Inkwetat/a dwar kif taħseb u l-memorja tiegħek?

Hawn għandek x'tista' tagħmel

Innutajt xi tibdil fil-mod kif taħseb u fl-imġiba tiegħek? Inti inkwetat/a dwar nuqqas tal-memorja li qed jiżdied?

Jista' jkun li nnutajt dawn it-tibdiliet f'xi membru tal-familja jew ħabib/a?

Ħafna fatturi jistgħu jikkawżaw tibdiliet fil-mod ta' kif naħsbu jew telf tal-memorja. Dawn jinkludu:

- stress
- uġigħ
- marda kronika
- xi duwa
- alkoħol
- għejja

Xi kultant is-sintomi jkunu sinjal ta' dimenzja bikrija.

Tibdil kbir fil-memorja mhuwa normali fl-ebda età.

Jekk qed tesperjenza xi diffikultajiet għandek tara tabib.

Titkellem mat-tabib tiegħek

M'hemm l-ebda test mediku wieħed biex juri li xi ħadd għandu d-dimenzja.

Kellem lit-tabib tiegħek dwar id-diffikultajiet li qed tesperjenza. It-tabib tiegħek jagħmillek eżami fiżiku u newroloġiku. Tista' wkoll tkun riferut/a lil speċjalista biex jinvestiga kawżi possibbli oħrajn tas-sintomi tiegħek.

Matul il-viżta tiegħek, inti għandek:

- tieħu miegħek lista' tat-tħassib tiegħek
- tgħid lit-tabib tiegħek kemm ilek li għandek il-problemi u jekk sarux agħar
- ħu lista tad-duwa, vitamini u supplimenti li tieħu.

Ħu kemm tista' mill-appuntament tiegħek

- Agħmel appuntament itwal.
- Ħu ħabib/a jew membru tal-familja miegħek.
- Agħmel mistoqsijiet u ara li t-tabib ikun jaf jekk ma tkunx fhimt xi ħaġa.
- Ħu xi noti matul il-viżta.
- Iddiskuti jekk tinħtieġx assessjar iktar minn xi speċjalista.

> **“Serraħt moħħi meta tawni id-dijanjosi. L-agħar kien meta ma kontx naf.”**

Fred, b'dijanjosi tal-marda tal-Alzheimer

Iktar ma taġixxi minn kmieni iktar aħjar

Is-sintomi tiegħek jistgħu ma jkunux kawżati mid-dimenzja. Iżda jekk ikunu, dijanjosi bikrija tkun ta' għajnuna.

Tkun tista' jkollok aċċess għas-sapport u informazzjoni biex tifhem kif tista' tgħix tajjeb bid-dimenzja u tieħu kontroll ta' ħajtek. Tkun tista' tippjana bil-quddiem u tieħu passi pożittivi biex tgħaddi l-aħjar ħajja possibbli.

"Ninsabu kuntenti li kellna dik id-dijanjosi bikrija. Aħna kellna ċ-ċans li nbidlu l-istil ta' ħajjitna biex ikun jaqbel għal mal-kapaċitajiet tiegħi. Għamilna pjanijiet definiti għall-futur."

Maria, bid-dijanjosi tad-dimenzja vaskulari

X'inhi d-dimenzja?

Dimenzja hija l-kelma użata biex tiddeskrivi s-sintomi ta' grupp kbir ta' mard li jikkaġuna tnaqqis progressiv fil-funzjonament ta' persuna. Hemm ħafna tipi magħrufin ta' dimenzja. Il-marda ta' Alzheimer hija l-iktar tip komuni.

Id-dimenzja tista' taffetwa lil kulħadd. Hija iktar komuni fost dawk li jkollhom 'l fuq minn 65 sena u speċjalment dawk ta' 'l fuq minn 85.

Tabib jew speċjalista biss jista' jagħmel dijanjosi xierqa tad-dimenzja.

Lista x’tiċċekkja jekk inti inkwetat/a dwar kif taħseb u l-memorja tiegħek

Jekk għandek xi tħassib dwar tibdil fil-mod kif taħseb u l-memorja tiegħek jew f’membru tal-familja jew ħabib/a kompli l-lista ta’ ċekkjar ta’ hawn taħt.

Insibha bi tqila biex niftakar ġrajjiet riċenti

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex insib il-kelma korretta

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex niftakar il-ġurnata u d-data

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Ninsa fejn is-soltu jinżammu l-affarijiet

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex nadatta ruħi għat-tibdiliet fir-rutina tiegħi

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex nifhem il-kontenut miktub jew insegwi storja fuq it-televiżjoni

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex insegwi u nidħol f'konversazzjoni, partikularment fi gruppi

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex inħaddem il-finanzi, bħal bankjar u nikkalkula l-bqija

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex nagħmel attivitajiet ta' kuljum bħal insib triqti fix-shopping centre lokali

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Qed nitlef l-interess fl-attivitajiet li s-soltu nieħu gost bihom

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Insibha bi tqila biex insolvi l-problemi

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Il-familja u/jew il-ħbieb għamlu xi kummenti dwar il-memorja fqira tiegħi

◯ Rari ◯ Kultant ◯ Spiss

Jekk immarkajt l-iktar 'kultant' jew 'spiss', għandek tara lit-tabib tiegħek.

Dwar Dementia Australia

Dementia Australia hija l-għajn affidabbli ta' informazzjoni, edukazzjoni u servizzi għal nofs miljun Awstraljani li huma stmati li jgħixu bid-dimenzja u għal kważi 1.6 miljun nies li jieħdu kura tagħhom.

Aħna inħeġġu għal tibdil pożittiv u nissapportjaw ir-riċerka vitali. Aħna qegħdin hawn biex nissapportjaw lin-nies milqutin mid-dimenzja u biex ninkapaċitawhom ħalli jgħaddu ħajja tajba kemm huwa possibbli.

Tkun kif tkun milqut mid-dimenzja, aħna qegħdin hawn għalik.

National Dementia Helpline
1800 100 500

Għall-assistenza lingwistika ċempel **131 450**

Sibna online
dementia.org.au

In-National Dementia Helpline hija finanzjata mill-Gvern Awstraljan
© Dementia Australia 2020, 20114, Diċembru 2020