

Esat noraizējies par savu domāšanu un atmiņu?

Lūk, ko varat darīt





Vai esat pamanījuši izmaiņas domāšanā vai uzvedībā? Vai jūs uztrauc arvien biežāki atmiņas traucējumi?

Varbūt esat manījuši šādas izmaiņas kādā ģimenes locekļī vai draugā?

Daudzi faktori var izraisīt domāšanas izmaiņas vai atmiņas zudumu, tostarp:

- stress
- sāpes
- hroniskas slimības
- daži medikamenti
- alkohols
- nogurums.

Dažreiz simptomi ir agrīnas demences pazīme.

Lielas atmiņas izmaiņas nav normālas jebkurā vecumā.

Ja jums ir traucējumi, jums vajadzētu apmeklēt ārstu.

Tiekoties ar savu ārstu

Nav vienas medicīnas pārbaudes, kas norādītu, vai cilvēkam ir demence.

Aprunājieties ar savu ārstu par piedzīvotajām grūtībām. Jūsu ārsts veiks fizisku un neiroloģisku izmeklēšanu. Jūs varētu arī nosūtīt pie speciālista, lai izpētītu citus iespējamus simptomu cēloņus.

Apmeklējuma laikā jums vajadzētu:

- paņemt līdzi savu problēmu sarakstu
- pastāstīt savam ārstam, cik ilgi Jums ir bijušas problēmas un, vai tās ir pasliktinājušās
- paņemt līdzi lietoto medikamentu, vitamīnu un piedevu sarakstu.



Izmantojiet visas sava apmeklējuma iespējas

- Rezervējiet garāku apmeklējumu.
- Paņemiet līdzi draugu vai ģimenes locekli.
- Uzdodiet jautājumus un informējiet ārstu, ja kaut ko nesaprotat.
- Vizītes laikā rakstiet piezīmes.
- Apspriediet, vai jums ir nepieciešams papildus speciālista novērtējums.



**Bija atvieglojums,
uzzinot diagnozi.
Sliktākais bija
nezināšana. ”**

Freds, kuram diagnosticēta Alcheimera slimība

Jo agrāk rīkojaties, jo labāk

Jūsu simptomus, iespējams, neizraisa demence. Bet, ja tā ir, agrāka diagnoze būs noderīga.

Jums būs pieejami atbalsts un informācija, lai saprastu, kā ar demenci varat labi dzīvot un kontrolēt savu dzīvi. Jūs varat plānot uz priekšu un spert pozitīvus soļus, lai dzīvotu pēc iespējas labāk.

“

Mēs esam tik priecīgi, ka mums bija šī agrīna diagnoze. Mums bija iespēja mainīt savu dzīvesveidu, lai tas atbilstu manām iespējām. Mēs izstrādājām noteiktus nākotnes plānus. ”

Marija, kurai diagnosticēta asinsvadu demence

Kas ir demence?

Demence ir termins, ko lieto, lai aprakstītu simptomus lielai slimību grupai, kas pakāpeniski samazina cilvēka funkcionēšanu. Ir daudz zināmu demences paveidu.

Alcheimera slimība ir visizplatītākais veids. Ar demenci var saslimt ikviens. Tā ir biežāk sastopama pēc 65 gadu vecuma, un jo īpaši pēc 85 gadu vecuma.

Pareizi diagnosticēt demenci var tikai ārsts vai speciālists.



Raizes par domāšanu un atmiņu kontrolsaraksts

Ja jums ir bažas par domāšanas vai atmiņas izmaiņām sev vai kādam ģimenes loceklim vai draugam, aizpildiet sekojošo kontrolsarakstu.

Man ir grūtības atcerēties nesenu notikumus

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūtības atrast pareizo vārdu

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūtības atcerēties dienu un datumu

Reti Dažreiz Bieži

Es aizmirstu, kur lietas parasti glabājas

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūti pielāgoties izmaiņām savā ikdienā

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūtības saprast rakstīto saturu vai sekot stāstam televīzijā

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūti sekot līdz sarunām un pievienoties tām, īpaši grupās

Reti Dažreiz Bieži

Man ir problēmas rīkoties ar finansēm, piemēram, bankas jautājumiem vai aprēķināt izdodamo naudu

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūtības ar ikdienas aktivitātēm, piemēram, orientēties vietējā iepirkšanās centrā

Reti Dažreiz Bieži

Zaudēju interesi par aktivitātēm, kuras parasti izbaudu

Reti Dažreiz Bieži

Man ir grūtības risināt problēmas

Reti Dažreiz Bieži

Ģimene un / vai draugi ir komentējuši manu slikto atmiņu

Reti Dažreiz Bieži

Ja pārsvarā esat atzīmējis “dažreiz” vai “bieži”, jums būtu jāapmeklē ārsts.



Par Dementia Australia

Dementia Australia ir uzticams informācijas, izglītības un pakalpojumu avots apmēram pusmiljons austrāliešiem, kas dzīvo ar demenci, un teju 1,6 miljons cilvēkiem, kas iesaistīti viņu aprūpē.

Mēs atbalstām pozitīvas pārmaiņas un vitāli svarīgus pētījumus. Mēs esam šeit, lai atbalstītu cilvēkus, kurus skārusi demence, un ļautu viņiem dzīvot pēc iespējas labāk.

Neatkarīgi no tā, kā jūs ietekmē demence, mēs jūs atbalstīsim.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Par palīdzību savā valodā,
lūdzu, zvaniet **131 450**

Sameklējiet mūs internetā
dementia.org.au

