

## 기억에 대한 우려사항 점검

	매우 나쁨	매 끔	상 당
최근에 있었던 일을 기억하는데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
정확한 단어를 찾는데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
요일과 날짜를 기억하는데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
물건을 주로 두는 장소를 잊어버린다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일상적인 일의 변화에 적응하는데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
잡지나 신문 기사의 이해 혹은 책이나 텔레비전에 나오는 이야기를 따라가는데 문제가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대화를 따라가거나 참여하는데 어려움이 있으며 특히 여러 명이서 대화할 때 그러하다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
은행 일이나 잔돈을 계산하는 것과 같은 금전적인 일을 다루는데 문제가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
지역 쇼핑센터를 찾아가거나 항상 잘했던 요리를 하는 등 일상적 활동에 어려움이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
평소 즐기던 활동에 대한 흥미를 잃고 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
문제에 대해 충분히 생각을 하는데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
가족이나 친구들이 나의 기억력이 나쁘다고 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
그 외 우려 사항			

'때때로' 혹은 '자주'에 체크표를 하신 경우  
의사와 상담할 것을 권유합니다.

## Dementia Australia 소개

Dementia Australia는 모든 형태의 치매를 가진 모든 연령의 사람들 그리고 그 가족 및 간호인들을 대표하는 국립 옹호 기관입니다. 이 기관은 옹호와 지원 서비스, 교육 그리고 정보를 제공합니다.

## 더 자세한 정보

치매 및 치매 위험 감소에 관련된 더 자세한 정보를 Dementia Australia에서 구할 수 있습니다.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



언어 지원  
**131 450**

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# 기억력에 대해 걱정하세요?

당신이 하실 수 있는  
일은...



**dementia  
australia**

# 기억력에 대해 걱정하십니까?

## 잘 잊어버리거나 혼동이 되십니까?

문제 여부를 알아 내는 것이 도움을 받을 수 있는 첫 단계입니다

자신이나 가족 구성원 혹은 친구들이 기억을 못해 깜박하는 빈도수가 늘어나거나, 생각이나 행동에 변화가 생겨 걱정을 하게 되었습니까?

기억력과 생각에 대한 변화를 가져오는 여러가지 가능성있는 원인으로는 스트레스, 우울증, 통증, 만성 질병, 약 혹은 알코올이 있는데 때때로 치매의 초기 증상이기도 합니다. 기억력에 발생하는 큰 변화는 나이를 불문하고 정상이 아니며 심각하게 다뤄져야합니다. 귀하나 혹은 귀하가 알고 있는 누군가가 이런 어려움을 겪고 있다면 미루지 말고 가능한 빠른 시일 내에 의사를 보는 것이 좋습니다.



## 의사와 상담

치매가 있는지의 여부를 보여주는 특정한 검사는 없습니다. 귀하가 기억하거나 생각할 때 겪는 어려움을 좀 더 알아내기 위하여 귀하와 친지 혹은 친구들과의 대화를 통해 진단을 내리게 됩니다.

귀하는 또한 가능성이 있는 다른 모든 원인을 찾아낼 신체 검사 및 신경 검사가 필요합니다.

### 방문 시:

- 염려되는 사항을 목록으로 정리하여 가져옵니다 - 이는 추가적 의논과 검사를 위한 유용한 기본 사항이 될 것입니다
- 얼마나 오래 이런 문제를 겪고 있었는지를 포함하여 모든 우려 사항에 대하여 의사와 허심탄회하게 이야기하십시오
- 복용하고 있는 약의 종류와 복용량에 대한 사항을 목록으로 써오십시오 (혹은 약을 봉지에 담아 오십시오). 흡입제, 연고, 약초로 만든 약과 비타민도 가져오는 것을 잊지 마십시오.

### 다음 사항들을 하실 수 있습니다.

- 예약 시간을 좀 더 길게 잡도록 요청하십시오
- 친지나 간호인 혹은 친구와 함께 가십시오
- 이해를 못한 상황에 대해서는 질문을 하고 추가적 설명을 요청하십시오
- 상담 동안 메모를 하십시오
- 전문의로부터 추가적 검진을 받는 옵션에 대하여 의논하십시오

“무슨 병인지 몰랐을 때는 많이 걱정했는데 진단을 받으니 오히려 마음이 좀 편해졌습니다.”

알차이머병을 진단 받은 프레드

## 일찍 조치를 취할수록 좋습니다

여러분이 가질 수도 있는 증상이 치매가 원인이 아닐 수도 있으나 치매가 원인일 경우 조기 진단이 도움이 됩니다.

조기 진단을 받으면 지원과 정보 그리고 치료약을 받을 수 있습니다. 치매 진단을 받은 사람들은 미리 계획을 세우고 미래의 라이프스타일, 간호 및 재정 등에 대한 요인들을 고려하는 것이 중요합니다.

“조기 진단으로 미래를 위한 분명한 계획을 세우고 저의 능력에 맞는 라이프스타일의 활동으로 바꿀 기회를 가지게 되어 다행입니다.”

혈관성 치매 진단을 받은 마리아

## 치매란 무엇인가?

치매는 기억과 생각에 발생하는 점진적인 변화에 대한 문제를 가리키는 일반적인 용어입니다. 알츠하이머 병은 치매의 가장 흔한 유형입니다. 치매는 누구에게나 일어날 수 있으나 65세 이상에서 특히 85세 이상 나이에 좀 더 흔하게 나타납니다. 초기 증상이 분명하지 않을 수도 있으며 의사나 전문의만이 제대로 진단할 수 있습니다.

## Memory concerns CHECKLIST

	Rarely	Sometimes	Often
I have trouble remembering events that happened recently	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have trouble finding the right word	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have trouble remembering the day and date	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I forget where things are usually kept	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulty with everyday activities such as finding my way in the local shopping centre, or how to cook a meal I have always cooked well	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I am losing interest in activities I'd normally enjoy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have difficulties thinking through problems	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Family and/or friends have commented about my poor memory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other concerns:			

**If you have ticked 'sometimes' or 'often' it is recommended that you see your doctor.**

## About Dementia Australia

Dementia Australia is the national peak body for people, of all ages, living with all forms of dementia, their families and carers. It provides advocacy, support services, education and information.

## More information

Further information about dementia and dementia risk reduction is available from Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



For language assistance  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Worried about your memory?

## Here's what you can do...



**dementia  
australia**

# Worried about your memory?

## Feeling forgetful or confused?

### Finding out if there is a problem is the first step to getting help

Have you become concerned about increasing lapses in memory, or other changes in thinking or behaviour for yourself, a family member or friend?

Changes in memory and thinking have a number of possible causes that may include stress, depression, pain, chronic illness, medication or alcohol and sometimes it is a sign of early dementia. Major changes in memory are not normal at any age and should be taken seriously. If you or someone you know is experiencing these kinds of difficulties it is better to see your doctor sooner rather than later.



## Talking to your doctor

There is no single specific test that can show whether someone has dementia. A diagnosis is made by talking to you and perhaps a relative or friend to find out more about your difficulties with memory and thinking. You will also need a physical and neurological examination which will look at all other possible causes.

### During the visit:

- Take your list of concerns with you – it will provide a useful basis for further discussion and tests
- Talk to your doctor about your concerns honestly and openly, including how long you have been experiencing these problems
- Bring a list of the medications that you are taking including the doses (or bring all your tablets in a bag). Don't forget inhalers, creams, herbal medications and vitamins.

### Remember you can:

- Ask for a longer appointment
- Take a relative, carer or friend with you
- Ask questions and request further explanations if you don't understand
- Take notes during the visit
- Discuss the option of further assessment by a specialist

---

**“It was a relief to get the diagnosis – the worst was not knowing.”**

Fred diagnosed with Alzheimer's disease

## The earlier you act the better

The symptoms you have may not be caused by dementia, but if they are, an earlier diagnosis will be helpful.

An early diagnosis means that you can have access to support, information and medication. It is important for people with a diagnosis of dementia to plan ahead and consider factors such as future lifestyle, care, health and finances.

---

**“We are glad we had that early diagnosis as we have been given the chance to change our lifestyle activities to match my capabilities and to make definite plans for the future.”**

Maria diagnosed with vascular dementia

## What is dementia?

Dementia is a general term to describe problems with progressive changes in memory and thinking. Alzheimer's disease is the most common type of dementia. Dementia can happen to anybody, but it becomes more common over the age of 65, and especially over the age of 85. Early signs may not be obvious – only a doctor or specialist can properly diagnose dementia.