Dementia Australia™

思维和记忆力变差让您感到担忧?

您可以采取一些措施

您是否注意到自己的思维或行为发生了变化?您是否担心记忆力下降的情况越来越多?

也许您已经注意到自己的家人或朋友出现了类似的情况。

造成思维变化或记忆力减退的因素可能有很多,其中包括:

- 压力
- 疼痛
- 慢性疾病
- 某些药物
- 酒
- 精神不济或疲劳。

有时候,这些症状是早期认知障碍症(失智症)的征兆。

对任何年龄段的人来说,记忆力方面的重大改变都是不正常的。

如果出现这类问应尽早向医生咨询。

找医生谈谈

没有一种单一的医学检查可以查出某人是否患有认知障碍症(失智症)。

告诉医生自身出现的问题。医生会给您做体检和神经检查，还可能将您转诊给专科医生来查找可能造成此类症状的其它原因。

就诊时，您应该：

- 准备好一张列出相关顾虑的备忘清单
- 告诉医生问题出现了多久，并且说明问题是否恶化
- 带上所服用的药物、维生素和保健品清单。

充分利用就诊预约

- 预约更长的时间。
- 带上一个朋友或家人。
- 提出问题。如有疑问，请告诉医生。
- 在就诊时做笔记。
- 讨论是否需要找专科医生做进一步的评估。

“确诊后，反倒感到释然。最糟的就是不知道。”

弗莱德－被诊断患有阿耳兹海默氏病

越早采取行动越好

您的症状可能并不是认知障碍症(失智症)引起的。即使是的话，尽早确诊也会有所助益。

您可以获得支持和信息，了解如何在身患认知障碍症(失智症)时自主掌控，好好生活。
您可以提前计划，采取积极的方式，继续追求和享受生活。。

“我们很幸运在早期获得了诊断。这让我们有机会改变生活方式，量力而行，并且对未来做出明确计划。”

玛丽娅－被诊断患有血管性认知障碍症(失智症)

什么是认知障碍症(失智症)?

认知障碍症(失智症),俗称痴呆症或脑退化症,英文称 dementia 是一種影響到腦部的疾病。认知障碍症(失智症)一词用来描述造成人体机能渐进性衰退的一大类疾病的症状。已知的认知障碍症(失智症)类型有许多种。阿耳兹海默氏病是最常见的类型。

任何人都有可能患上认知障碍症(失智症)更常见于65岁以上的人群,尤其是85岁以上。

只有医生或专科医生才能正确诊断出认知障碍症(失智症)。

“思维和记忆力”检查表

如果您对自己或家人/朋友的思维或记忆力变化感到担忧，请勾选以下检查表表。

我难以记住最近发生的事情

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我难以找到适当的用词

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我容易忘记日期或时间

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我忘记东西通常放在哪里

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我对日常变化感到难以应对

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我难以理解电视内容或文章

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我觉得难以理解和参与交谈，尤其是小组交谈

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我在处理财务方面有困难，如银行事务或计算找零

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我在日常活动方面有困难，如在当地购物中心找对方向

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我对平常喜爱的活动越来越没有兴趣

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

我在思考解决问题方面有困难

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

家人和/或朋友说我变得健忘

◯ 很少　◯ 有时　◯ 经常

如果您大多数都勾选了“有时”或“经常”，建议咨询专业医生。

澳大利亚认知障碍症(失智症)协会简介

澳大利亚认知障碍症(失智症)协会(Dementia Australia) 为澳大利亚大约五十万认知障碍症(失智症)患者以及参与照顾他们的近160万人提供专业、教育和服务，备受人们信赖。

我们倡导积极改变，支持开展重要研究。我们为受到认知障碍症(失智症)影响的人士提供支持，让他们能够尽可能享受美好生活。

无论您受到认知障碍症(失智症)怎样的影响，我们都可以为您提供帮助。

National Dementia Helpline
1800 100 500

若需口译服务，
请致电 **131 450**

在线联系我们
dementia.org.au

全国认知障碍症(失智症)帮助热线由澳大利亚政府提供资金。
© 澳大利亚认知障碍症(失智症)协会 – 2020年, 20114, 2020年12月