

WORRIED ABOUT YOUR MEMORY?

ДАЛИ СТЕ ЗАГРИЖЕНИ ПОРАДИ ВАШЕТО ПАМТЕЊЕ? ДАЛИ ЗАБОРАВАТЕ ИЛИ СЕ ЧУВСТВУВАТЕ ЗБУНЕТИ?

Дознајте каде е проблемот - тоа е првиот чекор за добивање помош

Дали се грижите поради се поголемите празнини во вашето памтење, или поради други промени во вашиот начин на размислување или однесување? Постојат овеќе причини за промените во памтењето и во размислувањето, меѓу кои спаѓаат напнатост, депресија, физичка болка, хроничните болести, лековите или алкохолот, а понекогаш и раната деменција (старечка заборавеност). Поголеми промени со памтењето не се нормални на ниедна возраст и треба да се сфатат сериозно.

Ако искусувате таков вид тешкотии, подобро е навремено да појдете кај вашиот лекар.

Список на вообичаени работи што загрижуваат во врска со промените во памтењето и во размислувањето

Заокружете ги/означете ги одговорите што соодветни за вас. Одговорите ве загрижуваат (се обележи со „понекогаш“ или „често“) на списокот, зборувајте со вашиот доктор.

Имам проблем да се сетам на настани што неодамна се случиле	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Имам проблем да го најдам вистинскиот збор	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Имам проблем да го запамтам денот или датумот	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Заборавам каде обично стојат предметите	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Имам проблем да се приспособам кон било какви промени во моите секојдневни навики	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Имам проблем да ги разберам написите во списанијата или во весниците или да следам приказна во книга или на телевизија	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Тешко ми е да го следам разговорот и да се вклучам во него, особено во групи	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Имам проблем да решавам финансиски работи, како што се банкарските работи, или да пресметам колку кусур треба да ми вратат	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Имам тешкотии со други секојдневни активности како што се: да запамтам колку време минало од една до друга посета на роднините или на пријателите, или да зготвам јадење што секогаш добро сум го готвел/готвела	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Губам интерес за активностите во кои обично уживам	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Тешко ми е да размислувам за проблемите	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често
Семејството и пријателите споменуваат дека имам слабо памтење	<input type="checkbox"/> Никогаш	<input type="checkbox"/> Понекогаш	<input type="checkbox"/> Често

Други работи што ве загрижуваат:

Овој список на работи што загрижуваат е даден само како водич. Искористете го за разговор со вашиот доктор. Присуството на овие промени не значи дека сигурно имате, или дека ќе добиете Алцхајмерова болест или друг вид на деменција.

Разговорот со вашиот доктор

Не постои ни една специфична проверка што може да покаже дали некој страда од деменција. Дијагнозата се поставува преку разговор со вас, а можеби и со некој ваш роднина или пријател, за да се дознае повеќе за вашите тешкотии со помнењето и размислувањето. Исто така ќе треба да ви се направи и телесен и невролошки преглед со кој ќе се утврди дали има и други можни причини.

При посетата:

- * Понесете го со себе списокот со работи што ве загрижуваат - тој ќе биде корисна основа за натамошни разговори и проверки
- * Зборувајте искрено и отворено со вашиот лекар за работите што ве загрижуваат, вклучувајќи го и тоа колку долго ги имате тие проблеми
- * Понесете список на лековите што ги земате, вклучувајќи ги и дозите (или понесете ги сите ваши таблети во кесе). Не заборавајте ги ни средствата што се земаат со вдишување, кремките, билните лекови и витамините

Запомнете дека можете:

- * Да побарате подолг состанок со лекарот
- * Да поведете роднина или пријател со себе
- * Да поставувате прашања и да барате натамошни објасненија ако не разбирате
- * Да факате белешки при состанокот
- * Да разговарате за натамошно оценување од страна на специјалист

Колку порано дејствувате, толку подобро

Вашите знаци можеби не се предизвикани од деменција, но ако се, раното откривање на болеста ќе биде корисно. Раното откривање на болеста значи дека може да добиете поддршка, информации и лекови. Лицата кај кои е откриена деменција треба да имаат можност да учествуваат во планирањето на остатокот од нивниот живот и на нивните финансии, како и да ги наведат своите желби во врска со нивната натамошна нега.

„Беше олеснување да се добие дијагнозата - најлошо од се беше да не се знае.“
(Фред - кај кого е откриена Алцхајмерова болест)

„Мило ни е што рано беше поставена дијагноза. Тоа ни даде можност да го измениме нашиот начин на живот за да биде соодветен на моите способности, и да направиме конечни планови за иднината.“
(Марија - кај која е откриена деменција на крвните садови)

Што е тоа деменција?

Деменцијата е општ поим со кој се опишуваат се поголемите промени во памтењето и во размислувањето. Најчест вид на деменција е Алцхајмеровата болест. Од деменција може да заболи секој, но таа станува почеста кај луѓето на возраст над 65 години, а особено над 75 години. Раните знаци може да не бидат видливи - само лекар или специјалист може соодветно да утврди дека се работи за деменција.

За да дознаете повеќе за

- * Утврдувањето на деменцијата
- * Видовите на деменција
- * Истражувањата од областа на деменцијата
- * Службите за поддршка
- * Се друго што треба да знаете за животот со деменција

Јавете се на **Националната телефонска линија за помош при деменција** (National Dementia Helpline) на **1800 100 500** или употребете ја **Телефонската преведувачка служба** (Telephone Interpreting Service) на **131 450**.

Исто така можете да ја посетите страницата на интернет на Австралиското здружение за Алцхајмерова болест (Alzheimer's Australia) на www.alzheimers.org.au