

TI PREOCCUPA LA MEMORIA? TI SENTI SMEMORATO O CONFUSO?

Scoprire che cosa non va bene è il primo passo per ottenere aiuto.

Hai incominciato a preoccuparti a causa di sempre più frequenti perdite di memoria, od altri cambiamenti nella tua capacità di ragionare o di comportarti? Cambiamenti nella memoria e nella capacità di ragionare hanno diverse possibili cause che possono includere stress, depressione, dolore, una malattia cronica, farmaci o alcol e a volte un inizio di demenza. Cambiamenti notevoli nella memoria non sono normali per qualsiasi età e dovrebbero essere considerati una cosa seria.

Se stai soffrendo di questi tipi di difficoltà è meglio che ti faccia visitare dal tuo medico piuttosto prima che dopo.

Lista di comuni motivi di preoccupazione circa cambiamenti nella memoria e nella capacità di ragionare

Metti un cerchietto/segno nella casella relativa alla cosa che si applica a te. Se hai identificato una qualsiasi area di preoccupazione ('a volte' oppure 'spesso' sulla lista) parlarne col tuo medico.

Ho difficoltà a ricordare avvenimenti che sono avvenuti di recente	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà a trovare la parola giusta	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà a ricordare che giorno è oggi o la data	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Mi dimentico dove di solito stanno le cose	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà ad adattarmi a qualsiasi cambiamento nella mia routine quotidiana	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà a comprendere articoli di riviste o giornali o a seguire il filo di una storia in un libro o alla TV	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Trovo difficile seguire e partecipare a conversazioni, particolarmente in gruppi	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà a prendermi cura di affari finanziari, come operazioni bancarie o calcolare il resto	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà con altre attività quotidiane come ricordarmi quanto tempo è trascorso tra le visite di familiari o amici oppure come cucinare un pasto che ho sempre preparato bene	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Sto perdendo interesse in attività che di solito mi fanno piacere	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Ho difficoltà a riflettere bene nel risolvere dei problemi	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso
Familiari e/o amici hanno fatto osservazioni circa la mia limitata memoria	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> A volte	<input type="checkbox"/> Spesso

Altri motivi di preoccupazione:

Questa lista di motivi di preoccupazione è presentata solo come guida. Usala per discuterne col tuo medico. La presenza di questi cambiamenti non implica necessariamente che hai, o avrai in futuro, il morbo di Alzheimer o altro tipo di demenza.

Come parlare col tuo medico

Non esiste un test specifico che può rivelare se una persona soffre di demenza. Una diagnosi è fatta parlando con te e forse con un familiare o amico per identificare le difficoltà che hai con la memoria e la capacità di ragionare. Ci sarà anche bisogno di un esame fisico e neurologico che prenderà in considerazione altre possibili cause.

Durante la visita:

- Porta con te la tua lista dei motivi di preoccupazione – servirà come utile punto di partenza per ulteriore discussione e test
- Parla col tuo medico onestamente e apertamente circa le tue preoccupazioni, includendo da quanto tempo stai soffrendo di questi problemi
- Porta con te la lista delle medicine che stai prendendo assieme alle dosi (oppure porta tutte le tue pillole in un sacchetto). Non dimenticare inalatori, pomate, medicine a base di erbe e vitamine.

Ricordati, tu puoi:

- Chiedere per un appuntamento più lungo
- Portare con te un familiare o un amico
- Fare domande e richiedere maggiori spiegazioni se non comprendi
- Prendere note durante la visita
- Discutere l'opzione di un'ulteriore opinione da parte di uno specialista

Quanto prima intervieni tanto meglio

Può essere che i tuoi sintomi non siano causati da demenza, ma se lo sono una diagnosi fatta al più presto possibile può essere utile. Una diagnosi eseguita al più presto possibile significa che puoi avere accesso a supporto, informazioni e cure. Persone diagnosticate come sofferenti di demenza dovrebbero avere l'opportunità di partecipare nella pianificazione del resto della loro vita e dei loro affari finanziari come pure nell'indicare i loro desideri per l'assistenza da ricevere in futuro.

“È stato un sollievo aver fatto la diagnosi – il peggio consisteva nel non sapere .”

(Fred – diagnosticato con il morbo di Alzheimer)

“Siamo contenti di aver avuto quella diagnosi per tempo. Ci ha dato la possibilità di cambiare le nostre attività di ogni giorno in modo tale da adeguarle alle mie possibilità e di formulare piani precisi per il futuro.”

(Maria – diagnosticata con demenza vascolare)

Che cosa è la demenza?

La demenza è un termine generico che descrive problemi con cambiamenti progressivi nella memoria e nella capacità di ragionare. Il morbo di Alzheimer è il tipo più frequente di demenza. La demenza può colpire chiunque, ma diviene più frequente passata l'età dei 65 anni, e specialmente oltre l'età dei 75. I segni iniziali possono essere non ovvi – solo un medico o uno specialista può diagnosticare la demenza con esattezza.

Per maggiori informazioni circa

- Come diagnosticare la demenza
- Tipi di demenza
- Ricerche sulla demenza
- Servizi di supporto
- Qualsiasi altra cosa che devi conoscere sul come vivere con la demenza

mettiti in contatto con la **National Dementia Helpline (Telefono amico per la demenza)** al

1800 100 500 oppure

usa il **Telephone Interpreting Service (Servizio telefonico interpreti)** al **131 450**.

Puoi anche visitare il sito web di Alzheimer's Australia **www.alzheimers.org.au**