

# Nababahala ka ba sa iyong pag-iisip at memorya?

Ito ang maari mong gawin





Napansin mo bang may mga pagbabago sa iyong pag-iisip o pag-uugali? Nababahala ka ba sa dumadalas na pagkalimot?

Napansin mo rin siguro ang mga pagbabagong ito sa isang kapamilya o kaibigan.

Maraming dahilan kung bakit nagkakaroon ng pagbabago sa pag-iisip o pagkawala ng memorya, kabilang ang:

- stress
- pananakit
- malalang karamdaman
- ilang gamot
- alkohol
- pagkapagod.

Minsan, ang mga sintomas ay senyales ng maagang dementia.

**Hindi normal ang malalaking pagbabago sa memorya kahit sa anong edad.**

Kung dumaranas ka ng mga ganitong hirap, dapat kang magpatingin sa doktor.

# Pakikipag-usap sa iyong doktor

Walang iisang pagsusuring medikal upang malaman kung may dementia ang isang tao.

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong mga nararanasang hirap. Susuriin ng iyong doktor ang iyong katawan at pag-iisip (physical and neurological examination). Maaari ka ring isangguni sa isang espesyalista upang maimbestigahan ang iba pang posibleng sanhi ng iyong mga sintomas.

Sa iyong pagbisita, kailangan mong:

- magdala ng listahan ng iyong mga alalahanin.
- sabihin sa doktor kung gaano katagal mo nang nararanasan ang mga problema at kung lumalala ang mga ito.
- magdala ng listahan ng mga gamot, bitamina, at suplemento na iniinom mo.



# Paghandaan ang iyong appointment

- Mag-book ng mas mahabang appointment.
- Magpasama sa isang kaibigan o kapamilya.
- Magtanong at ipaalam sa doktor kung may hindi ka nauunawaan.
- Isulat ang mga mahalagang sasabihin sa iyo sa iyong pagbisita.
- Talakayin ninyo kung kailangan mong magpatingin sa espesyalista.



**Nakahinga ako nang maluwag nang makuha ang aking diyagnosis. Ang pinakamasakit ay ang hindi malaman.”**

Fred, nadiyagnos na may Alzheimer's disease

## Mas mabuting umaksyon ka habang maaga

Maaaring hindi dementia ang sanhi ng iyong mga sintomas. Ngunit kung ito man ay dementia, makatutulong ang maagang diyagnosis.

Makakakuha ka ng suporta at impormasyon upang maunawaan kung paano mamuhay nang maayos kung may dementia at kontrolin ang iyong buhay. Maaari kang magplano nang maaga at gumawa ng mga positibong hakbang upang mabuhay nang pinakamahasag.

“

**Masaya kami na nabigyan ng maagang diyagnosis. Nagkaroon kami ng pagkakataon na baguhin ang aming pamumuhay upang umangkop sa aking kakayahan. Gumawa rin kami ng tiyak na mga plano para sa hinaharap.”**

Maria, nadiagnos na may vascular dementia

# Ano ang dementia?

Ang dementia ay isang salitang ginagamit upang ilarawan ang mga sintomas ng malaking grupo ng mga karamdaman na nagdudulot ng tuluy-tuloy na pagbagsak sa kakayahan ng isang tao. Maraming uri ng dementia, at ang Alzheimer's disease ang pinakakaraniwan.

Sinuman ay maaaring magkaroon dementia, ngunit mas madalas ito sa mga taong may edad na 65 at pataas, lalo na sa mga taong may edad na 85 at mahigit pa.

Tanging ang doktor o espesyalista lamang ang makakapagbigay ng tamang diyagnosis ng dementia.



# Checklist kung nag-aalala ka tungkol sa iyong pag-iisip at memorya?

Kung nababahala ka sa mga pagbabago sa pag-iisip o memorya ng iyong sarili o ng iyong kapamilya o kaibigan, sagutan ang checklist sa ibaba.

**Nahhirapan akong maalala ang mga kamakailang pangyayari.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nahhirapan akong hanapin ang tamang salita**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nahhirapan akong maalala ang araw at petsa.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nalilimutan ko kung saan karaniwang itinatabi ang mga bagay.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nahhirapan akong umangkop sa mga pagbabago sa aking routine.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nahhirapan akong maunawaan ang nakasulat na nilalaman o sundan ang kuwento sa telebisyon.**

Bihira    Minsan    Madalas



**Nahihirapan akong sumabay at makilahok sa mga pag-uusap, lalo na sa mga grupo.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Mayroon akong problema sa paghawak ng pera, tulad ng pagbabangko o pagkalkula ng sukli.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nahihirapan ako sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng paghahanap sa lokal na pamilihan o shopping centre.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nawawalan ako ng interes sa mga aktibidad na karaniwan kong kinagigiliwan.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Nahihirapan akong lutasin ang mga problema.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Napapansin ng pamilya o kaibigan ang aking kahinaan sa memorya.**

Bihira    Minsan    Madalas

**Kung karamihan sa iyong sagot ay “minsán” o “madalas,” dapat kang magpatingin na sa doktor.**



# Tungkol sa Dementia Australia

Ang Dementia Australia ang pinagkakatiwalaang mapagkukunan ng impormasyon, edukasyon, at mga serbisyo para sa mahigit 421,000 Australyanong may dementia at mahigit 1.6 milyong tao na kasangkot sa kanilang pangangalaga.

Kami ay naninindigan para sa positibong pagbabago at sumusuporta sa mahahalagang pananaliksik. Narito kami upang suportahan ang mga apektado ng dementia at tulungan silang mamuhay nang maayos hangga't maaari.

Anuman ang epekto sa iyo ng dementia, narito kami para sa iyo.

# National Dementia Helpline **1800 100 500**



Para sa tulong sa wika,  
tumawag sa **131 450**

---

Hanapin kami sa online  
**dementia.org.au**



Ang National Dementia Helpline ay pinondohan ng Pamahalaan ng Australya

© Dementia Australia 2023, 24223/25012 Setyembre 2024