



Dementia  
Australia™

# உங்களுடைய சிந்தனைத் திறன் மற்றும் ஞாபக சக்தி ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?

உங்களால் செய்ய இயலுமான  
விடயங்களாவன:





உங்களுடைய சிந்தனை அல்லது நடத்தை-  
முறைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதை  
அவதானித்திருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு  
அவ்வப்போது நினைவிழப்புகள் அதிகம்  
ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன என்று  
கவலைப்படுகிறீர்களா?

இப்படிப்பட்ட மாற்றங்கள் உங்களுடைய  
குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நண்பர்  
ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதை நீங்கள்  
அவதானித்திருக்கக்கூடுமா?

சிந்தனைத் திறன் அல்லது ஞாபக சக்தி  
இழப்புகள் பல காரணிகளால் ஏற்படக்கூடும்.  
இவற்றில் உள்ளடங்குவன:

- மன அழுத்தம்
- நோவு
- நீண்ட நாளைய நோய்
- சில மருந்துகள்
- மதுபானம்
- அசதி.

சில வேளைகளில், அறிகுறிகள் ஆரம்ப நிலை  
மறதிநோய்க்கானதாக இருக்கக்கூடும்.

**ஞாபக சக்தியில் ஏற்படும் பெரும்  
மாற்றங்கள் எந்த வயதிலுமே  
சாதாரணமானவை அல்ல.**

நீங்கள் சிரமங்களுக்கு  
ஆட்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள்  
மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்கவேண்டும்.

# உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுதல்

ஒருவருக்கு மறதிநோய் இருக்கிறதா என்று காண்பிக்கும் தனியொரு மருத்துவ சோதனை எதுவும் இல்லை.

உங்களுக்கு ஏற்பட்டுவரும் சிரமங்களைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுங்கள். உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களுக்கு ஒரு உடல் பரிசோதனையையும், நரம்பியல் பரிசோதனையையும் அளிப்பார். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளுக்கான மற்ற சாத்தியமான காரணங்களை ஆய்வு செய்வதற்காக சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்குமாயும் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

மருத்துவரைப் பார்க்கச் செல்லும்போது நீங்கள்:

- உங்களுக்கிருக்கும் கவலைகளைப் பற்றிய பட்டியல் ஒன்றை உங்களுடன் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்
- எவ்வளவு நாட்களாக உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருந்துவருகின்றன, மற்றும் அவை இன்னும் மோசமாக ஆகிக்கொண்டிருக்கின்றனவா என்று உங்களுடைய மருத்துவருக்குச் சொல்ல வேண்டும்
- நீங்கள் உட்கொண்டுவரும் மருந்துகள், விட்டமின்கள் மற்றும் குறை-நிரப்பிகள் ஆகியவற்றின் பட்டியல் ஒன்றைக் கொண்டுவர வேண்டும்.



# உங்களுடைய மருத்துவ சந்திப்புவேளையினை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

- போதுமான அளவு நீண்ட நேர சந்திப்புவேளை ஒன்றிற்காக முன்பதிவு செய்யுங்கள்.
- நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரை உடன் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- உங்களுக்குள்ள கேள்விகளை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள், மற்றும் உங்களுக்கு எதுவும் விளங்கவில்லை என்றால் அதை மருத்துவருக்குத் தெரிவியுங்கள்.
- நீங்கள் மருத்துரை சந்திக்கும் வேளையில் குறிப்புகள் எடுத்து வையுங்கள்.
- சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவரால் செய்யப்படும் அடுத்த கட்ட மதிப்பீடு ஒன்று உங்களுக்குத் தேவையா என்பதைப் பற்றிக் கலந்தாலோசியுங்கள்

“

நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்ட பிறகு நிம்மதியாக இருந்தது. இதைப் பற்றி எதுவும் தெரியாமலேயே இருந்தது மிகவும் மோசம். ”

ஃப்ரெட், 'அல்ஸைமர்' நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளவர்

# எந்த அளவிற்கு முன்னதாகச் செயல்படுகிறீர்களோ அந்த அளவிற்கு நல்லது

உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளுக்கான காரணம் மறதிநோயாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் மறதிநோய்தான் காரணம் என்றால், முன்னதாகவே நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.

மறதிநோயுடன் நலமாக வாழ இயலுவதும், உங்களுடைய வாழ்க்கையை உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதும் எப்படி என்பதை விளங்கிக்கொள்வதற்கான ஆதரவுதவியையும், தகவல்களையும் நீங்கள் பெறலாம். இயன்ற வரைக்கும் அதிசிறப்பான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான திட்டத்தினையும், நேர்முகமான நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் முன்கூட்டியே மேற்கொள்ளலாம்.

“

நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்டதைப் பற்றி நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். என்னுடைய திறன்களுக்கு ஏற்ற வகையில் எங்களுடைய வாழ்க்கைப்பாணியை மாற்றிக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு எங்களுக்குக் கிடைத்தது. எதிர்காலத்திற்கென நிலையான திட்டங்களை நாங்கள் ஏற்படுத்திக்கொண்டோம். ”

மரியா, 'இரத்தநாள மறதிநோய்' (vascular dementia) இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளவர்

## 'மறதிநோய்' (dementia) என்றால் என்ன?

ஒருவருடைய உடல்-இயக்க செயல்பாட்டுமுறைகளில் படிப்படியான வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஒரு பெரிய நோய்த்-தொகுப்பு ஒன்றிற்கான அறிகுறிகளை விளக்கிச் சொல்வதற்காக 'மறதிநோய்' (dementia) என்ற பதம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நமக்குத் தெரிந்த பல வகையான மறதி நோய்கள் உள்ளன. 'அல்ஸைமர் நோய்' (Alzheimer's disease) எனப்படுவது மிகப் பொதுவான வகையாகும்.

மறதிநோய் யாருக்கும் ஏற்படலாம். இது 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு, குறிப்பாக 85 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுவது மிகவும் பொதுவானது.

மருத்துவர் அல்லது சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவரால் மட்டுமே மறதிநோயை சரியான முறையில் கண்டறிய இயலும்.



# சிந்தனைத் திறன் மற்றும் ஞாபக சக்தி ஆகியவற்றைப் பற்றிய கவலைகள் உள்ளவர்களுக்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியல் (checklist)

உங்களுடைய, அல்லது உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நண்பர் ஒருவருடைய சிந்தனைத் திறன் அல்லது ஞாபக சக்தியில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், கீழேயுள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியலை நிரப்புங்கள்.

**சமீபத்திய நிகழ்வுகளை நினைவுகூர்வதில்  
எனக்கு சிரமங்கள் உள்ளன**

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

**சொல்ல விரும்புவதைச் சொல்வதற்கு சரியான  
வார்த்தையைக் கண்டுபிடிப்பதில் எனக்கு  
சிரமங்கள் உள்ளன**

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

**கிழமை மற்றும் திகதியை நினைவுகூர்வதில்  
எனக்கு சிரமங்கள் உள்ளன**

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

**பொருட்கள் வழமையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்  
இடங்களை மறந்துவிடுகிறேன்**

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

**என்னுடைய அன்றாட-அலுவல்-வழமையில்  
ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப என்னை  
சரிப்படுத்திக்கொள்வது எனக்கு சிரமமாக  
இருக்கிறது**

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

**தொலைக்காட்சியில் வரும் எழுத்துவடிவ  
அடக்கங்களை விளங்கிக்கொள்வதில், அல்லது  
கதை ஒன்றைத் தொடர்ந்து கவனிப்பதில்  
எனக்கு சிரமங்கள் உள்ளன**

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி



உரையாடல்களில், குறிப்பாக குழுக்களில், கலந்துகொள்வது எனக்கு சிரமமாக இருக்கிறது

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

வங்கி வேலைகள் அல்லது சில்லறைகளை எண்ணுதல் போன்ற பணம் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களைக் கையாள்வதில் எனக்கு சிரமங்கள் உள்ளன

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

உள்ளூர்ப்பகுதியில் இருக்கும் 'ஷாப்பிங்க் செண்ட்டர்'-இல் வழியைக் கண்டுபிடித்தல் போன்ற அன்றாட அலுவல்களை மேற்கொள்வதில் எனக்கு சிரமங்கள் உள்ளன

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

பொதுவாக எனக்குப் பிடித்தமான நடவடிக்கைகளில் எனக்கு ஆர்வம் குறைந்து வருகிறது

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

பிரச்சினைகளைப் பற்றித் தெளிவாக யோசிப்பதில் எனக்கு சிரமங்கள் உள்ளன

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

என்னுடைய ஞாபக சக்தி மோசமாக இருக்கிறது என்று குடும்பத்தினர் மற்றும்/ அல்லது நண்பர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்

அரிதாக  சில வேளைகளில்  அடிக்கடி

மேலே உள்ளவற்றில் பெரும்பான்மையான விடயங்களுக்கு 'சில வேளைகளில்' அல்லது 'அடிக்கடி' என்று நீங்கள் குறிப்பிட்டிருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவரை நீங்கள் பார்க்கவேண்டும்.



# 'டிமென்ஷியா அஸ்திரேலியா' அமைப்பினைப் பற்றி

'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா' என்பது, மறதிநோயோடு வாழ்ந்துவரும் தோராயமான அரை மில்லியன் ஆஸ்திரேலியர்களுக்கும், அவர்களுக்கான பராமரிப்பில் ஈடுபட்டுவரும் ஏறத்தாழ 1.6 மில்லியன் மக்களுக்கும் நம்பத்தக்க தகவல்கள், கல்வியறிவு மற்றும் சேவைகளை அளிக்கும் மூலவளம் ஆகும்.

நேர்முகமான மாற்றங்களை நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம், மற்றும் முக்கியமான ஆராய்ச்சிகளுக்கு ஆதரவுதவியளிக்கிறோம். மறதிநோயினால் தாக்கமுற்றுள்ளவர்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிக்கவும், இயன்ற வரையில் நலமாக வாழ அவர்களுக்கு உதவவும் நாங்கள் இருக்கிறோம்.

மறதிநோயினால் நீங்கள் எந்த விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் இருக்கிறோம்.

# National Dementia Helpline 1800 100 500



மொழி உதவிக்கு  
131 450- ஐ அழையுங்கள்

எமது வலைதலத்திற்குச் செல்லுங்கள்

**dementia.org.au**

