

BUNAMA TANISININ KONULMASI

TURKISH

Bu broşür bunamanın erken belirtileri ve tanı yöntemleri konusunda bilgi verir. Erken ve doğru tanı konulmasının önemini vurgular.

Bunamanın erken belirtileri nelerdir?

Bunamanın ilk belirtileri çok hafif ve belirsizdir ve ilk bakışta fark edilmeyebilir. Ayrıca, bu erken belirtiler büyük ölçüde farklılıklar gösterebilir. Bununla birlikte, görünüşe göre, genellikle kişilerin ilk fark ettikleri şey, bellekte, özellikle de son zamanlarda olmuş olayları hatırlamakta güçluktur.

Sık rastlanılan diğer belirtiler arasında şunlar sayılabilir:

- Kafa karışıklığı
- Kişilik değişikliği
- Kayıtsızlık ve kendi içine çekilme
- Gündelik işleri yerine getirme becerilerinin kaybı

Bazen kişiler bu belirtilerin bir şeylerin yolunda gitmediğinin göstergesi olduğunu anlayamayabilirler. Yanlış olarak, böyle davranışların yaşlanma sürecinin normal bir parçası olduğunu varsayabilirler. Ya da belirtiler yavaşça gelişerek uzun süre fark edilmeden kalabilir. Bazen, kişi bir şeylerin yolunda gitmediğini fark etse bile bu konuda bir şey yapmak istemez.

Uyarı işaretleri

Bunamanın sık karşılaşılan bazı belirtilerinin bir listesi aşağıda sıralanmıştır. Bu listede yer alan maddeleri tek tek okuyun ve var olan belirtilerin yanına işaret koyun. Eğer çok sayıda işaret varsa, tam bir muayene için doktorunuza başvurun.

Gündelik iş görmeyi etkileyen bellek kaybı

Arada sırada randevuları ya da bir arkadaşın telefon numarasını unutmak ve bunları sonra hatırlamak normaldir. Bunaması olan kişi bunları daha sık unutabilir ya da hiç hatırlamayabilir.

Bildik işleri yapmakta güçlük

Kişinin zaman zaman dikkati dağılarak örneğin yemeğin bir kısmını sofraya getirmeyi unutabilir. Bunaması olan kişi yemek hazırlarken gereken tüm basamakları yerine getirmekte güçlük çekebilir.

Yer ve zamanla ilgili kafa karışıklığı

O günün günlerden hangisi olduğunu unutmak normaldir – fakat sadece kısa bir süreyle. Bunaması olan kişi bildiği bir yere gideceği yolu bulmakta güçlük çekebilir ya da nerede olduğunu şaşırabilir.

Dil sorunları

Doğru sözcüğü bulmakta herkes bazen güçlük çekebilir, fakat bunaması olan kişi basit sözcükleri unutabilir ya da onların yerine uymayan sözcükler koyabilir, bu durum onların söylediklerini anlamayı güçleştirir.

Soyut düşünme güçlükleri

Çek defterinin bilançosunu yapmak herkes için güç olabilir fakat bunaması olan bir kimse rakamların ne anlama geldiğini anlamakta güçlük çekebilir.

Değerlendirme güçlüğü veya zayıflığı

Bunaması olan kişi araç kullanırken yönünü ya da uzaklığı belirlemede güçlük çekebilir.

Nesnelere yanlış yere koymak

Bazen herkes anahtarını ya da cüzdanını yanlış yere koyabilir. Bunaması olan kişi nesnelere uygun olmayan yerlere koyabilir.

Kişilik ve davranışlarda değişiklik

Jeder ist gelegentlich einmal traurig bzw. launisch. Eine Person mit Demenz kann rasche Gemütsschwankungen aus keinerlei ersichtlichem Grund haben. Die Person kann verwirrt und misstrauisch werden oder sich zurückziehen.

İnisiyatif kaybı

Bazı etkinliklerden bıkmak normaldir, ne var ki, bunama kişinin daha önce hoşlandığı etkinliklere olan ilgisini kaybetmesine yol açabilir.

Amerikan Alzheimer Derneğinden (Alzheimer's Association USA) alınan bilgilere dayandırılmıştır

Unutmayın

Birçok rahatsızlığın bunamaya benzer belirtiler gösterdiğini unutmayın, bu nedenle yalnızca bu belirtileri olan bir kişinin bunaması olduğunu varsaymayın. İnceleme, depresyon, alkoliklik, enfeksiyonlar, hormon düzensizlikleri, yetersiz beslenme ve beyin tümörleri bunama benzeri belirtilere yol açabilir. Bu hastalıkların çoğu tedavi edilebilir.

Doğru tanı önemlidir

Erken bir dönemde bir doktora danışmak kritik önem taşır. Bunama tanısı yalnızca bir doktor tarafından konulabilir.

Tam bir tıbbi muayene ve psikolojik değerlendirme, tedavi edilebilecek bir durum varsa, bunu ortaya koyup, doğru bir şekilde tedavi edilmesini sağlayabilir ya da bunamanın varlığını doğrulayabilir.

Değerlendirme şunları içerebilir:

- Yakın bir akraba ya da arkadaş tarafından ve mümkünse, belirtilere sahip kişi tarafından verilen ayrıntılı bir tıbbi öykü, bu belirtilerin aniden mi yoksa yavaş yavaş mı başladığını ve ilerleyişini ortaya koymaya yardımcı olur
- Diğer rahatsızlıkları ekarte etmek ve bunama ile birlikte görülen kafa karışıklığını kötüleştirebilecek tıbbi rahatsızlıkları ortaya çıkarmak amacıyla, duyunun ve beden hareketlerinin muayenesini de içeren ayrıntılı bir fizik ve nörolojik muayene
- Belirtilerden sorumlu olabilecek hastalıkları ortaya çıkarmak için kan, idrar ve diğer laboratuvar tetkikleri
- Kavrayış, içgörü ve değerlendirme yetisi gibi özel sorun alanlarını ve bozulmamış yetileri ortaya çıkarmak için, nöropsikolojik tetkikler
- Akciğer röntgeni, kalp elektrosu, bilgisayarlı tomografi gibi diğer özel tetkikler
- Bunamanın etki etmiş olabileceği bellek, okuma, yazma ve hesaplama yetileri gibi zihinsel işlevleri kontrol etmek için mental durum testi
- Bunamayı taklit edebilen ve tedavisi olan, depresyon gibi rahatsızlıkları belirlemek ve bunamayla birlikte görülebilen korkululuk ya da sanrılar gibi psikiyatrik belirtileri denetim altına almak için psikiyatrik muayene

Nereden başlamalı

Tanı sürecine başlanacak en doğru yer, belirtileri değerlendirildikten sonra tarama tetkikleri isteyecek olan ve bir ön tanı sunabilecek ya da kişiyi nörolog, yaşlılık hastalıkları uzmanı ya da psikiyatra sevk edecek olan doktordur.

Bazıları doktora gitmek istemeyebilir. Kimileri herhangi bir rahatsızlıklarının olduğunu farkında olmayabilir ya da bunu inkâr edebilir. Bunun nedeni bunamada görülen ve kişinin kendi bellek sorunlarını fark etme ya da bunun önem derecesini kavrama yetilerini etkileyen, beyindeki değişiklikler olabilir. İçgörülerini korumuş olan diğerleri ise, korktukları şeyin doğrulanmasından çekiniyor olabilirler.

Bu durumun üstesinden gelmenin en etkili yollarından biri, doktora gitmek için başka bir gerekçe bulmaktır. Belki bir kalp muayenesi, tansiyona bakmak ve uzun süreden beri kullanılan ilaçların gözden geçirilmesi bir gerekçe olarak sunulabilir. Başka bir yöntem de her ikinizin de tıbbi muayene için doktora görünme zamanınızın gelmiş olduğunu öne sürmektir. Kişiye bolca rahatlatıcı güvenceler verin. Böyle zamanlarda soğukkanlı ve sevecen bir yaklaşım, kişinin korkularının ve endişelerinin üstesinden gelmesine yardımcı olur.

Eğer kişi yine de doktora gitmeyi reddediyorsa:

- Benzer durumlarla karşılaşmış olabilecek diğer ailelerle ve bakıcılarla konuşun
- Yaşlı Bakı Değerlendirme Ekibini (Aged Care Assessment Team – ACAT) arayın
- Ulusal Bunama Yardım Hattını (National Dementia Helpline) arayın

AYRINTILI BILGI

Alzheimer's Australia destek, bilgilendirme, eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunar. **1800 100 500**'den Ulusal Bunama Yardım Hattını (National Dementia Helpline) arayın.

Ayrıntılı bilgi ve diğer bilgilendirme broşürlerimizi okumak için fightdementia.org.au adresindeki internet sitemizi ziyaret edin

DIAGNOSING DEMENTIA

This Help Sheet provides information about the early signs of dementia and the techniques used to diagnose dementia and the importance of an early and correct diagnosis.

What are the early signs of dementia?

Because the diseases that cause dementia develop gradually, the early signs may be very subtle and vague, and not immediately obvious. Early symptoms also depend on the type of dementia and vary a great deal from person to person.

Common early symptoms include:

- Memory problems, particularly remembering recent events
- Increasing confusion
- Reduced concentration
- Personality or behaviour changes
- Apathy and withdrawal or depression
- Loss of ability to do everyday tasks

Sometimes people fail to recognise that these symptoms indicate that something is wrong. They may mistakenly assume that such behaviour is a normal part of ageing, or symptoms may develop so gradually they go unnoticed for a long time. Sometimes people may be reluctant to act even when they know something is wrong.

Warning signs

This is a checklist of common symptoms of dementia. Go through the list and tick any symptoms that are present. If there are several ticks, consult a doctor for a complete assessment.

Memory loss that affects day-to-day function

It's normal to occasionally forget appointments and remember them later. A person with dementia may forget things more often or not remember them at all.

Difficulty performing familiar tasks

People can get distracted and they may forget to serve part of a meal. A person with dementia may have trouble with all the steps involved in preparing a meal.

Disorientation to time and place

A person with dementia may have difficulty finding their way to a familiar place, or feel confused about where they are, or think they are back in some past time of their life.

Problems with language

Everyone has trouble finding the right word sometimes, but a person with dementia may forget simple words or substitute inappropriate words, making them difficult to understand. They might also have trouble understanding others.

Problems with abstract thinking

Managing finances can be difficult for anyone, but a person with dementia may have trouble knowing what the numbers mean or what to do with them.

Poor or decreased judgement

Many activities require good judgement. When this ability is affected by dementia, the person may have difficulty making appropriate decisions, such as what to wear in cold weather.

Problems with spatial skills

A person with dementia may have difficulty judging distance or direction when driving a car.

Problems misplacing things

Anyone can temporarily misplace a wallet or keys. A person with dementia may often put things in inappropriate places.

Changes in mood, personality or behaviour

Everyone becomes sad or moody from time to time. Someone with dementia can exhibit rapid mood swings for no apparent reason. They can become confused, suspicious or withdrawn. Some can become disinhibited or more outgoing.

A loss of initiative

It's normal to tire of some activities. However, dementia may cause a person to lose interest in previously enjoyed activities.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

It may not be dementia

Remember that many conditions have symptoms similar to dementia, so do not assume that someone has dementia just because some of the above symptoms are present. Strokes, depression, alcoholism, infections, hormone disorders, nutritional deficiencies and brain tumours can all cause dementia-like symptoms. Many of these conditions can be treated.

A correct diagnosis is important

Consulting a doctor at an early stage is critical. Only a medical practitioner can diagnose dementia. A complete medical assessment may identify a treatable condition and ensure that it is treated correctly, or it might confirm the presence of dementia.

An assessment may include the following:

- Medical history – the doctor will ask about past and current medical problems, family medical history, any medications being taken, and the problems with memory, thinking or behaviour that are causing concern. The doctor may also wish to speak to a close family member who can help provide all the necessary information.
- Physical examination – this may include tests of the senses and movement function, as well as heart and lung function, to help rule out other conditions.
- Laboratory tests – will include a variety of blood and urine tests to identify any possible illness which could be responsible for the symptoms. In some cases, a small sample of spinal fluid may be collected for testing.
- Neuropsychological or cognitive testing – a variety of tests are used to assess thinking abilities including memory, language, attention and problem solving. This can help identify specific problem areas, which in turn helps identify the underlying cause or the type of dementia.
- Brain imaging – There are certain scans that look at the structure of the brain and are used to rule out brain tumours or blood clots in the brain as the reason for symptoms, and to detect patterns of brain tissue loss that can differentiate between different types of dementia. Other scans look at how active certain parts of the brain are and can also help discriminate the type of dementia.
- Psychiatric assessment – to identify treatable disorders such as depression, and to manage any psychiatric symptoms such as anxiety or delusions which may occur alongside dementia.

Where to begin

The best place to start is with the person's doctor. After considering the symptoms and ordering screening tests, the doctor may offer a preliminary diagnosis or refer the person to a medical specialist such as a neurologist, geriatrician or psychiatrist.

Some people may be resistant to the idea of visiting a doctor. Sometimes people are in denial or do not realise that there is anything wrong with them. This can be due to the brain changes of dementia that interfere with the ability to recognise or appreciate the changes occurring. Others, who do have insight into their condition, may be afraid of having their fears confirmed. One of the best ways to overcome this problem is to find another reason to visit the doctor. Perhaps suggest a blood pressure check or a review of a long-term condition or medication. Another way is to suggest that it is time for both of you to have a physical check-up. A calm attitude at this time can help overcome the person's worries and fears.

If the person still will not visit the doctor:

- Talk with other families and carers who may have had to deal with similar situations
- Talk to the person's doctor for advice
- Contact your local Aged Care Assessment Team (ACAT). Call **1800 200 422** for information
- Call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**

For more detailed information about the early signs of dementia and seeking help from a doctor, download the *Worried About Your Memory?* booklet from the Alzheimer's Australia website or call the National Dementia Helpline to order a copy.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**