

## Atminties PATIKRINIMAS

	Retai	Kartais	Dažnai
Man sunku atsiminti įvykius, kurie neseniai atsitiko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku sugalvoti teisingą žodį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku atsiminti dieną ir datą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aš užmiršty, kur daiktai paprastai laikomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku prisitaikyti prie bet kokių mano įprastos kasdieninės tvarkos pasikeitimų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku suprasti straipsnius žurnaluose ar laikraštyje ir sekti knygos ar televizijos turinį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku sekti ir įsijungti į pasikalbėjimus, ypač grupėse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku tvarkyti savo piniginius ir banko reikalus ir apskaičiuoti grąžą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku atlikti kasdienes veiksmus, kaip susirasti po vietinį apsipirkimo centrą ar kaip pagaminti patiekalą, kurį praeityje pagamindavau puikiausiai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aš pradėjau nebesidomėti užsiėmimais, kurie man paprastai sudaro malonumą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sunku apmąstyti problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mano artimieji ir/ar draugai pastebi mano prastėjančią atmintį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiti rūpesčiai:			

**Jeigu paženklinate 'kartais' arba 'dažnai', jums yra patartina kreiptis pas savo daktarą.**

## Apie organizaciją Dementia Australia

Dementia Australia yra pagrindinė nacionalinė organizacija besirūpinanti įvairaus amžiaus, įvairiomis demencijos formomis sergančiais žmonėmis, jų artimaisiais ir slaugytojais. Organizacija teikia užtarimą, paramos, švietimo paslaugas ir informaciją.

### Papildoma informacija

Papildomai informacijai apie demenciją ir kaip sumažinti riziką ja susirgti kreipkitės į organizaciją Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



Dėl vertėjo pagalbos  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Ar susirūpinę dėl savo atminties?

## Štai ką galite daryti...



**dementia  
australia**

# Ar susirūpinę dėl savo atminties?

## Užmirštate ar susimaišote?

### **Sužinojimas, kad jūsų susirūpinimui yra pagrindo, yra pirmas žingsnis siekiant pagalbos**

Ar jūs pradėjote susirūpinti dėl savo, artimojo ar draugo dažnėjančio užmiršimo arba kokių nors kitų mąstymo ar elgsenos pasikeitimų?

Mąstymo ir elgsenos pasikeitimai gali atsirasti dėl įvairių priežasčių, įskaitant stresą, depresiją, skausmą, lėtinę ligą, vaistus ar alkoholį ir kartais tai būna ankstyvos demencijos požymiai. Žymūs atminties ar elgsenos pasikeitimai nėra normalu, nesvarbu kiek žmogui metų ir jį juos reikia žiūrėti rimtai. Jeigu jūs arba kuris iš jūsų pažįstamų pastebėjote tokius pasikeitimus, geriau anksčiau, negu vėliau kreiptis pas savo daktarą.



## Pasitarimas su daktaru

Nėra vieno specifinio testo, kuris parodytų, ar žmogus serga demencija. Diagnozė nustatoma per pasikalbėjimą su jumis arba su artimuoju ar draugu ir daugiau sužinojus apie jūsų mąstymo ar atminties sunkumus. Jums taip pat reikės fizinio ir neurologinio patikrinimo ieškant visų kitų galimų priežasčių.

### **Apsilankant pas daktarą:**

- Atsineškite sąrašą jums rūpimų klausimų – tai bus naudingas pagrindas tolimesnėms diskusijoms ir tyrimams
- Su daktaru kalbėkite nuoširdžiai ir atvirai apie savo rūpesčius ir pasakykite kaip seniai jau jaučiate savo problemas
- Atsineškite savo vartojamų vaistų ir jų dozių sąrašą (arba atsineškite maišelį savo vartojamų tablečių). Neužmirškite inhalatorių, kremų, vaistažolių ir vitaminų

### **Atsiminkite, kad galite:**

- Paprašyti ilgesnės konsultacijos
- Kartu atsivesti giminę, slaugytoją ar draugą
- Klausti klausimus ir prašyti papildomų paaiškinimų, jeigu ko nesupratote
- Per apsilankymą daryti užrašus
- Pasitarti dėl galimo siuntimo pas specialistą tolimesniam įvertinimui

**“Buvo palengvinimas išgirsti diagnozę – blogiausia buvo nežinojimas.”**

Fredui buvo nustatyta Alzheimerio liga

## Kuo anksčiau pradėsite veikti, tuo geriau

Jūsų turimi simptomai nebūtinai sukelti demencija, tačiau jeigu pasitvirtina, kad demencija, tada ankstyva diagnozė bus naudinga.

Ankstyva diagnozė suteikia galimybę gauti pagalbos, informacijos ir vaistų. Žmonėms, kuriems nustatyta demencija, yra svarbu pasidaryti ateities planus, apgalvoti savo būsimą gyvenimo būdą, priežiūros, sveikatos reikalavimus ir finansinius reikalus.

**“Mes džiaugiamės gavę ankstyvą diagnozę, nes tai mums davė galimybę pakeisti savo gyvenimo būdą, prisitaikyti prie mano sugebėjimų ir sudaryti konkrečius ateities planus.”**

Marijai buvo nustatyta kraujagyslinė demencija

## Kas yra demencija

Demencija yra bendras terminas apsakantis problemas susijusias su progresuojančiu atminties ir mąstymo funkcijų nykimu. Alzheimerio liga yra dažniausiai pasitaikanti demencijos forma. Demencija gali susirgti bet kas, nors ji dažnesnė tarp vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių ir ypač peržengusių 85 metus. Ankstyvi požymiai gali būti nepastebėti – tik daktaras arba specialistas gali tikrai nustatyti demencijos diagnozę.

## 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.