

Tetum translation: Are you worried about dementia

Karik ita-boot preokupa kona-ba deménsia?



Health and
Social Care



Konteúdu

Saida mak deménsia?	4
Sintomas hosi deménsia nian	5
Tipu sira deménsia nian	6
Hetan diagnóstiku ida	8
Tratamentu ba deménsia..	12
Planu ba futuru	14



Se bainhira ita-boot sai haluha-ten, partikularmente se bainhira ita iha idade tinan 65 ba leten, karik ne'e ideia ida di'ak atu ko'alia ho ita-nia KJ kona-ba sinál sedu hosi deménsia.

Ne'e nu'udár kondisaun ne'ebé normál ba ita-nia memória atu sai afetadu hosi idade, estrese, kolen liuresik, ka moras ruma no mós medikamentus. Ida-ne'e bele sai irritante se bainhira ida-ne'e akontese dala balun, maibé se karik ida-ne'e afeta ita-nia moris loroloron nian ka preokupa ita-boot ka ema ruma ne'ebé ita hatene, entaun ita tenke ko'alia ho ita-nia KJ.

deménsia Problemas memória nian mós bele kauza hosi depresau, estrese, efeitus hosi aimoruk, ka problema saúde sira seluk. Ne'e bele sai importante tebes atu halakon tiha problemas seluk hirak-ne'e ka buka meius hodi halo tratamentu. Ita-nia KJ sei bele halo ezaminasaun simples balun no tantu reafirma ba ita-boot, halo diagnóstiku ida ba ita, ka enkamiña ita-boot ba espesialista ida hodi halo teste adisionál.

Livretu ida-ne'e deskreve sintomas komún hosi deménsia nian no oinsá atu hetan diagnóstiku ida. Ne'e mós deskreve kona-ba apoiu ne'ebé disponível depoizde halo tiha diagnóstiku ida.

Saida mak deménsia?

Deménsia ne'e síndrome ida komún (grupu ida hosi sintomas ne'ebé relacionadu) asosiadu ho deklíniu hosi kakutak no ninia kapasidades. Deménsia bele afeta kualkér ema ida, maibé ita-nia risku atu dezenvolve deménsia ne'e sei aumenta bainhira ita-nia idade aumenta, no kondisaun ne'e normalmente akontese ba ema sira ho idade tinan 65 ba leten.

Laiha maneira serto atu evita tipu hotu-hotu hosi deménsia nian. Nu entantu, estilu-moris nian ne'ebé saudável bele ajuda hodi redús ita-nia risku atu dezenvolve deménsia bainhira ita-nia idade aumenta ba daudaun. Ne'e mós prevene moras sira kardiovaskulár nian, hanesan asidente vaskulár ensefálíku (stroke) no atake kardiáku.

Atu redús ita-nia risku atu dezenvolve deménsia no kondisaun saúde nian seluk ne'ebé grave, rekomenda ba ita-boot atu:

- han hahán ne'ebé saudável;
- mantein pezu/todan ida saudável;
- halo ezersísiu regularmente;
- labele hemu demais tua-manas;
- para ho fuma (karik ita fuma duni);
- sertifika katak ita-boot mantein presaun raan nian iha nível ida saudável.

Ita-boot bele hatene informasaun liutan kona-ba faktór risku sira ba deménsia nian iha www.nidirect.gov.uk/demensia



Sintomas hosi deménsia nian

Sintomas sedu hosi deménsia nian ne'e dalabarak kmaan no bele sai piór iha forma ne'ebé graduál tebes. Ne'e signifika katak ita-boot karik sei la nota se karik ita hetan ona ida-ne'e. Família no belun sira karik sei la nota kona-ba situasaun ne'e ka konta ho ida-ne'e ho seriedade iha tempu balun nia laran.

Ho deménsia, kakutak hetan estragu liutan no ladún funsiona ho di'ak hosi tempu ba tempu. Sintomas deménsia nian ne'e sempre muda ba beibeik no sai grave liutan.

Tanba razaun ida-ne'e, importante atu ko'alia lailais kedas ho ita-nia KJ envezde hein kleur fali se karik ita-boot preokupa kona-ba problemas memória nian.

Velosidade iha-ne'ebé mak sintomas ne'e sai piór liu, no maneira oinsá mak sintomas ne'e dezenvolve, depende ba saida mak sai kauza ba deménsia, nune'e mós kondisaun saúde tomak. Ida-ne'e signifika katak sintomas no esperiénsia hosi deménsia nian bele diferente tebetebes hosi ema ida ba ema seluk.

Ema ne'ebé ho deménsia bele sai apatétiku ka dezinteresadu iha sira-nia atividades baibain no iha problema atu kontrola sira-nia emosaun. Sira mós bele haree ba situasaun sosiál nian sai dezafiante no lakon interese atu sosializa. Aspetu sira hosi sira-nia personalidade bele hetan mudansa.

Ema ida ne'ebé hetan deménsia bele lakon empatia (kompreensaun no kompaisaun), bele haree ka rona buat ne'ebé ema seluk labele (alusinasaun), ka bele halo afirmasaun ka deklarasaun falsu.

Tanba deménsia ne'e afeta ema ida nia kapasidades mentál, ne'e-duni ba sira susar atu halo planeamentu no organizasaun. Mantein sira-nia independénsia mós bele sai hanesan problema ida. Ne'e-duni ema ida ne'ebé hetan deménsia normalmente sei prezisa tulun hosi belun ka parente sira, inklui tulun kona-ba foti desizaun nian.

Tipu sira hosi deménsia

Deménsia lá'os moras ida, maibé nu'udá koleksaun ba sintomas ne'ebé rezulta hosi danus sérebru nian. Sintomas hirak-ne'e bele kauza hosi kondisaun lubuk ida.

Ema balun mós bele sofre kondisaun barak liu ida - purezemplu, sira bele hetan moras Alzheimer no deménsia vaskulár iha tempu ne'ebé hanesan. Maske deménsia iha sintomas barak ne'ebé hanesan laharee ba nia kauza, formas diferente hosi deménsia ne'e iha duni sintomas partikulár balun.

Moras Alzheimer

Kauza ne'ebé komún liuhotu hosi deménsia mak moras Alzheimer. Sintomas komún hosi moras Alzheimer no formas seluk hosi deménsia ne'e inklui:

- lakon memória – liuliu ba eventus resente, hanesan haluha tiha mensajens, haluha tiha perkursu/trajetu ka naran, no husu perguntas respetivamente;
- difikuldades krexente ho tarefas no atividades ne'ebé presiza organizaun no planeamentu;
- sai bilán/konfuzu iha ambiente sira ne'ebé lá'os familiár;
- difikuldade atu hetan liafuan ne'ebé loos;
- difikuldade ho número no/ka administra/sura osan iha loja sira;
- mudansa iha personalidade no dispozisaun;
- depresaun.

Deménsia Vaskulár

Sintomas hosi deménsia vaskulár nian ne'e bele dalaruma dezenvolve derrepente no sai piór lailais tebes, maske nune'e sira mós bele dezenvolve gradualmente durante fulan no tinan barak nia laran.

Emá sira ne'ebé ho deménsia vaskulár bele mós sofre sintomas hanesan stroke, inklui frakeza muskulár ka paralízia iha parte ida hosi sira-nia isin-lolon.

Deménsia ho Lewy korporál

Deménsia ho Lewy korporál iha sintomas barak ne'ebé pertinente ba moras Alzheimer nian no emá ne'ebé sofre kondisaun ida-ne'e mós tipikamente sofre:

- períodus iha-ne'ebé sai alerta ka matan-dukur, ka nível konfuzu ne'ebé flutuante;
- alusinasau vizuál;
- book-an neineik iha sira-nia movimentu fíziku.

Deménsia frontotemporál

Sintomas sedu hosi deménsia frontotemporál nian ne'e tipikamente inklui mudansa iha emosaun, personalidade no hahalok. Purezemplu, emá ruma ho tipu deménsia ida-ne'e bele sai ladún sensível ho emá seluk nia emosaun, parese halo sira sente neon-matek no insensível.

Sira mós bele lakon sira-nia inibisaun balun, ne'ebé dirije ba hahalok ne'ebé lá'os sira-nia karáktek, mak hanesan halo komentáriu ne'ebé arbiru deit ka la adekuada.

Emá balun ne'ebé ho deménsia frontotemporál mós hetan problemas ho língua. Ida-ne'e bele inklui la ko'alia, ko'alia menus hosi baibain ka hetan problemas atu buka liafuan ne'ebé loos.

Hetan diagnóstiku

Deménsia mak kondisaun saúde nian ida ne'ebé halo ema tauk tebes.

Ita-boot bele sente susar atu simu katak problemas memória nian ne'e afeta ita-nia moris. Se karik ita-boot preokupa kona-ba memória ka problemas seluk asosiadu ho deménsia, ne'e normál atu sai relutante atu buka tulun no enfrenta diagnóstiku hanesan ne'e. Nu entantu, iha benefísiu poténsial atu hetan konsellu médiku.

Diagnóstiku ida oportunu bele ajuda ita-boot hodi simu tratamentus loloos no hetan fontes apoiu ne'ebé di'akliu. Ne'e mós bele ajuda ita-boot hodi foti desizaun kona-ba ita-nia futuru.

Saida mak atu hetan bainhira ita-boot ba hasoru ita-nia KJ kona-ba deménsia?

Ita-nia KJ sei husu ba ita-boot kona-ba sintomas no aspetu sira seluk hosi ita-nia saúde, no fo ezaminasaun fíziku ida. Doutór sei organiza teste balun ba raan nian no husu ba ita-boot kona-ba medikamentus ruma ne'ebé ita-boot konsume, tanba buat hirak-ne'e dala balun bele kauza sintomas ne'ebé hanesan ho deménsia.

Sei husu perguntas balun ba ita-boot ka ita-boot sei hetan ezersísiu balun kona-ba mentál nian hodi sukat problemas ruma ho ita-nia memória ka kapasidade atu hanoin klaramente.





Diagnóstiku deménsia nian ida bele ajuda inserteza

Dalaruma la klaru kona-ba tansá mak ita-boot hetan problemas ho ita-nia memória ka tansá mak ita-nia hahalok ne'e muda ona. Problemas hirak-ne'e dalaruma tanba deménsia, ka tun ba problemas seluk mak hanesan ladún toba, menus dispozisaun, medikamentus ka kondisaun médiku nian sira seluk. Inserteza ida-ne'e bele sai afitivu tantu ba ita-boo no mós ita-nia família no belun sira.

Enkuantu diagnóstiku ida kona-ba deménsia nian ne'e bele difisil, esplikasaun ida kona-ba nia problema mak saida no saida mak bele halo kona-ba ida-ne'e karik bele tulun ita-boot sente abilitada no redús preokupasaun balun ne'ebé hamosu hosi inserteza.

Emá balun sente útil tebes atu ko'alia ho doutór no enfermeiru sira kona-ba oinsá mak deménsia ne'e bele afeta sira ka ema ne'ebé sira hadomi iha futuru. Iha konsellu disponivel kona-ba oinsá mak sai independente ho deménsia no moris d'ak nafatin ho deménsia.

Enkamiñamentu ba especialista deménsia nian ida

Deménsia ne'e bele susar tebes atu diagnostika, liuliu se bainhira ita-nia sintomas ne'e kmaan. Se bainhira ita-nia KJ laiha serteza kona-ba ita-nia diagnóstiku, sira sei enkamiña ita-boot ba servisu espelista memória nian ida mak hanesan psikatra ho esperiênsia halo tratamentu ba deménsia, médiku ida ne'ebé hafó kuidadu ba katuas-ferik sira ka neurólogo ida (especialista ida ne'ebe halo tratamentu ba kondisaun sira ne'ebé afeta kakutak no sistema nervozu nian).

Espesialista ne'e bele bazeia ba klinika memória nian hamutuk ho profesionál sira seluk ne'ebé iha especialidade ba diagnóstika, kuidadu ba no akonsella ema sira ho deménsia no sira-nia familia

Importante atu aproveita ita-nia konsultasaun ho espesialista Hakerek perguntas ne'ebé ita-boot hakarak atu husu no halo nota ida kona-ba kualker termus mediku ne'ebé karik doutor sei uza. Husu-tuir se karik ita-boot bele mai fali bainhira ita hanoin-hetan kona-ba perguntas balun tan. Aproveita oportunidade atu fila fali ne'e sei util tebes.

Espesialista ne'e karik hakarak atu organiza teste adisional, ne'ebé bele inklui ezame serebral mak hanesan ezame tomografia ida komputarizada (CT), ka preferavelmente ezame ba imajen rezonansia magnetika (MRI).

Se bainhira sira laiha serteza kona-ba diagnóstiku ne'e, ita-boot kari presiza halo teste adisional ne'ebé kompleksu liutan.

Hetan ita-nia diagnóstika deménsia nian

Bainhira ita-boot halo ona testes ne'ebé nesessariu, ita-nia doutor tenke husu karik ita-boot hakarak atu hatene kona-ba ita-nia diagnóstika.

Sira tenke esplika katak hetan deménsia ne'e signifika saida ba ita-boot, no tenke fó tempu ba ita-boot atu ko'alia kle'an liutan kona-ba kondisaun ne'e no husu perguntas ruma ne'ebé karik ita-boot iha.

Anaunser ita-boot decide oinseluk, ita-nia doutor ka membru ida hosi sira-nia ekipa tenke ko'alia ho ita-boot no ita-nia familia:

- tipu deménsia ne'ebé ita-boot hetan, ka se karik ne'e la klaru, planu saida mak sei halo atu investiga kle'an liutan sei implika – dalaruma, envezde investigasaun sira, diagnóstiku karik sei la klaru, kazu nune'e doutór sei halo fali revizaun ba ita-boot depoizde período tempu ida atu halo fali avaliaun ba ita-boot;
- detalles kona-ba sintomas no oinsá mak moras ne'e bele dezenvolve;
- tratamentus adekuada ne'ebé karik sei oferese ba ita-boot;
- kuidadu no servisu apoiu iha ita-nia áre;
- grupu apoiu no organizaun voluntária sira ba ema sira ho deménsia no sira-nia família no kuidadór sira;



- servisu advokasia;
- iha-ne'ebé mak ita-boot bele hetan konsellu finanseira no legál nian.

Ita-boot mós tenke simu informasaun eskrita kona-ba deménsia.

Perguntas ne'ebé atu husu kona-ba ita-nia diagnóstiku deménsia nian

Se karik ita-boot labele hanoin kona-ba perguntas ruma ne'ebé mak atu husu ba ita-nia doutór, karik di'ak atu husu:

- tipu deménsia saida mak ita-boot iha;
- detalles saida kona-ba teste ka investigasaun sira-ne'e mak ita-boot tenke hetan;
- lori tempu hira mak ita-boot tenke hein to'o ita-boot hetan teste sira-ne'e;
- lori tempu hira atu hetan rezultadus hosi teste hirak-ne'e;
- saida mak sei akontese depoizde ita-boot hetan tiha nia rezultadus.

Tratamentus ba deménsia

Deménsia lá'os kondisaun ida ne'e únika - nia refere ba difikuldades ho hanoin no memória ne'ebé karik hamosu hosi moras subjasente balun ne'ebé diferente. Ida-ne'e mak razaun ida tansá mak ema ne'ebé ho deménsia sofre problemas ne'ebé hanesan.

Rekoñese katak iha duni problema ida, no deskobre kauza subjasente hosi deménsia, ne'e importante. Ida-ne'e tanba sei ajuda hodi orienta ita-nia hahilik ba tratamentus no servisu.

Diagnóstiku ida oportunu mós bele fó benefísiu tanba kauza balun hosi deménsia ne'e bele trata no kompletamente ka parsialmente revertível, depende ba natureza hosi problema ne'e. Kondisaun sira mak hanesan defisiénsia vitamina nian balun, efeitos sekundária hosi medikamentus no tûmor serebrál balun bele tama iha kategoria ida-ne'e.

Moras Alzheimer no deménsia ho Lewy korporál ne'e gradualmente estraga kakutak. Medikamentus balun prova ona katak iha fó benefísiu hodi trata ho moras Alzheimer no deménsia ho Lewy korporál. Tratamentus hirak-ne'e hadi'ak sintomas liuhosi halo sélula serebrál restante funsiona makaas liutan. Maske sira sei la kura deménsia, maibé medikamentus hirak-ne'e bele halo diferença ida signifikativu ba ita-nia moris no



fursionamentu loroloron nian.

Trata ipertensaun arteriál, kolesteról aas no diabete ne'ebé lakontroladu didi'ak mós importante, hanesan ho para fuma-sigaru no mantein todan/pezu ida saudável. Faktor hirak-ne'e (ne'ebé hatene nu'udár faktór risku sura) hotu-hotu kontribui makaas tebes ba deménsia vaskulár no halo moras Alzheimer hetok sai piór liutan. Ita-nia KJ bele avalia ita-nia faktór risku sira, akonsella se karik presiza halo tratamentu no monitoriza ita-boot.

Medikamentus ba kondisaun sira seluk nian bele revee, kazu se karik sira iha efeitu negativu ba oinsá di'ak ita-nia kakutak ne'e funksiona.

Apoiu seluk se karik ita-boot hetan deménsia

Karik iha tratamentu espesífiku ka lae ba kauza hosi deménsia ne'ebé afeta ita-boot, importante atu hetan diagnóstika ne'ebé loloos hodi hetan konsellu no apoiu adekuada. Iha tulun no informasaun oioin ne'ebé disponível, tantu ba ema ne'ebé ho deménsia no sira-nia belun, parente no kuidadór sira.

Konsellu no apoiu ba kondisaun médiku sira seluk

Se bainhira doutór no enfermeiru hatene katak ema ida hetan kondisaun ida ne'ebé kauza deménsia, ida-ne'e mós bele útil bainhira halo tratamentu ba problemas médiku sira seluk. Ida-ne'e inklui tempu estra atu esplika buat sira-ne'e ba pasiente sira iha maneira ida ne'ebe sira bele komprende, estabelese meius seguru hodi konsume medikamentus (purezemplu, kaixa organizadór kapsula ne'ebé ajuda ita-boot hodi lembra bainhira mak atu hemu komprimidus), no komprende no mós ofere se apoiu estra se karik ema ruma tenke tama ospitál iha internamentu tanba razaun seluk.

Avaliasaun kontinua ba deménsia

Bainhira ita-boot hetan ona diagnóstiku ida, ita-nia KJ sei marka konsulta ida atu hasoru malu ho ita-boot hosi tempu ba tempu hodi verifika oinsá mak ita-nia progresu. Tanba deménsia ne'e kondisaun ida progresiva, doutór bele marka fali konsulta seluk ida ho espesialista, parese depoizde fulan neen ka tinan ida.

KJ no espesialista mos bele hamutuk hodi preskreve medikamentus ne'ebé karik útil hodi trata sintomas balun hosi deménsia nian Nu entantu, lá'os ema hotu sei hetan benefísiu hosi aimoruk hirak-ne'e.

Halo planu ba futuru

Prokurasaun permanente

Sei iha tempu ida bainhira ita-nia deménsia ne'e difikulta ita-boot atu administra ita-nia propriedade no asuntu finanseira nian. Ita-boot sei prezisa ema ruma atu halo ida-ne'e ba ita-boot. Ita-boot bele formalmente nomeia belun ida, parente ka profesionál ida atu asume prokurasaun permanente ne'ebé sei permite sira atu atua hodi ita-nia naran.

Prokurasaun ne'e dokumentu legál ida ne'ebé fó autoridade ba ema seluk atu hola medidas ka foti desizaun hodi ita-nia naran. Ida-ne'e permite ita-boot atu hili ema ida ka ema balun (hanaran advogadu ida) atu trata ho ita-nia propriedade no asuntu sira. Prokurasaun ne'e sei hapara bainhira ita-boot mentalmente sai inkapável atu jere ita-nia asuntu rasik, maibé sei kontinua ho prokurasaun permanente.

Ita-boot bele kansela ka emenda prokurasaun permanente ne'e iha kualkér tempu bainhira ita-boot sei iha kapasidade mentál. Purezemplu, se bainhira advogadu ne'ebé ita-boot hili ne'e mate, sai inkapável ka lakohi ona atu reprezenta ita-boot, entaun ita-boot bele nomeia advogadu foun ida.

Maske ida-ne'e haree ba hanesan prosesu ida difisil, iha tulun no apoiu ne'ebé disponível atu halo ida-ne'e fásil tebes. Vitál tebes ba ema ida ho deménsia ne'e atu sai kapasitadu hodi planeia sira-nia futuru lailais kedas no halo konversasaun ida kona-ba prokurasaun permanente ne'e hanesan parte xave hosi planeamentu ida-ne'e. Atu hetan informasaun liutan kontakta:

Gabinete Kuidadu no Protesaun
Kuartu 2.2A, Andar Segundu
Royal Courts of Justice
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Telephone: 028 9072 5953

Asuntus finanseira

Iha benefísiu lubuk ida no apoiu finanseira nian disponivel se karik ita-boot hetan deménsia ka fó apoiu ba ema ruma ne'ebé ho deménsia. Vitál tebes atu hetan tulun no apoiu hotu-hotu ne'ebé disponivel atu ajuda ho jornada deménsia nian. Halo favór ko'alia ho ita-nia traballaór prinsipál kona-ba benefísiu oioin ne'ebé disponivel.

Lori kareta (Kondusaun) no deménsia

Ema balun ho deménsia prefere atu lakohi ona lori kareta tanba sira sente ida-ne'e frustrante, maibé sira seluk kontinua lori nafatin to'o tempu balun. Atu kontinua lori kareta, ita-boot tenke informa Ajésia Lisensiamentu Motorista no Veikulu NI (DVLNI) katak ita-boot hetan deménsia.

DVLNI sei husu relatóriu médiku no posivelmente avaliasaun kondusaun espesiál ida hodi decide karik ita-boot bele kontinua lori kareta.

Buka apoiu

Iha apoiu barak mak disponivel ba ema hotu ne'ebé afetadu hosi deménsia, tantu hosi sektór estatutória no mós hosi sektór sira komunitária no voluntária nian. Hirak-ne'e bele inklui grupu sira ba apoiu, halo amizade, advokasia, 'serebrasaun ba kakutak' no formas barak seluk hosi apoiu nian atu hamenus izolamentu sosiál. Laiha ema ruma mak tenke la'o tuir jornada ida-ne'e mesak-mesak no interasaun sosiál ne'e importante atu mantein moris ida saudável no moris didi'ak ho deménsia.

Importante mós atu sai informadu didi'ak kona-ba jornada hosi deménsian ho qualidade lubuk ida mak disponivel. Bele hetan ida-ne'e online iha www.nidirect.gov.uk/dementia, iha formatu imprimidu ka hodi ko'alia ho ita-nia KJ ka profesional saúde



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

