

## CZY MARTWIĄ SIĘ PAŃSTWO O SWOJĄ PAMIĘĆ? CZY ZAPOMINACIE I CZUJECIE SIĘ ZDEZORIENTOWANI?

### Znalezienie przyczyny, to pierwszy krok do otrzymania pomocy

Czy zaczęli się Państwo niepokoić z powodu coraz większych luk w Waszej pamięci, lub innych zmian w Waszym myśleniu lub zachowaniu? Zmiany zachodzące w pamięci i sposobie myślenia mogą mieć wiele przyczyn, jak stres, depresja, ból, przewlekła choroba, zażywane leki, lub alkohol, lecz powodem może być też wczesna demencja. Duże zmiany w pamięci nie są normalnym zjawiskiem w żadnym wieku i powinny być traktowane poważnie.

Jeśli mają Państwo tego rodzaju trudności, powinniście pójść do lekarza; im szybciej, tym lepiej.

**Oto lista najczęstszych obaw związanych ze zmianami w pamięci i myśleniu,** Zaznaczcie Państwo dotyczące Was odpowiedzi. Jeśli są Państwo zaniepokojeni odpowiedziami („czasem” lub „często” na liście) omówcie je z lekarzem.

Trudno mi zapamiętać bieżące wydarzenia	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Trudno mi znaleźć odpowiednie słowo	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Mam trudności z pamiętaniem dnia lub daty	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Zapominam gdzie przechowywane są rzeczy	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Mam trudności w przystosowaniu się do zmian w codziennym toku zajęć	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Mam problemy ze zrozumieniem artykułu w czasopiśmie, albo postępu akcji w książce lub w telewizji	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Trudno mi włączyć się lub nadażyć za rozmową, szczególnie w grupie	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Mam problemy ze sprawami finansowymi, jak operacje bankowe lub obliczenie reszty	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Mam trudności w innych codziennych zajęciach, takich jak pamiętanie ile czasu upłynęło od wizyty rodziny lub przyjaciół lub przy gotowaniu potrawy, która zawsze mi się udawała	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Tracę zainteresowanie zajęciami, które normalnie sprawiały mi przyjemność	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Mam trudności w przemyśleniu problemów	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często
Ktoś z rodziny lub przyjaciół zwrócił uwagę na moją słabą pamięć	<input type="checkbox"/> Nigdy	<input type="checkbox"/> Czasem	<input type="checkbox"/> Często

Inne powody do obaw:

---

*Ta lista obaw jest tylko przykładem. Może być użyteczna przy rozmowie z lekarzem. Występowanie tych zmian nie koniecznie oznacza, że chorują Państwo lub zachorujecie na chorobę Alzheimera lub na inny rodzaj demencji.*

## Rozmowa z lekarzem

Nie istnieje jedno specjalne badanie wykazujące czy ktoś ma demencję. Diagnoza jest stawiana na podstawie rozmowy z pacjentem i czasami z członkiem rodziny lub przyjacielem, w czasie której można dowiedzieć się więcej o trudnościach z pamięcią i myśleniem. Potrzebne jest także badanie fizyczne i neurologiczne, które sprawdzi inne możliwe przyczyny.

### W czasie wizyty u lekarza

- Warto wziąć ze sobą „listę obaw” – będzie ona stanowić użyteczną podstawę dla przyszłej rozmowy i badania.
- Rozmowa z lekarzem o niepokojach powinna być szczerą i otwartą, powinni też w niej zostać określone, od kiedy doświadczają Państwo tych problemów.
- Dobrze jest przynieść wykaz pobieranych leków i ich dawki (można je wziąć ze sobą w torebce). Nie należy zapominać o inhalatorach, maściach, lekach ziołowych i witaminach.

### Pamiętajcie Państwo, że możecie:

- Poprosić o dłuższą wizytę
- Pójść w towarzystwie kogoś z rodziny lub przyjaciela
- Zadawać pytania i jeśli nie wszystko jest zrozumiałe, poprosić o bliższe wyjaśnienia
- Robić w czasie wizyty notatki
- Porozmawiać o możliwości dalszych badań przez specjalistę

## Im wcześniej zaczną Państwo działać, tym lepiej

Państwa objawy nie muszą być spowodowane przez demencję, jeżeli jednak są, wczesna diagnoza będzie pomocna. Wczesna diagnoza oznacza, że mogą Państwo mieć dostęp i korzystać z pomocy, informacji i leków. Osoby, u których stwierdzono demencję powinny mieć możliwość udziału w planowaniu reszty swego życia i ich spraw finansowych, jak również wyrażenia swoich życzeń co do przyszłej opieki.

*“Diagnozę przyjąłem z ulgą – najgorsze było nie wiedzieć..”*

(Fred – u którego stwierdzono chorobę Alzheimera)

*“Jesteśmy zadowoleni z wczesnej diagnozy. Dało nam to szansę zmienić nasz sposób życia i przystosować go do moich możliwości, a także zrobić ostateczne plany na przyszłość.”*

(Maria – u której stwierdzono demencję naczyniową)

## Co to jest demencja?

Demencja to ogólne określenie problemów z postępującymi zmianami w pamięci i myśleniu. Najczęściej spotykaną jej formą jest choroba Alzheimera. Demencja może zdarzyć się każdemu, lecz występuje częściej w wieku powyżej 65 lat, a zwłaszcza powyżej 75 lat. Wczesne objawy nie zawsze są wyraźne i tylko lekarz lub specjalista może prawidłowo rozpoznać demencję.

### Żeby uzyskać więcej informacji o

- Rozpoznaniu demencji
- Rodzajach demencji
- Badaniach naukowych dotyczących demencji
- Pomocnych usługach
- Wszelkich sprawach dotyczących życia z demencją

Prosimy skontaktować się z **National Dementia Helpline** telefon: **1800 100 500** lub skorzystać ze Służby Tłumaczy - **Telephone Interpreting Service** telefon: **131 450**.

Można także odwiedzić stronę internetową stowarzyszenia Alzheimer's Australia  
**[www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)**