

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

GREEK | ENGLISH

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο παρέχει πληροφορίες για τις πρώρες ενδείξεις της άνοιας, τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της άνοιας και η σημασία της έγκαιρης και σωστής διάγνωσης.

Ποιες είναι οι πρώρες ενδείξεις άνοιας;

Επειδή οι ασθένειες που προκαλούν άνοια αναπτύσσονται σταδιακά, οι πρώρες ενδείξεις άνοιας μπορεί να είναι πολύ ανεπαίσθητες και να μην είναι άμεσα έκδηλες. Επίσης τα πρώρα συμπτώματα εξαρτώνται στο είδος της άνοιας και ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο.

Συνηθισμένα πρώρα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Προβλήματα με το μνημονικό, ειδικά να θυμάται το άτομο πρόσφατα γεγονότα
- Αυξημένη σύγχυση
- Μειωμένη συγκέντρωση της προσοχής
- Αλλαγή στην προσωπικότητα ή συμπεριφορά
- Απάθεια και απομόνωση ή κατάθλιψη
- Απώλεια της ικανότητας εκτέλεσης καθημερινών εργασιών

Μερικές φορές οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι αυτά τα συμπτώματα αποτελούν ένδειξη ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Μπορεί λανθασμένα να υποθέσουν ότι αυτού του είδους η συμπεριφορά αποτελεί φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας των γηρατειών ή τα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν τόσο σταδιακά και να παραμείνουν απαρατήρητα για μεγάλο διάστημα. Μερικές φορές τα άτομα μπορεί να αρνούνται να κάνουν κάτι ακόμη κι όταν γνωρίζουν ότι κάτι συμβαίνει.

Για το άτομο που βιώνει τα συμπτώματα, η καθαυτού φύση αυτών των αλλαγών μέσα στον εγκέφαλο μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο δεν μπορεί να καταλάβει ότι υπάρχουν αλλαγές.

Προειδοποιητικές ενδείξεις

Αυτή είναι μια λίστα ελέγχου για συνηθισμένα συμπτώματα άνοιας. Διαβάστε τη λίστα και σημειώστε στα συμπτώματα που είναι εμφανή. Αν έχετε σημειώσει σε πολλά σημεία, συμβουλευτείτε κάποιο γιατρό για μια πλήρη εξέταση.

Απώλεια μνήμης που επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες

Είναι φυσιολογικό να ξεχνάτε κάπου-κάπου τα ραντεβού και να τα θυμάστε αργότερα. Το άτομο με άνοια μπορεί να ξεχνάει πράγματα συχνότερα ή να μην τα θυμάται καθόλου.

Δυσκολία εκτέλεσης καθημερινών και οικείων ασχολιών

Οι άνθρωποι αφαιρούνται κάπου-κάπου και μπορεί να ξεχάσουν να σερβίρουν ένα μέρος του φαγητού. Το άτομο με άνοια μπορεί να δυσκολεύεται με όλες τις διαδικασίες προετοιμασίας ενός φαγητού.

Αποπροσανατολισμός χρόνου και χώρου

Το άτομο με άνοια μπορεί να δυσκολεύεται να βρει το δρόμο του σ' ένα γνωστό του μέρος ή να μην γνωρίζει που βρίσκεται, ή νομίζει ότι ζει σε κάποιο παλαιότερο στάδιο της ζωής του.

Προβλήματα στη γλώσσα

Όλοι δυσκολεύονται να βρουν τη σωστή λέξη μερικές φορές, αλλά το άτομο με την άνοια μπορεί να ξεχνάει απλές λέξεις ή να τις αντικαθιστά με ακατάλληλες λέξεις, δυσκολεύοντας την κατανόηση της πρότασης. Μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να καταλαβαίνουν τους άλλους.

Προβλήματα με την αφηρημένη σκέψη

Η διαχείριση των χρημάτων μπορεί να είναι δύσκολη για όλους μας, αλλά το άτομο με άνοια μπορεί να δυσκολεύεται να γνωρίζει τι σημαίνουν οι αριθμοί και τι κάνουμε με τους αριθμούς.

Κακή ή μειωμένη κρίση

Πολλές δραστηριότητες απαιτούν καλή κρίση. Όταν αυτή η ικανότητα επηρεαστεί από την άνοια, το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να παίρνει κατάλληλες αποφάσεις, όπως τι να φορέσει όταν κάνει κρύο.

Προβλήματα με τις ικανότητες υπολογισμού χώρου και χρόνου

Το άτομο με άνοια μπορεί να δυσκολεύεται να κρίνει την απόσταση ή την κατεύθυνση όταν οδηγεί αυτοκίνητο.

Προβλήματα λαθεμένης τοποθέτησης πραγμάτων

Ο καθένας μπορεί προσωρινά να βάλει σε λάθος μέρος το πορτοφόλι ή τα κλειδιά. Το άτομο με άνοια μπορεί να βάζει τα πράγματα σε ακατάλληλα μέρη.

Αλλαγές στην ψυχική διάθεση, προσωπικότητα ή συμπεριφορά

Κάπου-κάπου όλοι μας στεναχωριόμαστε ή είμαστε κακόκεφοι. Το άτομο με άνοια μπορεί να παρουσιάσει ραγδαίες αλλαγές στην ψυχική διάθεση χωρίς να υπάρχει μια έκδηλη αιτία. Μπορεί να μην γνωρίζει που βρίσκεται, να υποπτεύεται τους άλλους ή να απομονωθεί στον εαυτό του. Μερικά άτομα μπορεί να μην έχουν ηθικούς φραγμούς ή να είναι πιο εξωστρεφείς.

Απώλεια πρωτοβουλίας

Είναι φυσιολογικό να κουράζεται κανείς από μερικές δραστηριότητες. Η άνοια όμως μπορεί να προκαλέσει σ' ένα άτομο να χάσει το ενδιαφέρον του σε δραστηριότητες που παλιά τις ευχαριστιόταν.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Μπορεί να μην είναι άνοια

Να θυμάστε ότι πολλές παθήσεις έχουν παρόμοια συμπτώματα με αυτά της άνοιας, οπότε μην υποθέτετε ότι κάποιος έχει άνοια απλά επειδή παρουσιάζει μερικά απ' τα παραπάνω συμπτώματα. Εγκεφαλικά επεισόδια, κατάθλιψη, αλκοολισμός, λοιμώξεις, ορμονικές διαταραχές, διατροφικές ανεπάρκειες και εγκεφαλικό όγκοι όλα μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά της άνοιας. Πολλές απ' αυτές τις παθήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Η σωστή διάγνωση είναι σημαντική

Η επίσκεψη σε γιατρό στο αρχικό στάδιο είναι κρίσιμης σημασίας. Μόνο ένας γιατρός μπορεί να κάνει διάγνωση της άνοιας. Μια πλήρης ιατρική αξιολόγηση μπορεί να εντοπίσει μια θεραπεύσιμη πάθηση και να εξασφαλίσει ότι θα αντιμετωπιστεί σωστά, ή να επιβεβαιώσει την παρουσία άνοιας.

Μια αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει τα παρακάτω:

- Ιατρικό ιστορικό – ο γιατρός θα ρωτήσει για τα παλιά και τα τωρινά ιατρικά προβλήματα, το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό, οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνει το άτομο και τα προβλήματα με το μνημονικό, σκέψη ή συμπεριφορά που προκαλούν ανησυχία. Ο γιατρός μπορεί επίσης να θελήσει να μιλήσει με ένα στενό μέλος της οικογένειας που μπορεί να βοηθήσει στην παροχή όλων των αναγκών πληροφοριών.
- Σωματική εξέταση - αυτή μπορεί να περιλαμβάνει εξετάσεις των αισθήσεων και λειτουργίας των κινήσεων, καθώς επίσης για τη λειτουργία της καρδιάς και του πνεύμονα για να βοηθήσει να αποκλειστούν άλλες παθήσεις.
- Εργαστηριακές εξετάσεις - όπως διάφορες αιματολογικές και ουρολογικές εξετάσεις για να εντοπιστεί οποιαδήποτε πιθανή ασθένεια που μπορεί να ευθύνεται για τα συμπτώματα. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να πάρουν ένα μικρό δείγμα υγρού της σπονδυλικής.
- Νευρολογικές ή νοηματικές εξετάσεις – χρησιμοποιούνται διάφορες εξετάσεις για να αξιολογηθούν οι ικανότητες σκέψης όπως η μνήμη, γλώσσα, προσοχή και επίλυση προβλημάτων, οι οποίες επακόλουθα βοηθούν στον εντοπισμό της βασικής αιτίας ή το είδος της άνοιας.
- Ακτινογραφία του εγκεφάλου – υπάρχουν ορισμένες ακτινολογικές εξετάσεις που εξετάζουν τη δομή του εγκεφάλου και χρησιμοποιούνται για να αποκλειστεί η ύπαρξη εγκεφαλικών όγκων ή θρόμβων του αίματος ως η αιτία των συμπτωμάτων, και να εντοπιστούν σχήματα απώλειας εγκεφαλικού ιστού με τα οποία γίνεται διαφοροποίηση μεταξύ των διαφορετικών ειδών άνοιας. Άλλες ακτινογραφίες εξετάζουν το πόσο ενεργά είναι ορισμένα μέρη του εγκεφάλου που βοηθούν επίσης να γίνει διαχωρισμός του συγκεκριμένου είδους της άνοιας.
- Ψυχιατρική αξιολόγηση - για τον εντοπισμό θεραπεύσιμων διαταραχών όπως κατάθλιψη και για τη διαχείριση οποιωνδήποτε ψυχιατρικών συμπτωμάτων όπως ανησυχία ή ψευδαισθήσεις που μπορεί να συνυπάρχουν με την άνοια.

Από πού να αρχίσετε

Τα καλύτερο μέρος για να αρχίσετε είναι με το γιατρό του ατόμου. Ο γιατρός αφού λάβει υπόψη τα συμπτώματα και δώσει

εντολή να γίνουν οι διαγνωστικές εξετάσεις, μπορεί να κάνει μια προκαταρκτική διάγνωση ή να παραπέμψει το άτομο σε ειδικό όπως νευρολόγο, γηρύατρο ή ψυχίατρο.

Μερικά άτομα μπορεί να είναι διστακτικά στην ιδέα επίσκεψης σε γιατρό. Μερικές φορές οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι έχουν κάποιο πρόβλημα με την υγεία τους επειδή οι εγκεφαλικές αλλαγές που συμβαίνουν με την άνοια παρεμβάλλονται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίσει ή να εκτιμήσει τις αλλαγές που συμβαίνουν. Άλλα άτομα που διατηρούν ακόμη την ικανότητα της αντίληψης για την πάθησή τους, μπορεί να φοβούνται την επαλήθευση των φόβων τους. Ένας απ' τους αποτελεσματικότερους τρόπους για να ξεπεραστεί αυτό το πρόβλημα είναι να βρείτε κάποια άλλη αιτία για την επίσκεψη στο γιατρό. Θα μπορούσατε να υποδείξετε μια εξέταση ή επανεξέταση για την πίεση ή μια επανεξέταση μιας μακροχρόνιας πάθησης ή φαρμάκου. Ένας άλλος τρόπος είναι να υποδείξετε ότι είναι καιρός να κάνετε και οι δυο σας ένα τσεκάπ στο γιατρό. Μια ήρεμη προσέγγιση στο σημείο αυτό μπορεί να βοηθήσει για να ξεπεράσει το άτομο τις ανησυχίες και τους φόβους του.

Αν το άτομο πάλι δεν θέλει να επισκεφθεί γιατρό:

- Ζητήστε συμβουλές από το γιατρό του ατόμου
- Επικοινωνήστε με την Ομάδα Αξιολόγησης Αναγκών Φροντίδας Ηλικιωμένων (ACAT) της περιοχής σας μέσω του συστήματος myagedcare στο **1800 200 422** για περισσότερες πληροφορίες
- Τηλεφωνήστε στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500**

Αν νομίζετε ότι ο γιατρός σας δεν παίρνει στα σοβαρά τις ανησυχίες σας, σκεφτείτε να πάρετε δεύτερη γνώμη.

Για περισσότερες λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις πρόωρες ενδείξεις άνοιας ή πώς να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον γιατρό, κατεβάστε το φυλλάδιο **Worried About Your Memory? (Ανησυχείτε για το μνημονικό σας;)** από την ιστοσελίδα του Συλλόγου Αλτσχάιμερ Αυστραλίας ή τηλεφωνήστε στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας για να σας στείλει ένα αντίτυπο.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας **fightdementia.org.au**



Για γλωσσική βοήθεια τηλεφωνήστε στην
Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο
131 450.

DIAGNOSING DEMENTIA

This Help Sheet provides information about the early signs of dementia, 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 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.

For the person experiencing the symptoms, the very nature of these changes within the brain may mean that the person is unable to recognise that there are changes.

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 and will, ideally, 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 do not realise that there is anything wrong with them because the brain changes that occur with dementia 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 to the person's doctor for advice
- Contact your local Aged Care Assessment Team (ACAT) via My Aged Care on **1800 200 422** for information
- Call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**

If you feel your doctor is not taking your concerns seriously, consider seeking a second opinion.

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**