

Hafıza endişesi KONTROL LİSTESİ

	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
Son zamanlarda olan olayları hatırlamakta zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğru kelimeleri bulmakta zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günü ve tarihi hatırlamakta zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eşyaların her zaman olduğu yerleri unutuyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günlük işlerde olan değişikliklere uyum sağlamakta zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dergi ve gazetelerdeki makaleleri anlamakta veya kitap okurken ya da televizyon izlerken konuyu izlemekte zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konuşmaları takip etmekte zorlanıyorum. Özellikle de grup içerisinde konuşmaları takip etmek çok zor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banka işlemleri bozuk para hesabı gibi mali konuları halletmekte zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alışveriş merkezinde yolumu bulmakta veya geçmişte çok iyi pişirdiğim bir yemeği pişirmekte zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normalde zevk aldığım şeylere olan ilgimi kaybettim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorunların üzerinde düşünmekte güçlük çekiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ailem ve/veya arkadaşlarım hafızamın zayıflığı hakkında yorum yapıyorlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer endişeler:			

'Bazen' veya 'sıklıkla' seçeneklerini işaretlediyseniz doktor görmeniz tavsiye edilir

Dementia Australia hakkında

Dementia Australia (Avustralya Demans Kuruluşu) demansın her türlü çeşidi ile yaşayan her yaşta kişiler, aileleri ve bakıcıları için başvurabilecekleri savunma, destek hizmetleri, eğitim ve bilgi veren en üst düzey ulusal kurumdur.

Ayrıntılı bilgi

Demans ve demans riskinin azaltılmasıyla ilgili daha fazla bilgi Dementia Australia'dan edinilebilir.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Hafızanızla ilgili endişeleriniz mi var?

Yapabileceklerinizin listesi şunlardır...



**dementia
australia**

Hafızanızla ilgili endişeleriniz mi var?

Kendinizi unutkan veya kafanız karışmış mı hissediyorsunuz?

Bir sorun olup olmadığını bulmak, yardım almak için atılacak ilk adımdır

Kendiniz, ailenizden veya arkadaşlarınızdan biri için artan hafıza kaybından veya düşünce ya da davranışlarında görülen başka değişikliklerden endişelenmeye mi başladınız?

Hafıza ve düşünme ile ilgili değişikliklerin stres, depresyon, ağrı, kronik hastalıklar, ilaçlar ve alkol gibi birçok nedeni olabileceği gibi bazen de erken demansın bir işaretidir. Hafızadaki büyük değişiklikler hiçbir yaşta normal değildir ve ciddiye alınmalıdır. Siz veya bir tanıdığınız bu türden güçlükler çekiyorsa, gecikmeden bir an önce bir doktora görünmek doğru olur.



Doktorunuzla konuşun

Bir kişinin demanslı olup olmadığını gösteren özel bir test bulunmamaktadır. Tanı sizinle ve belki bir akraba ya da arkadaşınızla hafıza ve düşünmeyle ilgili çektiğiniz güçlükler üzerine konuşularak konulur. Bütün diğer olasılıkların da gözden geçirilmesi için fiziksel ve nörolojik muayeneden geçirilmeniz gerekecektir.

Doktordayken:

- Endişelerinizi liste yaparak yanınıza alın, yapılacak değerlendirmelere ve testlere temel oluşturacaktır.
- Doktorunuzla endişeleriniz hakkında dürüstçe ve açık kalplilikle konuşun, bu sorunları ne kadar zamandır yaşadığınızı da belirtin.
- Aldığınız ilaçların ve dozlarının bir listesini de yanınızda getirin (veya bütün ilaçlarınızı bir torbaya koyun). Nefes açıcıları, kremleri, doğal ilaçları ve vitaminleri de getirmeyi unutmayın.

Yapabilecekleriniz:

- Daha uzun bir randevu talep edebilirsiniz.
- Yanınızda bir akrabanızı, bakıcınızı veya arkadaşınızı götürebilirsiniz.
- Sorularınızı sorun ve anlamadıysanız daha fazla açıklanmasını isteyin
- Ziyaretiniz sırasında not alın
- Durumunuzun bir uzman tarafından daha fazla incelenmesi üzerine konuşun.

“Teşhis konulması çok rahatlattı, - ne olduğunu bilememek en kötüsüydü.”

Fred'e Alzheimer's hastalığı teşhisi konuldu.

Ne kadar erken davranırsanız o kadar iyi

Bulguların nedeni demans olmayabilir, ama eğer demans ise erken teşhis faydalı olacaktır.

Erken teşhis sayesinde destek, bilgi ve ilaç tedavisine erişebilirsiniz. Kişilerin, yaşamlarının geri kalan kısmını nasıl geçireceklerini, ileriye dönük yaşam şekli, bakım ve finansal faktörleri önceden planlamaları önemlidir.

“Bu kadar erken teşhis konmasına memnun olduk, çünkü yaşam tarzımı kapasiteme göre değiştirme ve geleceğe yönelik belirli planları yapma şansımız oldu”

Maria'ya damarsal (vasküler) demans tanısı konuldu

Demans nedir?

Demans, hafıza ve düşünme yetilerinde giderek artan değişikliklerle görülen sorunu tanımlayan genel bir terimdir. Alzheimer's hastalığı demansın en yaygın tipidir. Demans herhangi bir kişide ortaya çıkabilir ama 65 yaşından sonra, özellikle de 85 yaşından sonra daha yaygın olarak görülür. Erken belirtileri bariz olmayabilir – sadece bir doktor ya da uzman tarafından teşhis edilebilir.

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.