

Demenza

Risorse e supporto per aiutarti a vivere bene

Scoprire della demenza

Scoprire che tu o un membro della tua famiglia potreste avere la demenza può essere sconcertante. Potreste avere molte domande. C'è molto da imparare, ma è disponibile supporto. Il tuo medico di fiducia (GP) può aiutarti a capire cosa potrebbe accadere dopo e come trovare le informazioni e l'aiuto di cui potresti aver bisogno tu, la tua famiglia o i tuoi amici.

Questa scheda informativa spiega dove trovare i servizi e il supporto di cui potresti aver bisogno ora e in futuro.

Chiamare un numero verde nazionale



La National Dementia Helpline (numero verde nazionale per la demenza) fornisce informazioni, consigli, supporto emotivo e orientamento, e ti metterà in contatto con servizi e programmi di supporto.

Chiama gratuitamente 1800 100 500
disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Dementia Support Australia

Il Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servizio di consulenza per la gestione del comportamento in casi di demenza) è un servizio nazionale di consulenza per le famiglie e per chi si prende cura di persone con demenza. Il servizio fornisce consulenza confidenziale, valutazione, intervento, formazione e supporto specialistico.

Chiama gratuitamente 1800 100 500 disponibile
24 ore su 24, 7 giorni su 7.



Trovare i servizi utilizzando la Dementia Directory ovvero l'elenco locale per persone affette da demenza



È ora possibile trovare una serie di servizi locali nell'elenco sopraindicato, come ad esempio:

- informazioni e risorse;
- gruppi di sostegno;
- servizi di sollievo;
- Cognitive, Dementia and Memory Services (Servizi cognitivi, per la demenza e per la memoria o CDAMS);
- professionisti del settore sanitario (come dietologi, fisiologi, logopedisti, terapisti occupazionali, consulenti).



Scansiona il codice QR per visualizzare la Dementia Directory

Visita il sito web DementiaDirectory.org.au

Questo elenco comprende servizi non presenti tra quelli forniti da My Aged Care o Dementia Australia.



Hai bisogno di aiuto per accedere ai link di questa scheda informativa? Chiama il numero 1800 100 500 o chiedi al tuo medico di fiducia (GP).

Questo progetto collaborativo è finanziato dal Governo Australiano per favorire un migliore accesso all'assistenza per la demenza nella nostra comunità. Questa scheda informativa è stata sviluppata utilizzando i contenuti di The Dementia Guide (Manuale sulla demenza) di Dementia Australia e in consultazione con persone affette da demenza, i loro assistenti e operatori sanitari.

Cosa aspettarsi

1. Visita dal medico

Il tuo medico di fiducia (GP) ti farà domande sui cambiamenti che tu o altri potreste aver notato, sul tuo stile di vita, sulla tua anamnesi familiare e su altre cartelle cliniche. Il medico potrebbe condurre una valutazione fisica e chiederti di completare alcuni test che valutano la tua memoria e il tuo pensiero.

Potrebbero essere necessari diversi appuntamenti per completare la valutazione. Dopo l'esame, il medico potrebbe chiederti di vedere altri specialisti per ulteriori esami.

Se possibile, porta con te un'altra persona che può sostenerti e aiutarti a ricordare informazioni importanti durante gli appuntamenti.

Come prepararsi per la visita

- Prenota un appuntamento lungo;
- Porta con te l'elenco dei farmaci che assumi;
- Annota i cambiamenti che hai notato (hai dimenticato eventi recenti, sei confuso/a, hai notato cambiamenti della tua personalità) e qualsiasi preoccupazione che tu, la tua famiglia o i tuoi amici avete;
- Chiedi al medico di scrivere i passi successivi.

Domande da porre al medico

- Ci sono informazioni che posso portare con me?

2. Esami e impegnativa per visita presso specialisti, laddove necessario

Se il medico di fiducia (GP) pensa che tu sia affetto/a la demenza, può indirizzarti a uno specialista come un neurologo o un geriatra, o verso uno dei Cognitive, Dementia and Memory Service (Servizi cognitivi, per la demenza e la memoria o CDAMS), che verificheranno la presenza di altre possibili cause dei cambiamenti che hai notato e potranno sottoporli a ulteriori esami, come ad esempio:

- esami del sangue e dell'urina;
- risonanze per controllare il cervello;
- test cognitivi e neuropsicologici per esaminare più a fondo la tua memoria, la tua attenzione, il tuo pensiero e la tua capacità di risolvere i problemi;
- una valutazione psichiatrica per verificare la presenza di altre patologie e per gestire i sintomi che possono manifestarsi insieme alla demenza.

Potrebbero essere necessari diversi appuntamenti con gli specialisti prima di ricevere una diagnosi.

Domande da porre al medico

- Devo digiunare prima di uno di questi esami?
- Quanto costeranno gli specialisti?
- Posso accedere a un sostegno finanziario per le visite con gli specialisti?
- Quali altri specialisti saranno coinvolti?
- Ci sono informazioni che posso portare a casa?

Il percorso della demenza



3. Opzioni di gestione iniziale

Se ti è stato comunicato che sei affetto/a da demenza, ci sono alcune cose che puoi fare per rallentarne la progressione:

- seguire un'alimentazione sana;
- fare attività fisica;
- essere connesso/a con la comunità;
- smettere di fumare;
- limitare o evitare alcol e altre droghe.

Alcuni farmaci possono anche ridurre alcuni sintomi e la progressione della demenza. La loro efficacia dipende dal tipo di demenza.

Ci sono professionisti sanitari che possono aiutarti ad apportare cambiamenti salutari al tuo stile di vita (ad esempio dietologi e fisiologi) e a sostenere la tua indipendenza (ad esempio, terapisti occupazionali e fisioterapisti). Altri possono aiutarti con il tuo umore e la tua salute mentale (consulenti, psicologi).

I gruppi di sostegno locali possono aiutare te, i tuoi amici e la tua famiglia a entrare in contatto con gli altri e imparare a convivere con la demenza. Per maggiori informazioni, chiedi al tuo medico di fiducia o visita il sito [DementiaDirectory](#).

Domande da porre al medico



- Che tipo di demenza ho?
- Posso ancora guidare? Posso ancora lavorare?
- In che modo la demenza potrebbe avere delle ripercussioni su di me nel tempo?
- Ci sono farmaci che possono aiutarmi?
- Chi può aiutarmi ad apportare cambiamenti al mio stile di vita?
- Ci sono altre cure che potrei provare?
- Dove posso trovare informazioni affidabili? Ci sono informazioni che posso portare a casa?

4. Gestione continuativa e reti di supporto

I controlli periodici dal proprio medico di fiducia aiutano a garantire la tua salute generale.

Puoi anche rivolgerti al tuo medico se tu o la persona che ti assiste avete domande sulla tua demenza o avete bisogno di supporto, specialmente se avete notato dei cambiamenti.

Il tuo medico può aiutare te e chi si prende cura di te a trovare il supporto che fa al caso tuo, tra cui l'accesso a supporti sociali, assistenza domiciliare, altri professionisti sanitari (come consulenti, terapisti occupazionali, fisioterapisti, logopedisti, dietologi) e servizi di sollievo.

Il tuo medico può anche aiutarti con la pianificazione anticipata delle cure, cosa che è consigliata a tutti.

Inoltre, è importante che chi si prende cura di te si sottoponga regolarmente a controlli con il proprio medico (almeno una volta all'anno), in modo da prendersi cura della sua salute e del suo benessere.

Domande da porre al medico



- Con quale frequenza devo sottopormi a controlli/visite periodiche e da chi devo farmi visitare? Devo portare un assistente o una persona di supporto alle visite di controllo?
- Cosa posso fare per pianificare il mio futuro?
- Quali tipi di supporto o servizi possiamo ottenere io e il mio assistente e cosa dobbiamo fare per accedervi?

Suggerimenti

1. Se possibile, porta un'altra persona con te agli appuntamenti, come ad esempio un familiare, la persona che si prende cura di te o un amico/a.
2. Se hai bisogno di un interprete o di accedere al National Relay Service (Servizio nazionale per persone con problemi di udito), comunicalo all'addetto/a alla reception quando prenoti l'appuntamento con il medico.
3. Se possibile, annota o chiedi al medico di scrivere cosa devi fare successivamente.
4. Chiedi all'operatore sanitario o al medico di parlare direttamente con te e non solo con la persona che ti accompagna all'appuntamento.
5. Chiedi al tuo operatore sanitario o al medico di prenotare un appuntamento più lungo se hai bisogno di discutere diverse cose.
6. Scarica la lista di controllo di [Dementia Australia](#) nella sezione 10 di The Dementia Guide (il Manuale sulla demenza) per aiutarti in ogni fase del percorso.

Servizi di supporto



Esistono supporti e servizi che possono aiutarti. Questi possono includere: aiuto a casa, attività sociali e quotidiane, assistenza personale, cure di sollievo, assistenza sanitaria (come dietologi, fisiologi, terapisti occupazionali), trasporto e assistenza residenziale per anziani.

Per aiutarti a trovare i servizi di cui hai bisogno, consulta le pagine seguenti:

- **Se hai meno di 65 anni** contatta il National Disability Insurance Scheme (Regime nazionale di previdenza per i disabili o NDIS) Visita il sito web ndis.gov.au o chiama il numero:

1800 800 110

dal lunedì al venerdì
dalle 8:00 alle 20:00

- **Se hai più di 65 anni** contatta My Aged Care. Visita il sito web myagedcare.gov.au o chiama il numero:

1800 200 422

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 20:00 e il sabato
dalle 10:00 alle 14:00



Supporto per gli assistenti

Se ti prendi cura di una persona affetta da demenza, puoi trovare informazioni, ottenere supporto e accedere ai servizi nella tua zona e online su **Carer Gateway**.

Visita il sito web carergateway.gov.au o chiama il numero:

1800 422 737



Scansiona per visualizzare
The Dementia Guide
(il Manuale sulla demenza)

[The Dementia Guide](http://dementia.org.au) (il Manuale sulla demenza) è disponibile in versione cartacea o audio. Ogni sezione fa riferimento a una fase del tuo percorso con la demenza. Visita il sito web dementia.org.au

Informazioni in altre lingue



Dementia Australia fornisce un'ampia gamma di informazioni, materiale educativo e supporto, tra cui informazioni tradotte in 38 lingue.

Visita il sito web dementia.org.au/languages

Dementia Support Australia ha una serie di informazioni tradotte online.

Visita il sito web dementia.com.au/resource-hub

Mindcare ha tradotto informazioni e brevi video in diverse lingue.

Visita il sito web mindcare.org.au o mindcare.org.au/understanding-dementia/films.

Servizi di interpretariato e assistenza per l'udito

Se hai bisogno di un interprete, chiama il Translating and Interpreting Service (Servizio di Traduzione e Interpretariato) al numero **131 450**.



Se sei non udente o hai disturbi dell'udito o del linguaggio, chiama il National Relay Service (Servizio nazionale per persone con problemi di udito) al numero **133 677**.



Hai bisogno di aiuto per accedere ai link di questa scheda informativa? Chiama il numero 1800 100 500 o chiedi al tuo medico di fiducia (GP).