

擔心你的 思維和記 憶力嗎？

你可以採取一些措施





你有沒有注意到自己思維或行為方面的變化？你是否擔心自己記憶出錯的情況越來越多？

可能你在家人或朋友身上注意到了這些變化？

有許多因素都可能造成思維變化或記憶力喪失。這些因素包括：

- 壓力
- 疼痛
- 慢性疾病
- 一些藥物
- 酒
- 疲倦。

有時候，這些症狀是早期腦退化症的徵兆。

對任何年齡來說，記憶力方面的重大改變都不是一件正常的事情。

如果你出現困難，就應該去看醫生。

找醫生談談

沒有一種醫學檢查可以查出某人是否患有腦退化症。

找醫生談談你出現的困難。醫生會給你做體檢和神經檢查，還可能將你轉診給專科醫生來查看可能造成症狀的其它原因。

在就診時，你應該：

- 帶上你擔心的問題清單
- 告訴醫生你有這些問題多長時間，並且說明問題是否惡化。
- 帶上你服用的藥物、維生素和補藥清單。



充分利用你的預約

- 預約更長的時間。
- 帶上朋友或家人。
- 提出問題，如果有什麼不明白，請告訴醫生。
- 在就診時做筆記。
- 討論你是否需要找專科醫生做進一步的評估。

“

獲得診斷令人感到釋然。
最糟的就是不知道。”

弗萊德- 被診斷患有阿耳茲海默氏病

越早行動越好

你的症狀可能並不是腦退化症引起的。即使是的話，早點做出診斷也有幫助。

你可以獲得支援和資訊，瞭解如何在身患腦退化症時好好生活，掌控自己的生活。你可以提前計劃，採取積極步驟，盡可能享受美好生活。

“

我們很高興自己及早獲得診斷。這讓我們有機會改變生活方式，量力而行，並且對未來做出明確計劃。”

瑪麗婭- 被診斷患有血管性腦退化症

什麼是腦退化症？

腦退化症一詞用來描述造成人體機能漸進性衰退的一大類疾病的症狀。已知的腦退化症類型有許多種。阿耳茲海默氏病是最常見的類型。

任何人都有可能患上腦退化症。這在65歲以上的人群中 - 尤其是在85歲以上的人群中 - 更為常見。

只有醫生或專科醫生才能正確診斷癡呆症。



“擔心你的思維和記憶力” 檢核表

如果你對自己或家人/朋友的思維或記憶力改變感到擔心，請填寫以下檢核表。

我難以記住最近發生的事情

很少 有時 經常

我難以找到適當的詞語

很少 有時 經常

我記不住日子和日期

很少 有時 經常

我忘記東西通常放在哪里

很少 有時 經常

我難以適應日常習慣的改變

很少 有時 經常

我難以看懂文字內容或電視上的故事

很少 有時 經常

我覺得難以領會和加入交談，尤其是小組交談

很少 有時 經常

我在處理財務方面有困難，如銀行事務或計算找零

很少 有時 經常

我在日常活動方面有困難，如在當地購物中心找對方向

很少 有時 經常

我對平常喜愛的活動越來越沒有興趣

很少 有時 經常

我在思考解決問題方面有困難

很少 有時 經常

家人和/或朋友說我記憶力差

很少 有時 經常

如果你大多數都勾選了‘有時’或‘經常’，就應該去看醫生。



澳洲腦退化症協會簡介

澳洲腦退化症協會 (Dementia Australia) 為澳洲大約五十萬腦退化症患者以及參與照顧他們的近160萬人提供資訊、教育和服務，備受人們信賴。

我們倡導積極改變，支持開展重要研究。我們為受到腦退化症影響的人士提供支援，讓他們能夠盡可能享受美好生活。

無論你受到腦退化症的怎樣影響，我們都可以為你提供幫助。

National Dementia Helpline
1800 100 500



若需要語言方面的幫助，
請致電 **131 450**

在線聯繫我們
dementia.org.au



全國腦退化症幫助熱線由澳洲政府提供資金。

© 澳洲腦退化症協會 - 2020年, 20114, 2020年12月