
អ្នកឯកទេសផងដែរ ដើម្បីស៊ើបអង្កេតមូលហេតុដែលអាច
កើតមានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

ក្នុងអំឡុងពេលទៅជួប អ្នកគួរតែ៖

- យកបញ្ជីអំពីកង្វល់របស់អ្នកមកជាមួយអ្នក
- ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពីរយៈពេលដែលអ្នកកើតមាន
បញ្ហា ហើយចាតើរកកាន់តែអាក្រក់ទៅ ឬក៏អត់
- យកបញ្ជីថ្នាំពេទ្យ វីតាមីន និងថ្នាំបំប៉នដែលអ្នកប្រើ។



ទទួលផលប្រយោជន៍ឱ្យបានច្រើន បំផុតពីការណាត់ជួបរបស់អ្នក

- ធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់រយៈពេលវែង។
- យកមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារទៅជាមួយអ្នក។
- សួរសំណួរ ហើយឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានដឹងប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ពីអ្វីមួយ។
- កត់ចំណាំក្នុងអំឡុងពេលទៅជួប។
- ពិភាក្សាថាតើអ្នកត្រូវការការវាយតម្លៃបន្ថែមដោយអ្នកឯកទេសឬអត់។



រាជាការឆ្ងរស្បើយដែលបានធ្វើ
រោគវិនិច្ឆ័យ។ ការមិនបានដឹងពីអ្វី
ទាល់តែសោះ គឺជារឿង
ដ៏អាក្រក់បំផុត។

អ្នកចាត់វិធានការបានកាន់តែឆាប់ នោះរាកាន់តែប្រសើរ

រោគសញ្ញារបស់អ្នកប្រហែលជាមិនបណ្តាលមកពីជំងឺរង្វេងស្មារតីទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើវាជាជំងឺ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានកាន់តែឆាប់ នោះនឹងមានប្រយោជន៍។

អ្នកអាចទទួលបានការគាំទ្រ និងព័ត៌មានដើម្បីឱ្យអាចយល់ដឹងពីរបៀបដែលអ្នកអាចរស់នៅបានល្អជាមួយជំងឺរង្វេងស្មារតី និងគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់អ្នក។ អ្នកអាចរៀបចំផែនការជាមុន និងចាត់វិធានការវិជ្ជមានដើម្បីរស់នៅក្នុងជីវិតដែលល្អបំផុត។



**យើងរីករាយដែលយើងបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ
ទាន់ពេល។ យើងបានទទួលឱកាសដើម្បី
ផ្លាស់ប្តូរ
របៀបរស់នៅរបស់យើង ឱ្យត្រូវសម
នឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំ។ យើងបានធ្វើ
ផែនការ
ច្បាស់លាស់សម្រាប់អនាគត។ ”**

Maria បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានជំងឺរង្វេងស្មារតីទាក់ទិននឹងសរសៃឈាម

តើជំងឺរង្វេងស្មារតីជាអ្វី?

ជំងឺរង្វេងស្មារតីគឺជាពាក្យដែលគេ ប្រើដើម្បីពិពណ៌នា អំពីរោគសញ្ញានៃក្រុមជំងឺចំនួនធំ ដែលបណ្តាលឱ្យមាន ការចយចុះជាលំដាប់នៃមុខងាររបស់បុគ្គល។ មានជំងឺរង្វេង ស្មារតីជាច្រើនប្រភេទដែលគេស្គាល់។ ជម្ងឺ Alzheimer គឺជាប្រភេទទូទៅបំផុត។

ជំងឺរង្វេងស្មារតីអាចកើតឡើងចំពោះនរណាម្នាក់។ វាច្រើនតែកើតឡើងទូទៅចំពោះមនុស្សអាយុ៦៥ឆ្នាំ ហើយជាពិសេសមនុស្សមានអាយុជាង៨៥ឆ្នាំ។

មានតែវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកឯកទេសទេដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ជំងឺរង្វេងស្មារតីបានត្រឹមត្រូវ។



បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់អំពី ការព្រួយបារម្ភអំពី ការគិត និងការចងចាំរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុង ការគិត ឬការចងចាំរបស់អ្នក ឬនៅក្នុងសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នក សូមបំពេញបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ខាងក្រោម។

ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំព្រឹត្តិការណ៍ថ្មីៗ

- កម្រណាស់
- ជួនកាល
- ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការស្វែងរកពាក្យដែលត្រឹមត្រូវ

- កម្រណាស់
- ជួនកាល
- ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំថ្ងៃ និងកាលបរិច្ឆេទ

- កម្រណាស់
- ជួនកាល
- ញឹកញាប់

ខ្ញុំភ្លេចពីកន្លែងធ្លាប់រក្សាទុកវត្ថុទាំងឡាយ

- កម្រណាស់
- ជួនកាល
- ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានការពិបាកក្នុងការសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរ ទម្លាប់របស់ខ្ញុំ

- កម្រណាស់
- ជួនកាល
- ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការយល់ពីខ្លឹមសារដែលបានសរសេរ ឬតាមដានសាច់រឿងនៅតាមទូរទស្សន៍

- កម្រណាស់
- ជួនកាល
- ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានការលំបាកដើម្បីតាមដាន និងចូលរួមក្នុងការសន្ទនា

ធាពិសេសនៅក្នុងក្រុម

- កម្រណាស់ ជួនកាល ញឹកញាប់

**ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការដោះស្រាយរឿងហិរញ្ញវត្ថុ
ដូចជា កិច្ចការធនាគារ ឬការគិតអំពីលុយអាប់
មកវិញ**

- កម្រណាស់ ជួនកាល ញឹកញាប់

**ខ្ញុំមានការលំបាកជាមួយនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា
ការស្វែងរកឆ្លូវរបស់ខ្ញុំ នៅក្នុងទីផ្សារទំនើបក្នុងតំបន់**

- កម្រណាស់ ជួនកាល ញឹកញាប់

**ខ្ញុំកំពុងបាត់បង់ការចូលចិត្តនៅក្នុងសកម្មភាពនានា
ដែលជាទូទៅខ្ញុំតែងរីករាយ**

- កម្រណាស់ ជួនកាល ញឹកញាប់

ខ្ញុំមានការលំបាកក្នុងការគិតដោះស្រាយបញ្ហានានា

- កម្រណាស់ ជួនកាល ញឹកញាប់

**ក្រុមគ្រួសារ និង/ឬមិត្តភក្តិបានបញ្ចេញយោបល់អំពី
ការចងចាំមិនល្អរបស់ខ្ញុំ**

- កម្រណាស់ ជួនកាល ញឹកញាប់

**ប្រសិនបើអ្នកបានគូសយក ‘ជួនកាល’ ឬ
‘ញឹកញាប់’ អ្នកគួរតែទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។**



អំពីអង្គការជំងឺរង្វេងស្មារតីអូស្ត្រាលី (Dementia Australia)

អង្គការជំងឺរង្វេងស្មារតីអូស្ត្រាលី គឺជាប្រភពនៃព័ត៌មាន
ការអប់រំ និងសេវាកម្មដែលអាចទុកចិត្តបាន សម្រាប់ប្រជាជន
អូស្ត្រាលីប្រមាណជាកន្លះលាននាក់ដែលរស់នៅជាមួយជំងឺ
រង្វេងស្មារតី ហើយមនុស្សជិត១.៦លាននាក់ ទាក់ទិននៅក្នុង
ការថែទាំរបស់ពួកគេ។

យើងតស៊ូមតិចំពោះការធ្លាក់ចុះប្តូរធារិយៈ និងគាំទ្រ
ការស្រាវជ្រាវដ៏សំខាន់ៗ យើងនៅទីនេះដើម្បីគាំទ្រ
ដល់ប្រជាជនដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរង្វេងស្មារតី
និងឱ្យពួកគេអាចរស់នៅបានល្អ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

មិនថាអ្នករងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរង្វេងស្មារតីដោយបែប
ណានោះទេ យើងនៅទីនេះសម្រាប់អ្នក។

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយថ្នាក់ជាតិ អំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំងស្មារតី

1800 100 500



សម្រាប់ជំនួយភាសា

ទូរស័ព្ទលេខ **131 450**

ស្វែងរកយើងតាមអ៊ីនធឺណិត

dementia.org.au

