

Nag-aalala ka tungkol sa iyong pag-iisip at memorya?

Narito ang magagawa mo





Napuna mo ba ang mga pagbabago sa iyong pag-iisip o pag-uugali? Nababahala ka ba sa dumaraming mga pagkalimot sa iyong memorya?

Maaaring napuna mo ang ganitong mga pagbabago sa isang kapamilya o kaibigan?

Maraming mga dahilan kung anong nagdudulot ng mga pagbabago sa pag-iisip o pagkawala ng memorya. Kabilang dito ay:

- pagkabagabag (stress)
- nadaramang sakit (pain)
- sakit na di-gumagaling (chronic illness)
- ilan sa mga iniinom na gamot
- alkohol
- pagkapagod.

Kung minsan, ang mga sintomas ay senyales ng maagang pagkakaroon ng dementia.

Ang malaking mga pagbabago sa memorya ay hindi normal kahit sa anumang edad.

Kung dumaranas ka ng mga paghihirap, dapat kang magpatingin sa doktor.

Pakikipag-usap sa iyong doktor

Walang nag-iisang medikal na pagsusuri upang mailarawan kung ang tao ay nagkakaroon ng dementia.

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga kahirapan na inyong dinaranas. Magbibigay sa iyo ang doktor ng pagsusuring pisikal at neurolohikal (tungkol sa utak). Maaari ka ring isangguni sa isang espesyalista para maimbistigahan ang ibang mga posibleng dahilan ng iyong mga sintomas.

Habang nasa iyong pagbisita, dapat kang:

- magdala ng listahan ng inyong mga ipinag-aalala
- magsabi sa iyong doktor kung gaano katagal na ang inyong pinoproblema at naging malala ba ito
- magdala ng listahan ng mga gamot, bitamina at pang-suplementong gamot na iniinom.



Makuha ang kalubusan sa iyong pakikipagtipan

- Magpalista ng matagal-tagal na pakikipagtipan.
- Magsama ng isang kaibigan o kapamilya sa inyong pagpunta.
- Magtanong ng mga katanungan at ipaalam sa iyong doktor kung may bagay kang hindi naiintindihan.
- Isulat ang mga pinag-uusapan habang nasa tipanan.
- Pag-usapan kung kakailanganin mo ang dagdag na pagtatasa ng isang espesyalista.



Maginhawang pakiramdam na makuha ang diyagnosis. Ang masama ay kung hindi mo alam ang nangyayari. ”

Si Fred, nadiagnostikahan na may sakit na Alzheimer

Mas maagang pagkilos mo, mas makakabuti

Ang iyong mga sintomas ay maaaring hindi sanhi ng dementia. Ngunit kung magkaganoon man, ang mas maagang diyagnosis ay makakatulong.

Makakagamit ka ng suporta at impormasyon upang maintindihan kung paano ka makakapamuhay ng maayos nang may dementia at pangasiwaan ang iyong buhay. Makapagpapalano ka nang malayo pa at gumawa ng mga positibong hakbang para mabuhay ng pinakamahusay na buhay hangga't maaari.

“

Natutuwa kami na nagkaroon ng maagang diyagnosis. Nagkaroon kami ng pagkakataong baguhin ang aming mga estilo sa pamumuhay upang ibagay sa aming mga kakayahan. Nagsagawa kami ng siguradong mga plano para sa hinaharap. ”

Si Maria, nadiagnostikahan na may vascular dementia

Ano ang dementia?

Ang dementia ay salitang ginagamit upang ilarawan ang mga sintomas ng isang malaking grupo ng mga sakit na nagdudulot ng sumusulong na panghihina sa gawain (function) ng isang tao. May maraming mga alam na nating klase ng dementia. Ang sakit na Alzheimer ang pinakakaraniwang uri.

Ang dementia ay maaaring mangyari kahit kanino. Ito ay pinakakaraniwan sa mga taong nasa edad na higit sa 65 at lalo na sa mga nasa edad higit na 85.

Ang doktor o espesyalistang doktor lang ang maayos na makapagdi-diyagnosis ng dementia.



Listahan ng nag-aalala ka sa iyong pag-iisip at memorya

Kung mayroon kang mga ipinag-aalala tungkol sa mga pagbabago ng iyong pag-iisip o memorya o sa isang kapamilya o kaibigan, kumpletihin ang listahan sa ibaba.

Nahihirapan akong matandaan ang mga bago lang na kaganapan

Bihira Kung minsan Madalas

Nahihirapan akong sabihin ang tamang salita

Bihira Kung minsan Madalas

Nahihirapan akong tandaan ang araw at petsa

Bihira Kung minsan Madalas

Nalilimutan ko kung saan iniwan ang mga gamit

Bihira Kung minsan Madalas

Nahihirapan akong itama ang sarili (adjust) sa mga pagbabago sa aking ginagawa

Bihira Kung minsan Madalas

Nahihirapan akong maintindihan ang nakalagay sa sulat o sundan ang istorya sa telebisyon

Bihira Kung minsan Madalas

Nahhirapan akong sumunod o makisali sa mga pakikipag-usap, lalo na sa mga grupo

Bihira Kung minsan Madalas

May mga problema ako sa pag-aasikaso ng pinansya, tulad na pagbabangko o pagkalkula ng sukli

Bihira Kung minsan Madalas

Nahhirapan ako sa mga pang-araw-araw na mga aktibidad tulad ng pupuntahan ko sa lokal na pamilihan

Bihira Kung minsan Madalas

Nawawalan na ako ng interes sa mga aktibidad na karaniwan kong kinasisiyahang gawin

Bihira Kung minsan Madalas

Nahhirapan akong mag-isip sa pagresolba ng mga problema

Bihira Kung minsan Madalas

May mga sinasabi ang kapamilya o mga kaibigan tungkol sa aking sumasamang memorya

Bihira Kung minsan Madalas

Kung karamihan sa na-tsek ay 'kung minsan' o 'madalas', dapat kang magpatingin sa iyong doktor.



Tungkol sa Dementia Australia

Ang Dementia Australia ang pinagkukunan ng pinagkakatiwalaang impormasyon, edukasyon at mga serbisyo para sa tinatayang kalahating milyong mga Australyanong nabubuhay nang may dementia at halos 1.6 milyong mga taong nangangasiwa sa pangangalaga sa kanila.

Nagtataguyod kami ng positibong pagbabago at sumusuporta sa mahalagang pananaliksik. Naririto kami upang sumuporta sa mga taong apektado ng dementia at para matulungan silang mamuhay nang maayos hangga't maaari.

Maging gaano ka man kaapektado ng dementia, narito kami para sa iyo.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Para matulungan sa wika,
tumawag sa **131 450**

Hanapin kami sa online (kompyuter)
dementia.org.au

